



YEŞİLAY

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

YETİŞKİN

SİGARANIN NE ZARARI VAR



SİGARADAN
DÜNYADA HER YIL
8 MİLYON KİŞİ
ÖLÜYOR,
YANI GÜNDE
22.000 KİŞİ



tbm.org.tr

BAĞIMLILIK NEDİR?

“

DİKKAT!

Sigara içmek ve içilen ortamda bulunmak sayısız hastalığa sebep olur, cildi bozar, ses tellerine zarar verir.

Nikotin tütünün içinde yer alan aktif maddelerden biridir ve zehirlidir. Nikotin bedende hızla yayılır. Bağımlılık yapma potansiyeli çok güçlüdür. Yağ dokusunda biriktiğinden bırakıldıktan sonra da vücuttan atılması çok uzun sürer. Fiziksel ve bilişsel gelişime etkilerinden ötürü gençler için daha da tehlikelidir. Nikotin zaman içinde bağımlılık oluşturur. Kişi artık sigarasız yapamaz. Bu onun bağımlı olduğunu gösterir.



”

BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

Kullanıcıların çoğu sigarasız bir hayatı hayal etmekte zorlanırlar.

SİGARAYA BAŞLAMAK KOLAYDIR FAKAT BIRAKMAK ZORDUR ÇÜNKÜ:

- Nikotin bağımlılık yapar.
- Bazı kullanıcılar olumsuzluklarla baş etme yöntemleri geliştirememiştir.
- Bazı kullanıcılar riskleri tam olarak algılayamamaktadır.
- Başarısız sigara bırakma girişimleri, bırakmayı tekrar deneme cesaretini azaltır.



SİGARANIN ZARARLARI NELERDİR?



Sigaranın içinde başta nikotin olmak üzere birçok zehirli ve zararlı madde vardır.

Sigaranın etkileri içilen tütünün türüne, miktarına, kullanma süresine, ne kadar derin içe çekildiğine, kişinin genel sağlığına ve ailesindeki hastalıklara bağlı olarak değişmektedir.

SİGARA KULLANIMININ KISA DÖNEM ETKİLERİ

- Kalp atışının hızlanması, kan basıncının artması
- Midenin asit üretmesi
- Böbreklerin az idrar üretmesi
- Beyin ve sinir sistemi işleyiş hızında sorunlar
- İştahsızlık
- Tat ve koku duyularının zayıflaması
- Akciğerlerin normal çalışmaması
- El ve ayak parmaklarına kan akışının zayıflaması

SİGARA KULLANIMININ BAZI SONUÇLARI

Sigara içenlerde içmeyenlere oranla;

- Mesane, pankreas ve prostat kanseri riski **2 kat**,
- Kadınlarda kısırlık riski **10 kat**,
- Erkeklerde iktidarsızlık riski **10 kat**,
- Akciğer kanseri riski **22 kat** daha fazladır.

PASİF İÇİCİLİK NEDİR?

Sigara içmeyen biri sigara içen birinin yakınındayken pasif içici olarak sigara dumanından etkilenir.



UNUTMA!

Özellikle çocuklar, pasif içiciliğin etkilerinden büyük zarar görmektedir.



Sigaradan çıkan dumanda bulunan kanserojen kimyasal maddeler, içe çekilenden çok daha fazladır. Pasif içici olmanın etkileri sigara içilen ortamda geçirilen süreye, temiz hava miktarına ve ne kadar sigara içildiğine bağlıdır.

Çocuklar sigara dumanının zararlı etkilerine karşı çok daha hassastırlar. Solumaktan kaynaklanan kanser ölümlerinin oranı; asbest, radyoaktif nükleid, arsenik, benzen, vinil klorür, radyasyon, tarım ilaçları, tehlikeli atıklar, içme suyunda bulunan kimyasallar, endüstriyel kimyasallar ve madeni atıkların hepsinin toplamından kaynaklanan kanser ölümleri oranından daha fazladır.



KENDİMİ NASIL KORURUM?

Sigara riskinden korunmada aşağıdaki öneriler size yol gösterebilir.

- 
- 1 Stresinizi yönetmede zorlanıyorsanız bu konuda yardım alabilirsiniz.
 - 2 Düzenli spor yapmak stres düzeyinizi aşağı çekecektir.
 - 3 Beslenmenize dikkat etmek sizi sağlıklı ve zinde bir beden yapısına kavuşturacaktır.
 - 4 Sigara kullanmamanın gurur duyulacak bir tercih olduğunu unutmayın.
 - 5 Bağımlılıkla ilgili konularda gerektiğinde uzman yardımı alabilirsiniz.
 - 6 Gereken yerde **“HAYIR!”** diyebilmenin sizi birçok riskten koruyacağını unutmayın.

DOĞRU BİLİNEN YANLIŞLAR

Bu sözler size tanıdık geliyor mu?

“

Sigaranın insan hayatına katacağı şey sadece yeni sorunlar ve hastalık riskleridir. Kendiniz ve çevrenizdekilerin sağlığı için sigaradan uzak durmanız gerektiğini unutmayın.

”

SİGARA ZAYIFLATIR.

Sigara kişinin çirkinleşmesine ve kötü kokmasına neden olur.

SİGARA SORUNLARI UNUTTURUR.

Sigara, insanın hayatına yeni sorunlar ekler.

SİGARA İÇMEK İNSANI SAKİNLEŞTİRİR.

Sigara ruh sağlığımızı olumsuz etkiler.

HAFİF (LIGHT) SİGARA DAHA AZ ZARARLIDIR.

Tüm tütün ürünleri insan sağlığına ölümcül derecede zararlıdır.

SİGARA SOSYALLEŞMEYE YARDIMCI OLUR.

Sigara kullanmayanların sayısı, sigara kullananların sayısından daha fazladır.

SİGARA DUMANINI İÇİME ÇEKMİYORUM, BANA BİR ZARARI YOK.

İçe çekilmeyen sigara dumanı da hastalıklara neden olmaktadır.

YANLIŞ

SİGARAYI BIRAKTIKTAN SONRA...



**20
DAKİKA
SONRA**



NABİZ VE SOLUK ALMA
NORMALE DÖNER.

**8
SAAT
SONRA**



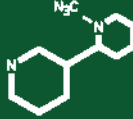
KANDAKİ OKSİJEN
DEĞERİ NORMAL
SEVİYESİNE DÖNER.

**24
SAAT
SONRA**



TÜM KARBONMONOKSİT
VÜCUTTAN ATILIR.

**48
SAAT
SONRA**



AZALAN TAT VE
KOKU ALMA DUYULARI
DÜZELİR, NİKOTİN
SEVİYESİ NORMALE
DÖNER.

**72
SAAT
SONRA**



SOLUK ALIP VERMEK
KOLAYLAŞIR, VÜCUTTAKİ
ENERJİ ARTAR.

**2-12
HAFTA
SONRA**



VÜCUTTAKİ KAN
DOLAŞIMI DÜZELİR,
YÜRÜRKEN MEYDANA
GELEN TIKANMALAR
AZALIR.

**3-9
AY
SONRA**



AKCİĞER PERFORMANSI
%5 İLA %10 ARTAR,
HIRILTILI SOLUK
ALMALAR KAYBOLUR.

**12-36
AY
SONRA**



MESANE KANSERİNE
YAKALANMA RİSKİ
%50 AZALIR.

**10-15
YIL
SONRA**



KALP KRİZİ GEÇİRME
OLASILIĞI SİGARA
İÇMEYENLER İLE AYNI
SEVİYEYE İNER.



**TÜRKİYE
BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

tbm.org.tr



YEŞİLAY

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

YETİŞKİN

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDAN KURTULMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?



tbm.org.tr

BAĞIMLILIK NEDİR?

BAĞIMLILIĞIN BELİRTİLERİ;

- Kullanılan madde miktarının veya davranışa harcanan vaktin giderek arttırılması,
- Kullanım/davranış sıklığı azaldığında huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin görülmesi,
- Sebep olduğu sorunlara rağmen kullanımın sürdürülmesi,
- Zamanın çoğunluğunun söz konusu madde veya davranışla geçirilmesi,
- Kullanımın, sorumlulukların önüne geçmesidir.

İnsan bağımlılık noktasına bir anda gelmez, bu süreç adım adım ilerler. Bağımlılığın başlamadan önlenmesi için bu adımlara dikkat edilmelidir.

1 İLK AŞAMA DENEYSEL KULLANIM

Kişinin bir site, oyun veya uygulamayı denemek için kullanmasıdır.

3 ÜÇÜNCÜ AŞAMA AMAÇA DÖNÜK KULLANIM

Yeterli sosyal çevreden yoksun kişiler, can sıkıntısından kaçmak, zevk almak, problemlerini unutmak amacıyla teknolojiyi kullanmayı tercih eder.

BAĞIMLILIK NASIL OLUŞUR?

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ OLUŞMA NEDENLERİ

- Bilgi eksikliği
- Bağımlılığın sonuçlarını bilmemek veya önemsememek
- Merak
- Bağımlı arkadaş çevresi
- Can sıkıntısı
- Dışlanma korkusu
- Problemleri çözemeyip teknolojiye yönelmek
- Dürtülerine karşı koyamamak
- Beğenilmeme korkusu
- Özgüven eksikliği
- Sosyalleşememek
- Başarıyı sanal dünyada elde etmeye çalışmak

2 İKİNCİ AŞAMA SOSYAL KULLANIM

Genellikle bağımlılığı başlatan ve sürdüren sebeptir. Kişi, bir arkadaş grubuna dahil olmak ve grupta kalmak için teknolojiyi düzenli kullanır.

4 DÖRDÜNCÜ AŞAMA BAĞIMLI KULLANIM

Teknoloji kullanımı için artık bir sebebe ihtiyaç yoktur, kullanımın kendisi bir sorun haline gelmiştir.

BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?



DİKKAT!

Bilgisayar başında ve telefonla geçirdiğiniz zamanı azaltmak yeni sosyal beceriler edinmek sizi bağımlı olmaktan korur.



KONTROL KALKAR.

Bağımlı söz konusu teknolojik cihazla planladığından daha çok vakit harcar. Bu yüzden işlerinde ve ilişkilerinde sorunlar yaşar.

ÇOK VAKİT HARCANIR.

Teknolojik aracı kullanmak hayatın merkezinde yer alır. Teknolojiyi kullanmaktan alıkoyan her şeyden vazgeçilebilir.

BEDEN ZARAR GÖRÜR.

Uzun süre teknoloji kullanımı iskelet ve kas sisteminde hasarlara, görme problemlerine, yaratıcı ve zihinsel gelişim risklerine, dil becerilerinde gerilemeye ve bazen epilepsi nöbetlerine sebep olur.

BAĞIMLININ HAYATI FAKİRLEŞİR.

Eskiden keyifle yapılan faaliyetlerden artık keyif alınmaz, sosyal ve ailevi ilişkiler bozulur, ders başarıları geriler.

YOKSUNLUK SENDROMU YAŞANIR.

Bağımlı olunan teknolojik araç kullanılmadığı zaman psikolojik güçsüzlük, çaresizlik, kaygı, stres ve sinir, fiziksel olarak da baş ağrısı, terleme, uykusuzluk hissedilir. Bağımlı kendisini kontrol etmek istediğinde, kullanımı azaltmada başarısız olur.

PSİKOLOJİK GELİŞİMİ YARALAR.

Teknoloji empati duygusunun körelmesine, problem çözmek için şiddetin kullanılmasına, dikkat eksikliğine, tahammülün zayıflamasına sebep olabilir.

ÇATIŞMA YAŞANIR.

Yakınları bağımlıya yardım etmek istediklerinde çatışmalar yaşanır. Bağımlı yardım ve destek almayı kabul etmez.

YALANLAR SÖYLENİR.

Kişi, bağımlı olduğu araç ile geçirdiği zaman konusunda yalan söyler. Bu durum, kaygı bozukluğuna ve başka sıkıntılara neden olur.

İŞLEVSELLİK BOZULUR.

Kişi sorumluluklarını yerine getirmeyip başarısız olur. Teknolojiyi kullanamadığı vakitlerde kullandığında ne yapacağını düşünerek zihnini kilitler, bu yüzden hayatın dışında kalır.

DUYGU DURUMU BOZULUR.

Teknoloji bağımlıları, bağımlılığın zararlarını gördükçe kendilerini kötü hissederler.

UYKU DÜZENİ BOZULUR.

Bağımlısı olunan araç ile daha uzun vakit geçirmek için uykusuz kalınır. Bu durum, uyku düzeninin, fizyolojik ve psikolojik denge ve sağlığın bozulmasıyla sonuçlanır.

YEMEK DÜZENİ BOZULUR.

Teknoloji bağımlılarının yemeği bilgisayar başında, televizyon karşısında yemeleri veya yemeği geciktirmeleri dengesiz ve sağlıksız beslenmeye bağlı sorunlar doğurur.

BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?



Kişi temel ihtiyaçlarını bile ihmal ederek bütün vaktini teknolojik araç başında geçirir.

Teknolojinin insana faydaları sayısızdır. Ancak kontrolsüzce ve sınırsız kullanılmasının özellikle çocuk ve gençlerde;

- Düşünce süreçlerinde bozulma,
- Sosyal gelişimde gerilik,
- Özgüven düşüklüğü,
- Yüksek sosyal kaygı düzeyi,
- Saldırganlık eğilimi

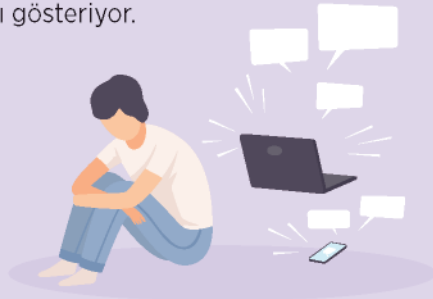
gibi zararları görülmüştür.



Araştırmalar internette fazla zaman geçiren ve bilgisayar oyunlarına bağımlı olan çocuk ve gençlerin;

- Yalnızlaştığını,
- Yüz yüze ilişki kurmakta zorlandıklarını,
- Zihinsel fonksiyonlarında bozulma yaşadıklarını ve hiperaktivite bozukluğu

sorunları yaşadıklarını gösteriyor.



KENDİMİ NASIL KORURUM?

DEĞİŞTİR! 1

Teknolojik cihazların kullanıldığı mekanları değiştirmeli ve kullanım zamanlarını tam zıt saatlere kaydırabilirsiniz.

PAYLAŞ! 2

Bağımlı olunan teknolojik cihazları ortak kullanıma açmalı, ailece kullanabilirsiniz.

GEREKTEĞİNDE YARDIM İSTE! 3

Aile üyelerinden ve yakın arkadaşlardan yardım isteyebilirsiniz.

KULLANIM SÜRENİ BELİRLE! 4

Kullanımın ardından zorunlu bir iş/faaliyet planlamalı, teknolojiden uzak kalma hedefleri koyabilirsiniz.

SPOR YAP! 5

Düzenli spor yapmalı, yeni sosyal beceriler kazanabilirsiniz.



KENDİNE VAKİT AYIR! 6

Hep yapmak isteyip de vakit bulamadığınız faaliyetleri yazıp sırayla yapmaya başlayabilirsiniz.





**TÜRKİYE
BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

tbm.org.tr



YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

YETİŞKİN

SAĞLIKLI BİR YAŞAM İÇİN SPOR & UYKU

SPOR ALIŞKANLIĞI NASIL ELDE EDİNİLİR?

BAŞLANGIÇTA
KISA SÜRELİ
HEDEFLER KOYUN



SPORU GENELLİKLE
AYNI VAKİTLERDE
YAPMAYA ÇALIŞIN



EĞERSİZ TÜRÖNE
GÖRE KIYAFET VE
EĞİPMANLAR EDİNİN



EĞERSİZ
EĞLENCELİ HALE
GETİRECEK
YOLLAR BULUN



EĞERSİZ
YAPTIĞINIZ
GÜNLERİ
TAKVİMDE
İŞARETLEYİN



UYKU BOZUKLUĞUNUN SEBEPLERİ ŞUNLAR OLABİLİR



UYKUDAN
HEMEN ÖNCE
YEMEK YENMEK



IŞIK, SES
VE GÜRÜLTÜ



UYUMADAN ÖNCE
KAHVE VEYA DENLİ
ÇAY İÇİLMESİ



KAYGI, TAKINTI,
YÖNETİLEMEYEN
STRESLİ ORTANLAR
VE GERİLİM



ÖZÜCÜ DUYGU
VE DÜŞÜNCELER



tbm.org.tr

SAĞLIKLI BİR YAŞAM TARZI

Düzenli spor yapmak üzerinizdeki stresin azalmasına yardımcı olacaktır.

“Sağlığımız ve yaşam kalitemiz üzerindeki vazgeçilmez etkilerini düşünerek sporu ve sağlıklı beslenmeyi yaşam tarzı haline getirmeliyiz.”

Sağlıklı yaşamak ve hastalıklardan korunmak için yapılması gerekenler kolay olsa da sonuçlarını hemen göremediğimizden zorlanabiliriz.



SAĞLIKLI BESLENME

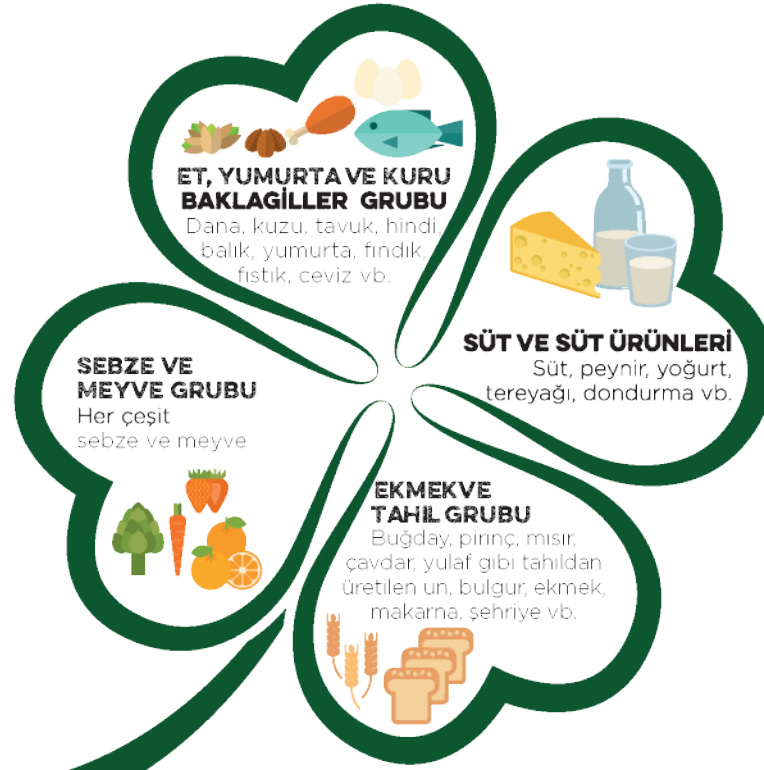
Yetersiz veya dengesiz beslenme hastalıklara karşı direnci etkiler.

SAĞLIKLI BESLENMEK İÇİN

- Besin değeri yüksek, çeşitli yiyeceklerden yeteri kadar yiyin.
- Güvenilir, hijyenik gıdalarla beslenin.
- Ambalajlı ürünleri etiketlerini okuyup inceleyerek alın.

DÖRT YAPRAKLI YONCA

Dört yapraklı yoncanın her yaprağındaki besinlerden dengeli bir şekilde yemeliyiz.



KİŞİSEL HİJYEN



Vücut temizliğinize
özen gösterin.

KİŞİSEL BAKIMINA ÖZEN GÖSTERMEK İÇİN



Yüz, ağız, diş, göz ve kirpik, saç, kulak, boyun, el ve tırnakların, beden, koltukaltı, ayak ve ayak tırnaklarının temiz tutulmasına özen gösterin.

Yaşadığınız ve çalıştığınız çevrenin, tuvalet gibi ortak kullanım mekânlarının, buralarda kullandığınız eşyaların temizlik ve bakımıyla ilgilenin.



Lif, tarak, diş fırçası, tırnak makası gibi kişisel eşyalarınızı kimseyle paylaşmayın ve hassasiyetle koruyun.

Ailenizden birisi bulaşıcı bir hastalığa yakalandığında hastanın bardağı, havlusu gibi eşyalarını kullanmayın.



Lokanta gibi yerlerde çatal, kaşık gibi araçları kullanmadan önce temizliğini kontrol edin.

HAREKETLİ YAŞAM

Düzenli olarak fiziksel
aktivite ve egzersiz yapın.



“

DİKKAT!

Gün içinde beslenme ile aldığımız enerji, harcadığımızdan fazlaysa yağa dönüştürülerek depolanır ve çeşitli hastalıklara davetiye çıkarır.”

DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE VE EGZERSİZ;

- Kalp ve damar sağlığını iyileştirir.
- Dokuları besler.
- Kandaki kolesterol ve şeker seviyesini düzenler.
- Vücudumuzun formda görünmesini sağlar.



- Düşünme, iletişim, hafızada tutma, yorumlama ve karar verme gibi entelektüel işlevleri iyileştirir.
- Daha mutlu ve neşeli olmamızı ve etrafa pozitif enerji yaymamızı sağlar.

İYİ BİR FİZİKSEL AKTİVİTE İÇİN...

- Tempolu yürüyüşten daha şiddetli bir egzersiz türü uygulamadan önce uzman yardımı alın.
- Yumuşak tabanlı spor ayakkabıları, vücut terini emen pamuklu atlet ve rahat eşofmanlarla egzersiz yapın.
- Egzersize başlamadan önce ısınma ve bitirdikten sonra soğuma hareketleri yapın.

SAĞLIKLI MEKANLARDA YAŞAMAK

Yaşam alanlarının sağlıklı olmasına ve bunun sürekliliğine dikkat edilmelidir.

SAĞLIKLI BİR EV ORTAMI İÇİN

- Evinize dair her şeyin beden ve ruh sağlığını etkilediğini hatırlayın.
- Evinizi düzenli olarak temizleyin.
- Mutfak hijyeni için öncelikle sağlıklı ürünler tercih etmeye çalışın.
- Meyve, sebze, yumurta, et gibi pişmemiş çiğ ürünleri kullanmadan önce mutlaka iyice yıkayın.
- Çöpleri zamanında atın.
- Ellerinizi, yiyeceklerinizi yıkadığınız lavaboda yıkamayın.
- Özellikle tuvalet, banyo ve mutfak temizliğine dikkat edin.

- Tuvalet temizliğinde kullanılan temizlik araçlarını başka bir yerde kullanmayın.
- Nevresim, çarşaf ve örtüleri sık sık yıkayın.
- Evi sık sık havalandırın.
- Dışarıdan geldiğinizde ellerinizi yıkayın, elbiselerinizi değiştirin.
- Alerji yapabilecek maddeleri evde bulundurmayın.
- Evde sigara içmeyin, içilmesine asla izin vermeyin.



Sağlıklı bir yaşam alanı sağlığı korumak için önemlidir.

“

Sigaranın insan hayatına katacağı şey sadece yeni sorunlar ve hastalık riskleridir. Kendin ve çevrendekilerin sağlığı için sigaraya asla yaklaşmaman gerektiğini unutma.

”



EVDE EVCİL HAYVAN BAKIMI

- Evinizi sık sık havalandırın.
- Evcil hayvanınızı düzenli olarak veterinerine götürün ve aşılarını takip edin.
- Evcil hayvanınızın temizlik ve bakımını yapın, kedinizin kumunu temiz tutun.

HASTALIKLARI YÖNETEBİLMEK

Şeker hastalığı, kalp yetmezliği, astım, kronik böbrek yetmezliği gibi sürekli ilaç kullanımı veya ömür boyu periyodik takip gerektiren hastalıklara kronik hastalıklar denir.

KRONİK HASTALIKLARLA BAŞA ÇIKABİLMEK İÇİN...

- Genetik açıdan riskliyseniz düzenli olarak kontrollerinizi yaptırarak hastalığın erken teşhis edilmesini sağlayabilirsiniz.
- Yaşam tarzınızı doktor tavsiyesine göre düzenleyin.
- Motivasyonunuzu arttırmak için yol arkadaşları ve destekçiler edinin.
- Sigara, alkol ve bağımlılık yapan maddelerden uzak durun.
- Düzenli uyuyun.
- Düzenli tıbbi kontrollerinizi ihmal etmeyin, ilaçlarınızı aksatmayın.
- Bir hastalık günlüğü tutarak başardığınız hedefleri ve şikâyetlerinizi kaydedin.
- Bilimsel yöntemlerle kanıtlanmış bilgilere kulak verin.
- Doktorunuzun önerdiği diyet ve egzersiz programlarına uyun.
- Hastalığınızdan korkmayın, onunla birlikte yaşamayı öğrenin.
- Enfeksiyonlardan korunun.



**İDEAL UYKU
SÜRESİ
6-8 SAATTİR.**

HASTALIKLARDAN KORUNMA

Düzenli ve derin bir uyku dengeli beslenme kadar güçlü bir antioksidandır.

Hastalık, sağlığı yıpratıcı etkenlerin vücudun savunma unsurlarına ve tamir kabiliyetine üstün gelecek olağan işleyişi bozmasıdır. Vücudunu tanıyan kişi uyku, iştah gibi alışkanlıklarındaki değişiklikleri fark ederek doktora başvurabilir. Ne kadar erken teşhis konursa tedavi imkânları o kadar fazla olur.

HASTALIKLARDAN KORUNMAK İÇİN

- Kendinizi stresten koruyun.
- Ailenizde kronik bir hastalık varsa kontrollerinizi aksatmayın.
- Sağlıklı beslenin.
- Sizin için sağlıklı olan ortamlarda çalışın.
- Bol bol temiz hava alın.
- Acil durumlara hazırlıklı olun.
- Hastalık gelmeden aşı olun.

KALİTELİ BİR UYKU İÇİN

- Gün boyunca olabildiğince hareket edin.
- Akşamları hafif yemekler tercih edin.
- Kahve ve kola gibi kafeinli içecekleri özellikle uykuya yakın tercih etmeyin.
- Karanlıkta uyuyun.
- Akşam erken yatın. Sabah erken kalkın.
- Uyandıktan sonra tekrar uyumayın.





**TÜRKİYE
BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

tbm.org.tr



YEŞİLAY

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

YETİŞKİN

MADDE BAĞIMLILIĞININ İNSAN BEDENİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ NELERDİR?



tbm.org.tr

BAĞIMLILIK NEDİR?

Madde bağımlılığı; vücudun işlevlerini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bundan dolayı zarar görüldüğü hâlde bu maddelerin kullanımının bırakılamamasıdır. Bağımlı, madde kullanımına ara verdiğinde yoksunluk belirtileri yaşar. Zamanla madde kullanım sıklığını ve dozunu artırır.

Aşağıdakilerden en az 3'ünün 12 aylık bir süre içerisinde görüldüğü kişi bağımlı olarak tanımlanır.

- Kullanılan madde miktarının sorunlara rağmen giderek artırılması.
- Bırakma çabalarının boşa çıkması.
- Maddeyi sağlamak, kullanmak veya bırakmak için çok fazla zaman harcanması.
- Sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin azaltılması veya bırakılması.
- Kişinin tasarladığından daha fazla madde kullanması.



BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

Bağımlılık yapıcı maddeler, ara sıra kullanılsa bile vücuda hızla zarar verir.

BAĞIMLI OLAN KİŞİNİN...

- Kendine güveni azalır, kontrolü zayıflar.
- Prensipleri ve değerlerinden tavizler vermeye başlar.
- İdealleri ve geleceği ile ilgili ümitleri yıkılır.
- Kullandığı maddeler bağışıklık sistemini zayıflatır.
- AIDS, frengi, verem, hepatit B ve C, kanser, kangren gibi birçok ölümcül hastalığa kapılma riski artar.

BÖYLECE BAĞIMLI KİŞİ...

- Maddeyi alabilmek için önce mevcut parasını bitirir.
- Çevresindekilerin değerli eşyalarını ve paralarını çalmaya başlar.
- Hırsızlık, gasp, yankesicilik vb. suçlara karışır.
- Suç işlerken yakalanır ve özgürlüğünü kaybeder.
- Sağlığını ve en sonunda da hayatını kaybeder.

BAĞIMLILIK YAPAN BAŞLICA MADDELER:

- Uyuşturucular
- Reçete ile alınması gerektiği hâlde doktor kontrolü dışında kullanılan ilaçlar
- Sigara
- Bazı yapıştırıcılar, tiner ve çakmak gazı gibi uçucu maddeler
- E-sigara ve nargile
- Alkollü içecekler
- Uyarıcı ve hayal gördüren maddeler



DOĞRU BİLİLEN YANLIŞLAR

“ DİKKAT ET!

“Bu maddeleri kullanırsan dertlerini unutacaksın” gibi sözlerle maddenin iyi yönleri varmış gibi gösterilir. Halbuki maddenin hiçbir iyi yönü yoktur.”

“BENİM İRADEM
GÜÇLÜDÜR, BEN
BAĞIMLI OLMAM.”

Herkes bağımlı olabilir. Bunun irade güçlülüğü ya da zayıflığı ile bir ilişkisi yoktur.

“MADDE KULLANIMI
ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİNİ
ARTIRIR.”

Madde kullanımı arkadaşlık ilişkilerini iyileştirmez. Madde etkisi altındaki insanın diğer insanlarla iletişimi bozulur.

“MADDE, SADECE
KULLANAN
KİŞİYE ZARAR
VERİR.”

Bağımlı birey, toplumsal üretkenliğini kaybeder ve tüketen bir insan olmaya başlar. Maddeyi temin etmek için suç işlemek zorunda kalır. Ayrıca madde için ödenen para doğrudan veya dolaylı yollardan terör örgütlerinin kasasına girer.

YANLIŞ

“BAĞIMLILIK YAPICI MADDE
KULLANMAK İNSANIN SOSYAL
ÇEVRESİNİN GENİŞLEMESİNE
YARDIMCI OLUR.”

Madde kullananların sosyal çevreleri zamanla ya daralır ya da sadece benzer maddeleri kullanan kişilerden oluşur. Popüler insanlar yaşamlarını doğru alışkanlıklar ve faydalı etkinliklerle dolduranlardır.

“OTTUR, ZARARI YOKTUR.
BAĞIMLILIK DA YAPMAZ.”

Uykusuzluk, sinirlilik gibi şiddetli psikolojik yoksunluk belirtileri ortaya çıkar ve çok kuvvetli ruhsal bağımlılık oluşur.

“ARA SIRA KULLANMAKLA
BİR ŞEY OLMAZ.”

Bağımlılık yapıcı maddeler, ara sıra kullanılsa bile vücuda hızla zarar verir ve ara sıra kullananların çoğu bağımlı hâle gelir.

“BİR KERE
KULLANMAKTAN
BİR ŞEY ÇIKMAZ.”

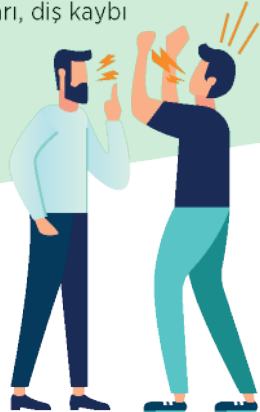
İlk kullanımdan sonra kişi madde kullanımından artık korkmaz ve kullanımın devamı gelir.

BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

Bağımlılık bir beyin hastalığıdır.

Uyuşturucu maddeler beyni ve onun çalışma sistemini tahrip eder. Bu sebeple bağımlılık bir beyin hastalığı olarak nitelendirilebilir. Tedavisi zor bir hastalık; bağımlılığı tarif etmek için en uygun tanımdır.

- Zihinsel işlevlerde gerileme
- Koordinasyon ve kontrol kaybı
- Korku ve öfke
- Hafızanın erimesi
- Ciltte solgunluk ve kırışiklık
- Döküntü ve sivilceler
- Cilt yaşlanması
- Nefes darlığı
- Akciğer hastalıkları
- Ağız kokusu ve gırtlak kanseri
- Diş çürümelere, diş eti hastalıkları, diş kaybı
- Kalp krizi ve koma



MADDE BAĞIMLILIĞININ ETKİLERİ



Ağızda plak ve tartar birikir. Dolayısıyla ağız kokusu oluşur.



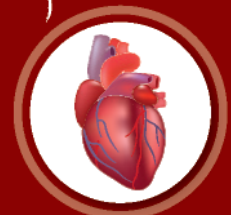
Beyne yeterli oksijenin gitmesini engelleyerek çalışma sistemini bozar.



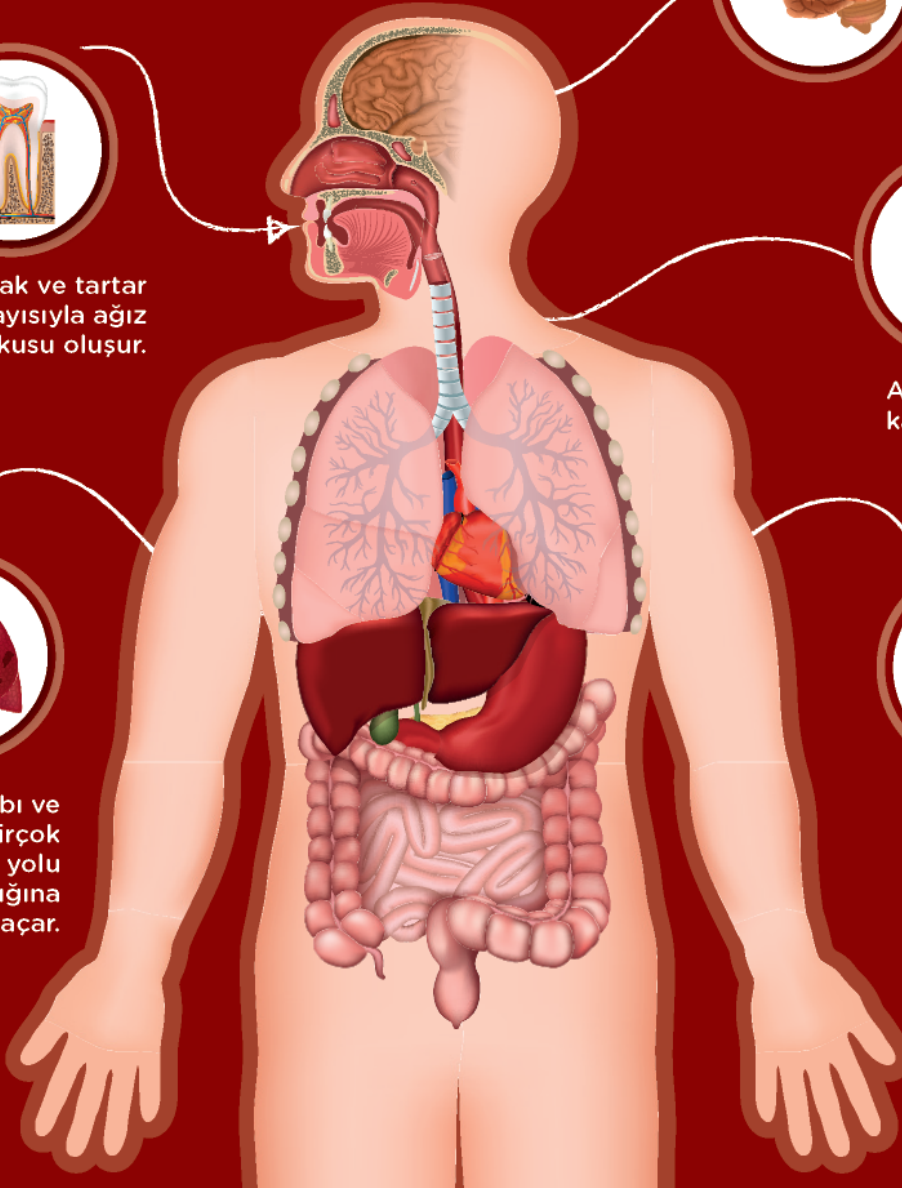
Ağız ve boğazda kansere yol açar.



Akciğer iltihabı ve kanser gibi birçok solunum yolu hastalığına yol açar.



Yüksek kan basıncına, kısmi felç ve kalp krizine neden olur.



KENDİMİ NASIL KORURUM?

Madde bağımlılığından korunmanın en iyi yolu hiç başlamamaktır.



“HAYIR!” DİYEBİLİRSİNİZ

Size veya başkalarına zarar verebilecek her şeye kesin bir dille “Hayır!” demelisiniz.

RİSKLİ ORTAMLARDAN UZAK DURUN!

- Riskli ortamlara girmeyebilirsiniz.
- Riskli ortamlarda olumlu alışkanlıklara sahip arkadaşlarınızla vakit geçirebilirsiniz.
- Bağımlılık yapıcı maddeyi denemenizle ilgili teklifte bulunulduğunda net bir ifadeyle “Hayır!” deyip ortamı terk edebilirsiniz.

“HAYIR!” DEYİN!

- İstenilen şey önceliklerinizle ve yapmak istediklerinizle çelişiyorsa, size veya başkalarına zarar verebilecek bir şeyse kesin bir dille “Hayır!” demelisiniz.
- Yaşam becerilerinden biri olan “Hayır!” demeyi öğrendikçe, kişide kontrol duygusu ve özgüven artar. “Hayır!” diyemeyen kişi bağımlılığın ilk adımı olan deneme teklifine karşı koyamayacaktır.

NASIL TEDAVİ OLURUM?

Uyuşturucu madde kullanan kişiler tedavi olabilir. Kişi bu maddeleri bıraktıktan sonra, hiçbir zaman tekrar kullanmamalıdır. Bir kez kullanması, onun eski günlerine dönmesine ve yıkıcı sonuçlar yaşamasına neden olabilir.

Tedavinin başarısında en önemli etkenler şunlardır:

- Kişinin tedavi olmayı istemesi
- Kişinin maddeyi bırakmaya kendini hazır hissetmesi



**TÜRKİYE
BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

tbm.org.tr



YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

YETİŞKİN

KUMAR:
MUTLULUĞU
ŞANSTA
DEĞİL,
HAYATIN
KENDİSİNDE
ARA

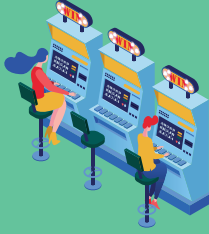


tbm.org.tr

NELER KUMARDIR?

Bir şey kazanmanın ihtimali için para veya değerli bir şeyin riske atıldığı her türlü aktivite kumar olarak kabul edilebilir.

Tamamen tesadüfe bağlı, beceri gerektirmeyen, bazen bir kasa ya da makineye karşı oynanan şans ve talih oyunları.



Bir spor faaliyetinin ya da oyunun para karşılığı oynanması.



Kişinin becerisine bağlı bir alanda bile olsa bahis üzerine oynanan oyunlar.

Çevrim içi oyunlarda yer alan ve rastgele kazanç vadeden oyun mekanikleri.



**Kumar
tüm toplumu
etkileyen bir
halk sağlığı
sorunudur.**



KUMAR BAĞIMLILIĞI NEDİR?

Kumar bağımlılığı; kişinin bireysel, ailevi ve mesleki işlevselliğini bozacak şekilde, kontrol edilemeyen ölçüde, tekrar eden kumar oynamasıdır.

KUMAR BAĞIMLILIĞININ OLUMSUZ SONUÇLARI

Depresyon, stres, gerilim,
dikkat eksikliği gibi problemler

Sosyal ilişkilerde güven kaybı
ve diğer sorunlar

Sorumlulukları yerine getirememe

Maddi ve manevi kayıplar vesilesiyle
bireyin kendisine ve çevresine zarar verme

DOĞRU BİLİLEN YANLIŞLAR

İş, okul ve hayatının diğer alanlarında sıkıntılar

Alkol/madde bağımlılığı ve suça karışma gibi riskler

Ailede kumarın getirdiği sonuçlar nedeniyle olumsuz iletişim, boşanma, şiddet vb. durumlar

Tehlikeli kişiler ve gruplar ile sağlıklı olmayan ilişkiler



UYARI İŞARETLERİ

- Giderek daha fazla ve artan miktarda kumar oynama
 - Kumarla ilgili sürekli artan zihinsel meşguliyet
 - Kaybedilen parayı yerine koymak için artan oynama sıklığı
 - Diğer sevilen aktivitelere karşı ilginin azalması
 - Giderek artan maddi kayıplar ve borçlar
 - Kayıplar hakkında yalan söyleme
 - Kumar oynamadığında huzursuz hissetme
 - Kumar oynamak için parayı yasa dışı yollar ve riskli davranışlarla elde etmeye çalışma

X YETERİNCE PARAN VARSA, KUMAR OYNAMAK BİR SORUN DEĞİLDİR.

- ✓ Kumara bağlı sıkıntılar sadece finansal değildir. Zamanla ilişkilerin bozulmasına, önemli arkadaşlıkların kaybolmasına, boşanmalara, kişinin kendisine ve çevresine güvenini yitirmesine vb. sorunlara neden olabilir.

X KUMAR SORUNLARI OLAN BİRİNİN BORÇLARINI KAPATMAK, SORUNU ÇÖZER.

- ✓ Sorunu hemen ortadan kaldırmak genellikle yapılacak doğru şey gibi görünebilir; ancak kişinin borçtan “kurtarılması” sorunları çözmeyeceği gibi durumu daha da kötüleştirebilir. Kişiyi profesyonel destek almaya yönlendirmek daha etkili olacaktır.

X KUMAR BAĞIMLISI OLMAK İÇİN HER GÜN KUMAR OYNAMAK GEREKİR.

- ✓ Kumar bağımlıları, herhangi bir kumar türünde sık veya seyrek düzeyde kumar oynayabilir. Bir kişinin kumar oynaması kendisi ve etrafındakiler için; psikolojik, duygusal, ekonomik, yasal ve farklı zorluklara neden oluyorsa kişinin kumar bağımlılığı var demektir.

KENDİMİ NASIL KORURUM?

Çevrim içi veya fiziksel olarak kumar oynanan yerlerden uzak durunuz.

Çevrenizdeki kumarla ilgisi olan kişilerle ilişkilerinizde daha temkinli olunuz.

Beden ve ruh sağlığınızı koruyucu aktivitelerde bulunmaya çalışınız.

Toplumda kumarla ilgili doğru bilinen yanlışların, yanlış düşüncelerin farkında olunuz.

Kumarın riskleri hakkında bilgi sahibi olmanın ve kumar karşıtı bir tutum geliştirmenin önemini farkında olunuz.

Çocuklarınızın nerede ve nasıl zaman geçirdikleri konusunda bilgi sahibi olunuz.

Çocuklarınızın arkadaşları ile ailelerini tanımayı ve onlarla iletişimde kalmanın önemini unutmayınız.

Bağımlılıklar ve riskli bir durumla karşılaştığınızda yapabileceğiniz konusunda bilgi ve farkındalığınızı artırınız.

Siz veya bir yakınınız kumarla ilgili problem yaşıyorsa, Yeşilay her zaman yanınızda! **Ücretsiz destek için YEDAM**



Yasa dışı bahis siteleri ve kumara yer ile imkân sağlayanları şikâyet edin. www.ihbarweb.org.tr/



**TÜRKİYE
BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

tbm.org.tr



YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

EBEVEYN

Çocuğunuz İçin Dijital Dünyanın **Riskleri**



tbm.org.tr

İnterneti **Güvenli** Kullanım İçin İpuçları



Kırıcı yorumları, mesajları ve fotoğrafları bildirebilir ve bunların kaldırılmasını isteyebilirsiniz.



Kullandığınız şifrelerin sadece sizin anlayabileceğiniz, tahmin edilmesi zor ve güçlü şifreler olabilmeleri için sayı, harf ve sembolleri birlikte kullanınız.



İnternette veya sosyal medya hesaplarınızda kişisel bilgilerinizi paylaşmamaya özen gösterin.



Akıllı telefonunuza indirdiğiniz uygulamaları onaylamadan önce telefonunuzdaki hangi kişisel bilgilere ve uygulamalara erişim istediğini kontrol ediniz.



Başka birinin hazırladığı içeriği paylaşmadan önce, bu içeriğin kaynağının ne olduğunu, kimin hazırladığını, nerede ve ne zaman hazırladığını araştırın. Paylaştığınız içerik gerçek olmayabilir.

Siber Zorbalık

Siber zorbalık, dijital teknolojilerin kullanımıyla sosyal medyada, mesajlaşma platformlarında, oyun platformlarında kişiyi korkutmayı, kızdırmayı veya utandırmayı amaçlayan, tekrarlayan zorba davranışlardır.



Neler **Siber Zorbalık** Olabilir?

- Sosyal medyada birinin hakkında yalanlar yaymak veya utanç verici fotoğraflarını yayınlamak.
- Mesajlaşma platformları aracılığıyla incitici mesajlar veya tehditler göndermek.
- Birinin kimliğine bürünmek veya onun adına başkalarına mesajlar göndermek.

İnternette birçok farklı suçun işlenmesi mümkündür. Bu tür bir durum ile karşılaştığında www.ihbarweb.org.tr adresinden bu durum bildirilebilir.

Çocuğunuz Siber Zorbaliğa Uğruyor Olabilir Mi?

Çocuğunuz sizinle direkt olarak bu konu ile ilgili konuşmayabilir. Bu yüzden internette zorbalığa uğradığına dair olası işaretlerin farkında olmanız sizin için oldukça önemlidir.

Daha önce kullanmaktan memnun olmasına rağmen, aniden bilgisayarını ya da cep telefonunu kullanmayı bırakması.

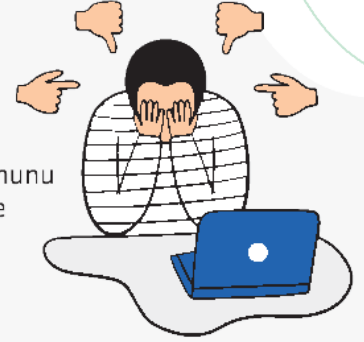


Anlık mesaj, fotoğraf veya e-posta bildirimini aldığı anda gergin ya da huzursuz olması.

“Okulda çok mutsuzum” veya “Hiç arkadaşım yok” gibi söylemlerinde artış olması.



Bilgisayarını ya da cep telefonunu sizin görebileceğiniz bir yerde kullanmak istememesi.



Okula gitmek istememesi ya da giderken mutsuz veya huzursuz görünmesi gibi belirtiler çocuğunuzun siber zorbalığa uğradığının belirtileri olabilir.

Ebeveynler Siber Zorbalığı Önlemek İçin Neler Yapabilir?

Hayatlarının diğer yönlerinde olduğu gibi çocuklarınızın çevrim içi dünyasına da ilgi gösterin, kullandığı teknolojileri araştırın.



Çocuklarınızın zorbalığa uğradığından şüpheleniyorsanız onlarla konuşun. Size her şeyi söyleyebileceklerinden ve onlara yardım edeceğinizden emin olmalarını sağlamalısınız.



Fiziksel dünyadaki arkadaşları hakkında soracağınız soruları çevrim içi arkadaşları için de sorun ve onları tanıyın.



Çocuklarınızın zorbalığa uğradığından şüpheleniyorsanız onlarla konuşun. Size her şeyi söyleyebileceklerinden ve onlara yardım edeceğinizden emin olmalarını sağlamalısınız.





**TÜRKİYE
BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

tbm.org.tr



YEŞİLAY

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

YETİŞKİN

İnternet: Yararlı mı? Zararlı mı?



tbm.org.tr

Siber Zorbalık

Siber zorbalık, sosyal medyada, mesajlaşma platformlarında, oyun platformlarında kişiyi korkutmayı, kızdırmayı veya utandırmayı amaçlayan, tekrarlayan zorba davranışlardır.



Neler Siber Zorbalık Olabilir?

- Sosyal medyada birinin hakkında yalanlar yaymak veya utanç verici fotoğraflarını yayınlamak.
- Mesajlaşma platformları aracılığıyla incitici mesajlar veya tehditler göndermek.
- Birinin kimliğine burunmek veya onun adına başkalarına mesajlar göndermek.

Siber Zorbalığa Uğrarsam Ne Yapabilirim?

- Öncelikle çaresiz olmadığını bilin.
- İlk adım olarak güvendiğiniz birinden veya resmî kurumlardan yardım isteyebilirsiniz.
- Zorbalık sosyal bir platformda gerçekleşiyorsa, zorbayı hemen engellemeyi ve davranışlarını sosyal medya platformunun kendisine resmî olarak bildirmeyi ihmal etmeyin.
- Gerektiğinde kullanmak üzere rahatsız edici içeriklerin görüntülerini alarak kanıt toplayabilirsiniz. Yasal haklarınızı kullanırken bu kanıtlar faydalı olabilir.
- Zorbalığı bildirerek, zorbaya davranışının yanlış ve cezaya tabii olduğunu da göstermiş oluruz.
- Acil bir tehlike içindeyseniz (sürekli aranarak rahatsız ediliyorsanız, konumunuz takip ediliyorsa vb.) polise başvurabilirsiniz.



İnternette birçok farklı suçun işlenmesi mümkündür. Bu tür bir durum ile karşılaştığında www.ihbarweb.org.tr adresinden bu durum bildirilebilir.

İnternetin Güvenli Kullanımı

İnternet tabanlı uygulamaları kullanan bireylere ait verilerin kötü niyetli kişiler tarafından ele geçirilememesi, gizlilik ihlali olmaması, korunması ve ayrıca bu verilerin kaybolması ya da hasar görmesi durumunda kurtarılabilmesi için güvende tutulmasını kapsar.



Paylaşım Yapmadan Önce Kendine Sor:

- **Bunu birinin suratına söyler miydiniz?**
- Başka biri yazdığınız şeyi yanlış anlayabilir mi?
- **Birinin adını lekeler mi?**
- Birisi sizin hakkınızda böyle söylese ya da yazsa nasıl hissederdiniz?

Çevrim içiyken size nasıl davranılmasını istiyorsanız, **insanlara da öyle davranın.**



İnterneti **Güvenli** Kullanım İçin İpuçları



- İnternette veya sosyal medya hesaplarınızda kişisel bilgilerinizi paylaşmamaya özen gösterin.

- Kırıcı yorumları, mesajları ve fotoğrafları bildirebilir ve bunların kaldırılmasını isteyebilirsiniz.



- Kullandığınız şifrelerin sadece sizin anlayabileceğiniz, tahmin edilmesi zor ve güçlü şifreler olabilmeleri için sayı, harf ve sembolleri birlikte kullanınız.



- Akıllı telefonunuza indirdiğiniz uygulamaları onaylamadan önce telefonunuzdaki hangi kişisel bilgilere ve uygulamalara erişim istediğini kontrol ediniz.



- Başka birinin hazırladığı içeriği paylaşmadan önce, bu içeriğin kaynağının ne olduğunu, kimin hazırladığını, nerede ve ne zaman hazırladığını araştırın. Paylaştığınız içerik gerçek olmayabilir.

Doğru Bilgiye Nasıl Ulaşırız?

Yazarı hızlıca araştır. Gerçek ve güvenilir biri mi?

Yazarı araştır

Kaynağı sorgula

Karşılaştığın bilginin güvenilirliğini anlayabilmek için **sitenin tamamına göz at.**



Güncelliği kontrol et

Geçmiş haberlerin tekrar paylaşılması güncelliğini koruduğunu göstermez, **tarihleri kontrol et.**

Yazının tamamını oku

Başlıklar tıklanmayı artırmak için sansasyonel olabilir. **Yazının aslında neyi anlattığını incele.**

Özgün mü?

Herhangi bir görsel paylaşmadan önce arama motorlarını kullanarak **görselin orijinal kaynağını teyit et.**

Şaka olabilir mi?

Bilgi eğer kulağa çok tuhaf geliyorsa, ironi veya hiciv olabilir. **Siteyi ve yazarı incele.**

Destekleyen kaynaklar var mı?

Bilgi kaynağını destekleyen başka haberler var mı? Birçok farklı haber kaynağını takip ederek doğrula.





**TÜRKİYE
BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

tbm.org.tr



YEŞİLAY

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

YETİŞKİN

ALKOL HAKKINDA DOĞRU BİLİNEREN YANLIŞLAR



**X ALKOL
CİNSEL GÜCÜ
ARTTİRİR**

**X ALKOL
İŞTAH AÇICIDIR**

**X ALKOL
UYKUYU
DÜZENLER**

**X ALKOL
CESARET VERİR!**



tbm.org.tr

BAĞIMLILIK NEDİR?



Unutma!

Bağımlılık kısaca vazgeçememek, onsuз yaşayamamak demektir.



ALKOL HAKKINDA

Alkol birçok hastalığa neden olmaktadır. Bunun yanında alkol iradeyi zayıflatır, kişi kontrol kaybı yaşar ve uyuşturucu maddelere açık hâle gelir. Alkolden uzak durmak diğer madde bağımlılıklarından korunma noktasında önleyici bir role sahiptir.



Çok miktarda ve sıklıkla alkol tüketen, bedensel, ruhsal ve sosyal sağlığının bozulmasına rağmen alkol almak isteyen, tedavi edilmesi gereken kişiye alkol bağımlısı denir. Dünyada alkol kullanan 2 milyar kişinin 76 milyon kadarı alkol bağımlısıdır. Yılda 1 milyon 800 bin kişi bu nedenle hayatını kaybetmektedir.



DÜNYADA
TÜM ÖLÜMLERİN
%5,3'Ü
(3 MİLYON)
ALKOL KAYNAKLI

BAĞIMLILIK NASIL OLUŞUR?

Alkol alışkanlık yapar. Bir kere denemekle kalınmaz mutlaka devamı gelir.



ARKADAŞ BASKISI

“Bir dene, maksat muhabbet olsun!”

Bazı kişiler arkadaş grubu içinde kabul görebilmek için alkol kullanmaya başlarlar.

YANLIŞ ALGILAR

“Bir kereden bir şey olmaz!”

Alkol kullanımı bir kereyle sınırlı kalmaz, devamı gelir. Kullanımın kısa zamanda bağımlılığa dönüşme riski çok yüksektir.

SORUNLARDAN KAÇIŞ

“Dertlerini unutursun!”

Alkol kullanmak sorunlardan bir kaçış yolu olarak görülür. Oysa alkol aksine kişinin çözüm gücünü kaybetmesine yol açar.

DOĞRU BİLİNEREN YANLIŞLAR

“

Alkole dair yaygın hatalı bilgilerin doğrusunu öğrenmek, bağımlılık riskini azaltır.

”

DERLER Kİ...

“ALKOLLÜ İÇECEKLER
VÜCUDU ISITIR.”



Alkol kullanımı, oluşturduğu gevşekliğin etkisiyle uyku verebilir. Ancak alkol kullanan kişinin uyku düzeni ve kalitesi bozulur.

SÖYLENTİYE GÖRE...

“ALKOL CİNSEL GÜCÜ
ARTIRIR.”



Aksine erkeklerde cinsel gücü azaltır ve iktidarsızlığa neden olur.

SÖYLESELER DE...

“HAMİLE KADINLARIN
ALKOL KULLANMASI
BEBEĞE ZARAR
VERMEZ.”



Alkol kana karışıp plasentadan geçerek fetüse ulaşır. Bebeğe büyüme eksikliği, yüzde anormallikler, beyin ve sinir sisteminde hasarlar gibi doğum kusurları görülebilir.

YANLIŞ

ZANNA GÖRE...

“ALKOL SESİ AÇAR, BU NEDENLE
BAZILARI KÜRSÜYE YA DA SAHNEYE
ÇIKMADAN ÖNCE ALKOL ALIRLAR.”



Alkol vücuttaki su miktarını azaltır ve vücudu susuz bırakarak konuşmaya ve şarkı söylemeye olumsuz olarak yansır.

İDDİAYA GÖRE...

“ALKOL, BAZI HASTALIKLARA
İYİ GELİR.”



Alkollü içkilerin kalp ve damar rahatsızlıklarına ya da boşaltım sistemine faydalı olduğu şeklindeki bazı iddialar asılsızdır.

DESELER DE...

“ALKOL İŞTAH AÇICIDIR.”



Aksine mide rahatsızlıklarına ve sindirim bozukluğuna sebep olur.

İDDİA EDERLER Kİ...

“ALKOL UYKUYU
DÜZENLER.”



Alkol kullanımı, oluşturduğu gevşekliğin etkisiyle uyku verebilir. Ancak alkol kullanan kişinin uyku düzeni ve kalitesi bozulur.

BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

Alkol kişinin çözüm gücünü kaybetmesine yol açar.

ALKOLÜN VÜCUTTA İZLEDİĞİ YOL

Alkol mide yüzeyinden hücrelere geçiş yapar. Ardından kana karışır. Alkol, kan yoluyla kalbe, akciğerlere ve bronşlara ulaşır. Akciğerlerden dakikalar içinde beyne ulaşır ve uyuşma etkisi yapar. Alkol, vücuda alındıktan 3 dakika sonra tüm hücrelere ulaşmış olur. Alınan alkol miktarı, belirli seviyeyi geçerse solunum yavaşlayarak kişide komaya ve hatta ölüme neden olur.

ALKOLLÜYKEN ARAÇ KULLANIMI

Alkol kandaki oksijen oranını azaltır. Yeterince oksijen alamayan beyin, fonksiyonlarını kaybetmeye başlar. Alkolün etkisiyle korkunun azalması ve kendine güvenin artması sonucu sürücü risk alma eğilimine girer ve kaza yapma olasılığı artar. **Kişi normal hayatında kurallara uyan biri olsa bile, alkolün etkisi altındayken bu durum değişebilir.** Kişinin denge, görme, işitme gibi beyin fonksiyonlarının azalması sonucu kas kontrolü ve dikkati azalır. Önüne aniden bir canlının veya bir aracın çıkması hâlinde sürücünün tepki gösterme süresi uzar. Bu da kaza yapma ihtimalini artırır.



ÜLKEMİZDE
ALKOL KAYNAKLI
TRAFİK KAZALARININ
ORANI

%21,9

BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

ALKOL KULLANIMININ KISA DÖNEM ETKİLERİ



AĞIZDA

kuruma ve koku, tat alma
duyusunda bozulma,
enfeksiyonlar ve diş eti
hastalıkları



BOĞAZDA

öksürük, ses kısıklığı, düşük
perdeli kalın ses



BURUNDA

koku duyusunda azalma, burun
çevresindeki kılcal damarlarda
kırılma veya patlama nedeniyle
burun kanamaları



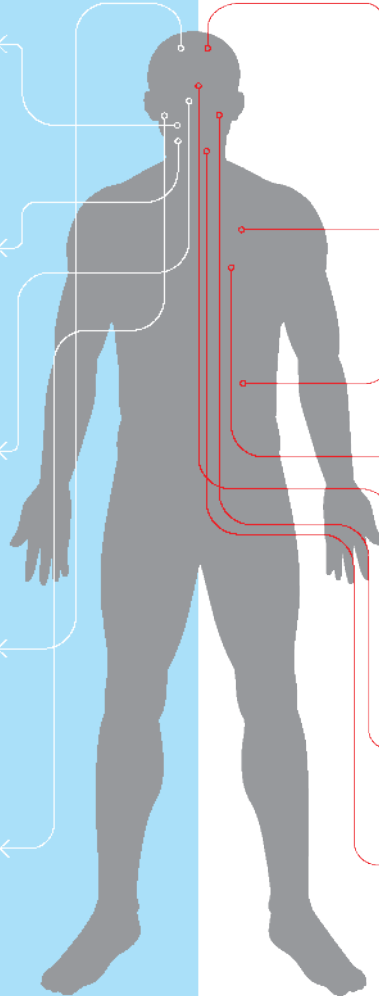
BEYİNDE

düşünme, karar verme ve
hareket etme yetilerinde
bozulma



YÜZDE

damarlarda genişleme ve yüze
daha fazla kan gelmesine bağlı
kızarıklık ve şişkinlikler



ALKOL KULLANIMININ UZUN DÖNEM ETKİLERİ

BEYİNDE

hücrelerin ölümü sonucunda
bunama



KALPTE

ritim bozukluğu, damar
kireçlenmesi ve kalp yetmezliği



KARACİĞERDE

aşırı yağlanma



AKCİĞERLERDE

kusmalar sırasında mide
içeriğinin akciğerlere kaçması
nedeniyle akut akciğer iltihabı



GÖZLERDE

körlüğe kadar varabilecek
tahribat



CİLTTE

kalıcı kızarıklık



YEMEK BORUSU VE MİDEDE

gastrit, ülser ve
mide iltihabı



KENDİMİ NASIL KORURUM?



“HAYIR!” DİYEBİLİRSİNİZ

Alkol veya bağımlılık yapıcı maddelerle ilgili herhangi bir teklif geldiğinde verebileceğiniz en kısa ve net cevap “Hayır!” demektir.

YALANA BAŞVURMADAN MANTIKLI BİR SEBEP PAYLAŞABİLİRSİNİZ

Alkol veya bağımlılık yapıcı maddelerle ilgili herhangi bir teklifi “Hayır! Ağzıma alkol sürmeyeceğime dair kendime söz verdim.” şeklinde reddedebilirsiniz.

KONUYU DEĞİŞTİREBİLİRSİNİZ

Herhangi bir teklifle karşı karşıya kaldığınızda “Hayır!” dedikten sonra karşınızdaki kişinin ısrar etmemesi için konuyu değiştirip farklı bir şeyden bahsetmeye başlayabilirsiniz.

ISRARLARA KARŞI SÜREKLİ “HAYIR” DİYEBİLİRSİNİZ

Herhangi bir teklifle ısrarlı bir şekilde karşı karşıya kaldığınızda, tavrınızın net olduğunu gösterme adına ek açıklamalara ihtiyaç duymadan tek kelimeyle sürekli “Hayır!” diyebilirsiniz.

MİZAHİ KULLANABİLİRSİNİZ

Herhangi bir teklif durumunda karşınızdaki kişinin yaklaşımını dikkate almadığınızı ve değerli bulmadığınızı göstermek için mizahı kullanabilirsiniz. Teklifte bulunan kişiye, “Hayır. Ben bütün beyin hücrelerimin yerinde kalmasını tercih ediyorum.” şeklinde cevap verebilirsiniz.



**TÜRKİYE
BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

tbm.org.tr