

Madde bağımlılığı; vücudun bir ya da birden çok işlevini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bundan dolayı zarar görüldüğü hâlde bu maddelerin kullanımının bırakılamaması durumuna verilen addır.

### Risk Oluşturan Faktörler

- Ruhsal sorunları ya da bağımlılığı olan ebeveynin bulunduğu karmakarışık aileler,
- Doğru olmayan yetiştirme yolları,
- Ebeveyn-çocuk arasında bağlanma ve ilgi eksikliği,
- Sınıfta aşırı utangaçlık ya da şiddet içeren davranışlar,
- Okul başarısında düşüş,
- Sosyal becerilerin zayıf olması,
- Sapkın davranışlar sergileyen arkadaşlarla “takılma”,
- Okul, iş, aile ortamlarında uyuşturucu kullanımının onaylanması.

### Madde Kullanmaya Başlama Nedenleri

- Arkadaş etkisi ve arkadaş baskısı
- Merak ve özeni
- Hayır diyememe
- Beğeni toplamak ve heyecan arayışı
- Ailevi sorunlar, arkadaş sorunları, okul başarısızlığı ve bunlardan kaçma
- Kişiliğiyle ilgili yanlış düşünce ve inanışlar
- Kendini kanıtlamanın sahte yolu, büyüdüğünü göstermeye çalışma
- Manevi boşluk
- Sorunlarını çözmek yerine bunlardan bağımlılık yapıcı madde kullanarak kurtulacağını zannetme



**En büyük tuzak:**  
**“Bir defa denemekten ne çıkar?”**

### Bağımlılık Süreci



### Madde Kullanan Kişiyi Nasıl Fark Edersiniz?

Bir kişinin madde kullanıp kullanmadığını anlamının en kesin yöntemi kan ve idrar testleridir. Ancak madde kullanan bir kişiden hemen kan ya da idrar örneği istemek doğru bir yaklaşım olmayabilir. Bunun yerine davranışsal bir takım ipuçlarından yararlanılabilir. Madde bağımlısı olan kişilerde görülen davranış değişiklikleri şöyle özetlenebilir:

- Dikkati yoğunlaştırmada güçlük çeker.
- Sözel iletişimde farklılaşma (arkadaşlarıyla konuşurken saklı, kodlu bir dil kullanma ya da tutarsız konuşma, uygunsuz sözler söyleme) gözlenebilir.

- Okula devamı azalmaya, başarısı düşmeye başlar.
- Aileyle iletişimi bozulur.
- Kendisine olan özeni azalabilir, çevre ve arkadaşlar eski önemlerini yitirebilir.
- Okuldaki arkadaş grubu değişebilir.
- Hafif uykulu, halsiz ve yorgun gözükebilir
- Daha sinirli olabilir, öfke patlamaları görülebilir.
- Gürültüye hassaslık, aşırı uyuma veya gözbeklerinin iyice küçülmüş olması önemli bir veri olabilir.
- Yeme alışkanlığı bozulabilir (az ya da çok yeme)
- Bulantı, kusma, terleme, gözlerde kanlanma görülebilir.
- Kas ve eklem ağrıları, kramplar görülebilir.

### Çocuğunuzun Bağımlılık Yapıcı Madde Kullandığı Hususunda Şüpheleriniz Varsa;

- Çocuğunuzun onun dikkatini çekmeden gözlemleyin.
- Kendinizi hazır hissettiğinizde konuşma yapmak için girişimde bulunun.
- Onunla yapacağınız konuşma için uygun bir ortam oluşturun.
- Bağımlılık yapıcı madde kullanımı ile ilgili duygu ve düşüncelerinizi onunla paylaşın.
- Çocuğunuzun sosyal çevresini inceleyip sorunun kaynağını tespit etmeye çalışın.
- Çocuğunuzun arkadaş ilişkilerini gözden geçirin.
- Uzmanla iletişime geçip tavsiyeleri doğrultusunda hareket edin.

## Çocuğunuzun Madde Kullanmaya Başlamasını Önlemek İçin Neler Yapabilirsiniz?

- Çocukların madde kullanmaya başlamasını önlemede güçlü ve pozitif aile bağları, ailelerin çocukları ile ilişkilerinin kalitesi önemli bir yer tutar.
- Çocukları ile kuvvetli sevgi ilişkisi olan, doğru ve yanlışları öğreten, aile içi kuralları ortaya koyan, bunların uygulanmasını sağlayan ve çocuklarını gerçekten dinleyen ebeveynler çocuklarının uygun bir aile ortamında yetişmesini sağlamış olurlar.



- Her ailenin bazı prensip ve standartlarla belirlenmiş davranış beklentileri vardır. Aile değerlerinizi çocuğunuza açık bir şekilde öğretebilmeniz için, sizin için önemli olan değerleri çocuğunuzla açık bir şekilde konuşun. Dürüstlük, sorumluluk alma ve kendine güvenmenin neden önemli olduğunu ve bu değerlerin iyi kararlar vermede nasıl yardımcı olacağı hakkında konuşun.

- Çocuğa hayır diyebilme becerisi kazandırılmalı, istemediği durumlarda özellikle arkadaş baskısına karşı “**hayır**” deme becerisi öğretilmelidir.
- Çocuklara sorun çözme becerileri öğretilmeli olumlu davranışlar takdir edilerek pekiştirilmelidir.
- Kendi davranışlarınız çocuğunuzun değerlerinin gelişmesini etkilemektedir. Çocuklar kendi anne babalarının davranışlarını model alırlar. Sizin bağımlılık yapıcı maddelere karşı tutumunuz çocuğunuzun bu maddeleri kullanıp kullanmamaya karşı belirleyeceği tutumu şekillendirecektir.
- Bağımlılık yapıcı madde kullanımı hakkında çocuğunuza doğru bilgilendirme yapın ve bağımlılık yapıcı madde kullanmama mesajını açık şekilde verdiğinizden emin olun. Böylece çocuğunuz kendisinden beklenenleri tam olarak bilecektir.
- Çocuğunuzun yaşamına ilgili olmalı, arkadaşlarını tanıyıp, neler yaptıklarını nerelere gittiklerinden haberdar olmalıdır. Arkadaşlarının ailelerini tanımalı, aileleri ile onların çocuklarından bekledikleri davranışları üstünde konuşun.
- Çocuğunuzun okulda başarılı olması amacıyla okul, kulüpler gibi kurumlarla güçlü bir bağ kurmasına destek olmalı, çocuğu boş zamanlarında sportif ve kültürel faaliyetlere yönlendirmelidir.

**BİTLİS**  
**REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**

**MADDE BAĞIMLILIĞI**

