



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Yetişkin

uyuşturucu özgürlüğün sonu

tbm yaz
2423'e
SMS GÖNDER
15 BAĞIŞ YAP



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



Uyuşturucu Özgürlüğün Sonu

TBM Alan Kitaplığı Dizisi: 10

Proje ve Telif Hakkı Sahibi

Türkiye Yeşilay Cemiyeti adına
Prof. Dr. M. İhsan Karaman

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Av. Osman Baturhan Dursun

Editör

Hatice Işıklak Durmuş

Metin

Uğur Evcin, A. Nilgün Canel

Bilim & Danışma Kurulu

Ayşen Gürcan, Cihan Başar Samancı, Hasan Bacanlı, İtır Tarı Cömert, İlhan Yargıcı, Mehmet Akif Seylan, Mehmet Dinç, Muhammet Tayyip Kadak, Mücahit Öztürk, Mustafa Taşdemir, Ömer Miraç Yaman, Özlem Kandemir, Perihan Torun, Savaş Yılmaz, Uğur Ergin, Uğur Evcin, Ziya Yılmaz

Yayın Sekreteri

Derya Ayıldız

Kapak Tasarımı

Fatih Yaşar

Grafik Tasarım ve Uygulama

Nevzat Onaran, Ahmet Karataş

Kapak Fotoğraf

©franci11 - Fotolia.com

Fotoğraf ve Çizimler

©Kwest, Africa Studio, WONG SZE FEI, kolessl, Kwest, lassedesignen, Artem Furman, Creativa, cutimage, crazymedia, Warren, happyco Goldswain, Bartłomiej Zyczynski, fidelio, Jasmin Merdan, Alliance, cseniafilimonova, Julijah, Guzel Studio, pathdoc, shootingankauf, gstockstudio, kunertus, Lisa F. Young - Fotolia.com

Yapım ve Baskı Öncesi Hazırlık

Eğitim Danışmanlığı ve Araştırmaları Merkezi

Ferah Mah. Ferah Cad. Bulduk Sok. No: 1,

34692, Üsküdar, İstanbul

Tel./ Faks: (+90 216) 481 3023

edam@edam.com.tr - www.edam.com.tr

ISBN

978-605-64985-5-8

2. Baskı, 2015, İstanbul

Baskı

Kültür Sanat Basımevi - Litros Yolu 2. Matbaacılar Sitesi ZB7 - ZB11

Topkapı - İstanbul Tel: 0 212 674 00 21 - 0212 674 00 29



İletişim

Türkiye Yeşilay Cemiyeti

Sepetçiler Kasrı, Sirkeci 34110 / İstanbul

Tel: 0212 527 16 83 Faks: 0212 522 84 63

www.yesilay.org.tr

Kaynakça

Burrow-Sanchez, J. J. ve Hawken, L. S. (2007). *Helping students overcome substance abuse*. New York: The Guildford Press. • Canel, A.N. 2011 *Aile Yaşam Becerileri*, T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü Yayınları, Ankara, 2011, ISBN No: 978-975-19-5036-9. • Cogans, N. (2006). Drug education and prevention: Has progress been made?. *Drugs: Education, Prevention and Policy*, 13(5), s. 417-422. • EMCDDA (European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction). (2009). *Preventing later substance use disorders in at-risk children and adolescents: A review of the theory and evidence base of indicated prevention*. EMCDDA Thematic papers, Luxembourg, Office for Official Publications of the European Communities. <http://www.emcdda.europa.eu/publications/thematic-papers/indicated-prevention> adresinden 14 Şubat 2014'te alınmıştır. • EMCDDA (European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction). (2011). *European drug prevention quality standards: A manual for prevention professionals*. Luxembourg, Publications Office of the European Union. • Evcin, U. (2011). *Lise gençlerinin vakit geçirdiği ortamların madde kullanımı davranışı üzerine etkileri: Bayrampaşa örnekleme*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü Sosyal Bilimler Ana Bilim Dalı, İstanbul. • <http://www.drugabuse.gov> • <http://www.hedefsensin.org/home> • <http://www.tubim.gov.tr> • Korkut, F. (2004). *Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma*. Anı Yayıncılık, İstanbul. • Lammers, J., Goossens, F., Lokman, S. ve ark. (2011). Evaluating a selective prevention programme for binge drinking among young adolescents: Study protocol of a randomized controlled trial. *BMC Public Health* 11, s. 126. <http://www.biomedcentral.com/content/pdf/1471-2458-11-126.pdf> adresinden 14 Şubat 2014'te alınmıştır. • NCADD, *National Council on Alcoholism and Drug Dependence*, Inc. <https://ncadd.org/for-parents-overview/what-to-look-for> 29.08.2014 tarihinde erişilmiştir. • NCPC (National Crime Prevention Council) <http://www.ncpc.org/topics/drug-abuse/alcohol-tobacco-and-other-drugs> 26.08.2014 tarihinde erişilmiştir. • Ögel, K. ve Barışah, Y. (2007). *Riskli davranışlar gösteren çocuk ve ergenler: Alanda çalışanlar için bilgiler*. (Ed: Ögel, K.), İstanbul: YENİDEN Sağlık ve Eğitim Derneği, s. 299-308. • Pentz, M.A. (1998). *Costs, benefits and cost-effectiveness of comprehensive drug abuse prevention* (Costs-Benefits/Cost-Effectiveness Research of Drug Abuse Prevention: Implications for Programming and Policy, No. 176). Bethesda, MD: National Institute on Drug Abuse. • Preventing Drug Abuse Among Children and Adolescents, *National Institute on Drug Abuse, A research Base Guide for Parents, Educators and Community Leaders* http://www.drugabuse.gov/sites/default/files/preventingdruguse_2.pdf 26.08.2014 tarihinde erişilmiştir. • Unlu, A. (2009). *The impact of social capital on youth substance use*. Doctoral Program, University of Central Florida, Orlando, Florida. • Unlu, A. ve Evcin, U. (2013). *Bağımlılığa karşı yaşam becerileri eğitimi (öğretmen ve öğrenci kitabı)*. İstanbul Emniyet Müdürlüğü: İstanbul. • Unlu, A. ve Evcin, U. (2011). *Madde bağımlılığı ile mücadele eğitim seti: Gençler için el kitabı*.

TBM Projesi kapsamında Yeşilay tarafından geliştirilmiş olan bu eser tanıtım amaçlı olarak sınırlı sayıda çoğaltılmıştır.

Soru, görüş ve önerileriniz için: iletisim@tbm.org.tr



**Öncelikle
kendiniz için
bağımlılık yapıcı
maddelerden
uzak durun!**

Madde Bağımlılığı Nedir?

Madde bağımlılığı, vücudun bir ya da birden çok işlevini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bundan dolayı zarar görüldüğü hâlde bu maddelerin kullanımının bırakılamamasıdır.

Madde bağımlısı, her durum ve koşulda maddeyi almak için engellenemeyen bir arzu ve istek duyar. Madde kullanımına ara verdiğinde yoksunluk belirtileri yaşar. Zamanla madde kullanımını ve dozunu artırır. Zamanının büyük bir dilimini madde arayarak geçirir. Madde bağımlılığından korunmanın en iyi yolu hiç başlamamaktır.

Dikkat!
Küçük tedbirler,
büyük yıkımları
önleyebilir!



Bağımlılık Yapan Başlıca Maddeler



- ▶ Çeşitli uyuşturucular
- ▶ Uyarıcı ve hayal gördüren maddeler
- ▶ Sigara
- ▶ Alkollü içecekler
- ▶ Reçete ile alınması gerektiği hâlde doktor kontrolü dışında kullanılan ilaçlar
- ▶ Bazı yapıştırıcılar, tiner ve çakmak gazı gibi uçucu maddeler



Bağımlılık Belirtileri

Bağımlılık bir *sendrom*dur. Yanda sayılan durumlardan sadece üçü 12 aylık bir süreç içerisinde görülen kişi bağımlıdır:

- ▶ Kullanılan madde miktarının, aynı etkiyi sağlamak amacıyla giderek artırılması
- ▶ Madde kesildiğinde ya da azaltıldığında fiziksel ve ruhsal yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması
- ▶ Madde kullanımını denetlemek ya da bırakmak için gösterilen çabanın sürekli boşa çıkması
- ▶ Maddeyi sağlamak, kullanmak ya da bırakmak için çok fazla zaman harcanması
- ▶ Sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin madde kullanımı nedeni ile azaltılması ya da tamamen bırakılması
- ▶ Fiziksel ya da ruhsal sorunlara yol açmasına rağmen madde kullanımına devam edilmesi
- ▶ Kişinin tasarladığından daha fazla madde kullanması

Madde Kullanımını Denemenin Arkasında Yatan Nedenler

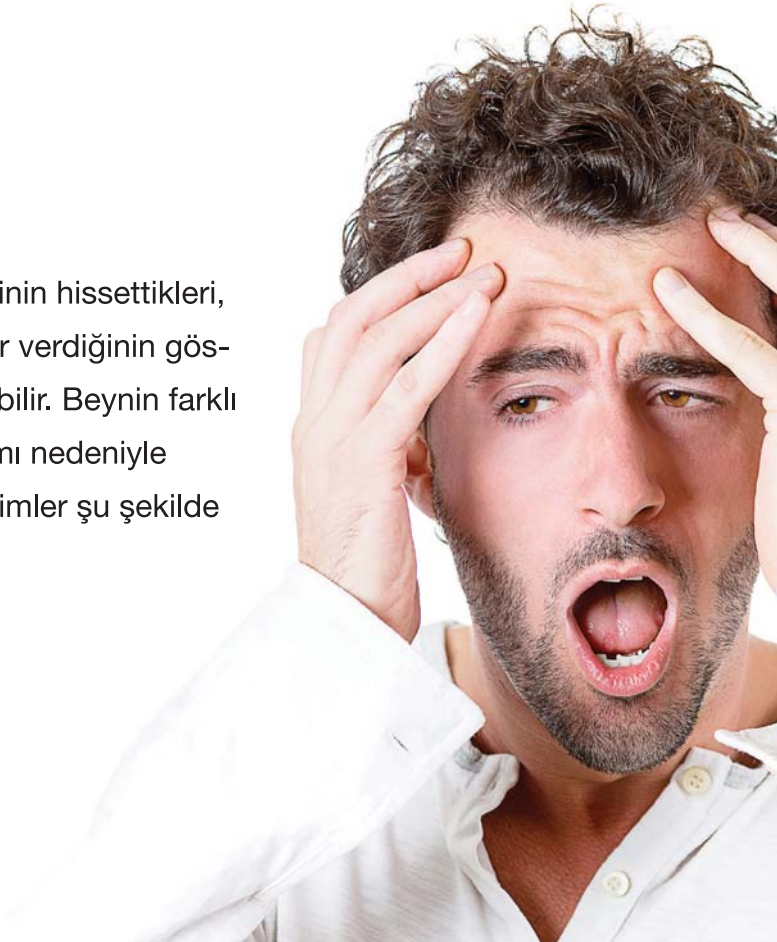
Dünyadaki insanların çok azı bağımlılık yapıcı maddeleri kullanır. Ancak kullanan kişilerde hem fizyolojik hem psikolojik hem de sosyal anlamda ciddi yıkımlar meydana gelir. Madde kullanan bir kişinin, bağımlılık yapıcı maddeyi denemesinin gerekçesi olarak pek çok neden sayılabilir. Bunlar arasında merak, sınırlarını aşma çabası, asilik, farklı olma dürtüsü, arkadaşlarına uyma, gruptan kopmaktan çekinme zikredilebilir. Ayrıca sorunlarını çözebilmek veya unutmak ya da daha iddialı olma düşüncesi gibi bazı psikolojik nedenler de sıralanabilir.

Madde kullanan kişiler çevrelerine bakarlarsa benzer sorunları başkalarının da yaşadıklarını ve farklı yollarla sorunlarıyla baş edebildiklerini rahatlıkla görebilirler. Madde kullanımı sorunlarla baş etmenin yanlış bir yöntemidir. Sorunları çözmede bağımlılık yapıcı maddenin herhangi bir yardımı olmaz. Bağımlılık yapıcı madde kullanan kişi kısa bir süreliğine kaygılarını ve sorunlarını unutabilir. Ama sorunlar hâlâ çözülmemiştir. Dahası, bağımlılık yapıcı madde kullanmak başka sorunlara da yol açar. Çünkü bağımlılık yapıcı maddeler istenmeyen güçlü etkilere sahiptir. Ayrıca kullanıldıkları zaman kimi hukuki sonuçlara da yol açarlar.



Madde Bağımlılığının Beyin Üzerindeki Etkileri

Madde kullanımı sonrası kişinin hissettikleri, beynin hangi alanlarına zarar verdiğinin göstergesi olarak değerlendirilebilir. Beynin farklı bölgelerinde madde kullanımı nedeniyle oluşan olumsuz yönlü değişimler şu şekilde özetlenebilir:



Frontal (Ön) Lobda Ortaya Çıkan Değişimler

Ön lob, duygulardan, bilinçli düşünmeden ve hareketlerden sorumludur. Madde kullanıldıktan sonra kullanıcı kendini rahatlamış, engellerden sıyrılmış hisseder. Kişi için artık kırmızı ve sarı ışık yoktur, hep yeşil yanıyormuş gibi davranır. Bu durum, kullanıcının daha rahat konuşmasına, çılgınca ve ölçüsüzce davranmasına ya da sonrasında pişman olacağı saçma şeyler yapmasına sebep olur. Kişi madde kullanmaya devam ettikçe beyin yavaşlar ve konsantrasyon becerileri durur. Bu durumdaki kişinin doğru kararlar alması, duygularını ve dürtülerini kontrol etmesi zorlaşır.

Hipotalamusta Ortaya Çıkan Değişimler

Hipotalamus, beynin hormon üretebilen özelleşmiş bir bölgesidir. En önemli görevi, hipofiz bezi aracılığı ile beyin ve endokrin sistem arasındaki bağlantıyı sağlamaktır. Bağımlılık yapıcı maddeler, beynin böbreklere suyu emmesini söyleyen hormonu üretmesini engeller. Bu, daha fazla suyun atık olarak kaybedilmesi anlamına gelir. Beyin için uygun olan suyun azalması kullanıcıyı susuz bırakır. Bu durum ertesi gün yaşanabilecek baş ve vücut ağrılarının da sebebidir.

Beyincikte Ortaya Çıkan Değişimler

Beyincik vücudun hareket ve denge merkezidir. Bağımlılık yapıcı maddelerin beyincikteki en açık etkisi dengenin kaybedilmesidir. Kullanıcı ayakta durmakta ya da yürümekte zorlanır, sık sık düşer. Bu nedenle kullanan kişilerde yaralanmalar sık görülür.

Temporal (Şakak) Lobda Ortaya Çıkan Değişimler

Temporal lob, yüzler, mekânlar gibi karmaşık uyaranların işlendiği ve söylenmek istenen kelimelerin organize edildiği yerdir. Bağımlılık yapıcı maddelerin kullanımı sonrasında temporal lobdaki hipokampus adlı bölge özellikle etkilenir. Bu bölge hafızamızda yeni anıların şekillenmesine olanak sağlar. Bağımlılık yapıcı maddeler bu süreçte kısa süreli bellekten uzun süreli belleğe bilgi aktarımını karıştırır. Dolayısıyla madde kullanımı sonrası geçici süre hafıza kaybı yaşanır. Bu durum, ertesi gün kişinin ne yaptığını ya da ne söylediğini hatırlamamasına neden olur. Geçici hafıza kaybı yaşayacak düzeyde madde kullanmak, genellikle insanın yapmayacağı şeyleri yapmasına da sebebiyet verir.

Bağımlılık yapıcı maddeler ergen beynini yetişkin beynine göre çok daha fazla etkilemektedir. Çünkü ergen beyni hâlâ gelişmektedir ve her alanı henüz işlevsel değildir. Araştırmalar bağımlılık yapıcı maddelerin gelişmekte olan beyne verdiği zararın kısa süreli değil, kalıcı olabileceğini göstermektedir.

Madde Bağımlılığının İnsan Bedeni Üzerinde Etkileri

Uyuşturucu maddeler beyni ve onun çalışma sistemini değiştirdiklerinden dolayı bağımlılık bir beyin hastalığıdır. Bağımlılık tedavi edilebilir fakat tedavisi zor bir hastalıktır. Hastalar genellikle tedaviye başvurmakta geç kalmakta, ayrıca tedavi sonrası tekrar madde kullanımına başlayabilmektedirler.

Beyinde Yeni Bir Düzen

Uyuşturucu maddeler zamanla beynin nöronlarında yeni bir düzen oluşturmakta ve insanın yaşamdan daha az keyif almasına sebep olmaktadır. Bu durum beynin karar verme, öğrenme, hafıza, uyku, duygu ve davranış üzerindeki kontrolle ilgili bölgelerini olumsuz yönde etkilemektedir. Genç yaşta başlayan kullanımla birlikte kullanıcılarda düşük IQ seviyesi görülmektedir.

Kontrol Kaybı

Bağımlılık yapıcı maddeler kişinin koordinasyonunu olumsuz yönde etkiler, sakarlaşmasına neden olur, spor ve sürüş yeteneklerini zedeler. Kontrolünü kaybetme riskiyle karşı karşıya kalan bu insanların, ne tür tehlikelerle karşılaşacakları, kendilerini nerede ve nasıl bir hâlde bulacakları belli olmaz.

Korku ve Öfke

Bağımlılık yapıcı maddelerin kullanımı kişide zamanla kaygı, korku, düşmanlık ve paranoya meydana getirir.

Hafızanın Erimesi (Çöküş)

Bağımlılık yapıcı maddelerin kullanımı sonrası kişi söylediği sözleri ya da yaptığı davranışları hatırlamakta zorlanır. Aşırı tüketimde bilinç kaybı ya da hayatın o anki karesiyle ilgili bir kararma yaşanabilir.

Döküntü ve Sivilceler

Bağımlılık yapıcı maddeler cildin yağ bezlerini uyaran testosteron hormonunu taklit eder. Bu durum yüzde ve vücutta sivilce salgınlarına neden olur. Madde kullanımı zamanla erkeklerde kelliğe, kadınlarda ise kellik ve yüzde kılınmaya yol açar.



Genel Görünüş

Ağır madde kullanıcılarında solgun bir cilt, akne, derilerinin altında böceklenme hissi nedeniyle kendileri tarafından oluşturulan derin yaralar gözlenir. Bazı maddelerin yoğun kullanımı beynin normal açlık tepkisini keserek iştahı azaltır. Kullanıcılar âdeta bir iskelet gibi çok ince ve zayıf görünürler.

Kırışıklıklar

Bağımlılık yapıcı maddeler kan akışını yavaşlatarak cildin yüzeyindeki canlılığın ve gerginliğin yitirilmesine sebep olur. Kan akışının yavaşlaması cildin önemli bir besin kaynağı olan oksijenden mahrum kalmasına sebep olur.

Cilt Yaşlanması

Bağımlılık yapıcı maddelerdeki kimyasallar, cildin genç görünmesi için önemli proteinlerden olan kolojen ve elastine zarar vererek cildin sarkmasına neden olur.

Nefes Darlığı

Sigara şeklinde tüketilen bağımlılık yapıcı maddeler akciğerlerde bulunan ve nefes almamıza yardımcı olan alveollere zarar verir. Bu durum kullanıcılarda nefes darlığına neden olur.

Akciğer Hastalıkları

Bağımlılık yapıcı maddeler sigara şeklinde tüketildiğinde çok fazla kimyasal ile akciğerleri doldurur. Bu tahriş ediciler akciğer iltihabına, balgam birikimine, sık sık öksürmeye, bronşit, astım ve amfizem dâhil olmak üzere birçok solunum hastalığına yol açar. Hatta kansere de sebep olabilir.

Ağız

Sigara ve sigara şeklinde tüketilen bağımlılık yapıcı maddelerdeki katran ve kimyasallar dişlerin ve dilin üzerine yerleşmektedir. Ayrıca ağızda plak ve tartar birikimi ile çok sayıda bakteri oluşur. Bu durum da kötü nefes ve ağız kokusuna neden olur. Zamanla ağızda diş eti hastalıkları, kahverengi veya sarı dişler ve diş kayıpları meydana gelir.

Ağız ve Gırtlak Kanseri

Sigara ve sigara şeklinde tüketilen bağımlılık yapıcı maddeler ağızda ve boğazda kansere yol açan kimyasallar içerir. Ağız ve gırtlak kanserine yakalananların % 62'si teşhis konulduktan sonra ortalama olarak beş yıl yaşamaktadırlar.

Kalp Krizi

Uyarıcı etkiye sahip maddeler damarları daraltır. Herhangi bir stres durumu yaşansın ya da yaşanmasın bu durum istemsiz olarak aniden kalp atışlarında artış, yüksek kan basıncı, kısmi felç ve kalp krizlerine neden olabilir.

Diş Çürümeleri

Bağımlılık yapıcı maddelerin yoğun kullanımı ağız kuruluğuna ve diş sıkma davranışına sebep olur. Ayrıca şekerli içecek ve yiyeceklere yönelik iştahı artırır. Tüm bunlara yetersiz ağız hijyeni de eklenince çürüyen dişler, diş eti hastalıkları ve kötü nefes problemleri ile karşılaşılır.

Kalp Atış Grafiğinde Düz Çizgi

Birtakım kimyasalları koklamak ya da sentetik türevli maddeleri tüketmek hızlı ve düzensiz kalp atışlarına neden olur. Birkaç dakika içinde ölüme yol açabilir. Bu tür maddelerin kullanımı beyin ve akciğerlerde oksijenin yerini alır ve nefesi durdurur.

Ölümcül Yavaşlama

Uyuşturucu maddelerin etkisi altındayken kalp hızı tehlikeli seviyelerde yavaşlayabilir. Özellikle alkolle birlikte madde kullanımında ya da çoklu madde kullanımlarında komaya girme ya da ölüm riski artmaktadır.



Adım Adım Bağımlılık Süreci

Madde bağımlılığı bir anda gelişen ya da madde kullanılır kullanılmaz oluşan bir durum değildir. Zaman içerisinde gelişip gerçekleşen bir süreçtir. Kişinin bu sürecin hangi basamağında olduğunu bilmek uygulanacak tedavi yöntemi açısından büyük önem taşır.



Sosyal Çevre ve Akran Baskısı

Ergenlik döneminde gençler ailelerinden daha çok arkadaşları ile vakit geçirirler. Madde kullanım süreci de gencin sosyal çevresindeki değişimle başlar. Bu süreçte en önemli faktör bu maddeleri gence getirecek arkadaş çevresidir. Bir gencin çevresinde madde kullananlar arttıkça onun da madde kullanma ihtimali artar. Onlarla bir aradayken kendini önemli hissetmek istemesi ve arkadaş grubu tarafından kabul görmeyi beklemesi gencin madde tekliflerine karşı tavır almasını zorlaştırır. Kişinin bu maddeleri ve zararlarını bilmesi çoğu zaman akran baskısının direncini kırmaya yetmez.



Merak ve İlk Deneme

Madde bağımlılığı sürecinde ilk adım merak etme ve denemedir. Maddenin denenmesine kadar kişide merakın yanı sıra maddenin etkilerine yönelik korku da mevcuttur. Merakın korkuyu yenmesi ile kişi “Bir kereden bir şey olmaz.” diyerek ilk denemeyi gerçekleştirir. Sonucunda kişinin maddeye olan korkusu azalır. Çoğunlukla ilk defa kullanma, diğer kullanımların da önünü açar. Merak ve korku aşamasında gencin sigara veya alkol kullanıp kullanmaması da belirleyici bir faktördür. Zira sigara kullanan gence “Bu da sigara gibi bir şey!” diyerek diğer maddelerin teklif edilmesi daha kolaydır. Bu nedenle bağımlılık sürecinde mücadele edilmesi gereken en önemli madde sigaradır. Sigara kullanmayanların diğer maddeleri kullanma ihtimalleri daha düşüktür. Benzer bir durum alkol kullanımı için de söz konusudur. Alkol kullanan kişiler, alkollü oldukları zamanlarda isabetli kararlar veremezler ve bu esnada kendilerine yapılan madde tekliflerine daha kolay “Evet!” derler.

Alışma ve Bağımlı Olmaya Doğru İlerleme

Kişi her deneme ile birlikte bir daha denemeyeceğine dair kendine söz verir. Ancak arkadaş ortamlarında yapılan tekliflere “Hayır!” da diyemez. Öte yandan madde kullanımını denetleyebileceğini ve istediği zaman bırakabileceğini düşünür. Çevresinde gördüğü ya da anlatılan bağımlılar gibi olmadığına ve onların zayıf karakterli olduklarına inanır. Madde kullanımının zamanla kendisi için bir sorun oluşturduğunu görse de bağımlı olmadığına dair inancı nedeniyle herhangi bir adım atmaz. Bu dönemde ayrıca okula ve sosyal kurallara karşı başkaldırı kültürü de güçlenir. Mesela bir gencin madde kullanım problemi zamanla gencin okuldan kaçmasına, derslere olan ilgisinin azalmasına ve birçok davranış sapmasına sebep olur. Bu süreçte gençler yetişkin kontrolünden uzak ortamlarda vakit geçirmeyi tercih ederler. Yetişkin gözetiminden ve sosyal kontrolden uzaklaştıkça madde kültürü yeni bir yaşam tarzına dönüşür.

Bağımlılığa Teslim Olma

Kişi, bağımlı olduğunu fark ettiğinde çevresindeki madde kullanan diğer kişilerin telkinleri nedeniyle bu hastalığın düzelemeyeceğini ve madde kullanmayı hiçbir zaman bırakamayacağını düşünmeye başlar. Artık çok geç olduğu düşüncesi, kişinin tedaviye başvurmasını engeller. Kişi kendini artık bir madde bağımlısı olarak kabul ettikten sonra ise madde odaklı bir yaşama başlar. Yaşamamanın tek amacı maddeyi zamanında temin etmektir. Bu aşamada bağımlı kişi gerekli parayı sağlayabilmek için her türlü suçu işleyebilir.

Tedavi Süreci

Madde bağımlılığının kabulü gibi tedavinin kabulü de çok zordur. Tedavinin başlamasıyla da iş bitmez. Zira kişi tedaviye başladığında sadece maddeyi bırakacağını düşünür ancak arkadaş çevresi, yaşam biçimi ve alışkanlıklarını da değiştirmek zorunda olduğunu tahmin edemez.

Yeniden Bağımlılığa Dönüş

Tedavi bittikten sonra bir bağımlı için her şey yeniden başlar. Öncelikle kişi temiz olduğundan dolayı zamanla eskiden yaşadığı kötü hadiseleri unuttur. Hayatta karşılaştığı birtakım problemlere çözüm bulamadığında bir kez daha maddeyi denemeyi düşünür. Sonunda bir gün “Bir kereden bir şey olmaz.” diyebilir. Bu durumda bağımlılık sürecinin bir sonucu olarak her şey tekrar en başa döner.



Bağımlı Olan Kişinin...

- ▶ Kendine güveni azalır.
- ▶ Kendini kontrolü zayıflar.
- ▶ İnsani prensipleri ve değerleri yok olmaya başlar.
- ▶ İdealleri ve geleceği ile ilgili ümitleri yıkılır.
- ▶ Kullandığı maddeler vücudunun savunma mekanizmasını yok edip bağışıklık sistemini zayıflatır.
- ▶ AİDS, frengi, verem, hepatit B ve hepatit C, kanser, kangren gibi birçok **ölümcül** hastalığa kapılma riski artar.

Böylece Bağımlı Kişi...

- ◆ Maddeyi alabilmek için önce mevcut *parasını bitirir.*
- ◆ Çevresindeki insanların değerli eşyalarını ve paralarını *çalmaya başlar.*
- ◆ Daha fazla para temin edebilmek için hırsızlık, gasp, yankesicilik vb. *suçlara karışır.*
- ◆ Suç işlerken yakalanır ve *özgürlüğünü kaybeder.*
- ◆ Maddenin vücuduna verdiği zarardan dolayı sağlığını ve en sonunda da hayatını kaybeder.

Bağımlılık Yapıcı Maddelerle İlgili Doğru Zannedilen Y-a-n-l-ı-ş-l-a-r



“Benim iradem güçlüdür, ben bağımlı olmam.”



Herkes bağımlı olabilir. Bunun irade güçlülüğü ya da zayıflığı ile mutlak bir ilişkisi yoktur. Kişilik patolojileri kimi zaman madde kullanımına neden olabilir. Ancak böyle bir sorunu bulunmadığı hâlde bağımlı olan ya da tersine böyle bir sorunu olduğu hâlde bağımlı olmayan birçok kişi vardır. Kısacası bağımlılık konusunda bireysel özellikler önemli birer etkindir. Ancak bağımlılık ile kişilik özellikleri arasında mutlak bir neden sonuç ilişkisi yoktur.

“Ben kendimi kontrol edebilirim.”



Bu inanç, madde kullanmaya başlamanın ilk adımıdır. “Ben kendimi kontrol edebilirim.” düşüncesi, uyuşturucu kullanılan ortamlara girmekten çekinmeme sonucunu doğurur. Hâlbuki seçilecek en güvenli yol, bu ortamlardan kaçınmaktır.

“Madde kullanımı arkadaşlık ilişkilerini arttırır.”



Madde kullanımı arkadaşlık ilişkilerini arttırmaz. Madde kullanımının cezbedici yönlerine şüpheyle yaklaşılmalıdır. Madde kullanımı nedeniyle gözlerde kızarma ve ertesi gün göz kapaklarında şişmeler olur ki bu da pek hoş bir görünüm değildir. Ayrıca, madde etkisi altındayken kişi çoğunlukla anlamsız şeyler söyler veya sadece kendisine yoğunlaşır. Bu hâldeyken diğer insanlarla daha kötü iletişim kurar ve dolayısıyla arkadaşlık ilişkilerini ilerletemez.

“Bağımlılık yapıcı madde kullanmak insanın sosyal çevresinin genişlemesine yardımcı olur.”



Bağımlılık yapıcı madde kullanan kişilerin sosyal çevreleri zamanla ya daralır ya da sosyal çevrelerindeki insanlar da benzer maddeleri kullanan kişilerden oluşur. Bu maddeleri kullanmak insanlar tarafından daha çok seilmeyi ve önemsenmeyi sağlamaz. Risk almaya hazır insanlar sadece kısa bir süre için başkalarının hayranlığını kazanırlar. Ama uzun vadede, en popüler insanlar yaşamlarını doğru alışkanlıklarla ve güzelliklerle dolduranlardır.



“Herkes kullanıyor, bir şey olmuyor.”



Bu düşünce kişinin kendisine yandaş arama çabasından kaynaklanır. İnsanların büyük çoğunluğu madde kullanmamaktadır. Kişinin çevresindeki madde kullanan kişilerin bunun zararlarını görmesi zaman alabilir. Bugün onlara bir şey olmaması, yarın maddenin zararlarını görmeyecekleri anlamına gelmez.

“Bir kere kullanmaktan bir şey çıkmaz.”



“Bir kez” “çok kez”in ilk adımıdır. Çünkü ilk kullanımdan sonra kişi madde kullanımından artık korkmaz. Maddeyi nereden bulabileceğini ve nasıl kullanabileceğini öğrenmiş olur. Ayrıca bazı maddeler ilk kullanımdan sonra bile bağımlılık yapar.

“Sadece zayıf insanlar bağımlı olur.”



Kişi, zayıf olduğu için bağımlı olmaz. Bağımlı olduktan sonra zaman içinde zayıf bir insan hâline gelir. Uyuşturucu kullanımı nedeniyle bir süre sonra davranış ve kişilik değişiklikleri ortaya çıkar.

“Ara sıra kullanmakla bir şey olmaz.”



Bağımlılık yapıcı maddeler, ara sıra kullanılsa bile vücuda hızla zarar verir. Aralıklı uzun süre kullanım, bireyde ruhsal ve kimyasal değişikliklere neden olur. Öte yandan birçok kişi ara sıra kullanma niyeti ile başlar. Ancak daha sonra farkında bile olmadan bağımlı hâle gelir.

“Madde, sadece kullanan kişiye zarar verir.”



Bağımlı birey, toplumsal üretkenliğini kaybeder ve tüketen bir insan olmaya başlar. Maddeyi temin etmek için suç işlemek zorunda kalır. Daha geniş bir çevrede madde satabilmek için yakın akrabalarını veya çevresindekileri uyuşturucu maddeye alıştırmaya çalışır. Ayrıca madde için ödenen para doğrudan veya dolaylı yollardan terör örgütlerinin finansmanını sağlar.



“Ottur, zararı yoktur. Bağımlılık da yapmaz.”



Doğal denip bağımlılık yapmadığı ifade edilen maddeler kullanıldığında terleme, titreme, bulantı, kusma gibi fiziksel bağımlılık belirtileri görülmeyebilir. Ancak uykusuzluk, sinirlilik gibi şiddetli psikolojik yoksunluk belirtileri ortaya çıkar ve çok kuvvetli ruhsal bağımlılık oluşur.

“Tüm bağımlılar hapsedilmelidir.”



Bağımlıların hapsedilmesi sorunu çözmez. Kişinin hastalığını ortadan kaldırmaz. Ancak tedavi ve rehabilitasyondan sonra birey iyileşebilir ve madde kullanmayı bırakabilir. Cezasını çektikten sonra çıkan kişi, eğer tedavi olmadıysa tekrar madde kullanmaya başlayacaktır.

Madde Kullanımında İlk Teklif

Maddeyi tanıtan, özendiren ve kullanma fikrini oluşturan kişi hemen hemen her zaman yakın bir arkadaşdır. Çünkü bu maddelerin zararlı olduğunu ve kullanılmaması gerektiğini herkes bilir. Ancak yakın bir arkadaş, insanı madde kullanmaya ikna edebilir. Ayrıca bir kişi bu maddeleri merak edip kullanmak istese bile tek başına kullanmaya cesaret edemez çünkü yanlış kullanım, ölümle veya ciddi sağlık sorunlarıyla sonuçlanabilir. Bu maddelerin nasıl kullanılacağını insana ancak güven duyduğu biri öğretebilir.

Madde Kullanımı İlk Defa Nerede Teklif Edilir?

Madde kullanımı önce kültürüne alışmak, sonrasında ise denemekle tamamlanır. Madde kullanım kültürü genellikle yakın arkadaş çevresiyle, yetişkin kontrolünden uzak, eğlenmek için gidilen ortamlarda öğrenilir. Ders saatleri sonrasında gidilen internet kafeler ve oyun salonları gibi mekânlar gençler için en riskli ortamlardır.

Kullanım kültürü geliştikçe deneme fırsatları oluşturulmaya çalışılır. Uygun ortamlarda samimi bir hava olduğu zaman veya kişinin üzüntülü, sıkıntılı ve öfkeli olduğu anlarda madde teklifi kolay hâle gelir. Çünkü bu gibi durumlarda oluşan havadan dolayı madde kullanımına “Hayır!” demek ve reddetmek zorlaşır. Arkadaşına madde teklif etmek isteyenler bu fırsatları kollarlar.

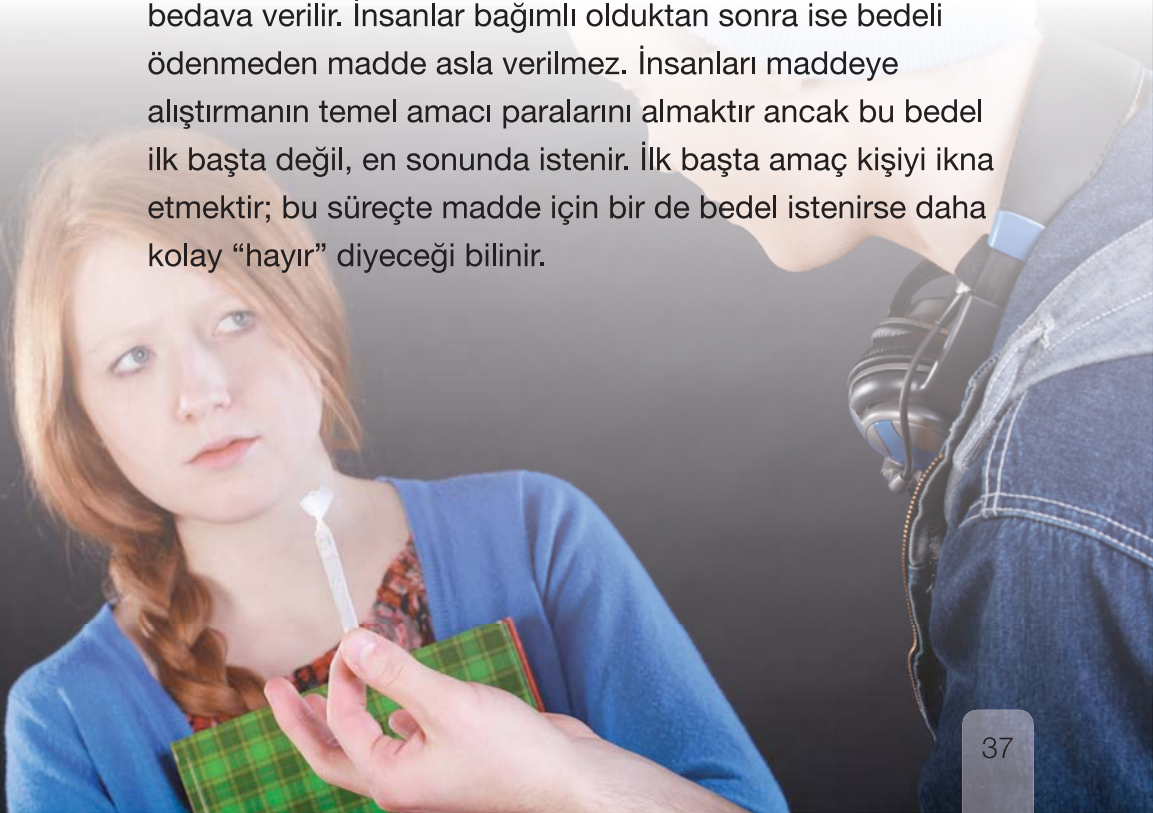
Madde ilk defa genellikle insanların kendilerini güvende hissettikleri ortamlarda teklif edilir. Özellikle diğer aile bireylerinin dışarıda olduğu saatlerde kişinin kendisinin veya arkadaşlarının evleri tercih edilir. Güvenli ev ortamı bulamayanlar ise ilk deneyimlerini kimsenin kendilerini görmeyeceği terk edilmiş mekânlar, parklar ve bahçeler gibi ıssız yerlerde yaşarlar.



Madde Kullanımının Teklif Edilme Şekilleri

- ◆ İnsan bilmediği bir şeyi yapmaya karşı güçlü bir direnç gösterir. Bu direnci kıracak en güçlü anahtar “Bir kereden bir şey olmaz.” söylemidir. “Bağımlılık yapmaz, al, iç. Bir şey kaybetmezsin.”, “Zaten sen de merak ediyorsun.”, “Bak bizi kırarsın.” gibi cümlelerle insanlar sadece bir kereliğine maddeyi kullanmaya ikna edilmeye çalışılır.
- ◆ Bütün maddeler kişiye ilk defa teklif edilirken sigara içinde veya sigaraya benzetilerek sunulur. Sigara kullananlar “*sigara gibi bir şeyi*” daha kolay kullanırlar.

- ▶ “Bu maddeleri kullanırsan kendini şöyle iyi hissedeceksin, böyle hafifleyeceksin, dertlerini unutacaksın.” vb. sözlerle maddenin iyi yönleri varmış gibi gösterilir. Fakat asla maddelerin ve bağımlılığın kötü yönleri anlatılmaz.
- ▶ Her insanın zaafı vardır. Kişinin zaafına göre bu maddenin teklif ediliş şekli de değişiklik gösterir. Mesela kendini zayıf hisseden birisi “Bu maddeyi kullanırsan kendini güçlü ve cesur hissedeceksin.” veya kendini ifade etmekte zorlanan birisi “Al, bu maddeyi kullan, kız/erkek arkadaşına kendini daha kolay ifade edeceksin.” gibi sözlerle ikna edilmeye çalışılır.
- ▶ “Bak ben de kullanıyorum.” veya “Bak, şu kişiler de kullanıyor.” gibi sözlerle özdeşlik kurmaya ve kişinin maddeyi denemesi için güven telkin etmeye çalışılır.
- ▶ İnsanları alıştırmak için ilk zamanlar bağımlılık yapıcı madde bedava verilir. İnsanlar bağımlı olduktan sonra ise bedeli ödenmeden madde asla verilmez. İnsanları maddeye alıştırmamanın temel amacı paralarını almaktır ancak bu bedel ilk başta değil, en sonunda istenir. İlk başta amaç kişiyi ikna etmektir; bu süreçte madde için bir de bedel istenirse daha kolay “hayır” diyeceği bilinir.





Madde Kullanımını Reddeden Kişiyi Bekleyen Klişeler

Yağcılık

“Sen olmazsan buranın tadı tuzu kaçar.”

Yalnız Bırakma

“Eğer gidersen bir daha yüzüne bakmam.”

Yalvarma, Acındırma

“Ne olur, hatırım için bir kez... Beni kırma!”

Tehdit

“Kesinlikle seni bırakmayız!”

Aşağılama

“Hadi süt çocuğu sen de!
Ana kuzusu...”



Nelere Dikkat Edilmeli?

Kişinin kendini tanıma, öfke kontrolü, stresle baş etme, iletişim, “hayır” diyebilme ve problem çözme gibi yaşam becerilerindeki eksiklikler madde kullanım riskini arttırmaktadır. Örneğın arkadaş grubunda popüler olmak isteyen ancak kendini ifade etmekte zorlanan, çekingen bir kişi, cesaretini arttırmak amacıyla uyarıcı bir madde kullanmayı tercih edebilir. Strese çok dayanıklı olmayan, gergin, huzursuz bir kişiye de sakinleştirici etkiye sahip bir madde cazip gelebilir. Ya da kendi kararlarını almayı öğrenememiş, her adımını ailesinin kontrolü altında atan bir genç, arkadaş grubu içinde kendisine sunulan bir maddeye “Hayır!” demekte zorlanabilir. Bu yüzden kişinin kendini tanımaya çalışması, zaaf-larını bilmesi; öfke kontrolü, stresle baş etme, iletişim, “Hayır!” diyebilme ve problem çözme gibi yaşam becerilerini geliştirici faaliyetlere yönelmesi önemlidir.

Yaşam becerileri sürecinde ilk basamak insanın kendi ihtiyaçlarını algılamasıdır. Sonrasında ise bununla ilgili olarak yakın sosyal çevreden (aile, arkadaş, sınıf öğretmeni, rehber öğretmen) destek alınmalıdır. Özellikle iletişim, öfke kontrolü, stresle baş etme gibi becerileri kazanmaya yönelik destek almak önemlidir. Bu beceriler bizleri sadece madde kullanım riskine karşı korumakla kalmaz, hayatı daha kaliteli bir şekilde yaşamamıza katkıda bulunur.



Riskli Durumların Dışında Kalmak

Durumdan kaçınabilirsiniz: Riskli gördüğünüz yerler ya da ortamlardan uzak kalarak madde kullanım ve bağımlılık riskinin dışında kalabilirsiniz.

Sayısal çoğunluğu kullanabilirsiniz: Riskli yer ya da ortamlarda bulunmanız gerektiğinde olumlu alışkanlıklara sahip arkadaşlarınızla vakit geçirerek ortamın riskinden birlikte korunabilirsiniz.

Ortamı terk edebilirsiniz: Bulunduğunuz ortamda, tanıdığınız bir kişi tarafından, bağımlılık yapıcı herhangi bir maddeyi denemenizle ilgili bir teklifte bulunulursa yapacağınız en önemli şey kısa ve net bir ifadeyle “Hayır!” demek ve bunu söylerken ortamı terk etmektir.

Soğuk bir yaklaşım sergileyebilirsiniz: Size yapılan madde kullanma teklifinin karşısında, teklifte bulunan kişiyi görmezden gelerek, ondan yüzünüzü çevirerek, onunla iletişime geçmeyerek ve sonrasında da onun yanından uzaklaşarak tavrınızı net olarak gösterebilirsiniz.

Riskli Durumlardan Kurtulmak

“Hayır!” diyebilirsiniz: Bağımlılık yapıcı maddelerle ilgili herhangi bir teklif geldiğinde verebileceğiniz en kısa ve net cevap “Hayır!” demektir.

Yalana başvurmadan mantıklı bir sebebi paylaşabilirsiniz: Bağımlılık yapıcı maddelerle ilgili herhangi bir teklifi “Hayır! Sabah önemli bir randevum var. Ayık olmam lazım.” şeklindeki mantıklı bir sebeple reddedebilirsiniz.

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

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

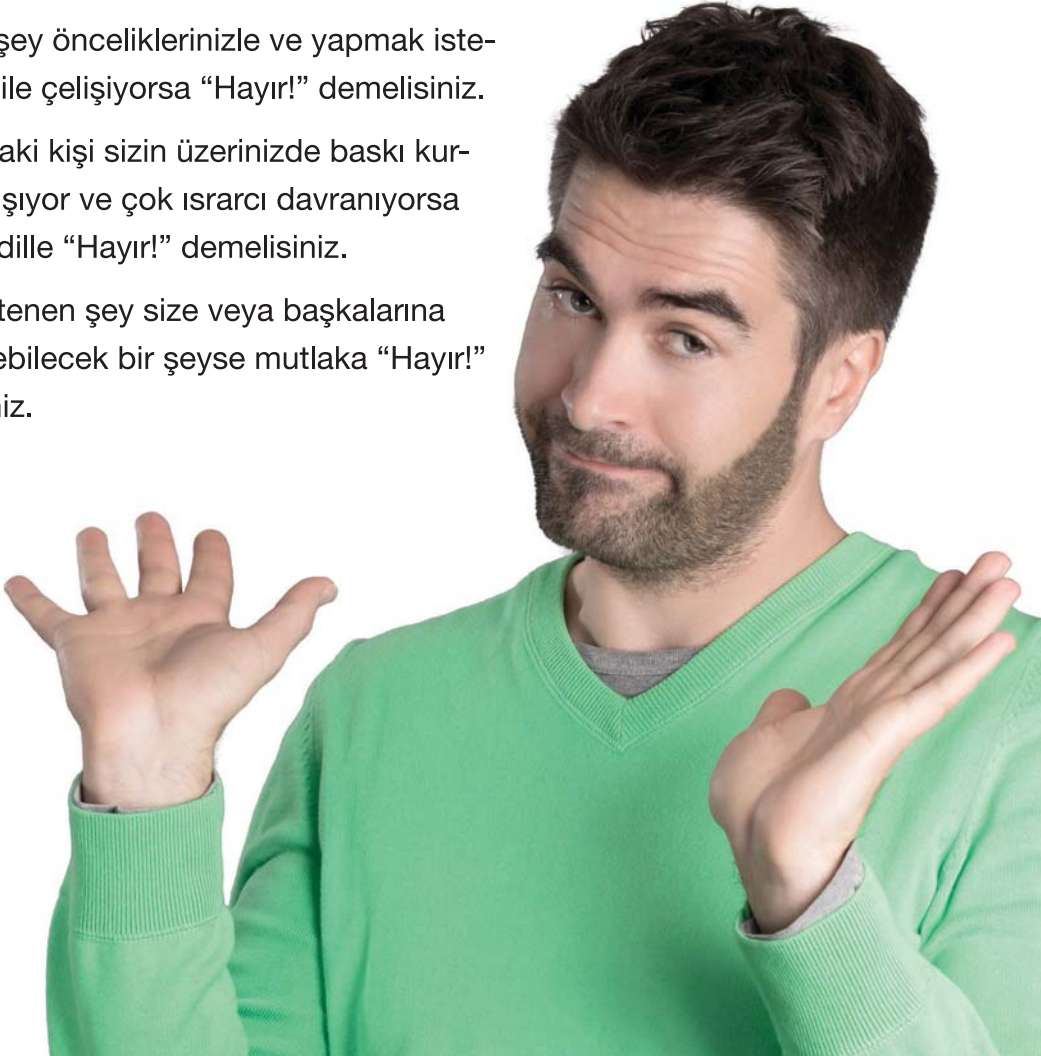
Mizahı kullanabilirsiniz: Herhangi bir teklif durumunda karşınızdaki kişinin yaklaşımını dikkate almadığınızı ve değerli bulmadığınızı anlatmada mizahı kullanabilirsiniz. Teklifte bulunan kişiye örneğin “Hayır. Ben bütün beyin hücrelerimin yerli yerinde kalmasını istiyorum.” şeklinde bir ifadeyle cevap verebilirsiniz.

Ne Zaman ve Nasıl “Hayır!” Demeli?

İstenilen şey önceliklerinizle ve yapmak istedikleriniz ile çelişiyorsa “Hayır!” demelisiniz.

Karşınızdaki kişi sizin üzerinizde baskı kurmaya çalışıyor ve çok ısrarcı davranıyorsa kesin bir dille “Hayır!” demelisiniz.

Sizden istenen şey size veya başkalarına zarar verebilecek bir şeyse mutlaka “Hayır!” demelisiniz.



“Hayır!” Kelimesi Niçin Bu Kadar Önemli?

Yaşam becerilerinden biri olan “Hayır!” demek, güvenli davranışın bir göstergesidir. İstenmeyen taleplerle veya baskılarla karşılaştığında bunlara karşı koyabilmek anlamına gelir. İstenmeyen taleplere ve tekliflere “Hayır!” demeye başladıkça kişinin hayatı üzerindeki kontrol duygusu ve kendine olan güveni artar. “Hayır!” demeyi öğrenemeyen kişi, madde kullanan arkadaşının madde teklifini de reddedemeyecek ve sonuçta bağımlılığın ilk adımı olan deneme basamağı ile karşı karşıya kalacaktır.

Bir Yakınınız Kullanıyorsa...

Tanıdığımız bir kişinin madde kullanmaya başladığını düşünüyorsanız ya da biliyorsanız onu siz tedavi etmeye çalışmayın. Çünkü uzman olmayan bir kişi tek başına yeterli değildir ancak rehberlik edebilir. Böyle bir durumda yapabileceğiniz en önemli şey madde kullanan yakınınıza sıcak bir ilgi sunmak ve onu doğru kişilere yönlendirmektir. Unutmayın, madde kullanan bir kişiyi siz tedavi edemezsiniz. Mutlaka bir uzmandan yardım almalısınız.

Ayrıca řu tavsiyeleri de dikkate almanız önemlidir:

- ◆ Madde kullanım problemi hakkında herhangi bir bilgiye sahip olmadan bağımlı olan yakınınızı suçlamaktan ve yargılamaktan kaçının. Çünkü böyle bir tavır bu kişinin anlaşılmadığını hissetmesine ve sizden uzaklaşıp yalnızlaşmasına neden olur.
- ◆ Madde kullanımına başlama sürecini ve nedenlerini bilmeden ahlak dersi vermeye kalkışmayın.
- ◆ Yakınınız onunla kurmaya çalıştığınız iletişimde size karşı direnç gösterebilir. İletişim kurmaktan vazgeçmeyin, pes etmeyin. Sürekli onun yanında olduğunuzu ve destek alma noktasında ona yardımcı olabileceğinizi ifade edin. Ancak bunu yaparken kendinizi riske atmayın. Unutmayın ki madde kullanımına başlamada en önemli etken tanıdık bir kişinin baskısıdır.
- ◆ Madde kullanımını engellemek gayesi ile arkadaşlıktan/evlatlıktan vb. reddetmek, ailesine söylemek, öğretmenlerine şikâyet etmek vb. şeylerle bu kişiyi tehdit etmeyin. Bu onu engellemez, sadece sizden gizli bir şekilde madde kullanmaya devam etmesine neden olur.
- ◆ Onun her söylediğine güvenmeyin. Çünkü madde kullanan kişiler çok yalan söylerler.

- ▶ Madde kullanımı sonucunda yaşadığı problemlerde sorumluluğun kendisinde olduğunu bağımlı kişiye hatırlatın. Bu nedenle kendinizi suçlamayın.
- ▶ Madde kullanımının doğru olarak algılanmasında güvendiğiniz bir uzmandan bilgi desteği alın. Madde kullanan yakınınızla kurduğunuz iletişimde, madde bağımlılığı konusunda yeterli bilgiye sahip olduğunuzu hissettirin.
- ▶ Onun tıbbi anlamda bir hasta olduğunu unutmayın. Ona karşı öfke vb. duygularınızı kontrol altında tutun. Olaylara duygusal değil, gerçekçi yaklaşın.
- ▶ Yakınıza ve çevrenize madde bağımlılığının tıbbi bir hastalık olduğunu anlatın ve bir uzmandan destek alınması gerektiğini vurgulayın.
- ▶ Bu süreçte sakin ve sabırlı olmaya çalışın. Madde bağımlılığı tedavisinde başarı sağlanabilmesi için kullanan kişinin değişmeyi istemesi gerekir. Bu yüzden ona zaman tanıyın.
- ▶ Madde kullanmak amacıyla bulundurmanın bir suç olduğunu unutmayın. Bu nedenle bu süreçte kendinizi korumayı unutmayın.
- ▶ Yakınızı güvenebileceği bir uzmanla (okul rehber öğretmeni, psikolog, hekim gibi) görüşmeye teşvik edin.

Bağımlılık Tedavi Süreci

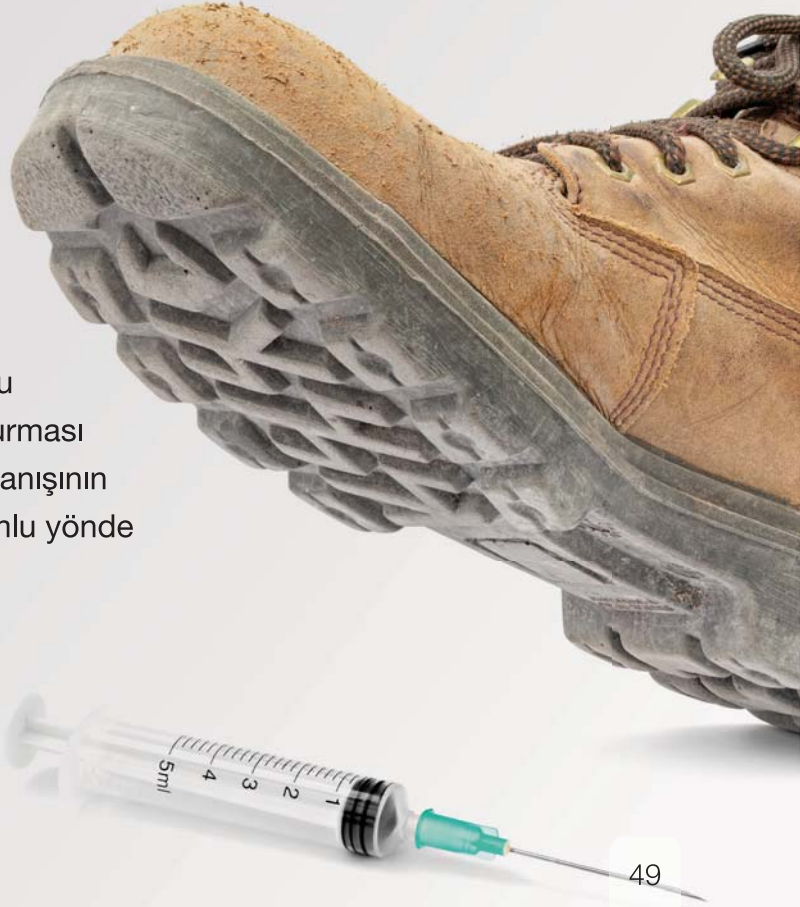
Kullanıcılar arasında “bu hastalığın tedavisi olmadığı” yolunda bir kanı yerleşmiştir. Oysa uyuşturucu madde kullanan kişiler tedavi olabilir. Özellikle tedavi ilkelerini yerine getiren kişilerde uyuşturucu maddeyi bırakmada “temiz kalma davranışı” çok yüksektir. Bunun yanı sıra temiz kalma davranışını gösteren kişilerde, maalesef tekrar madde kullanımına başlamak da sık olarak gözlenebilen bir durumdur. Kişi bu maddeleri bıraktıktan sonra, bir daha hiçbir zaman tekrar kullanmamalıdır. Bir kez kullanması, onun eski günlerine dönmesine ve yıkıcı sonuçlar yaşamasına neden olabilir.

Bu maddeleri kullanan kişilerin tedavisi kişiye, kullanılan maddenin cinsine ve kullanım süresine göre değişiklikler göstermektedir. Tedavinin başarısında en önemli iki etken şunlardır:

1. Kişinin tedavi olmayı istemesi: Eğer kişi tedavi olmayı kendisi istemiyorsa kimse ona zorla bıraktırmayı başaramaz.

2. Kişinin maddeyi bırakmaya kendini hazır hissetmesi: Kişi maddeyi bıraktığı zaman alışkanlıklarını ve yaşadığı ortamı değiştirmek zorunda kalabilecektir. Kişinin tüm bunlara hazırlıklı olması gerekmektedir.

Tedavi sonrası kişinin doğru bir sosyal çevre oluşturması, aile ilişkilerini daha verimli şekilde yaşaması ve yaşamının her karesini doğru etkinliklerle doldurması temiz kalma davranışının devamlılığını olumlu yönde etkileyecektir.



Okuldaki Disiplin Süreci ve Cezaları

Millî Eğitim Bakanlığı Ortaöğretim Kurumları Yönetmeliği'ne göre;

- Tütün ve tütün mamullerini bulunduran veya içen öğrencilere kınama,
- Sarhoşluk veren zararlı maddeleri bulunduran veya kullanan öğrencilere okuldan kısa süreli uzaklaştırma,
- Bağımlılık yapan zararlı maddeleri bulunduran veya kullanan öğrencilere okul değiştirme,
- Bağımlılık yapan zararlı maddelerin ticaretini yapan öğrencilere örgün eğitim dışına çıkarma cezaları verilir.

Türk Ceza Kanunu'nda Madde Bağımlılığının Yeri

Madde 188:

(1) Uyuşturucu veya uyarıcı maddeleri ruhsatsız veya ruhsata aykırı olarak imal, ithal veya ihraç eden kişi, yirmi yıldan otuz yıla kadar hapis ve yirmi bin güne kadar adli para cezası ile cezalandırılır.

(3) Uyuşturucu veya uyarıcı maddeleri ruhsatsız veya ruhsata aykırı olarak ülke içinde satan, satışa arz eden, başkalarına veren, sevk eden, nakleden, depolayan, satın alan, kabul eden, bulunduran kişi, on yıldan az olmamak üzere hapis ve yirmi bin güne kadar adli para cezası ile cezalandırılır. Ancak, uyuşturucu veya uyarıcı madde verilen veya satılan kişinin çocuk olması hâlinde, veren veya satan kişiye verilecek hapis cezası on beş yıldan az olamaz.

(5) Yukarıdaki fıkralarda gösterilen suçların, üç veya daha fazla kişi tarafından birlikte işlenmesi hâlinde verilecek ceza yarı oranında, suç işlemek için teşkil edilmiş bir örgütün faaliyeti çerçevesinde işlenmesi hâlinde, verilecek ceza bir kat artırılır.

Madde 191:

(1) Kullanmak için uyuşturucu veya uyarıcı madde satın alan, kabul eden veya bulunduran ya da uyuşturucu veya uyarıcı madde kullanan kişi, iki yıldan beş yıla kadar hapis cezası ile cezalandırılır.

(2) Bu suçtan dolayı başlatılan soruşturmada şüpheli hakkında 4/12/2004 tarihli ve 5271 sayılı Ceza Muhakemesi Kanununun 171 inci maddesindeki şartlar aranmaksızın, beş yıl süreyle kamu davasının açılmasının ertelenmesine karar verilir. Cumhuriyet savcısı, bu durumda şüpheliyi, erteleme süresi zarfında kendisine yüklenen yükümlülüklerle uygun davranmadığı veya yasakları ihlal ettiği takdirde kendisi bakımından ortaya çıkabilecek sonuçlar konusunda uyarır.

(3) Erteleme süresi zarfında şüpheli hakkında asgari bir yıl süreyle denetimli serbestlik tedbiri uygulanır. Bu süre Cumhuriyet savcısının kararı ile üçer aylık sürelerle en fazla bir yıl daha uzatılabilir. Hakkında denetimli serbestlik tedbiri verilen kişi, gerek görülmesi hâlinde denetimli serbestlik süresi içerisinde tedaviye tabi tutulabilir.

(4) Kişinin, erteleme süresi zarfında;

- a) Kendisine yüklenen yükümlülüklerle veya uygulanan tedavinin gereklerine uygun davranmamakta ısrar etmesi,
- b) Tekrar kullanmak için uyuşturucu veya uyarıcı madde satın alması, kabul etmesi veya bulundurması,
- c) Uyuşturucu veya uyarıcı madde kullanması hâlinde hakkında kamu davası açılır.

(5) Erteleme süresi zarfında kişinin kullanmak için tekrar uyuşturucu veya uyarıcı madde satın alması, kabul etmesi veya bulundurması ya da uyuşturucu veya uyarıcı madde kullanması, dördüncü fıkra uyarınca ihlal nedeni sayılır ve ayrı bir soruşturma ve kovuşturma konusu yapılmaz.

(6) Dördüncü fıkraya göre kamu davasının açılmasından sonra, birinci fıkra tanımlanan suçun tekrar işlendiği iddiasıyla açılan soruşturmalarda ikinci fıkra uyarınca kamu davasının açılmasının ertelenmesi kararı verilemez.

(7) Şüpheli erteleme süresi zarfında dördüncü fıkra belirtilen yükümlülüklerle aykırı davranmadığı ve yasakları ihlal etmediği takdirde, hakkında kovuşturmaya yer olmadığı kararı verilir.

Çocuklarda ve Gençlerde
Madde Bağımlılığı Riskine Karşı

Ebeveynin Bilmesi Gerekenler

Madde bağımlılığı konusunda ailelerin öncelikle bilmeleri gereken nokta, madde bağımlılığının özellikle ergenlik döneminde başladığıdır. Çocuklar ve ergenler tütün, alkol ve uyuşturucu bağımlılığına kolaylıkla yakalanabilmektedirler. Çocukları ve ergenleri uyuşturucudan koruma konusunda en önemli etken ailelerdir. Bilinçli ebeveynler, erken yaşlardan itibaren sergileyecekleri doğru yaklaşımlarla çocuklarını zararlı alışkanlıklardan koruyabilirler.

Çocuklar iyi ve kötü, doğru ve yanlış gibi değerleri ilk olarak aile ortamında kazanırlar. Anne babanın çocuklarının hatalı davranışlarını görmezden gelmeleri, hatalı davranışlar karşısında tepkisiz kalma, gülme, onaylama gibi uygunsuz tepkiler göstermeleri ya

da bu davranışları tutarsız tepkilerle karşılamaları, çocukların olumlu değerleri kazanmalarında sorunlar doğmasına yol açmaktadır. Ebeveynin en önemli görevlerinden biri, çocuklarının sorumluluk duygusu kazanmalarını sağlamak ve kendilerini zarar verici davranışlardan korumayı öğrenmelerini desteklemektir. Temelde bu davranışları ve değerleri kazanan bir çocuğun ergenlik ve yetişkinlik hayatında kendini tehlikelerden koruması çok daha kolay olmaktadır. Ebeveynin kişisel bakım, genel sağlık, doğru beslenme, düzenli yaşam ve uyku, düzenli egzersiz gibi temel alışkanlıkları çocuğuna zamanında başarıyla kazandırması kişinin yetişkin hayatta kendini korumasını ve zararlı alışkanlıklardan uzak durmasını kolaylaştırmaktadır.

Ailenin görevi, çocuğun ihtiyaç ve taleplerine uygun bir disiplin sistemi kurmak, baskıdan kaçınmak ancak kararlı ve tutarlı bir disiplinle davranarak sınırları belirlemek, çocuğa kendini ifade edebileceği güvenli bir ortam sağlamaktır. Yapılan araştırmalar, ebeveynlerin çok katı kurallar koyduklarında da, çocuklarını hiç kural koymadan büyüttüklerinde de çocuklarının ileriki yaşlarda madde kullanımı riskini arttırdıklarını göstermektedir.

Ailenin çocuğa demokratik yaklaşması onun her istediğini yapmasına göz yumması demek değildir. Çocuğun ilgi ve ihtiyaçlarına duyarlı bir şekilde, katı olmayan, esnek sınırlar yaratarak belirli kurallar dâhilinde davranmasını sağlamak en iyisidir. Sınırları olmadan büyüyen çocuklar ileri yaşlarda çok daha doyumsuz olmakta ve riskli davranışlar sergilemektedir.



**Çocuklarınızla
aranızda güçlü bir bağ
oluşturabilmek ve söylediklerinizi
dikkate almalarını sağlamak için**

Altın Öğütler

Çocuklarınızla küçük yaşlardan itibaren güçlü bir ilişki geliştirmeli, aranızda kuvvetli bağlar oluşturmaya gayret etmelisiniz. Oluşturduğunuz bu güçlü bağ, çocuklarınız hayatın dalgalı denizlerinde yol alırken onları dalgaların arasından çekip çıkartacaktır. Bunu sağlamak için aile içinde sağlıklı iletişim ve etkileşim konusunda bilgilerinizi arttırmaya gayret edebilirsiniz. Çocuklarınızla aranızda güçlü bağlar oluşturduğunuzda, madde kullanımı konusundaki uyarılarınızı daha fazla ilgiyle dinleyecek ve dikkate alacaktır. Aşağıda çocuklarınızla aranızda güçlü bir bağ kurabilmenizi sağlayacak bir rehber bulabilirsiniz:



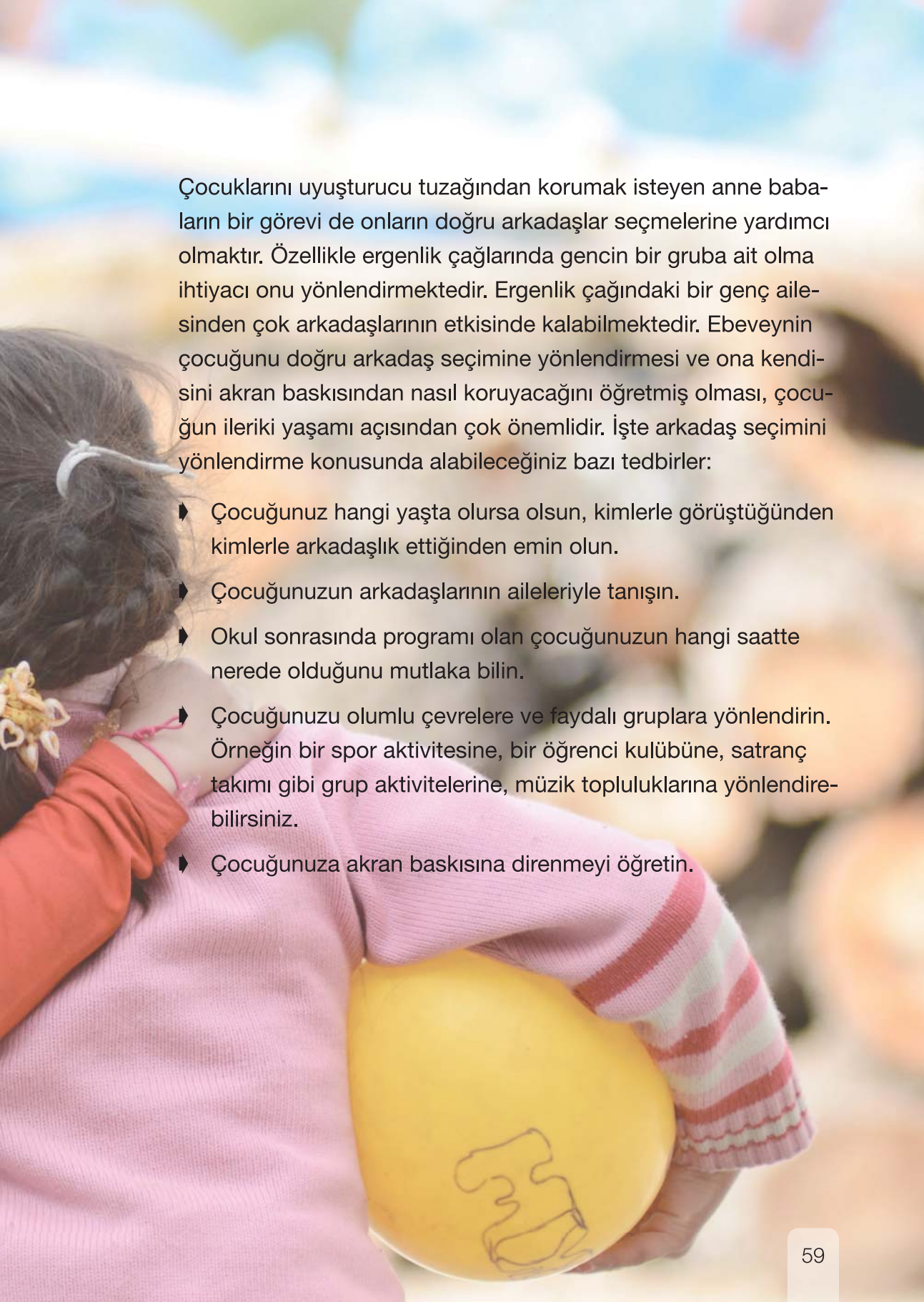
- ▶ Çocuklarınız kaç yaşında olurlarsa olsunlar onlarla her gün düzenli olarak sohbet etmeyi âdet hâline getirin. Gün boyunca yaşadıklarınızı onlarla paylaşın ve onlara günlerinin nasıl geçtiğini sorarak anlattıklarını dinleyin.
- ▶ Çocuklarınıza günlük olaylar, basit veya önemli kararlar hakkındaki fikirlerini sorun ve cevaplarını dikkatle dinleyin. Onların da görüşlerini bildirmelerine müsaade edin. Böylece onlara, görüşlerine değer verdiğinizi, onları önemli gördüğünüzü hissettirin.
- ▶ Çocuklarınıza karşı objektif olmaya, onları yargılamadan, suçlamadan dinlemeye gayret edin.

- ❖ Çocuklarınızı küçük yaşlardan itibaren yalan söylememeye alıştırm. Onları yalan söylemek zorunda bırakan, baskıcı, aşırı eleştirel ya da mükemmeliyetçi tavırlardan uzak durun.
- ❖ Çocuklarınıza öğütler ve tavsiyeler verin ancak çocukların sizi can kulağıyla dinlemelerini zorlaştıran, sürekli vaaz veren içeriklerle konuşmaktan kaçının.
- ❖ Çocuklarınızla kurduğunuz iletişimin sadece onları azarlamak, eleştirmek veya tavsiye vermekten ibaret olmamasına özen gösterin.
- ❖ Aileleriyle birlikte yeterli zaman geçiren ve kendilerini ailelerinin hayatının bir parçası olarak hisseden çocuklar, madde kullanımına daha az ilgi duymaktadırlar. Çocuğunuzla birlikte zaman geçirmek için oyun oynamak, müzik dinlemek, film izlemek, yürüyüş yapmak, kitap seçmeye gitmek vb. aktiviteler oluşturun.
- ❖ Çocuğunuzu üzgün veya kırgın gördüğünüzde bu durumu görmezlikten gelmeyin ve neyi olduğunu sorarak onunla ilgilinin. Ne yaşarsa yaşasın sizin ona yardım etmek için daima hazır olduğunuzu vurgulayın.
- ❖ Çocuğunuzla kurduğunuz iletişimde onu destekleyen ve kendisini iyi hissetmesine yardımcı olan kelimelerin daha fazla yer almasına gayret edin. “Seni seviyoruz.”, “Seninle gurur duyuyoruz.”, “Sen ... konularda yetenekli bir çocuksun.”, “Sen.... yı çok iyi yapıyorsun.” gibi.
- ❖ Aile içi iletişimi geliştirmeye yönelik kitaplar ve yayınlar okumaya gayret edin, uzman görüşlerini dinleyerek bilgilerinizi arttırın, eğitim programlarına katılın.



Çocuklarınızı
doğru arkadaşlar seçebilmeleri
konusunda yönlendirebilmeniz için

Altın Öğütler



Çocuklarını uyuşturucu tuzağından korumak isteyen anne babaların bir görevi de onların doğru arkadaşlar seçmelerine yardımcı olmaktır. Özellikle ergenlik çağlarında gencin bir gruba ait olma ihtiyacı onu yönlendirmektedir. Ergenlik çağındaki bir genç ailesinden çok arkadaşlarının etkisinde kalabilmektedir. Ebeveynin çocuğunu doğru arkadaş seçimine yönlendirmesi ve ona kendisini akran baskısından nasıl koruyacağını öğretmiş olması, çocuğun ileriki yaşamı açısından çok önemlidir. İşte arkadaş seçimini yönlendirme konusunda alabileceğiniz bazı tedbirler:

- ▶ Çocuğunuz hangi yaşta olursa olsun, kimlerle görüştüğünden kimlerle arkadaşlık ettiğinden emin olun.
- ▶ Çocuğunuzun arkadaşlarının aileleriyle tanışın.
- ▶ Okul sonrasında programı olan çocuğunuzun hangi saatte nerede olduğunu mutlaka bilin.
- ▶ Çocuğunuzu olumlu çevrelere ve faydalı gruplara yönlendirin. Örneğin bir spor aktivitesine, bir öğrenci kulübüne, satranç takımı gibi grup aktivitelerine, müzik topluluklarına yönlendirebilirsiniz.
- ▶ Çocuğunuza akran baskısına direnmeyi öğretin.

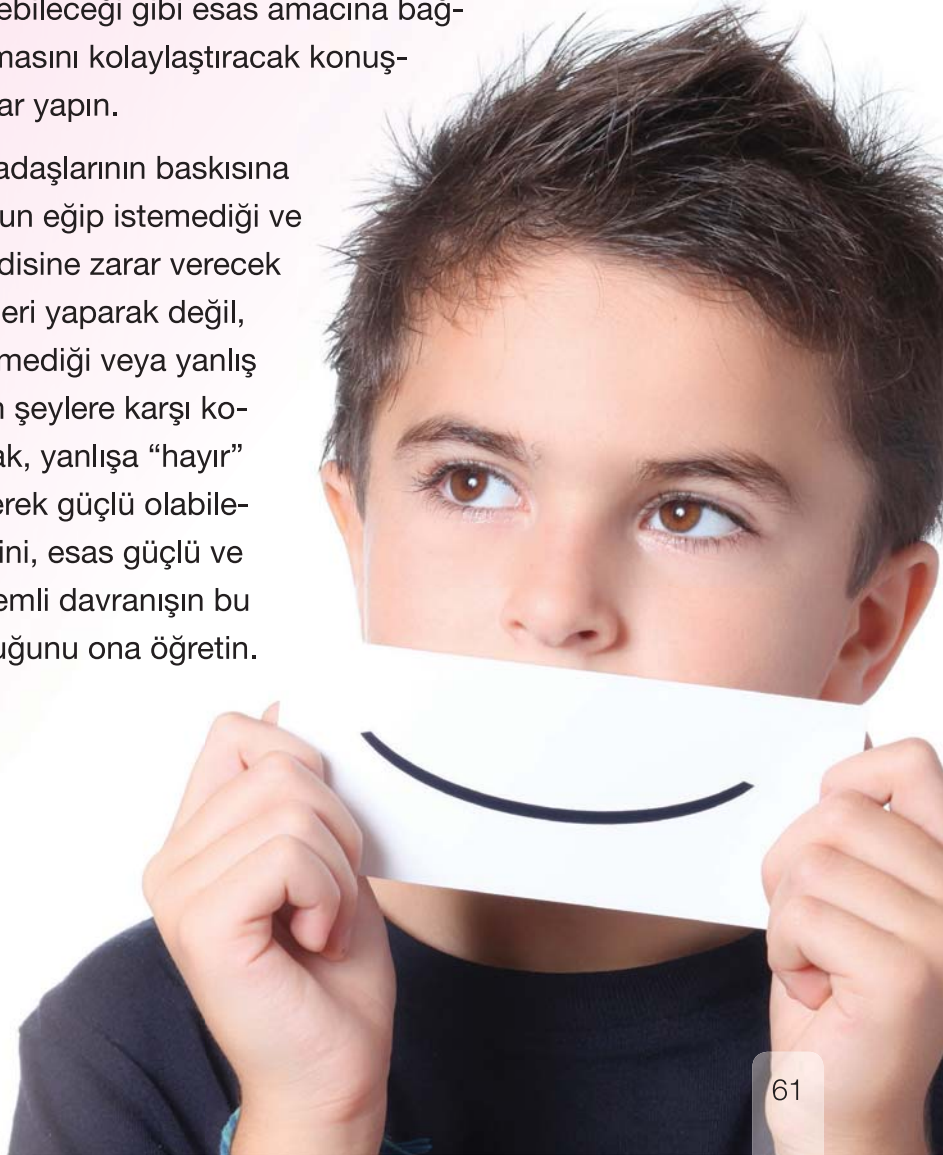
**Çocuğunuzun
maruz kalabileceği akran baskısı
karşısında tedbir alabilmeniz için**

Altın Öğütler

Akran baskısı, çocuğın yaşıtları ya da içinde bulunduğu grup tarafından bir şeyi yapmaya zorlanması ya da cesaretlendirilmesidir. Çocuklar aslında grubun yapmalarını istediği eylemi yapmaya istekli olmadıkları zamanlarda bile, gruba karşı koyamayarak istenileni yapabilmektedirler. Bu tip baskılar en fazla ilköğretimin ikinci kademesinde ve orta öğretimde ortaya çıkmaktadır. Akran baskısı karşısında ebeveyn olarak şu tedbirleri alabilirsiniz:

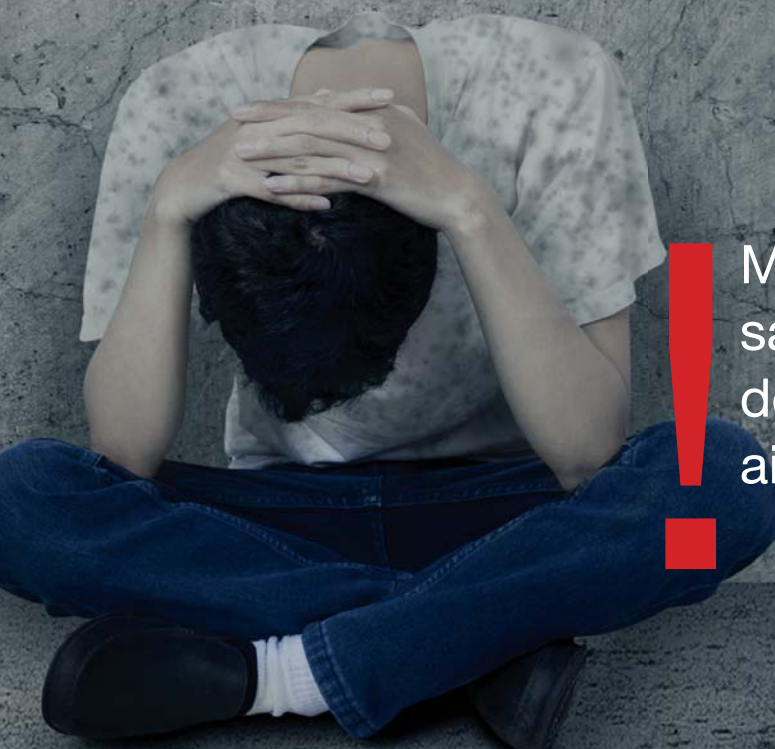
- ◆ Çocuğunuza “hayır” demeyi öğretin. Böylece istemediği bir durumla karşılaştığında karşı koyma cesareti ve kararlılığı gösterebilecektir. “Hayır” demeyi öğretmenin en temel noktalarından biri, çocuğın duygu ve düşüncelerini korkmadan ve açık yüreklilikle sizinle paylaşabileceği bir ortam içinde onu büyütmenizdir. Size “hayır” diyemeyen veya gerçek düşüncelerini saklamaya zorlanan bir çocuktan evde yapamadığını sosyal ortamda yapmasını bekleyemezsiniz.
- ◆ Herhangi bir gruptan baskı gördüğünde veya istemediği bir davranışı yapmaya zorlandığında bunu sizinle veya öğretmenleriyle paylaşabileceği konusunda ona cesaret kazandırın.

- ▶ Çocuğunuzun davranışlarının sonuçlarını fark etmesini, davranışlarının sonucunda kendisine veya başkalarına verebileceği zararları düşünmesini teşvik edin.
- ▶ Çocuğunuza kısa ve uzun vadeli hedefler koyun. Geleceğe dair pozitif beklenti ve hayalleri, hayata daha sağlam iplerle bağlanmasını kolaylaştırır.
- ▶ Onunla neden okula gittiği, okula gitmesinin esas amacının ne olduğu, ilerde nasıl bir hayat hayal ettiği, nasıl bir meslek seçebileceği gibi esas amacına bağlanmasını kolaylaştıracak konuşmalar yapın.
- ▶ Arkadaşlarının baskısına boyun eğip istemediği ve kendisine zarar verecek şeyleri yaparak değil, istemediği veya yanlış olan şeylere karşı koyarak, yanlışa “hayır” diyerek güçlü olabileceğini, esas güçlü ve erdemli davranışın bu olduğunu ona öğretin.



Çocuğunuzun Madde Bağımlısı Olmasını İstemiyorsanız...

- ▶ Çocuklarınızla küçük yaşlardan itibaren sağlıklarını korumalarının ve zararlı maddelerden uzak durmalarının önemi ve gerekliliği konusunda konuşmalar yapın.
- ▶ Çocukların ergenlik ve yetişkinlik hayatlarında madde kullanımına sapmamalarının en önemli koşullarından biri de sizin ebeveyn olarak onlara doğru birer model olmanızdır. Örneğin sürekli sigara içerken sigaranın sağlığa zararlı olduğunu anlatmanız yeterli etkiyi ve inandırıcılığı maalesef sağlayamamaktadır.
- ▶ Çocuklar anne babalarının olaylara verdikleri tepkileri izlerler ve özellikle kendi yetişkin hayatlarında benzer durumlarla karşılaştıklarında benzer tepkiler verme eğilimi gösterirler. Üzüldüğünüzde, sıkıldığınızda, öfkelendiğinizde, kendinizi çaresiz hissettiğinizde ne yaparsınız? Hemen bir sigara yakar ya da bir hap yutar mısınız? Bu davranışlarınızı gözden geçirmenizde fayda var.
- ▶ Alkole veya uyuşturucuya başvurmaksızın nasıl problem çözüleceği, stresle nasıl başa çıkılacağı, nasıl mutlu olunacağı, nasıl eğlenileceği konularında doğru bir model olmaya gayret edin.

- 
- ▶ Çocuğunuzun cebine asla harcayabileceğinden daha fazla harçlık koymayın.
 - ▶ Hataları konusunda her zaman affedici olun. Bu tutumunuz, hataları görmezden geleceğiniz anlamına gelmez. Yaptığı hataları ona gösterin ve hatalarının yarattığı sonuçları onunla tartışın. Mümkün olduğu kadar hatalarını düzeltme görevini ona vererek kendi bireysel sorumluluğunu üstlenmesine yardımcı olun.
 - ▶ Çocuğunuzun boş zamanlarını geçirebileceği bir uğraşısı olmasını sağlayın. Spor yapmak, enstrüman çalmak, evcil hayvan beslemek, el becerileri vb.

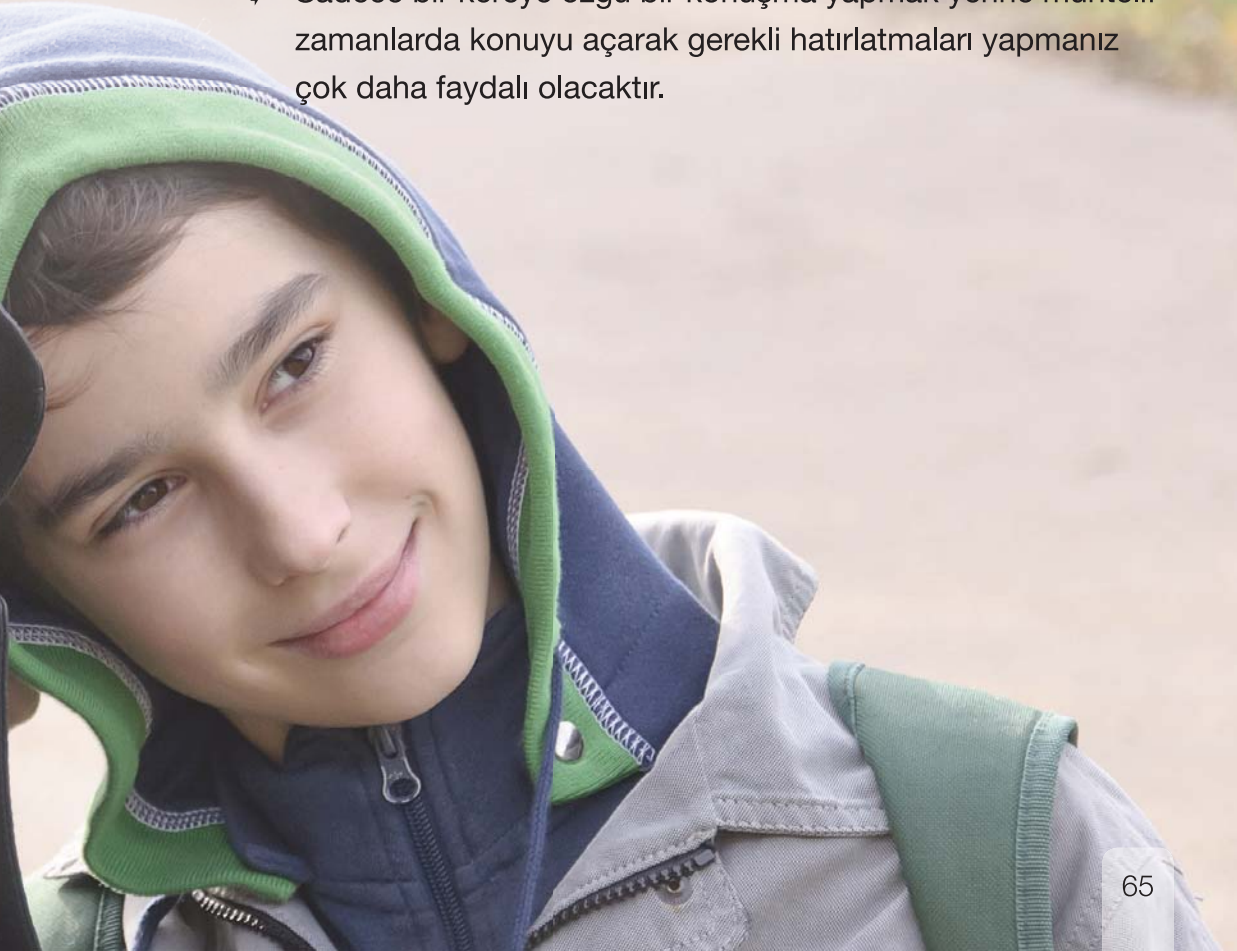
Madde bağımlılığı
sadece bireye
değil, ailesine de
ait bir sorundur.

Çocukla Uyuşturucu Hakkında Konuşmak

Ailelerin çocuklarıyla sık sık ve geç kalmadan uyuşturucuların zararları hakkında konuşmalarının, onları uyuşturucudan uzak durmaya yönelttiği görülmektedir. Ancak bu konuda ne zaman ve nasıl konuşulacağını, ne söyleneceğini bilmek önemlidir.

Çocuğumla uyuşturucudan uzak durması konusunda ne zaman konuşmalıyım?

- ▶ Küçük yaşlardan itibaren çocuğunuza sigara, alkol ve madde kullanımının zararlarından bahsedebilirsiniz. Bunun için birlikte olduğunuz, sohbete müsait herhangi bir zamanı seçebileceğiniz gibi televizyonda izlediğiniz ya da radyoda dinlediğiniz bir haberi vesile edebilir ve bu vesileyle gerekli uyarıları verebilirsiniz. Çocuğunuz ilkokulu bitirmeden uyuşturucunun her an karşısına çıkabileceği, kendisini bağımlılıktan koruması gerektiği, akran baskısına nasıl karşı koyabileceği konularında fikir sahibi olmalıdır.
- ▶ Sadece bir kereye özgü bir konuşma yapmak yerine muhtelif zamanlarda konuyu açarak gerekli hatırlatmaları yapmanız çok daha faydalı olacaktır.



Çocuğumla uyuşturucudan uzak durması konusunda nasıl konuşmalıyım?

- ◆ Çocuğunuzla konuşmaya başlamadan önce konu hakkında kendi bilgilerinizi gözden geçirin ve doğru kaynaklardan bilgilerinizi arttırın.
- ◆ Uzun uzun anlatımlardan uzak durmaya çalışın. Çocuklar çok uzun konuşmaları takip etmekte ve ana fikri yakalamakta zorlanırlar. Kısa ve net cümleleri tercih edin.
- ◆ Bu konudaki konuşmanızın tek yönlü bir sohbet olmamasına gayret edin. Böylesi bir konuşmanın etkili olabilmesi için bir söylev değil, bir sohbet olması gerekir. Ona sorular yönelterek çocuğunuzla da sohbete dâhil edin. Fikrini, ne hissettiğini, ne bildiğini sorun.
- ◆ Çocuğunuzla anne ve baba ayrı ayrı konuştuğunuz gibi tüm aile bir arada iken de konuşun.
- ◆ Eğer birisi ona uyuşturucu, sigara, alkol teklif ederse ne yapması gerektiği ve ne cevap verebileceği hakkında konuşun. Kendi çözümlerini üretebilmesi için ona fırsat verin. Gerektiği zaman fikir vererek onu destekleyin. Hatta küçük senaryolar hazırlayarak böyle bir durumu canlandırabilirsiniz.

Çocuğumla uyuşturucudan uzak durması konusunda konuşurken ona ne söylemeliyim?

- ▶ Uyuşturucunun vücudumuza zararlı etkileri konusunda ona bilgi verin.
- ▶ Uyuşturucu kullanmanın bir suç olduğunu ve ne gibi yasal sonuçları olduğunu (hapse düşmek, işten atılmak, öğrenim bursundan olmak, ehliyetini kaybetmek vb.) ona anlatın.
- ▶ Uyuşturucu kullanmasını kesinlikle istemediğinizi ve kullanmasının sizi çok üzeceğini, hayal kırıklığına uğratacağını net bir şekilde ona söylemekten çekinmeyin.
- ▶ Neden uyuşturucu kullanmamak gerektiğini onunla tartışın ve onun bu konuda fikir yürütmesini sağlayın.
- ▶ Uyuşturucu kullanmanın yaratabileceği çeşitli olumsuz durumları ve sonuçları ona anlatın. Örneğin uyuşturucu kullananların AIDS'e yakalanabileceklerini, trafik kazalarına sebep olduklarını, erken yaşta bu maddeleri kullananların gelişmelerinin durduğunu veya gelişme bozuklukları gösterdiklerini, arkadaş ve aile ilişkilerinin bozulduğunu ona anlatın.

Eğer tüm çabalarınıza rağmen çocuğunuzun madde kullandığını veya denediğini öğrenirseniz bundan duyduğunuz üzüntüyü ve endişeyi onunla paylaşın. Ancak onu hâlâ çok sevdiğinizi ve bu durumun ona olan sevginizi etkilemeyeceğini vurgulayın. Çocuğunuz her ne olursa olsun ona yardım etmeye hazır olduğunuzu bilmelidir.

Çocuğunuzun Madde Kullanıp Kullanmadığını Nasıl Anlayabilirsiniz?

Aşağıdaki belirtilere dikkat ediniz. Kullanılan maddeye bağlı olarak farklı belirtiler olabileceğini unutmayınız. Herhangi bir maddeye evet cevabı veriyorsanız, bu durumun başka bir sebepten kaynaklanıp kaynaklanmadığına emin olunuz. Bu belirtilerin çocuğunuzun genel olarak yaşadığı sorunlar değil, son zamanlarda ortaya çıkan değişiklikler olduklarından emin olunuz.



A. Fiziksel Belirtiler

- ▶ Gözlerinde kızarıklık ve göz bebeklerinde büyüme var mı?
- ▶ Ani kilo kaybı var mı?
- ▶ Kusma veya iştahsızlık yaşıyor mu?
- ▶ Uyku bozuklukları yaşıyor mu? (aşırı uyuma, uyuyamama vb.)
- ▶ Son zamanlarda sık sık burun kanaması sorunu yaşamaya başladı mı?
- ▶ Epilepsiye bağlı olmayan kasılma nöbetleri geçiriyor mu?
- ▶ Fiziksel görünümünde bir değişiklik var mı?
- ▶ Kişisel bakımını ihmal ediyor mu?
- ▶ Hareketlerinde önemli bir koordinasyon bozukluğu dikkatinizi çekiyor mu?
- ▶ Vücudunun herhangi bir yerinde nasıl olduğunu hatırlayamadığı ya da size açıklayamadığı yaralanma, yanma, burkulma, incinme benzeri bir durum var mı?
- ▶ Alışılmadık bir ağız kokusu duyuyor musunuz? Ya da vücudunda veya elbiselerinde bu tip bir koku fark ettiniz mi?
- ▶ Vücudunda veya ellerinde istemsiz titreme var mı?
- ▶ Tutarsız veya geveleyerek mi konuşmaya başladı?
- ▶ Bitkinlik, dalgınlık yaşıyor mu?
- ▶ Hareketlerinde bozukluk veya dengesizlik seziyor musunuz?
- ▶ Sinirli ve saldırgan olmaya başladı mı?

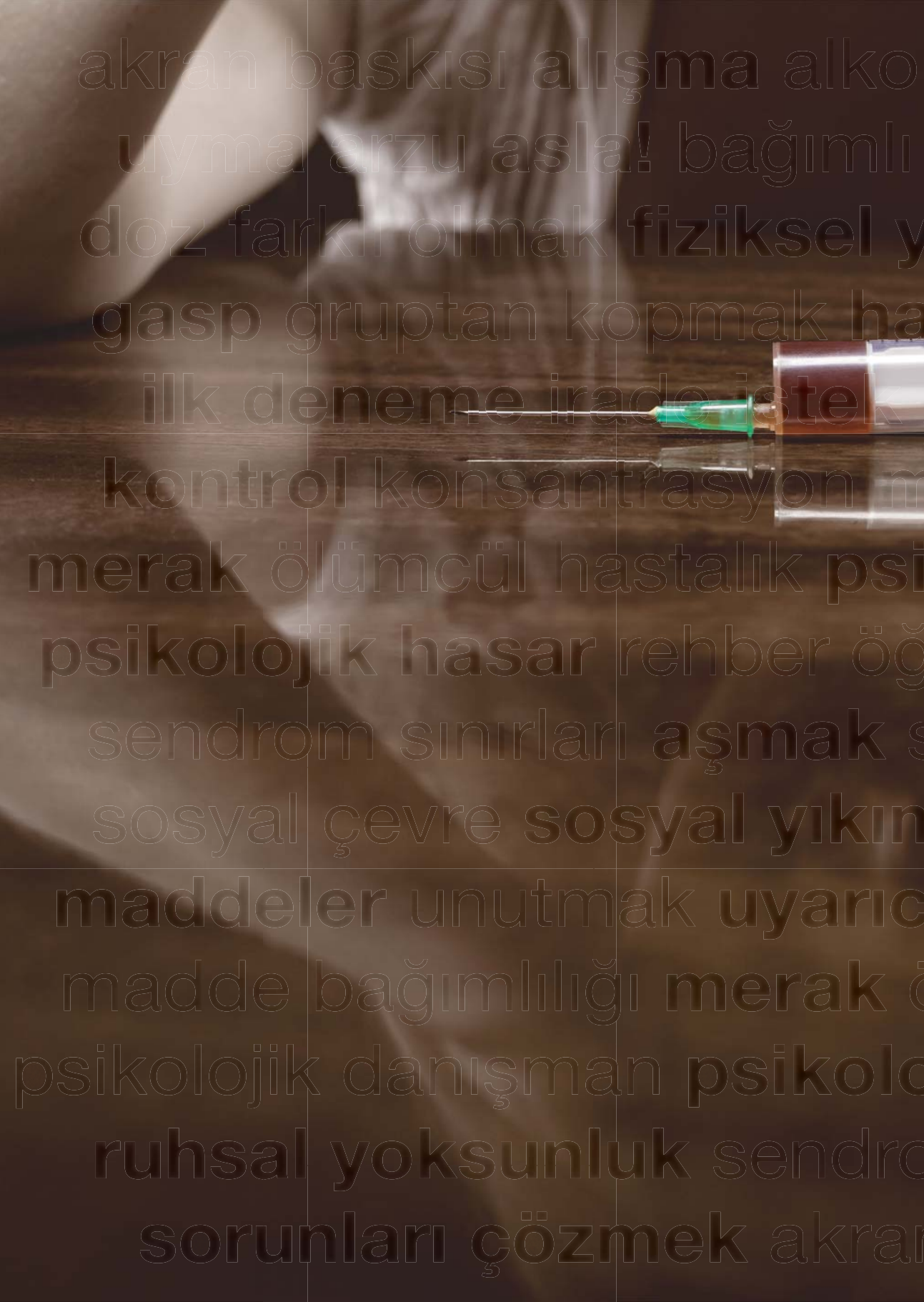
B. Davranışsal Belirtiler

- ◆ Son zamanlarda okulda sorun yaşıyor mu?
- ◆ Okula ve derslere karşı ilgisinde azalma var mı?
- ◆ Ders başarısında düşme var mı?
- ◆ Dikkatinde azalma var mı?
- ◆ Performans kaybı var mı?
- ◆ Okul dışındaki aktivitelere (hobiler, spor vb.) karşı ilgisinde azalma var mı?
- ◆ Arkadaşlarından veya öğretmenlerinden şikâyetler geliyor mu?
- ◆ Son zamanlarda harçlığının yetmediği veya para kaybettiği oldu mu?
- ◆ Evden değerli bir eşyanın eksildiği oldu mu?
- ◆ Arkadaşlarından borç para aldığına dair bir duyumunuz oldu mu?
- ◆ Hırsızlık davranışıyla karşılaştınız mı?
- ◆ Son zamanlarda kendini dış dünyadan izole ettiğini, içine kapandığını, şüpheli davrandığını düşünüyor musunuz?
- ◆ Alkol ve uyuşturucuyla ilgili müziklere, gruplara, posterlere karşı ilgi artması var mı?
- ◆ Daha fazla özgürlük talep etmeye başlama, kapıları çarpma, göz kontağı kurmamaya çalışarak konuşma gibi agresif davranışlar gözlüyor musunuz?
- ◆ Arkadaş grubunda veya her zaman takıldığı mekânlarda bir değişiklik var mı?
- ◆ Son zamanlarda göz damlası, göz yaşı sıvısı kullanmaya (gözlerindeki kızanklığı saklamak için) başladı mı?
- ◆ Suç işleme davranışıyla karşılaştınız mı?

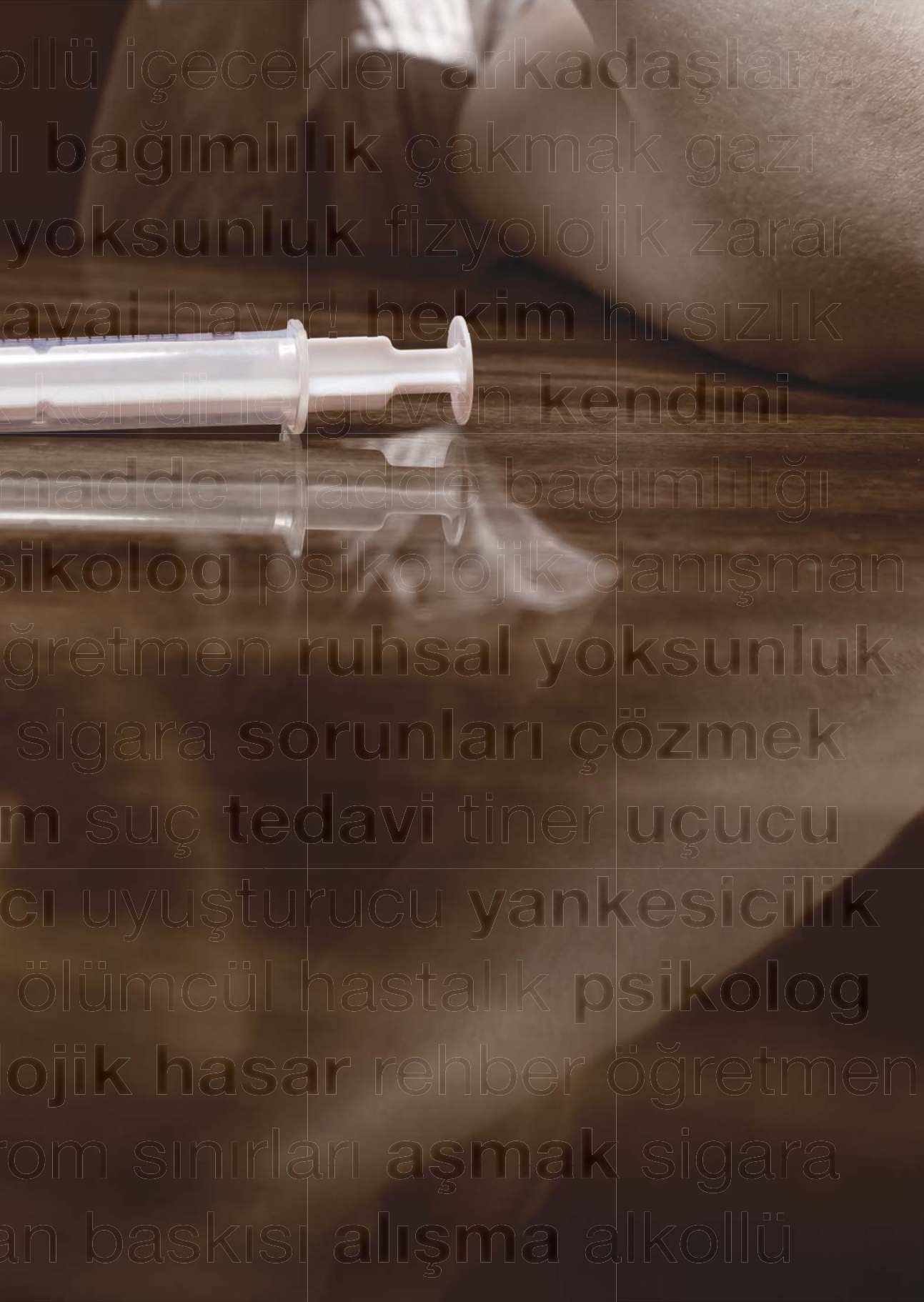
C. Psikolojik Belirtiler

- ❖ Kişiliğinde aniden ortaya çıkan, açıklayamadığınız bir değişiklik gözlemliyor musunuz?
- ❖ Duygu durumunda ani değişimler, asabiyet, ani patlamalar veya nedensiz gülme gibi davranışları var mı?
- ❖ Beklenmedik bir şekilde zaman zaman ortaya çıkan bir aşırı hareketlilik, bir aktivite artışı gözlemliyor musunuz?
- ❖ Genel bir motivasyon eksikliği, odaklanma güçlüğü, dalgınlık, uyuşukluk gözlemlediniz mi?
- ❖ Herhangi bir sebebi olmaksızın korku duyduğu, içine kapandığı, gerginlik yaşadığı veya aşırı şüphecilik gösterdiği oluyor mu?





akran baskısı alışma alko
uyma arzu asla! bağımlı
doz farklı olmak fiziksel y
gasp gruptan kopmak ha
ilk deneme irade iste
kontrol konsantrasyon m
merak ölümcül hastalık psi
psikolojik hasar rehber öğ
sendrom sınırları aşmak s
sosyal çevre sosyal yıkın
maddeler unutmak uyarıcı
madde bağımlılığı merak ö
psikolojik danışman psikolo
ruhsal yoksunluk sendrom
sorunları çözmek akran





TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

ISBN 978-605-64985-5-8



9 786056 498558



Türkiye Yeşilay Cemiyeti Sepetçiler Kasrı, Sirkeci 34110 / İstanbul
Tel: +90 212 527 16 83 • Faks: +90 212 522 84 63 • Web: tbm.org.tr

