

Anne-Babalar için UYUŞTURUCU ve UYARICI MADDELER ve BAĞIMLILIK Hakkında Bilgiler



**ANNE-BABALAR İÇİN
UYUŞTURUCU VE UYARICI MADDELER VE BAĞIMLILIK
HAKKINDA BİLGİLER**

Yazanlar

Kültegin Ögel
Sevil Taner
Ceyda Yılmazçetin Eke
Bilge Erol

Desenler

Ahmet Doğa Kaygısız

Bu kitapçık,
Yeniden Sağlık ve Eğitim Derneği tarafından
Kadıköy Rotary Kulübünün desteği ve Grapevine Rotary Kulübünün ortaklığıyla
hazırlanmıştır.

Daha fazla bilgi için:

Yeniden Sağlık ve Eğitim Derneği
Teyyareci Cemal sok, 26/7
Şişli-İstanbul
Tel: 0 212 2190303

E posta: yeniden@yeniden.org.tr
Web: www.yeniden@yeniden.org.tr

İstanbul – 2004

İÇİNDEKİLER

Önsöz

Bağımlılık süreci

Bağımlı kişinin özellikleri

Madde kullanımını tetikleyici faktörler

Madde kullanımını önleyici faktörler

Maddeye başlama nedenleri

Çocuğunuzun madde kullandığını nasıl anlayabilirsiniz?

Çocuğunuzun madde kullanımını engellemek için ne gerekli?

Önleme ama nasıl?

Sigara içtiğini öğrendiğinizde

Alkol alımı

Madde kullanımından şüphelenme süreci

Çocuğunuzun madde kullandığını öğrenen anne-baba

Madde kullanan gence anne-baba nasıl yaklaşmalı”

Acil durumlar

Yasal yönden alkol ve madde kullanımı

Yanlış inançlar

Bağımlılık yapan maddeler

a. Sigara

b. Alkol

c. Uçucu Maddeler

d. Esrar

e. Ecstasy

f. Eroin

g. Kokain

h. İlaç olarak kullanılan ancak bağımlılık yapabilecek maddeler

ÖNSÖZ

Uyuşturucu ve uyarıcı maddeler artık ülkemizin gündeminde. Çocuklar ve gençler yetişkinlerin döneminde olmadığı kadar, bu maddelerle daha sık karşılaşılıyorlar.

Anne ve babalar doğal olarak bir korku ve telaş içindeler. Bilmedikleri, karşılaşmadıkları bu maddeler karşısında nasıl bir tutum takınacaklarını belirlemede zorlanıyorlar. Anne ve babaların bu konuda bilgilenmeye ve doğru bilgiler edinmeye gereksinimleri var.

İşte tüm bu nedenlerden dolayı bu kitapçığı hazırladık. Birlikte çalıştığım Ceyda Eke, Sevil Taner ve Bilge Erol ile anne ve babalara yönelik birçok eğitim programı hazırladıktan sonra, böyle bir kitapçığı yazmak bizim önemli bir hayalimizdi. Bu hayalin gerçekleşmesindeki katkılarından dolayı Kadıköy Rotary Kulübüne teşekkür ederiz.

Anne ve baba ile çocukları arasındaki ilişkiyi ben hep bir satranç oyununa benzettim. Satrançta hiçbir zaman bir hamle sonrasında düşünmezsiniz. Her zaman birkaç hamle sonrasında düşünmek zorundasınızdır. Madde bağımlılığının önlenmesinde, ebeveynler ve çocukları arasındaki ilişkide de adımlarımızı dikkatle ve uzun vadeli düşünerek atmalıyız. Bu nedenle kitapçığın kapağını bir satranç oyunu süsledi.

Ama bu oyunda şah mat yok. Hedef ... bitirmek.

Doç. Dr. Kültegin Ögel

İstanbul, 2004

1

BAĞIMLILIK SÜRECİ

Kişi önce maddeye karşı merak duyar. Kullansam acaba neler olur diye merak eder ama aynı zamanda maddenin etkilerinden korkar. Merak korkuyu yenersen kişi maddeyi dener ve “Bir kereden bir şey olmaz” diyerek kullanır. Bundan sonraki her kullanımında “bu son” der, ama beklenen son hiç gelmez. Bağımlı olmayacağına ve maddeyi kontrol edebileceğine inanır. İsterse bırakabileceğini söyler ve kullanmaya devam eder. Ancak bir süre sonra kişi madde kullanımının olumsuz etkilerini yaşamaya ve “bu meret bırakılmaz ki!” demeye başlar.

Maddenin olumsuz etkiler arttığında ve dibe vurduğunda artık bırakmak zorunda olduğunu anlar, bir an gelir ve bırakır. Bir süre temiz kalır. Fakat kişi kendine güven kazandıkça madde ile ilgili sıkıntılarını unuttur ve tekrar “bir kere” dener. Ancak bu bir kere denemekle kalmaz, yine eskisi gibi madde kullanmaya devam eder. Böylece bir kısır döngü ortaya çıkar, bağımlılık gelişir.

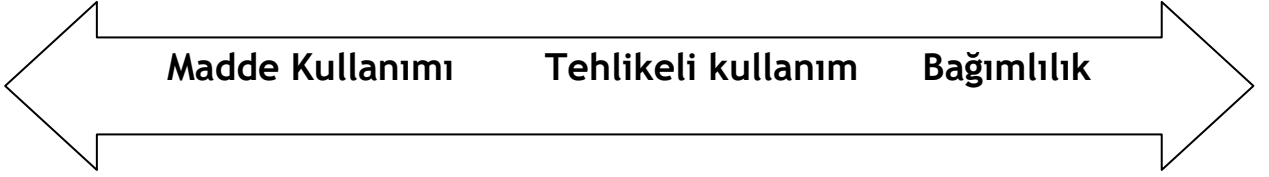


Bağımlılık şeker hastalığına benzetilebilir. Şeker hastası olan biri kan şekerini kontrol altında tutmak için diyet yapmak durumundadır. Fakat seneler sonra yediği tek bir tatlı bile kan şekerini yükseltir. Bağımlı olan bir kişi de ömür boyu madde denememelidir. “Perhiz” bozulduğu an yukarıdaki döngü tekrar yaşanmaya başlanacaktır.

2

BAĞIMLI KİŞİNİN ÖZELLİKLERİ

Her madde kullanan kişi bağımlı değildir. Madde kullanımı denemden başlayan ve bağımlılığa kadar uzanan bir spektrumu içerir. Kişinin bu sürecin neresinde olduğunun bilinmesi, uygulanacak müdahale için gereklidir. Bazen kişinin madde kullanımı bağımlılık kriterlerini karşılamaz, ancak zarar vermesine rağmen madde kullanmaya devam etmektedir. Bu kişiler tehlikeli kullanım dediğimiz sınırdaki yer alırlar.

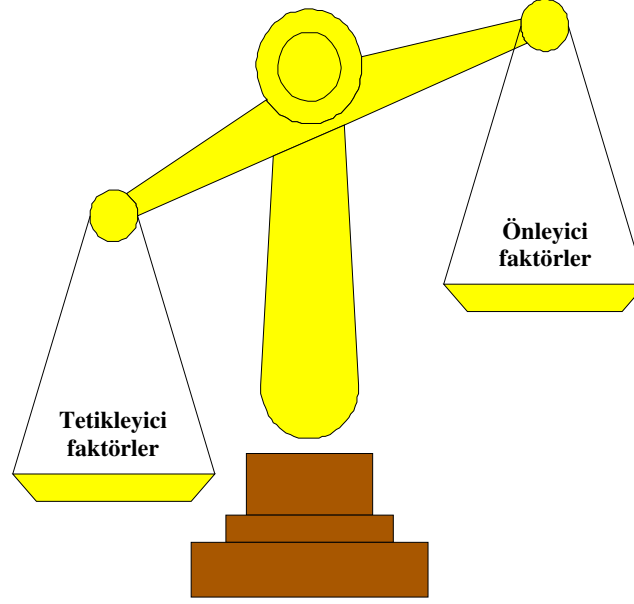


Bir kişiyi “bağımlı” diyebilmemiz için aşağıda yazan kriterlerden en az üç veya daha fazlasının olması gerekir.

1. Madde kullanan kişi madde kullanımını kontrol etmekte güçlük çeker. Örneğin bir kadeh içip masadan kalkmayı hedeflerken kullanımını kontrol edemediğinden bir şişeyi bitirip kalkar. Kullanılan maddenin dozunu zaman içinde arttırır.
2. Vücut alınan maddeye tolerans geliştirdiğinden aynı etkiyi elde edebilmek için zaman içinde alınan madde miktarının arttırılması gerekir.
3. Zarar vermesine rağmen kişi madde kullanmaya devam eder.
4. Okul başarısı, arkadaşlık ilişkileri ya da sağlığı olumsuz yönde etkilense bile kullanmaya devam eder. Aile, iş ve çevresi ile olan ilişkileri bozulur.
5. Zamanının çoğunu madde arayarak ya da kullanarak geçirdiğinden ailesine ya da arkadaşlara ayıracak vakti yoktur.
6. Başarısız bırakma girişimleri vardır. Madde kullanan kişiler kendi kendine bırakmayı deneyip başarısız olurlar.
7. Kullandıkları maddeyi bıraktıkları ya da miktarı azalttıkları zaman ruhsal ya da fiziksel yoksunluk belirtileri (huzursuzluk, uykusuzluk) gözlenebilir.

3

MADDE KULLANIMINI ÖNLEYİCİ ve TETİKLEYİCİ FAKTÖRLER



a. Tetikleyici Faktörler

Ailede ruhsal sorunları ya da bağımlılığı olan bir ebeveynin bulunması madde kullanmaya başlamada önemli bir risk etkenidir. Bu birey uygun olmayan bir model oluşturmanın dışında aile içindeki sağlıklı iletişimi bozarak ailede dengesizliğe yol açabilir. Tutarsız, aşırı kontrolcü, ya da aşırı ilgisiz aile tutumları, şiddet içeren davranışların aile içinde sık olması, doğru olmayan yetiştirme yollarının uygulanması, ebeveyn-çocuk arasında bağlanma ve ilgi eksikliği de aileye bağlı risk etkenleri arasındadır.

Çocuğun sınıfta aşırı utangaç olması, kolay arkadaş edinememesi ya da sık sık şiddet içeren davranışlar sergilemesi, okul başarısında düşüş, bir arkadaş grubuna girme, “hayır” diyebilme, sorunlarla başa çıkabilme gibi sosyal becerilerin yokluğu ya da zayıf olması da risk etkenleridir. Başkalarını rahatsız etmek, canını yakmak, zor kullanarak istediklerini elde etmek gibi ‘sapkın’ davranışlar sergileyen, alkol ve madde kullanan ya da kullanılmasına olumlu yaklaşan kişilerle arkadaşlık etmesi, onlar tarafından kabul edilmek için onların normlarına uyması da arkadaş grubuna bağlı risk etkenleri olarak öne çıkmaktadır. Gazete ve televizyonlarda bilinçsizce gösterilen ve uyuşturucuyu onaylar tarzındaki haberler de çocukların kafasını karıştırdığından risk faktörleri olarak sayılmaktadır.

b. Madde Kullanımını Önleyici Faktörler

Madde kullanımını önleyici etkenler arasında güçlü ve pozitif aile bağlarının olması önemlidir. Aile üyelerinin birbirlerini yargılamadan, sözlerini bitirinceye kadar dinlemeleri, sorun yaşadığında birbirlerine destek olmaları (sorunu kişinin adına çözmek değil!), günlerini nasıl geçirdiklerini paylaşarak yaşamlarına ortak etmeleri güçlü ve pozitif aile bağlarını destekler. Ebeveynlerin çocuklarının yaşamlarına ilgili olmaları, çocuklarının arkadaşlarından ve neler yaptıklarından haberdar olmaları, çocuklarının sorunları ile ilgilenmeleri önemlidir.

Ayrıca aile içi kuralların açık olması ve herkesin bunlara uyması gibi etkili disiplin yöntemleri uygulanan aile sistemleri de önleyici rol oynamaktadır. Çocuğun okulda başarılı olması, okul, klüpler gibi kurumlarla kurulmuş bir bağının olması ve uyuşturucu kullanımı ile ilgili doğru bilgilenmesi de önleyici etkenler arasında yer almaktadır. Okul ya da başka bir kurum ile kurulmuş bağ çocuğun kendini bir yere ait hissetmesini ve kendini değerli hissetmesini sağlayacaktır. Çocuklarının maddeler hakkındaki düşüncelerini öğrenmek ve onları bilgilendirmek için uygun zaman ve ortamlar yaratılmalıdır. Bilgilendirme yaparken bir kere konuşmanın yeterli olmayacağı unutulmamalıdır.

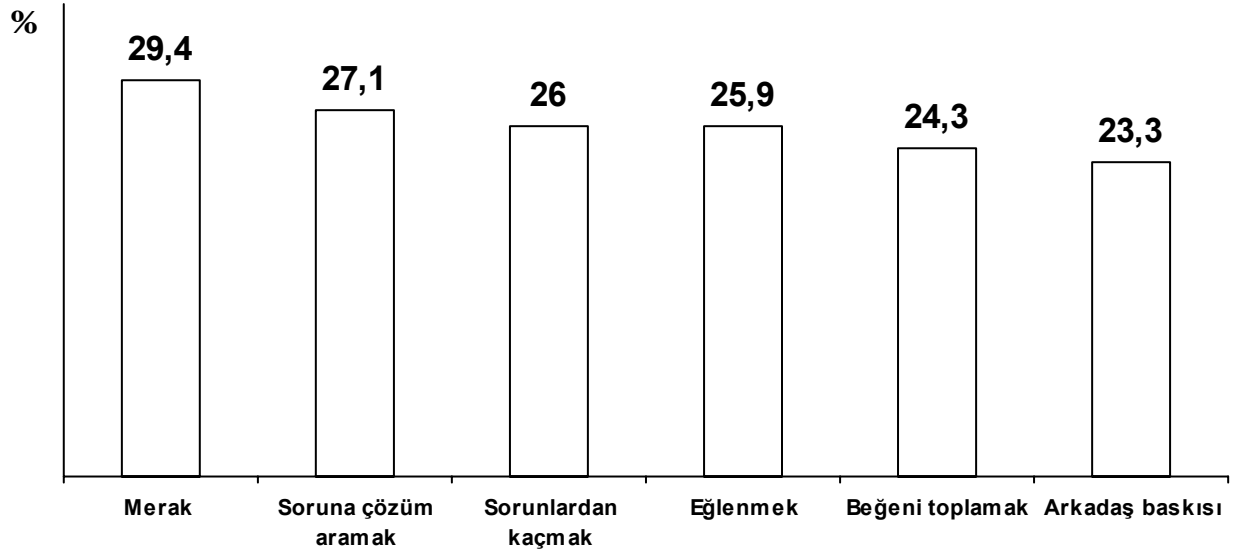
4

MADDEYE BAŞLAMA NEDENLERİ

Bu alanda yapılan çalışmalarda kişinin madde kullanmaya başlamasının başta gelen nedeninin merak olduğu belirlenmiştir.

Herkes önce bu maddeleri kullandıklarında ne gibi deneyimler yaşayacaklarını merak eder. Madde kullanmaya başlamadaki bir diğer önemli neden de kişinin yaşadığı sorunlara çözüm yolu arayışı ve sorunlarından kaçmak için madde kullanmasıdır. Maddenin etkisinde iken yaşadığı sorunları ve sıkıntıları unutan kişiler bunu bir çözüm yolu olarak görebilmektedirler.

Madde kullanmaya başlama nedenlerinden biri de beğeni toplamaktır. Özellikle ergenlik döneminde arkadaşlıklar ve gruplar büyük önem kazandığından, arkadaşlarının beğenisini kazanmak, grup tarafından kabul edilmek, onların dikkatini çekmek, bir gruba ait olmak için ve eğlenmek için madde kullanmaya başlanabilmektedir. Ayrıca arkadaş baskısına “hayır” deme becerisine sahip olmayan kişiler maddeye arkadaşlarının baskısı ile başlayabilmektedirler.



5

ÇOCUĞUNUZUN MADDE KULLANDIĞINI NASIL ANLAYABİLİRSİNİZ?

Madde kullanıp kullanmadığını anlamanın en kesin yöntemi idrar testleridir. Ancak çocuğunuzdan hemen idrar örneği istemek doğru bir yaklaşım olmayabilir. Bunun yerine davranışsal bir takım ipuçlarından yararlanılabilir. Madde kullanmaya başlayan bir genç dikkatini yoğunlaştırmada güçlük çeker. Okuldaki ve/veya mahalledeki arkadaş grubu değişebilir. Hafif uykulu, halsiz ve yorgun gözükebilir. Kendisine olan özeni azalabilir, çevre ve arkadaşlar eski önemlerini yitirebilirler. Sözel iletişimde farklılaşma gözlenebilir. Eskiye oranla daha içine kapalı ya da daha agresif olabilir.

Devamsızlığın artması ya da notların belirgin biçimde düşmesi de çocuğunuzun madde kullanmaya başladığına dair bir ipucu olabilir. Çocuklarınızın ne gibi arkadaş gruplarında yer aldığını bilmek, grupların davranış kalıplarından haberdar olmak ipucu verebilir. Çocuğunuzun eski arkadaş grubundan uzaklaşarak okuldan kaçmak, şiddet uygulamak, alkol madde kullanmak gibi riskli davranışlar sergileyen bir grupta ilişki kurmaya başlaması da ipucu niteliğindedir.

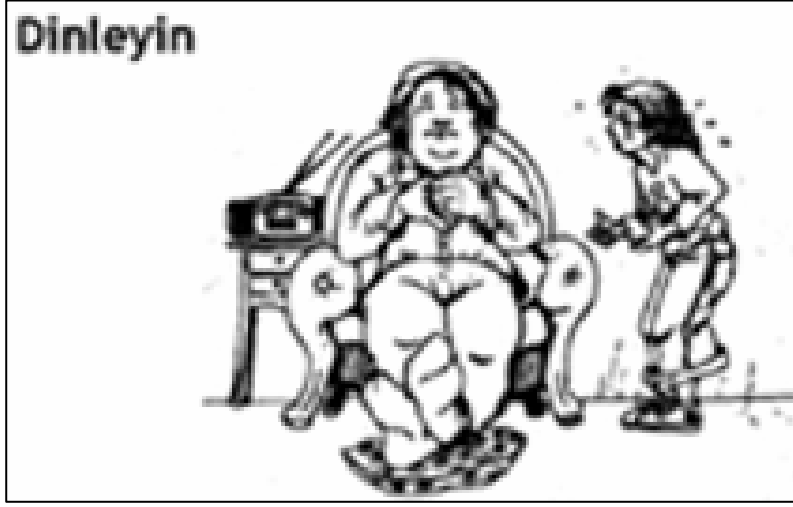
6

ÇOCUĞUNUZUN MADDE KULLANMASINI ÖNLEMELİK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

İyi bir anne-baba olmak yeterlidir! Kastedilen sizlerin “iyi anne-babalık” etmediğiniz değildir; böyle bir yargılama yapmaya kimsenin hakkı yoktur. Burada vurgulanmak istenen onun için en iyiyi isterken gözden kaçırabileceğiniz şeyler olabileceğidir. Önemli olan bu noktaların farkında olmanızdır. Bunların bilincinde olursanız iletişimde ya da disiplin kurallarını uygulamada ortaya çıkabilecek aksiliklerle daha kolay başa çıkabilir ve çocuğunuzla daha iyi iletişim kurabilirsiniz.

Çocuğunuzun madde kullanmasını önlemek için neler yapabilirsiniz?

DİNLEYİN



Onu **DİNLEYİN**. Eğer sizinle konuşmak istediği sırada bir işle meşgulseniz işinize ara verin, onunla göz kontağı kurarak dinleyin.

Söylediği şeyleri doğru anladığınızdan emin olmak için ona sorular sorun.

Problemleri paylaşmaya çalıştığınız gibi iyi vakitlerini de paylaşın.

Böylece çocuklarınızın neler yaptığı, arkadaşlarının kimler olduğu ve ilgilerinin neler olduğunu hakkında bilgi sahibi olma şansınız olabilir.

Çocuğunuzun madde kullanmasını önlemek için neler yapabilirsiniz?

ÖRNEK OLUN



Çocuğunuzun kötü alışkanlıklara alışmasını istemiyorsanız davranışlarınızla ilk önce siz onlara **ÖRNEK** olmalısınız.

Kendi kendinize ilaç almayarak, alkol almanız varsa çok içmeyerek ve sigara kullanmayarak bunu sağlayabilirsiniz. Çünkü herhangi bir maddeye bağımlılık, bir başkasının kullanımını kolaylaştırır.

Çocuğunuzun madde kullanmasını önlemek için neler yapabilirsiniz?

ONUNLA KONUŞUN



Çocuğunuzla KONUŞUN.

Sadece maddelerin olumsuz etkileri hakkında değil, hayatına ve geleceğine dair düşünceleri hakkında da sohbetler edin. Düşüncelerine saygı gösterdiğinizizi hissettirerek ona gerçek bilgileri aktarın.

Çocuğunuza karşı AÇIK olmanız ve kendi hatalarınızı nasihat dili kullanmadan aktarmanız faydalı olacaktır. Bunları yaparken çocuğunuzun yaşını ve ihtiyaçlarını göz önünde bulundurmaya unutmayın.

Çocuğunuzun madde kullanmasını önlemek için neler yapabilirsiniz?

“HAYIR DEMESİNİ ÖĞRETİN

Israrlarla başa çıkması için çocuğunuza “HAYIR” demeyi öğretmeniz gerekli. Önemli olan nokta, verdiği kararlarda arkadaş grubunun baskısı rol oynadığında yaşayabileceği olumsuz sonuçları fark edebilmesidir.

“Hayır, teşekkür ederim” cümlesini ısrarlar karşısında birkaç kere tekrarlanmak, bahane uydurmak, atlatmak, konu değiştirmek ve ortamdaki uzaklaşmak gibi yöntemleri denemesini için teşvik etmelisiniz.



Çocuğunuzun madde kullanmasını önlemek için neler yapabilirsiniz?

ARKADAŞLARINI TANIYIN



Ergenlik döneminde ön plana çıkan ve gencin hayatında çok önemli yeri olan arkadaşlarının nasıl insanlar olduklarını bilmeniz önemli. Ancak dozu kaçırmamak yani gencin özel hayatını da dikkat etmek gerekir. Kısaca, terazide bir denge sağlayarak arkadaşlarını tanıyın.

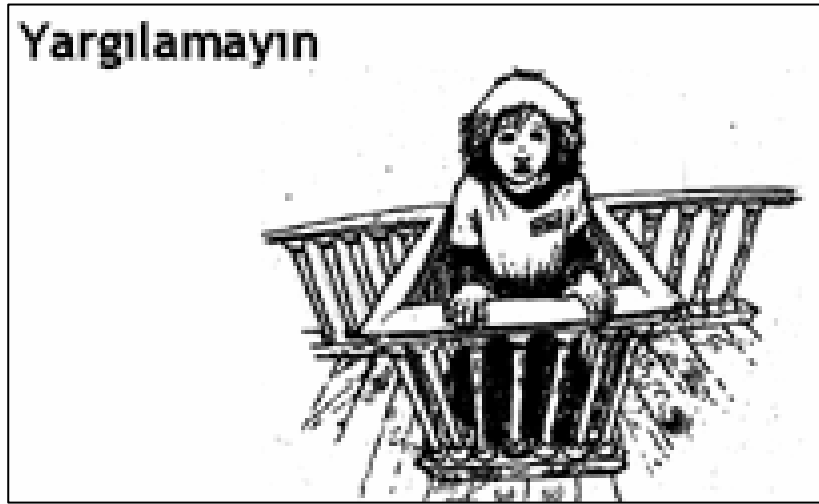
Çocuğunuzun madde kullanmasını önlemek için neler yapabilirsiniz?

YARGILAMAYIN

İstedığınız gibi davranmadığında öfkelenebilirsiniz ve buna engel olmadığınızda da aklınıza gelen şeyleri söylemeye başlar ve farkında olmadan onu yargılayabilirsiniz.

Öfkenizi kontrol ederseniz olayın birden fazla sebebi olabileceğini görebilirsiniz.

Bu sayede ne siz yaptığınızdan dolayı pişmanlık duyarsınız ne de çocuğunuz “Ama ben bunu hakketmedim” hissini yaşar.



Çocuğunuzun madde kullanmasını önlemek için neler yapabilirsiniz?

KONFERANS VERMEYİN



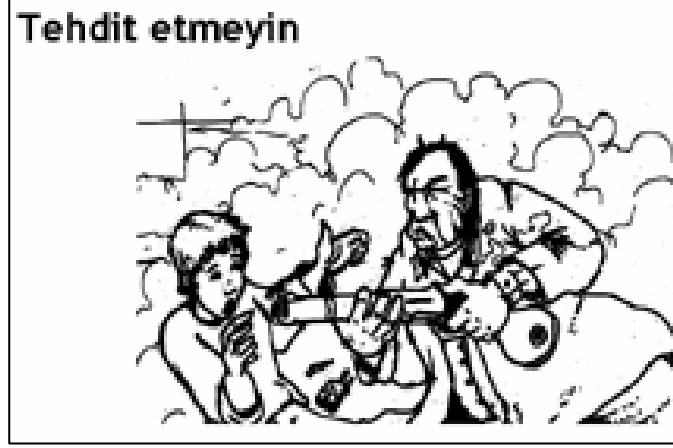
En sevdiğimiz şeylerden biri kendi geçmişimizden bahsetmek:

“Ben senin yaşındayken ne doğru dürüst oynucağım ne de bilgisayarım vardı. Hiç kıymet bilmiyorsun, hiç...” gibi...

Deneyimleriniz nasihat tarzında olmadığı sürece çok kıymetlidir. Çünkü bu tarzdaki bir konuşmada iletişim kanalları zaten baştan kapanacaktır.

Çocuğunuzun madde kullanmasını önlemek için neler yapabilirsiniz?

TEHDİT ETMEYİN



“Hele bir dediğimi yapma, ben bilirim yapacağımı sana!”

“Sınıfı geçmezsen tatil de yok!”

Tehdit kısa bir süre için çocuğunuzun korkutmaya yarar; ama etkili olmaz çünkü adı üstünde “tehdit”tir. Söylediğiniz şeyleri gerçekleştirmediğinizde de yaptığınız her türlü uyarının zamanla ciddiye alınma olasılığı düşer.

İstediklerinizi ve bunu neden istediğinizi ona anlatır ve beklentilerinizi onun potansiyeline göre belirlerseniz çocuğunuzun bunları yerine getirme olasılığı artar.

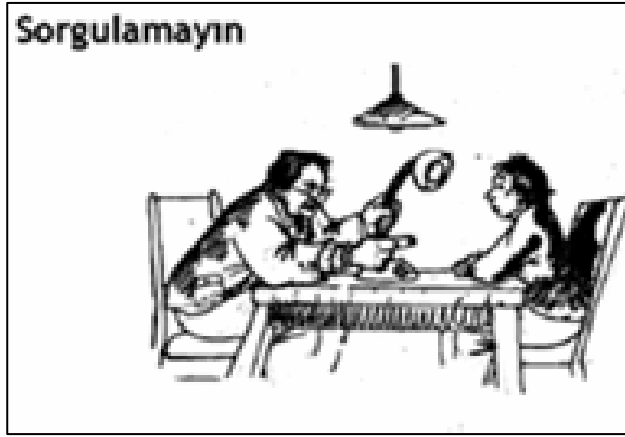
Çocuğunuzun madde kullanmasını önlemek için neler yapabilirsiniz?

SORGULAMAYIN

Hayatı hakkında bilgi sahibi olmanız önemlidir.

Arkadaşları kim; nerelere gider, neler yaparlar? Ancak bunları öğrenmek için onu sorgulamamalısınız.

Unutmayın niyetiniz “paylaşmak”. Eğer o anda size cevap vermiyorsa “*Şu anda konuşmaya çok hazır değilsin; ama istediğin zaman ben seni dinlemeye hazırım*” şeklinde karşılık vermeniz kendisiyle ilgilendiğinizi anlamasını sağlayacaktır.



Çocuğunuzun madde kullanmasını önlemek için neler yapabilirsiniz?

TEŞHİS KOYMAYIN



Size bir sıkıntısından, sorunundan bahsettiğinde hemen etiket koymaya ya da ne olduğunu bulmaya çalışmayın. Kendisini ifade etmesine müsaade edin.

Ne yaşamış, ne düşünüyor ve hissediyor, neye ihtiyacı var... Bunları anlamaya çalışın

Çocuğunuzun madde kullanmasını önlemek için neler yapabilirsiniz?

AHLAK DERSLERİNDEN KAÇININ

Yapılmaması gereken bir şeyi yapmış olsa bile bunu ahlak dersi verir tarzda değil; yaptığının ne gibi olumsuz sonuçlara yol açtığını ve ne gibi duygular uyandırdığını dile getirerek anlatmanız onun için daha fazla öğretici olacaktır.



Çocuğunuzun madde kullanmasını önlemek için neler yapabilirsiniz?

EMİR VERMEYİN



Siz kendinizi düşünün, biri size emir verdiğinde ya da o tarzda konuştuğunda neler hissediyorsunuz?

Çocuğunuzdan bir şey istediğinizde bunun sebebini ona anlatmanız sizi ve isteğinizi anlamasına yardım edecektir.

ÖNLEME AMA NASIL?

7

Madde kullanımını önleyici adımlar atmaya çalışırken çocuğunuzun yaşını ve o yaşın özelliklerini göz önünde bulundurmanız gerekir.

Okul öncesi dönem

Bu yaştaki çocuklar madde kullanıcıları değildir ve bu konular hakkında bilgi vermek gereksizdir. Ancak sigara ve alkol gibi maddelerin zararlarını basitçe çocuğunuza anlatabilirsiniz. Bu dönemdeki onaylamalarınızın büyük ödül değeri taşır ve öğrettiğiniz şeyler sorgulanmadan kabul edilir. Bu nedenle sizin alkol ve sigara kullanmanız onların da bunu yapabileceği yönünde bir mesaj vermiş olacaktır. Davranışlarınızı model aldıkları için onların önünde bu alışkanlıkları sergilememeye, özen gösterin. Temizlik malzemeleri gibi bir takım zarar verebilecek maddeler hakkında çocuğunuzu bilgilendirmek faydalıdır. İlaçların gereksiz yere alınınca zararlı olduğunu ve siz izin vermediğiniz sürece ilaç almaması öğretilmelidir. Karar verme alışkanlığını kazanmaları için onlara fırsatlar tanıyın; sabahları kalkınca ne giyeceğine kendinin karar vermesi gibi. Sağlıklı olmanın önemini gündeme getirmek (diş fırçalamak, el yıkamak, uyku, beslenme) ve bu yöndeki girişimlerini övmek çocuğunuzun davranışlarının pekişmesini sağlayacaktır.

Okul çağı

Bu yaştaki çocuklar büyüdüğü için sevinçlidirler. Zihinsel ve sosyal becerileri gelişmektedir. Öğrenmeleri hala deneme-yanılma metoduna dayanmaktadır. Öğrenmeye merak saldıklarından farklı şeylerin ne olduğunu ve nasıl çalıştığını bilmek isterler. Bu dönemde sigara, alkol ve uçucu maddeler ve onların zararları hakkında bilgi vermek yerinde olacaktır. Bu çocukların kendi kendilerine yanlış bilgiler edinmesine engel olmak çok önemlidir. Sağlıklı olmanın önemi hakkında konuşulabilir ve yine bu yöndeki olumlu davranışlarını övmek gerekmektedir. Bu dönemde kendilerine okul içinde bir arkadaş grubu oluşturmaya başlamışlardır. Bu yüzden arkadaş baskısına karşı koyma, “hayır” deme becerisi öğretmeye başlamalısınız.

ÖNLEME AMA NASIL?

Ergenlik dönemi

Ergenlik çocukluktan çıkış ve erişkinliğe giriş dönemi olarak adlandırılabilir. Bu dönemin de kendine has özellikleri vardır. Ergenler çocukluklarına göre çok daha çabuk sinirlenebilirler. Hemen hemen her şeye karşı gelip, isyankar bir tutum sergileyebilirler. Bir gülüp bir ağlayan, tutkuları hemen hemen her gün değişen, ayna karşısında çok uzun saatler vakit geçiren biri olurlar. Ergenlerin çözümüleri gereken en büyük problemleri kimliklerini bulma çabasıdır. Bu kimlik arayışı onları endişeli, gergin, öfkeli yapabilmektedir.

Bu dönem ailenin geri plana düşüp arkadaş gruplarının önem kazandığı bir dönemdir. Bir gruba ait olmak, arkadaşları tarafından onaylanmak ve kabul edilmek çok önemlidir. Bu dönemde akran grupları büyük önem kazanmıştır. “Grup”, ne giyeceklerini, hangi müzikleri dinleyeceklerini, hangi aktiviteleri gerçekleştireceklerini belirler. Bu açıdan bakıldığında arkadaş grubu değerlerinin gencin hayatındaki önemi sizin için tehdit edici gibi gözükabilir.

Bu dönemde bilgilendirme yaparken, maddeler ve olumsuz etkileri hakkında korkularınıza değil, gerçeklere dayalı bilgilere dayanarak konuşun. Görünüşleri önem kazandığından maddelerin sağlığı, görünüşü, spor ve diğer aktiviteleri üzerinde nasıl etki yapacağını vurgulayın. Kendilerini ifade etmeleri için çocuğunuza fırsat verin. Sorumluluklarını almaları için destekleyin, onun adına onun sorumluluklarını siz yerine getirmeyin. Kurallarınızda tutarlı olun. “Hayır” demesini öğretmeye devam edin. Spor ve diğer sosyal faaliyetlere (sinema, tiyatro, resim, müzik vb) yönlendirin. Bu dönemde gencin yaşayabileceği çatışmaların çözümünde destek olmak önemlidir. Bunu talep etmese bile en azından her zaman dinlemeye açık olduğunuzun farkında olması adım atmasını kolaylaştıracaktır.

8

SİGARA İÇTİĞİNİ ÖĞRENDİĞİNİZDE...



Ona zarar vermeyin, ama elindeki paketi alın.

Her yakaladığınızda düzenli olarak aynı şeyi yapın.

Evde sigara içmeyeceğini kesin bir dille belirtin ve eğer siz de kullanıyorsanız bir an önce bırakın.

Sonra sigaranın zararlarına dair nasihat etmeden onunla sohbet edebilirsiniz. Çünkü bu olmadan yapacağınız her konuşma BOŞ'a gidecektir.

UNUTMAYIN! Birkaç seferlik konuşma yapmak işe yaramaz...

ALKOL ALIMI

9

Eğer kullanıyorsanız evde az miktarda alkol almaya dikkat edin.

Her stresli ya da keyifli olduğunuz durumda alkol almamaya özen gösterin.

Bazı eğlenceleriniz, toplantılarınız da içkisiz olabilir. İçkinizi çocuğunuza aldırmayın.

Eğer sizin değerlerinize uygunsa çocuğunuza içki içme adabını öğretmek için ara sıra yanınızda içmesine müsaade edin.

Çok alkol kullanan arkadaşları ile birlikte olmamasını konusunda ağırlığınızı koyun.

Evde parti düzenlemek istediğinde bol yiyecek ve alkolsüz içecek bulundurun.

Alkollü araç kullanma ya da alkol almış kişilerin kullandığı araçlara binmeme konusunda önceden konuşun ve katı kurallar koyun.

10

MADDE KULLANDIĞINDAN ŞÜPHELENDİĞİNİZDE...

Davranışlarından şüphe duyduğunuzda ilk önce kuşkularınızı destekleyecek bilgiler –deliller- elde etmelisiniz. Ancak çocuğunuzun özeline de girmemeniz gerekir. Bu yüzden onu “çaktırmadan” izleyin. Onun nerede olduğunu bilin, gittiği yerlerden ve yaptıklarından haberdar olun. Şimdi bu broşürü okuyup bilgi edindiğiniz gibi değişik kaynaklardan da maddelerin özellikleri, kişinin bedensel, sosyal ve ruhsal yaşantısına vereceği zararlar hakkında daha detaylı bilgiler edinin.

Çocuğunuzla konuşmak için kendinizi hazır hissetmeden adım atmayın. Kendinizi iyi hissetmiyorsanız bunu bir başka güne erteleyin. Aksi takdirde yapacağınız konuşma yerine ulaşmayacaktır.

Konuşmak için rahat olacağınız ve görüşmenin bozulmayacağı bir ortam ve zaman seçin. Sonra konu hakkındaki düşüncelerinizi, duygularınızı, endişelerinizi onunla paylaşın. Ancak yargılayıcı ve suçlayıcı bir dil kullanmaktan kaçının. Onu sonuna kadar dinleyin, sonra tepkinizi verin. Söylediklerinizi reddedebilir. Israrcı davranmayın. İzlemeye devam edin. Uygun ortamlarda yeniden konuşmayı deneyin, gene reddederse yine izlemeye devam edin.

Eğer sonuç alamıyorsanız bu problemi çözmek için 3. bir şahıstan, bir uzmandan destek almayı çocuğunuza önerin. Bunu yaparken kullanacağınız dile dikkat edin. Direkt onu suçlayan bir tarzdan “Senin bir sorunun var” ya da “Eminim ben, sen madde kullanıyorsun” kaçın. Amacınızın onu destek olmak olduğunu hissettirecek bir şekilde konuşun: “Senin ve benim canımı sıkan ve ilişkimizi bozan sorunumuz var; gel beraber bu sorunu çözmek için bir şey yapalım”

ÇOCUĞUNUZUN MADDE KULLANDIĞINI ÖĞRENDİYSENİZ...

Çocuğunuzun madde kullandığını öğrendiğinizde değişik tepkiler verebilir ve duygular hissedebilirsiniz. İlk başta, bunun gerçek olduğunu kabullenmekte çok zorlanabilir, siz ya da eşiniz ya da her ikiniz bunu inkar etme eğilimde olabilirsiniz. Bu nedenle de olayı gizlemeye ve kimse ile paylaşmamaya yönelebilir ve tüm bunların sonucu olarak da yardım almaktan kaçınabilirsiniz.

Artık çıkılmaz bir yola girildiğini hissedebilir ve çaresizlik duygusu yaşayabilirsiniz.

Eşinizle aranızda sorun yaşamanız, kimin suçuydu diye tartışmaların çıkması mümkündür. İyi bir anne-baba olup olmadığınızı sorgulayabilir, suçluluk duygusu yaşayabilirsiniz. Çocuğunuzla ilgili hayallerin ve hedeflerin yok olduğunu düşünebilir; hayal kırıklığına uğrayabilirsiniz. Öfkeniz çocuğunuza da yönelebilir ve onu suçlayan; aşağılayan tarzda konuşabilirsiniz.

Bu tepkilerin bir kısmını veya hepsini değişen zaman dilimleri içinde vermeniz mümkündür. Bu duyguları belli bir süre yaşayabileceğinizi unutmamız gerekiyor. Eğer bu duyguların farkında olursanız hem onları kontrol etmek hem de çocuğunuz ve kendiniz için sağlıklı adım atmanız mümkün olacaktır. Bir aydan daha uzun süre geçmesine rağmen verdiğiniz tepkilerde azalma olmadıysa bir uzman desteği almanız daha sağlıklıdır.

MADDE KULLANAN ÇOCUĞUNUZA NASIL YAKLAŞMALISINIZ?

Hazır olmak

Daha öncede belirttiğimiz gibi kendinizi hazır hissetmeden konuşmayın. Çünkü gergin haliniz suçlayıcı, etiketleyici ve yargılayıcı konuşmanıza yol açar. Böyle bir durumda ise çocuğunuzun, kendisine destek olacağınıza dair güvenini kaybedebilirsiniz. “İflah olmaz bu.”, “Tedavisi mümkün değil”, “Bağımlılık sadece kullananı etkiler” gibi önyargılarınız çocuğunuza ulaşmanızı ve ona yardım etmenizi engelleyecek faktörlerdir; unutmayın. Onları etiketlemekten (Keş bu!) kaçının.

Onun farklı olduğunu kabullenmek

Onun farklı olduğunu kabullenmek gerekir. Evdeki diğer çocuklardan davranışları farklı olabilir. Diğerlerinin gösterdiği tepkilerden farklı tepkiler gösterebilir. Çevrenizde böyle bir çocuk görmediğinizden yakınabilirsiniz. Onun zaten farklı bir çocuk olduğu için madde kullanmaya başladığı unutulmamalıdır.

Duyguları kontrol etmek

Anne ve baba duygularını kontrol etmek zorundadır. Kimsede kabahatin olmadığını, sorunun çocukla aralarındaki ilişkide olduğunu kabullenmelidir. Her şeyin yeni başladığını düşünmeli, ümitsizliği bir kenara bırakmalıdır.

Sınırları koymak

Anne-baba çocuğuna sınır koymayı öğrenmelidir. Bu çocukların sınır koymakta ve kurallara uymakta güçlük çektiğini biliyoruz. Bu nedenle, aile yeni stratejiler geliştirerek, onun kurallara uymasını sağlamalıdır. Bu kurallar baskı biçiminde olmamalı, ortak bir yol geliştirilmeye çalışılmalıdır. Bunun için gerekirse, profesyonellerden yardım alınmalıdır.

Sorumluluğunu almasını sağlamak

Çocuğun kendi sorumluluklarını almayı öğrenmesi çok önemlidir. Madde bağımlısı olanlarda, sorumluluk alma ve kendi sorumluluklarını yüklenme oranı çok düşüktür. Bu gençler ve çocuklar tüm sorumluluklarını başkalarına yüklemeye çalışırlar. Böylece yaşamlarının sorumluluğunu almaz ve madde kullanmaya devam ederler. Aynı şekilde kendi bedenlerinin sorumluluğunu da almadıkları için, madde kullanımı ne kadar zarar verirse versin madde kullanmaya devam ederler. Onun adına sorumluluklarını yerine getirmekten kaçmak gerekir, bu yardım değil problemin devamını tetikleyen unsurlardan biri olacaktır.

Beklentileri düşürmek

Anne-babanın amacı, onun zarar görmesini azaltmak olmalıdır. Bambaşka bir çocuk haline getirmek gibi bir hedef olamaz. Bunun için de öncelikle onun farklı olduğunu kabullenmek gerekir.

Yeni beceriler kazanmak

Anne-baba çocuğuyla başa çıkabilmek için yeni beceriler kazanmak zorundadır. Örneğin, çok kolay öfkeleniyorsa, öfkesini kontrol etmeyi öğrenmelidir. Çatışmaları çözüme yöntemleri konusunda kendisini geliştirmeli ve yeni beceriler edinmelidir.

Yeni stratejiler geliştirmek

Anne-baba bugüne kadar uyguladığı yöntemlerin başarısız olduğunu kabullenmelidir. Eğer, anne babanın bugün kadar uyguladığı yöntemler başarılı olsaydı, zaten çocuk uyuşturucu madde kullanmayacaktı. Bu nedenle, başarısız yöntemler tekrar uygulanmamalı ve bir kenara bırakılmalıdır. Aile farklı sorun alanları için, yeni ve farklı yöntemler geliştirmek zorundadır.

İlk adımı atan olmak

Ergenler, ergenliğin verdiği doğal isyankarlık ortamlarında anne-babaları ile uyuşmayı genelde ret ederler. Sonuçları ne olursa olsun, her şeyi göze alıp uyuşmazlığı tercih edebilirler. Bu nedenle öncelikle anne-babanın değişmesi gereklidir. Anne-baba değişince o da değişmeye başlar. Bir başka deyişle, anne-baba bir “büyüklük” yapmalıdır.

Çocukla iletişimin kalitesini artırmak

Ebeveynlerin, çocuklarının uçucu madde kullandıklarından çok geç haberdar oldukları gözlenmiştir. Bir araştırmada çocukların %18'i uçucu madde kullandığını belirtirken, ebeveynlerin sadece %1'i çocuklarının uçucu madde kullandığını ifade etmiştir. Bu da, anne-babanın iletişiminin aslında çocukla ne kadar düşük olduğunu bir göstergesidir. İyi iletişim için, iyi dinlemek gerekir. Dinlemek, konuşmak değildir. Onu anlamaktır. Dinlemek, onu dinlediğini ve anladığını göstermektir. Konuşması için cesaret verin; konuşmaktan korkutmayın.

Hayatı sürdürmek

Anne-baba hayatını o çocuğu üstüne odaklamamalıdır. Bir yandan onunla uğraşırken, hayatını da sürdürmeye özen göstermelidir. Bu şekilde evdeki diğer çocukları koruyabilir ve onların madde kullanan kardeşlerinden etkilenmesini azaltabilir. Yine bu şekilde anne-baba kendini koruyabilir ve uzun süreli olarak madde kullanan çocuğu ile uğraşabilir. Yoksa kısa sürede yorulur ve yarı yolda kalır. Öte yandan, ailenin tüm üyelerinin ilgisinin tek kişiye odaklanması sonucu, madde kullanan genç bu ilgiyi kaybetmemek için madde kullanmayı da sürdürebilir.

Onu anlamak

Onu ve yaptıklarını anlamak zorundayız. O kendi doğrularını yapıyor ve yaşıyor. Onun doğruları bizim doğrularımızdan farklı olabilir. Bazı davranışlarını, bilerek yapmadığını da kabullenmemiz gerekiyor. Eleştirilmesi gereken onun kendisi değil, davranışları olmalıdır.

Çatışmaları çözmek

O öfkeliyken tartışmaktan kaçınmak gerekir. Çatışma ertelenmelidir. Örneğin, o sinirlendiği zaman tepki göstermek yerine, o sakin ve her şey yolundayken onunla sorunları konuşmak daha yararlı olacaktır. O maddeliyken tartışılmak yerine, ayıldıktan sonra gerekli olanlar konuşulmalıdır. Çatışmalar tartışmayla ya da kavgayla çözülemez!

Onu desteklemek

Unutmayalım! Onun da yaptığı doğru şeyler var. Hep onun kötülerinin ya da yanlışlarının üstüne odaklanmak, başarıyı getirmez. Bu nedenle, olumlu davranışları da görülmeli ve bu davranışları yüzünden övülmelidir. Kimi zaman olumlu davranışları dolayısıyla ödüllendirilebilir. Kötü davranışlar yerine iyi davranışlar üstüne konsantre olunmalıdır.

13

ACİL DURUMLAR

Madde kullanımı varsa o zaman acil müdahale gerektiren durumlar meydana gelebilir ve sizin neler yapabileceğinizi bilmeniz panik yaşamamanızı engeller.

İlk önemli olan şey sizin soğukkanlılığınızı korumanızdır.

Çocuğunuzu sakinleştirmeye ve ona güven vermeye çalışın.

Ortamı sakinleştirmek için ışıkları ve gürültüyü azaltın.

Eğer bilincini kaybetmişse YAN YATIRIN ve soluk aldığından emin olun.

Gerginlik hali ya da tepkisizliği devam ederse acil servisi (112) arayın.

Kullandığı ilaçları, maddeleri ya da tozları toplayın ve doktoruna verin. Bu çocuğunuza doğru müdahale yapılmasını sağlayacaktır.

YASAL DURUM

14

Eğer çocuğunuz madde kullanıyorsa onun yasal yönden karşılaşabileceği problemler hakkında bilgi sahibi olmanız gerekir. Çünkü kullananlar başlarına bir şey gelmeyeceğini düşünürler. Ancak siz bunun böyle olmadığını bilerseniz de elinizde gerçeğe dayanan bilgiler olmalıdır.

Uyuşturucu madde kullananlara 1-2 yıl hapis cezası verilir. Ancak uyuşturucu madde kullanan kişi yakalandıktan sonra resmi makamlara başvurarak tedavi olmayı isterse haklarında kovuşturma yapılmaz. Yanında uyuşturucu madde bulduranlar, satanlar, satanlara aracılık edenler, satın alanlar 4 yıldan 10 yıla kadar hapis cezası alırlar.

Okul içinde sorun yaşandıysa, okul idaresiyle yakın ilişki içinde olun. Eğer çocuk, bir daha madde kullanmayacağını ifade ederse, okuldan atılmayacak, sadece bir cezayla kurtulacaktır. Bu nenle çocuğun maddeyi bırakması için cesaretlendirilmesi gerekir

YANLIŞ İNANÇLAR

15

Çocuklar kadar yetişkinlerin de maddeler, etkileri, bağımlılık ve bağımlı kişiler hakkında sahip olduğu yanlış bilgiler mevcuttur. Bunların içinde en yaygın olan yanlış inançlara ve doğru cevaplara değiniyoruz.

Yalnız iradesiz kişiler mi bağımlı olur?

Madde kullanımının irade ile bir ilişkisi yoktur. Zaten kişiler “Ben kontrol edebilirim” düşüncesiyle başlayıp, bağımlı hale gelmiş kişilerdir. Bu kişiler “Benim iradem güçlüdür” gibi yanlış bir inançla yola çıkmışlardır. Ancak maddeler, bedende bir takım değişikliklere yol açabilmekte ve tolerans (orani giderek arttırma) geliştirmektedirler. Bu yüzden kişi maddeyi kontrol altında tuttuğunu, hiç dozu aşmadığını iddia etse de aslında aynı etkiyi bulmak için kullandığı dozu arttırmakta ve gittikçe bağımlı hale gelmektedir. Bu yüzden bireysel özellikler ile madde kullanımı arasında bir sebep sonuç ilişkisi kurmak yanlıştır.

Uyuşturucu bazı ülkelerde neden serbest?

Esrar sadece Hollanda’da, diğer uyuşturucuların kullanımını azaltmak için serbest bırakılmıştır. Böylece esrar alırken diğer uyuşturucu maddelerin deneme riskinin azaltılması hedeflenmiştir.

Bağımlılar iyileşebilir mi?

Bağımlılık ömür boyu süren bir hastalık gibidir. Tıpkı şeker hastalığı gibi sürekli kontrol altında tutulmalıdır.

Uyuşturucu herkesi aynı mı etkiler?

Maddelerin etkileri, etki süreleri kişiler arasında farklılıklar gösterse de özünde hepsi kişinin hayatını olumsuz yönde etkiler. Madde kullanmayan kişilerde mutlu ve üretken yaşayanların oranı madde kullananlara oranla daha fazladır.

Bir kere denemekle ya da ara sıra kullanmakla bağımlı olunur mu?

Kokain gibi bazı maddeleri bir kere bile kullanmak tekrar kullanmayı gerektirir.

Esrar ve benzeri maddeleri kullanma kişideki “Bunu denersen ölürsün” gibi korkuları giderdiği için bir daha deneme olasılığını arttırır. İlk başlarda zararsız gibi gözüken bu maddeler daha sonra diğer ağır maddelerin kullanımına yol açabildiğinden “geçiş kapısı” olarak da bilinirler. Bu nedenle ne türlü bir madde olursa olsun bir kere denemek bile bağımlılığa götüren bir adımdır.

16

YANLIŞ İNANÇLAR

Ottur zararı yok mudur?

Esrarın bağımlılık potansiyeli vardır. Bedende yağ dokusunda biriktiğinden hafıza kaybı, öğrenme ve solunum bozukluklarına neden olabilir.

Maddelerden bahsetmek kullanımı teşvik eder mi?

Çocuğunuzun gelişimine uygun, doğru bilgiler verilmesi kullanımı teşvik etmez. Bu çocuğunuzun arkadaşlarından veya medyadan yanlış bilgiler edinmesinden daha sağlıklıdır.

Kimler bağımlı olur?

Herkes bağımlı olabilir. Hiç kimse ben bağımlı olacağım diye madde kullanımına başlamaz. Fakat kişisel özelliklerin bağımlı olmada ya da olmamada bir rolü yoktur.

Sadece damar yoluyla alınan maddeler mi uyuşturucudur?

Doğal ya da sentetik, bağımlılık yapan her madde uyuşturucu maddedir.

Uyuşturucular sadece uyuşturur mu?

Son yıllarda ecstasy gibi uyarıcı maddeler giderek yaygınlaşmaktadır. Bu nedenle bağımlılık yapan maddelerin sadece uyuşturduğu doğru değildir. Ecstasy, kokain gibi maddeler uyarır.

BAĞIMLILIK YAPAN MADDELER

Doğal olsun olmasın yeryüzünde bulunan pek çok madde bağımlılık yapar. Her maddenin etkisi farklıdır. Etki ne olursa olsun özünde hepsi insan sağlığına zarar verir.

Sigara

Bağımlılığı çok güçlüdür ve bırakmak çok zordur. Yağ dokusunda biriktiğinden sigara bırakıldıktan sonra da vücuttan atılması çok uzun sürer.

Dünyada her 10 saniyede bir insan tütün kullanımı sonucu ölmektedir. 90'lı yıllarda tütün ve türevlerinin 3 milyon insanın ölümüne yol açtığı ve bu sayının giderek artacağı tespit edilmiştir.

Şu anki kullanım durumu değişmezse bu rakamlar 2020'de 10 milyona varacak ve ölümlerin %70'i gelişmekte olan ülkelerde meydana gelecektir.

Sigaranın yol açtığı sağlık sorunlarından bazıları şunlardır:

Kalp damarlarında tıkanıklık, bronşların daralması sonucu akciğer rahatsızlıkları, beyin damarlarında tıkanma ve buna bağlı felç, ayak ve bacak damarlarında tıkanma. Ayrıca sigara içenlerde akciğer kanseri olma riski 22 kat, mesane kanseri riski iki kat, bronşit riski 10 kat, kalp hastası olma olasılığı 3 kat daha fazladır.

Gebelikte sigara ya da tütün kullanımı; erken doğuma, bebek ölümüne, düşük doğum ağırlığına neden olmaktadır. Sigara içenlerde içmeyenlere göre esrar kullanma riski 8 kat fazladır.

Alkol

Alkol kullanımı yaygın olan bir maddedir.

Bağımlılık yapıcı etkisi yüksek, yasal bir maddedir.

Alkol midede gastrit ve ülser, karaciğerde büyüme, yağlanma ve siroz, bağırsaklarda vitamin emiliminin azalması ve beslenme bozuklukları, sinir hücrelerinde hasar ve felç, kas güçsüzlüğü ve bunamaya yol açar.

BAĞIMLILIK YAPAN MADDELER

Uçucu Maddeler

Tiner, bali, çakmak gazı, kuru temizlemede kullanılan maddeler, benzin, düzelticiler, uhu, oje, aseton gibi maddeler uçucu maddelerdir.

Genel yargının aksine, uçucu maddeler sadece sokak çocukları tarafından kullanılmazlar. Elde etmek ucuz ve kolay olduğundan yaygın olarak kullanılmaktadırlar.

Uçucu maddeler burundan koklanarak ya da ağızdan nefes alma yolu ile kullanılırlar.

Alındıktan sonra ciddi bir sarhoşluk, denge bozukluğu, yürüme güçlüğüne neden olabilirler. Madde etkisindeki kişi agresif, öfkeli, saldırgan olabilir.

Baş ağrısı, bulantı, kusma, tıkanma ve boğulma, ani ölümler meydana gelebilir. Uçucu maddelerin en tehlikeli yanı ilk denemede ya da bunu takip eden her hangi bir kullanımda kanamaya veya boğulmaya bağlı ani ölümlere yol açmalarıdır.

Uçucu maddeler beynin yapısını değiştirip kalıcı tahribata yol açabilirler. Dikkat eksikliği, öğrenme güçlüğü, kavrama yeteneğinde bozulma gibi olumsuz etkileri vardır ve hafıza kaybı, konuşma bozukluğu gibi ciddi zihinsel tahribatlara yol açabilir.

BAĞIMLILIK YAPAN MADDELER

Esrar

Esrar, Hint keneviri bitkisinin yapraklarının kurutulması suretiyle hazırlanan bir maddedir. Kahverengi, preslenmiş tabakalar ya da ot halinde satılır. Ot, joint, marihuana, gubar gibi isimlerle anılır ve sigara gibi içilir.

Alındıktan sonra gevşeme, rahatlama, görme ve duyma duyularında artış, reflekslerde bozukluk ve dikkat dağınıklığına yol açar. Akciğer kanseri, bronşit ve unutkanlığa sebep olur.

Esrarın bağımlılık potansiyeli vardır. Genellikle ilk denenen yasa dışı uyuşturucu madde esrardır ve eroin, kokain gibi diğer bağımlılık yapan maddelere geçişe neden olabilir.

Tıpkı sigara gibi yağ dokusunda birikir. Sigaranın beden üstündeki olumsuz etkileri esrar için de geçerlidir (akciğer kanseri,bronşit, astım vb).

Esrarın içinde 412 ayrı kimyasal madde vardır.

Uzun süre ve yoğun olarak kullananlardaki diğer bir etkisi belleğin zarar görmesidir, kısa süreli hafıza etkilenir. Öğrenme ile ilgili fonksiyonlar da zarar görebilir. Esrar kullananlarda kullanmayanlara göre şizofreni benzeri bir hastalık görülme riski 7 kat fazladır.

BAĞIMLILIK YAPAN MADDELER

Ecstasy

Son yıllarda giderek yaygınlaşan ecstasy, beyaz, kahverengi, pembe ya da sarı tabletler ya da kapsüller şeklinde satılmaktadır. Tabletlerin üstünde kuş, fil, gülen yüz gibi resimler bulunur. Ex, E, Beyaz Kumrular, Mitsubishi, Soda, Uçuş, Kanat gibi isimlerle anılır.

Alındıktan sonra kişide enerji artışı, canlılık, algıda artış, karşı cinse yakınlık hissi ortaya çıkar. Koordinasyon bozukluğu, vücut ısısında ve kan basıncında artış, böbreklerde hasar, kalp ritminde bozukluğa neden olur. Beden ısısının artması iç kanamalara, böbrek üstünde olumsuz etkilere neden olabilir.

Ecstasy kullanımına bağlı olarak gelişen ölüm vakaları genellikle yüksek ateş ve aşırı sıvı kaybından olmaktadır.

Ecstasy'nin de bağımlılık potansiyeli vardır. Kişi bir süre sonra bu maddeyi almadan eğlenemez olur. Ecstasy'ye karşı tolerans gelişir ve kişi giderek kullandığı madde dozunu artırma gereksinimi duyar. Bu durum da bağımlılık belirtisidir.

Piyasada ecstasy adı ile başka haplar da satılmaktadır. Kişi aldığı hapın içinde hangi maddelerin olduğunu bilemediğinden ecstasy yerine başka şeyler alma olasılığı yüksektir. Bu durumda kişi hem beklediği etkiyi görememekte, hem de bilinmeyen bir kimyasal maddeyi bedenine sokmuş olmaktadır.

BAĞIMLILIK YAPAN MADDELER

Eroin

Eroin afyon haşhaşından elde edilir. Açık kahverengi renkte, toz halinde satılır. Toz, beyaz, H (eyç) adı verilir. Buruna çekilerek, damardan enjekte ederek (shot), buharını içe çekerek (kaydırma) ve sigara biçiminde (koreks) kullanılabilir.

Alındıktan sonra gevşeme, hareket ve konuşmada yavaşlama, göz bebeklerinde küçülme, yüzde kızarıklık, ağız kuruluğu, mide bulantısı, kusma ve kuvvetli bir kaşınma isteği ortaya çıkar. Dikkat ve bellek bozuklukları görülebilir.

Eroinin etkisi alındıktan sonraki 6-8 saat içinde geçtiği için bir süre sonra gün içinde 3-4 kez kullanma zorunluluğu ortaya çıkar. Bu durum eroinin bağımlılığının diğer maddelere göre daha hızlı gelişmesine yol açar.

Yüksek dozda alındığında solunum yavaşlar, koma hali başlar ve bunlara bağlı olarak kişi hayatını kaybedebilir.

Enjektörlerin paylaşılmasından ya da aynı enjektörün tekrar tekrar kullanılmasından ve madde etkisindeyken korunmasız cinsel ilişkiye girmekten dolayı kullanıcılarda HIV virüsü, Hepatit C ve diğer enfeksiyon hastalıkları görülür.

Eroinin alınmadığı zaman ortaya çıkan yoksunluk belirtileri burun akıntısı, halsizlik, uykusuzluk, kas ağrıları ve kramplar şeklindedir.

BAĞIMLILIK YAPAN MADDELER

Kokain

Kokain beyaz bir tozdur. Genellikle “kok, kola, pırlanta, pudra, toz şeker” gibi adlarla anılmaktadır. Bağımlılık yapıcı etkisi oldukça yüksektir. En sık kullanım yolu iyice ezilmiş tozun buruna çekilmesidir. Deri altına ya da damara enjeksiyon yolu ile ya da sigara gibi içerek kullanılabilir.

Kokain az miktarda alındığı zaman keyif, coşkunluk ve neşe hali verir. Kişinin kendine olan güveni artar. Kullanımını takiben kalp atışının hızlanması ya da yavaşlaması, göz bebeklerinin büyümesi, kan basıncında düşme ya da artma gözlenir.

Kokainin etkisi yaklaşık 30 ile 60 dakika içinde kaybolur. Bu süre zarfında eğer tekrar kokain alınmazsa yoksunluk belirtileri ortaya çıkar. Yoksunluğunda çöküntü, mutsuzluk, hiçbir şeyden zevk almama, sıkıntı, kaygı, sinirlilik, güçsüzlük, çok uyuma isteği, korkutucu rüyalar ortaya çıkar. Bu dönemde intihar gözlenebilir.

Kokain yüksek dozda kullanıldığı zaman, kalp atım hızı artar, yüksek tansiyon ortaya çıkar. Sinirlilik, sosyal muhakeme kaybı, riskli cinsel girişimler, saldırganlık, hareketlilik, kalp ritminde bozukluk, göğüs ağrısı, kas zayıflığı, solunum güçlüğü ve koma gelişir.

Burunda kanlanmaya bağlı kanamalar, bronşlar ve akciğerde hasar, tikler ve migren benzeri baş ağrıları oluşturabilir. Beyinde tıkanmalara ve beyin içi kanamalara yol açabilir. Kalp damarlarında tıkanma ve kalbin ritminde bozulmalar kokainin kalp üstüne olan istenmeyen etkilerinin başlıcalarıdır. Kokain kullanımını takiben kuşku dolu hezeyanlar ve halüsinasyonlar gözlenebilir.

BAĞIMLILIK YAPAN MADDELER

İlaç olarak kullanılan ancak bağımlılık yapabilecek maddeler

İlaç, doktor tavsiyesiyle kullanılan tedavi amaçlı kimyasaldır. Belirtilen miktar, süre ve doktor kontrolünde kullanıldığında amacına ulaşır. Bunun dışında kalan kullanımlar kötü kullanımdır.

Eczanelerde yeşil ve kırmızı reçete ile satılan Diazem, Nervium, Xanax, Tranxilene, Ativan, Rivotril, Akineton, Rohypnol ve Lomotil gibi ilaçlar kötüye kullanıldıklarında bağımlılık yapabilirler. Bu ilaçlardan rohypnol ve rivotril “Roş” adı ile anılmaktadır.

Rohypnol Türkiye’de yasal olarak satılmamaktadır. Sadece yeşil reçeteli haplar değil, öksürük şurupları, kilo verdirmeye hapları, kas geliştiren ve doping içeren haplar, kas gevşetici spreyler de bağımlılık yapabilir.

Alındıktan sonra vücutta rahatlama, gevşeme ve uykuya sebep olurlar. Heyecan gideren, sakinleştirici etkiye sahiptirler. Reflekslerde zayıflamaya neden olurlar. Bu ilaçlar alkol ile alındıklarında etkileri daha da artar.

Ecstasy, kokain, eroin kullanıcıları tarafından kullandıkları maddelerin etkilerini değiştirmek veya o maddeyi bulamadıkları zaman yerine kullanmak suretiyle de alınırlar.

İletişim:

Yeniden Sağlık ve Eğitim Derneği
Teyyareci Cemal sok, 26/7
Şişli-İstanbul
Tel: 0 212 2190303
E posta: yeniden@yeniden.org.tr
Web: www.yeniden@yeniden.org.tr