

BAĞIMLILIK KRİTERLERİ

- Tasarladığından daha uzun süre kullanım
- Başarısız bırakma girişimleri
- Zamanının çoğunu madde bulmak ya da kullanmak için ayırma
- Olumsuz etkilerine ve zarar görmesine rağmen kullanmaya devam etme
- Madde kullanma isteği
- Kullanılan madde miktarının sürekli artması
- Yoksunluk belirtileri

BAĞIMLILIK TÜRLERİ

- Tütün Bağımlılığı
- Alkol Bağımlılığı
- Madde Bağımlılığı
- Teknoloji Bağımlılığı
- Kumar Bağımlılığı

BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlılık; kişinin kullandığı bir madde, alkol, nesne veya yaptığı bir davranış (eylem) üzerinde kontrolünü kaybetmesidir.

- Bağımlılık, ciddi bir sorundur.
- Bağımlılık bir süreçtir.
- Bağımlılık bir beyin hastalığıdır.
- Bağımlılık tekrarlayabilen bir hastalıktır.
- Bağımlılık önlenabilir.
- Önleme ailede başlar.

Bağımlılıklar, önlenmediği takdirde çocuklarda görülebilecek olumsuz sonuçlar:

- Sağlık sorunları
- Hayata karşı mutsuzluk ve isteksizlik
- Yanlış seçimler yapma
- Çevreyle sağlıklı ilişkiler kuramama
- Zorluklarla başa çıkmakta zorlanma
- Okulda başarısızlık



RİZE MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİ

BAĞIMLILIKLA MÜCADELE

VELİ BROŞÜRÜ



BAĞIMLILIK MÜCADELE KONUSUNDA AİLELERE ÖNERİLER

Kumarla İlgili Öneriler

- Kumarda kazanmanın tesadüfi olduğunu; kişilerin olasılık, belirsizlik ve batıl inançlar uğruna çok büyük kayıplar yaşadıklarını anlatabilirsiniz.
- Makinelerin işleyiş prensiplerinin ve kazanma olasılıklarının hep aynı olduğunu açıklayarak kumar oynayan kişinin nasıl bir yanılgı içerisinde olduğunu belirtebilirsiniz.
- Çocuğunuzun erken yaşta para kontrolünü öğrenmesi önemlidir. Çocuklarınıza verdiğiniz harçlığın yaşının gerektirdiğinden fazla olmamasına ve harçlığını nasıl harcadığına dikkat etmeniz olası riskleri önleyecektir.

Alkolle İlgili Öneriler

- Alkolün insan zihni, bedeni ve duyguları üzerindeki kısa ve uzun süreli etkileri hakkında bilgi edinebilir ve çocuklarınızı da bilgilendirebilirsiniz.
- Alkol beyni etkilediği için, kişinin düşünme, konuşma gibi yetilerini olumsuz etkilediğini ve böylece insanların sosyal ortamlarda komik duruma düştüklerini anlatabilirsiniz. Komik duruma düşmek ve rezil olmak gibi, yaş grubunun önemseyeceği sosyal sonuçlarından bahsetmek önemli olacaktır.
- Alkolün yasal olarak kullanma yaşını ve yasal sonuçları çocuğunuza anlatabilirsiniz.
- Alkolün şiddet, taciz, trafik kazası gibi sosyal ve çevresel sonuçlarını çocuklarınızla tartışabilirsiniz.

Maddeyle İlgili Öneriler

- Çocuklara doktor tarafından verilen ilaçların kötüye kullanımı ve kişilere etkisi konusunda bilgi verebilirsiniz.
- Madde bağımlılığıyla ilgili kısa süreli, fiziksel ve bilişsel etkilerinden konuşabilirsiniz.
- Bazı maddelerin doğru bilinen yanlışlarıyla ilgili tartışabilirsiniz. Filmlerde ve dizilerde kullanımlarını, sunulmasını sorgulatabilirsiniz.
- Alkolün şiddet, taciz, trafik kazası gibi sosyal ve çevresel sonuçlarını çocuklarınızla tartışabilirsiniz.

Teknolojiyle İlgili Öneriler

- Bir kişiyi internet ortamında tanımanın tam anlamıyla mümkün olmayacağını, çocuklarınıza sık sık hatırlatabilirsiniz..
- Teknolojinin zararları kadar faydalarının da farkında olmalıyız. Gençleri, teknolojiyle yeni beceriler edinmeleri, araştırma yapmaları ve faydalı şeyler üretmeleri için desteklemek önemlidir.
- Teknoloji kullanımında önceden belirlenen sürelerle uyabilmek için teknoloji kullanımı süresinin hemen arkasına o gün ve saatte yapılması zorunlu bir iş koymalarını sağlayabilirsiniz.
- Teknolojiye alternatif olarak sportif, sanatsal, kültürel faaliyetlere yönlendirmek çok önemlidir.
- Çocuklarınıza, teknoloji kullanımını dengelemek, azaltmak ve sağlığı korumak için günlük, haftalık, aylık saat hedef belirlemelerini önerebilirsiniz.

Tütünle İlgili Öneriler

- Pek çok çocuk sigaraya ailelerinin, özgürlük ihtiyaçlarını kısıtlayan kurallarına bir tepki olarak başlayabilmektedir. Koyduğunuz kuralların çocuğunuzun yaşına ve ihtiyaçlarına uygun olmasına dikkat etmek önemlidir.
- Sigaranın ve diğer tütün ürünlerinin kısa vadede sağlığa olan etkisini anlatabilirsiniz.