

| | |
|-------------------|------------|
| Doküman No | PD-BR-0005 |
| Yayın Tarihi | 10.11.2021 |
| Değişiklik Tarihi | - |
| Değişiklik No | 0 |
| Sayfa No | 1/2 |

MADDE BAĞIMLILIĞI



BAĞIMLILIKTA NELER YAŞANIR?



- 1. Olumsuz sonuçlara rağmen madde alımı durdurulamaz,**
- 2. Maddenin sağlamak ve etkilerinden kurtulmak için çok zaman harcanır,**
- 3. Sosyal aktiviteler bırakıldığı için kişilerarası ilişkilerde problemler oluşur,**
- 4. Kişi sorumluluklarını yerine getiremeye başlar,**
- 5. Fiziksel ve psikolojik problemler yaşanır,**
- 6. Madde alınmadığında yoksunluk belirtileri ortaya çıkar.**

KENDİNİZİ NASIL KORUYABİLİRSİNİZ?



- 1. Madde kullanımını önleyici çalışmalara katılarak bu konuda yaşınıza uygun bilgiler edinebilirsiniz.**



- 3. Sportif faaliyetlere katılabilir ve sporu yaşam tarzınız haline getirebilirsiniz.**



- 4. Becerilerinizi artıracak, bilinç düzeyinizi ve özgüveninizi geliştirecek eğitimlere katılabilirsiniz.**



5. Medya okuryazarlığı eğitimlerini takip ederek kendinizi korumayı öğrenebilirsiniz.



6. Gün içinde aile ve arkadaşlarınıza vakit ayırabilirsiniz.

7. İhtiyaç halinde sosyal çevrenizden ve ruh sağlığı çalışanlarından yardım alabilirsiniz.



UNUTMAYIN!

İhtiyaç duyduğunuz her an Üniversitemizin Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezinden psikolojik danışma hizmeti alabilirsiniz.

Bağımlılık İle İlgili Doğru Bilinen Yanlılar



- Ben bağımlı olmam.
- Bir kereden bir şey olmaz.
- Ara sıra kullanmak bağımlılık değildir.
- İradem güçlüdür, istersem bırakabilirim.
- Bu durum sadece beni etkiler, sosyal çevrem bundan etkilenmez.
- Davranışımı kontrol altına almak çözüm için yeterlidir, yaşam biçimimi ve ilişkilerimi değiştirmeme gerek yok.



KAYNAKLAR

Ergenç, G. ve Yıldırım, E. (2007). Madde Kullanımı Önleme Kılavuzu, İstanbul: İstanbul Valiliği, Milli Eğitim Müdürlüğü.

Gökler, R. ve Koçak, R. (2008). Uyuşturucu ve Madde Bağımlılığı, *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 1, 102-103.

Tansel, B. (2017). Lise Öğrencilerinin Bağımlılık Yapıcı Maddelere Yönelik Tutumlarının İncelenmesi, *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(2), 1468-1470.

Münir, K. (2019). Bağımlılık Tedavisinde Süreklilik Önemi, *Yeşilay Dergisi: Madde Bağımlılığında Sorunlu Değil Sorumlu Medya*, 1025, 28-30.

Bağımlılık Döngüsü. (2016, 13 Kasım). Erişim tarihi: 29.04.2020, <http://www.amatem.org/bagimlilik/bagimlilik-dongusu/>

Bağımlılık Nedir?. (2018, 21 Aralık). Erişim tarihi: 24.04.2020, <https://alo191uyusturucu.saglik.gov.tr/TR,21183/bagimlilik-nedir.html>.