

# MİMAR SİNAN İLKOKULU

## MADDE BAĞIMLILIĞI İLE MÜCADELE

### OKUL BÜLTENİ

## MADDE BAĞIMLILIĞI NEDİR?



İnsanın yaşamına devam edebilmesi için gerekli olmayan, fakat vücuduyla tanıştırdıktan sonra da ihtiyacıymış gibi o maddeyi alıp kullanması ve devamında da bu maddeyi bırakmakta zorlanması durumuna **MADDE BAĞIMLILIĞI** denir.

Madde bağımlılığından korunmanın en iyi yolu hiç başlamamaktır.





## “EN İYİ NARKOTİK POLİS ANNE” Projesi

Anne-çocuk ilişkisi, çocukların davranışlarının ve alışkanlıklarının şekillenmesinde önemli bir faktördür. Bu sebeple anne - çocuk arasındaki ilişki ne kadar iyiyse, çocuğun sevgi ihtiyacı ne kadar karşılanmışsa madde bağımlılığı sorununun ortaya çıkma ihtimali o kadar azalacaktır.

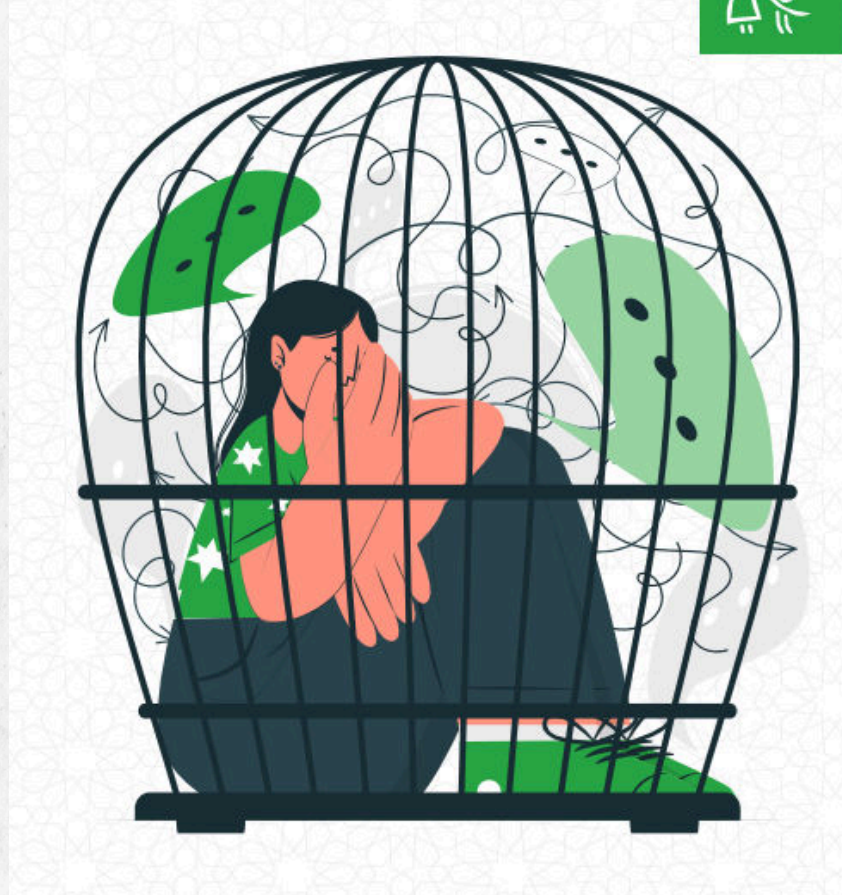
“En İyi Narkotik Polis Anne” projesinin amacı da anne - çocuk ilişkisini iyileştirerek madde bağımlılığını önlemek, anneyi madde bağımlılığını hakkında bilgilendirerek çocuğunda varsa madde bağımlılığı belirtilerini erken farketmesini sağlamaktır.





## BAĞIMLILIĞIN OLUMSUZ ETKİLERİ

- Bağımlının kendine güveni azalır
- Bağımlının kontrolü zayıflar.
- Bağımlının insani prensipleri ve değerleri yok olmaya başlar.
- Kullandığı maddeler bağımlının vücudundaki savunma mekanizmalarını yok edip bağışıklık sistemini zayıflatır.



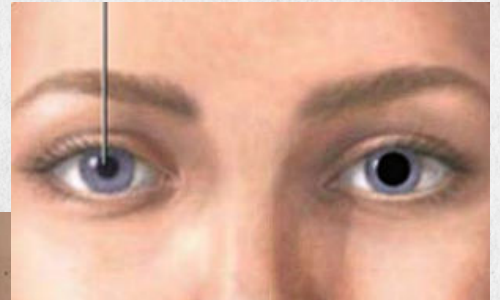


# BAĞIMLILIĞIN OLASI SONUÇLARI

- Kısmi Felç
- Kalp Hastalıkları
- Ağızda Tartar ve Plak Birikimi
- Diş Çürümelere
- Hafıza Erimesi
- Ölümcül Hastalıklar
- Mide Kanseri
- Akciğer İltihabı
- Kalp Krizi
- Genç Yaşta Ölüm
- Davranışları Kontrol Edememe
- Kaygı
- İntihar
- Paranoya
- Ailevi Problemler
- İş Kaybı
- Cinayet

## Madde Kullanan Bireylerde Görülebilecek Bazı Fiziksel Belirtiler

- Fiziksel görünümde değişiklik
- Kişisel bakımı ihmal etme
- Hareketlerde dikkat çeken koordinasyon bozukluğu veya dengesizlik
- Ağızda yaralar dişlerde çürükler
- Vücutta veya ellerde istemsiz titreme
- Gözlerde kızarıklık ve göz bebeklerinde daralma veya genişleme
- Uyku bozuklukları
- Ani kilo kaybı
- Kusma veya iştahsızlık
- İğne izleri
- Solunum güçlüğü





## Madde Kullanan Bireylerde Görülebilecek Bazı Davranışsal Belirtiler

- Okula ve derslere karşı ilgide azalma
- Ders başarısında düşme
- Dikkat vermede ya da odaklanmada azalma
- Aile ilişkinlerinden uzaklaşma
- Okul dışındaki aktivitelere (hobiler, spor vb.) karşı ilgisizlik
- Arkadaşlardan veya öğretmenlerden gelen şikâyetler
- Kendini dış dünyadan uzaklaştırma, içine kapanma
- Daha fazla özgürlük talep etmeye başlama
- Göz kontağı kurmamaya çalışarak konuşma
- Agresif davranışlarda bulunma
- Kişilikte ortaya çıkan, açıklanamayan değişiklikler
- Arkadaş grubunda veya her zaman gidilen mekânlarda değişiklik
- Gözlerdeki kızarıklığı saklamak için göz damlası, gözyaşı sıvısı kullanmaya başlama
  - Suç işleme davranışı
  - Oluşabilecek kötü kokuları bastırmak için gereğinden fazla parfüm kullanma
  - Beklenmedik bir şekilde zaman zaman ortaya çıkan aşırı hareketlilik ve aktivite artışı
  - Sık yalan söyleme
  - Evden değerli eşya ve paranın kaybolması



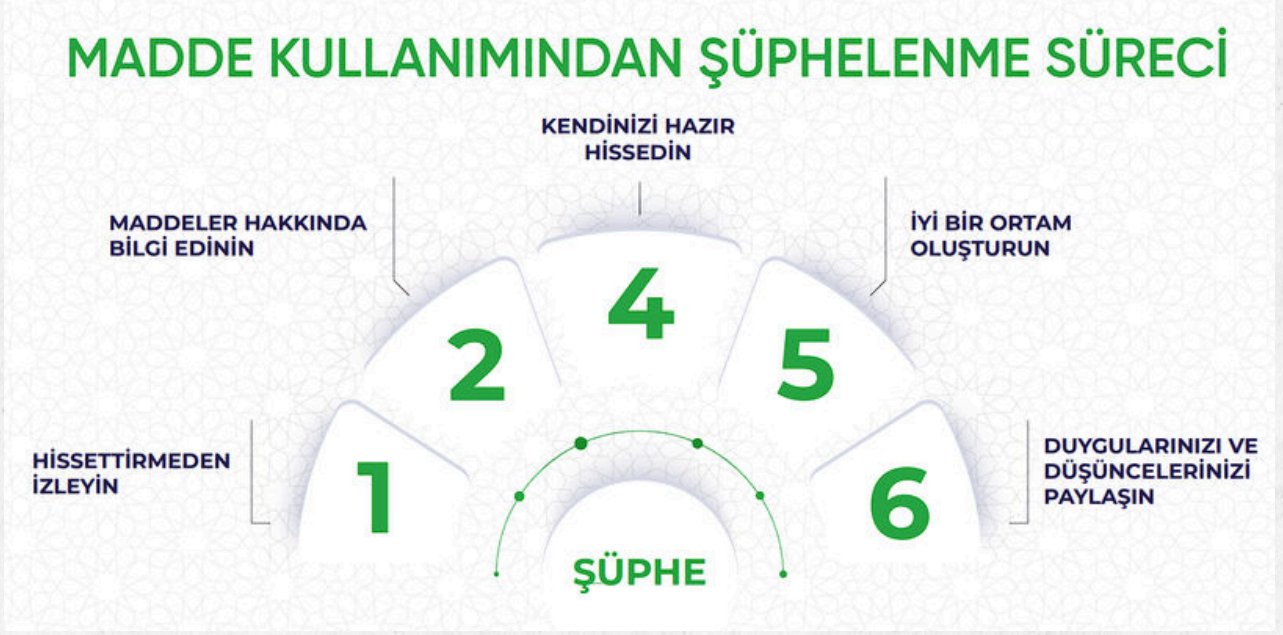
## Madde Kullanan Bireylerde Görülebilecek Bazı Psikolojik Belirtiler

- Kişilikte ortaya çıkan, açıklanamayan değişiklikler
- Duygu durumunda ani değişimler, asabiyet, ani patlamalar veya nedensiz gülme gibi davranışlar
- Beklenmedik bir şekilde zaman zaman ortaya çıkan aşırı hareketlilik ve aktivite artışı
- Genel bir motivasyon eksikliği, odaklanma güçlüğü, dalgınlık veya uyuşukluk
- Herhangi bir sebebi olmaksızın korku duyma, içine kapanma, gerginlik yaşama veya aşırı şüphencilik





# MADDE KULLANIMINDAN ŞÜPHELENME SÜRECİ



Çocuğunuzla sakin ve suçlamadan konuşmanıza rağmen madde kullanımını inkar ediyorsa **hakem niteliğindeki 3. bir şahıstan yardım almayı deneyin.**



## Çocuğunuzun Madde Bağımlısı Olmasını İstemiyorsanız...

- Çocuklarınıza erken yaşta sağlık ve zararlı maddelerden uzak durma konularını anlatın.
- Ebeveyn olarak davranışlarınızla onlara örnek olun; sürekli sigara içerek bu konuda etkili olamazsınız.
- Üzüldüğünüzde ya da öfkelendiğinizde zararlı maddelere başvurma alışkanlıklarınızı gözden geçirin.
- Çocuğunuza harcayabileceğinden fazla para vermeyin, bütçe ve sorumluluk bilinci geliştirin.
- Hatalarını gösterin, sonuçları tartışın ve düzeltme sorumluluğunu ona verin.
- Boş zamanlarını spor, enstrüman çalma, evcil hayvan bakımı gibi yararlı aktivitelerle geçirmesini sağlayın.





## Çocuğunuzun Madde Bağımlısı Olmasını İstemiyorsanız...

Küçük yaşlardan itibaren çocuğunuza sigara, alkol ve madde kullanımının zararlarından sohbet sırasında veya televizyonda gördüğünüz bir haber vs. vesilesiyle bahsedebilirsiniz, kendini nasıl koruyacağını anlatabilirsiniz.

- Konuşmaya başlamadan önce doğru kaynaklardan bilgilerinizi arttırın ve ona bağımlılıkların zararları konusunda bilgi verin.
- Kısa ve net cümleleri tercih edin.
- Ona sorular yönelterek çocuğunuzu da sohbete dâhil edin.
- Çocuğunuzla anne ve baba ayrı ayrı konuştuğunuz gibi tüm aile bir arada iken de konuşun.
- Uyuşturucu kullanmanın bir suç olduğunu ve ne gibi yasal sonuçları olduğunu (hapse düşmek, işten atılmak, ehliyetini kaybetmek vb.) ona anlatın.





# Çocuğunuzun Madde Bağımlısı Olmasını İstemiyorsanız...

- **Çocuklarınızla küçük yaşlardan itibaren güçlü ilişkiler ve kuvvetli bağlar kurun.**
- Günlük sohbet etmeyi alışkanlık hâline getirin, fikirlerine değer verip dikkatle dinleyin.
- Objektif olun, yargılamadan ve suçlamadan dinlemeye özen gösterin.
- İletişimi sadece azarlama, eleştiri ve tavsiye ile sınırlı tutmayın.
- Çocuklarınızla yeterli zaman geçirin, onları hayatınızın bir parçası olduklarını hissettirin.
- Üzgün veya kırgın olduklarında bu durumu görmezden gelmeyin, ne olduğunu sorarak ilgilenin.
  - İletişimde destekleyici ve kendilerini iyi hissettiren ifadeler kullanın.
- Sağlıklarını korumanın ve zararlı maddelerden uzak durmanın önemini anlatın.
- Ebeveyn olarak doğru bir örnek olun.
- Çocuğunuza ihtiyaçtan fazla harçlık vermeyin.
  - Boş zamanlarını faydalı bir uğraş ile geçirmesini sağlayın.





# Bağımlılık ile Mücadelede Tedavi Merkezleri



DANIŞMANLIK  
MERKEZİ  
YEDAM



ERİŞKİN VE ÇOCUK-ERGEN  
ARINDIRMA MERKEZLERİ





# UYUŞTURUCUYLA MÜCADELE UYGULAMASI



The image is a promotional graphic for the UYUMA application. At the top, it features the UYUMA logo (a hand with a red dot) and the text "UYUMA UYUŞTURUCUYLA MÜCADELE UYGULAMASI" in large white letters on a red background. To the right is the official seal of the Ministry of Health of the Republic of Turkey. Below this, a blue banner contains the text "NASIL İNDİRİRİM? KULLANIRIM?" with a right-pointing arrow. Underneath, there are icons for the App Store and Google Play, each with a QR code. The main part of the graphic shows four smartphone screens illustrating the app's steps: 1. "ADIM 1 KİŞİSEL BİLGİLERİNİZİN OLDUĞU ALANI DOLDURUNUZ" (Fill in the area where your personal information is). 2. "ADIM 2 TELEFONUNUZA GELEN ONAY SMS'YİLE UYGULAMA AKTİF OLUR" (The application becomes active with the approval SMS that comes to your phone). 3. "ADIM 3 'UYUMA' BUTONUNA BASARAK BİLDİRİMİ BASLATABİLİRSİNİZ" (You can start the report by clicking the 'UYUMA' button). 4. "ADIM 4 BİZİMLE MESAJ, VIDEO VE FOTOĞRAF PAYLAŞABİLİRSİNİZ" (You can share messages, videos, and photos with us). The bottom of the graphic is a dark blue bar with the text "MAZIDAĞI MİMAR SİNAN İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ" in white.

MAZIDAĞI MİMAR SİNAN İLKOKULU  
REHBERLİK SERVİSİ