

Bağımlılıkla Mücadele Kılavuzu



YEDİTEPE
ÜNİVERSİTESİ



SAGLIKLI
kampüs

Değerli Öğrencimiz,

Yeditepe Üniversitesi olarak, siz değerli öğrencilerimizin sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmeleri önceliğimizdir. Bu doğrultuda, günümüz gençliğini yakından ilgilendiren madde bağımlılığı, alkol kullanımı ve teknoloji bağımlılığı gibi konularda kapsamlı çalışmalar yürütmekteyiz.

Düzenlediğimiz seminerler, paneller ve atölye çalışmaları ile bağımlılığın nedenleri, zararları, tedavi yöntemleri ve önleme stratejileri konusunda size detaylı bilgiler sunuyoruz. Uzman psikologlar, psikiyatristler ve bağımlılık danışmanları tarafından verilen bu etkinliklerde, bağımlılığın sadece bireyi değil, aynı zamanda aileyi ve toplumu da nasıl etkilediği konusunda farkındalık yaratmayı hedefliyoruz.

Kişisel gelişim seminerleri, stres yönetimi teknikleri ve sağlıklı yaşam atölyeleri gibi etkinliklerimizle de sizlere kendinizi tanıma, duygularınızı yönetme ve sosyal becerilerinizi geliştirme fırsatı sunuyoruz. Bu sayede, bağımlılık riskini azaltmak için gerekli olan özgüven, dayanıklılık ve sağlıklı yaşam becerilerini kazanmanıza yardımcı oluyoruz.

Bağımlılıkla Mücadele Yüksek Kurulu ve Yeşilay gibi kurumların hazırladığı dokümanları inceleyerek konuya daha derinlemesine inebilir ve üniversitemizin düzenlediği “Bağımlılık” ve “Sağlıklı Yaşam” temalı seminer ve etkinliklerine katılarak bilgi ve deneyimlerinizi artırabilirsiniz.

Unutmayın, sağlıklı bir yaşam için sadece fiziksel sağlığınıza değil, zihinsel sağlığınıza da özen göstermeliyiz. Bağımlılıkla mücadele, hepimizin ortak sorumluluğudur.

Saygılarımızla,
Yeditepe Üniversitesi

BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?



ALKOLÜN VÜCUTTA İZLEDİĞİ YOL

Alkol mide yüzeyinden hücrelere geçiş yapar. Yüzde 20'si mideden, yüzde 80'i ince bağırsaklardan kana karışır. Sonraki durak karaciğerdir. Karaciğerin önceliği yağ asitlerini yakarak enerji üretmektir. Ancak alkol söz konusu olunca bu öncelik değişir. Normalde parçalanacak yağ asitleri karaciğerde birikmeye başlar ve karaciğer yağlanır. Alkol, kan yoluyla kalbe, akciğerlere ve bronşlara ulaşır. Akciğerlerden dakikalar içinde beyne ulaşır ve uyuşma etkisi yapar. Alkol, vücuda alındıktan 3 dakika sonra tüm hücrelere ulaşmış olur. Alınan alkol miktarı, belirli seviyeyi geçerse solunum yavaşlayarak kişiye komaya ve hatta ölüme neden olur.

ALKOLLÜYKEN ARAÇ KULLANIMI

Alkol kandaki oksijen oranını azaltır. Yeterince oksijen alamayan beyin, fonksiyonlarını kaybetmeye başlar. Alkolün etkisiyle korkunun azalması ve kendine güvenin artması sonucu sürücü risk alma eğilimine girer ve kaza yapma olasılığı artar. **Kişi normal hayatında kuralara uyan biri olsa bile, alkolün etkisi altında bu durum değişebilir.** Kişinin denge, görme, işitme gibi beyin fonksiyonlarının azalması sonucu kas kontrolü ve dikkati azalır. Önüne aniden bir canlının veya bir aracın çıkması halinde sürücünün tepki gösterme süresi uzar. Bu da kaza yapma ihtimalini artırır.

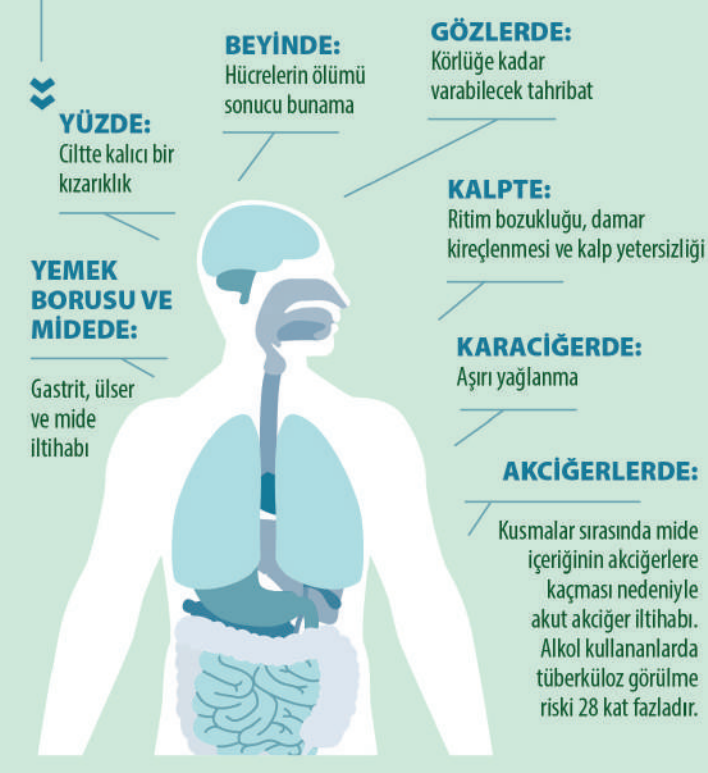
BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

Yeterince oksijen alamayan beyin, fonksiyonlarını kaybetmeye başlar.

ALKOL KULLANIMININ KISA DÖNEM ETKİLERİ



ALKOL KULLANIMININ UZUN DÖNEM ETKİLERİ



RİSKLİ DURUMLARDAN KENDİMİ NASIL KORURUM?

“HAYIR!” DİYE BİLİRSİNİZ

- Alkol veya bağımlılık yapıcı maddelerle ilgili herhangi bir teklif geldiğinde verebileceğiniz en kısa ve net cevap “Hayır!” demektir.

YALANA BAŞVURMADAN MANTIKLI BİR SEBEP PAYLAŞABİLİRSİNİZ

- Alkol veya bağımlılık yapıcı maddelerle ilgili herhangi bir teklifi “Hayır! Ağzıma alkol sürmeyeceğime dair kendime söz verdim.” şeklinde reddedebilirsiniz.

KONUYU DEĞİŞTİREBİLİRSİNİZ

- Herhangi bir teklifle karşı karşıya kaldığınızda “Hayır” dedikten sonra karşınızdaki kişinin ısrar etmemesi için konuyu değiştirip farklı bir şeyden bahsetmeye başlayabilirsiniz.

ISRARLARA KARŞI SÜREKLİ “HAYIR” DİYE BİLİRSİNİZ

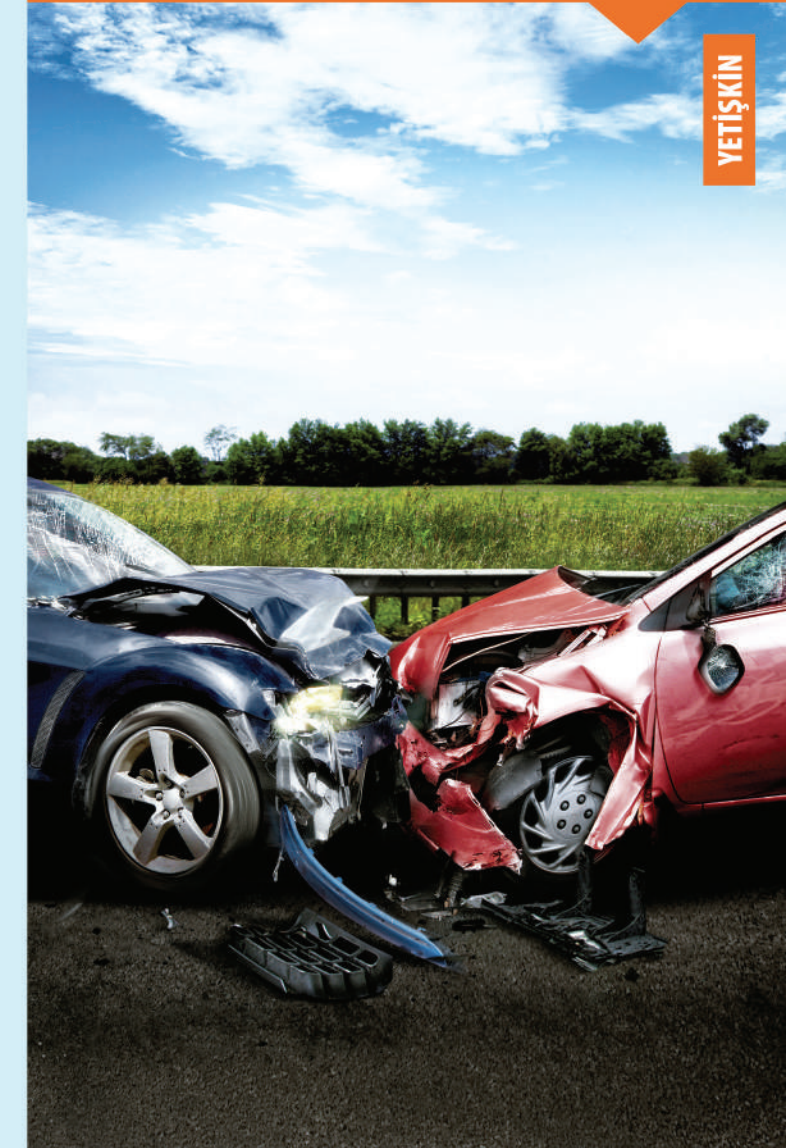
- Herhangi bir teklifle ısrarlı bir şekilde karşı karşıya kaldığınızda, tavırınızın net olduğunu gösterme adına ek açıklamalara ihtiyaç duymadan tek kelimeyle sürekli “Hayır!” diyebilirsiniz.

MİZAHİ KULLANABİLİRSİNİZ

- Herhangi bir teklif durumunda karşınızdaki kişinin yaklaşımını dikkate almadığınızı ve değerli bulmadığınızı göstermek için mizahı kullanabilirsiniz. Teklifte bulunan kişiye, “Hayır. Ben bütün beyin hücrelerimin yerinde kalmasını tercih ediyorum.” şeklinde cevap verebilirsiniz.



ALKOL BAĞIMLILIĞI



YETİŞKİN

BAĞIMLILIK
NEDİR?

“

Unutma!
Alkol, vücudu susuz bırakarak konuşma ve şarkı söylemeyi olumsuz etkiler.

”

ALKOL HAKKINDA

Alkolün birçok çeşidi vardır. Etanol denilen türü içki olarak tüketilmektedir. İçki olarak tüketilen alkol birçok hastalığa neden olmaktadır. Bunun yanında **alkol iradeyi zayıflatır, kişi kontrol kaybı yaşar ve uyuşturucu maddelere açık hâle gelir.** Uyuşturucu kullananların yüzde 57'si alkol de kullanmaktadır. Alkolden uzak durmak diğer madde bağımlılıklarından korunma noktasında önleyici bir role sahiptir.

Çok miktarda ve sıklıkla alkol tüketen, bedensel, ruhsal ve toplumsal sağlığının bozulmasına rağmen alkol almak isteyen, tedavi edilmesi gereken kişiye alkol bağımlısı denir. Dünyada alkol kullanan 2 milyar kişinin 76 milyon kadın alkol bağımlısıdır. Yılda 1 milyon 800 bin kişi bu nedenle hayatını kaybetmektedir. Ülkemizde ilk tüketim yaşı 11'e kadar inmiştir. İlk kullanım yaşı düştükçe ileriki yaşlarda bağımlı olma riski artmaktadır.

<<

BAĞIMLILIK
NASIL OLUŞUR?

Alkol alışkanlık yapar. Bir kere denemekle kalınmaz, mutlaka devamı gelir.

BAĞIMLILIK
DÖNGÜSÜ

ARKADAŞ BASKISI

“Bir dene, maksat muhabbet olsun!”
Bazı kişiler arkadaş grubu içinde kabul görebilmek için alkol kullanmaya başlarlar.

YANLIŞ ALGILAR

“Bir kereden bir şey olmaz!”
Doğru bilinen yanlışlar, deneme cesareti doğurur. Bir kere denemekle kalınmaz, mutlaka devamı gelir. Alkol alışkanlık yapar.

SORUNLARDAN KAÇIŞ

“Dertlerini unutursun!”
Alkol kullanmak sorunlardan bir kaçış yolu olarak görülür. Oysa alkol aksine kişinin çözüm gücünü kaybetmesine yol açar.

DOĞRU BİLİLEN
YANLIŞLAR

Doğru bilinen yanlışlar deneme cesareti doğurur.

DERLER Kİ...
“ALKOLLÜ İÇCEKLER
VÜCUDU ISITIR.”

Alkol vücudun yüzeyine daha fazla kan ulaşmasını sağlar ve bu da ısı kaybına sebep olur. Alkol aldıktan sonra görülen sıcaklık hissi, kanın yüzeye doğru akışının ciltteki sinir uçlarını ısıtmasından kaynaklanır.

DESELER DE...
“ALKOL İŞTAH AÇICIDIR.”

Aksine mide rahatsızlıklarına ve sindirim bozukluğuna sebep olur.

SÖYLENTİYE GÖRE...
“ALKOL CİNSEL GÜCÜ ARTTIRIR.”

Aksine erkeklerde cinsel gücü azaltır ve iktidarsızlığa neden olur.

YANLIŞ

SÖYLESELER DE...
“HAMİLE KADINLARIN ALKOL
KULLANMASI BEBEĞE ZARAR VERMEZ.”

Alkol kana karışıp plasentadan geçerek fetüse ulaşır. Bebeğe büyüme eksikliği, yüzde anormallikler, beyin ve sinir sisteminde hasarlar gibi doğum kusurları görülebilir.

ZANNA GÖRE...
“ALKOL SESİ AÇAR, BU NEDENLE
BAZILARI KÜRSÜYE YA DA
SAHNEYE ÇIKMADAN ÖNCE
ALKOL ALIRLAR.”

Alkol vücuttaki su miktarını azaltır ve vücudu susuz bırakarak konuşmaya ve şarkı söylemeye olumsuz olarak yansır.

İDDİAYA GÖRE...
“ALKOL, BAZI HASTALIKLARA
İYİ GELİR.”

Alkollü içkilerin kalp ve damar rahatsızlıklarına ya da boşaltım sistemine faydalı olduğu şeklindeki bazı iddialar asılsızdır.

İDDİA EDERLER Kİ...
“ALKOL UYKUYU DÜZENLER.”

Alkol kullanımı, oluşturduğu gevşekliğin etkisiyle uyku verebilir. Ancak alkol kullanan kişinin uyku düzeni ve kalitesi bozulur.

tbm
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr



BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

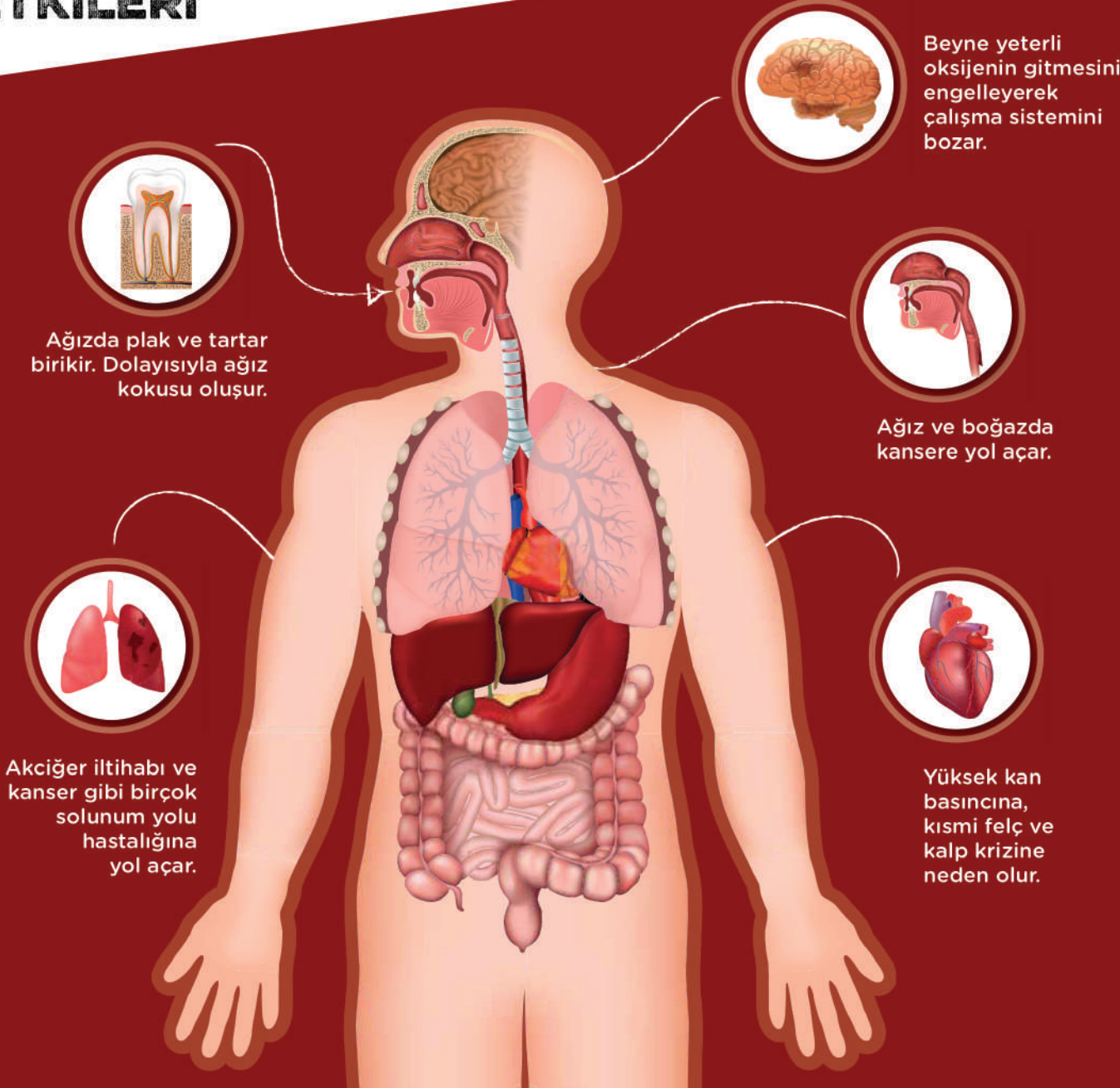
Bağımlılık bir beyin hastalığıdır.

Uyuşturucu maddeler beyni ve onun çalışma sistemini tahrip eder. Bu sebeple bağımlılık bir beyin hastalığı olarak nitelendirilebilir. Tedavisi zor bir hastalık; bağımlılığı tarif etmek için en uygun tanımdır.

- Zihinsel işlevlerde gerileme
- Koordinasyon ve kontrol kaybı
- Korku ve öfke
- Hafızanın erimesi
- Ciltte solgunluk ve kırışıklık
- Döküntü ve sivilceler
- Cilt yaşlanması
- Nefes darlığı
- Akciğer hastalıkları
- Ağız kokusu ve gırtlak kanseri
- Diş çürümeleri, diş eti hastalıkları, diş kaybı
- Kalp krizi ve koma



MADDE BAĞIMLILIĞININ ETKİLERİ



KENDİMİ NASIL KORURUM?

Madde bağımlılığından korunmanın en iyi yolu hiç başlamamaktır.



“HAYIR!” DİYEBİLİRSİNİZ

Size veya başkalarına zarar verebilecek her şeye kesin bir dille “Hayır!” demelisiniz.

RİSKLİ ORTAMLARDAN UZAK DURUN!

- Riskli ortamlara girmeyebilirsiniz.
- Riskli ortamlarda olumlu alışkanlıklara sahip arkadaşlarınızla vakit geçirebilirsiniz.
- Bağımlılık yapıcı maddeyi denemenizle ilgili teklifte bulunulduğunda net bir ifadeyle “Hayır!” deyip ortamı terk edebilirsiniz.

“HAYIR!” DEYİN!

- İstenilen şey önceliklerinizle ve yapmak istediklerinizle çelişiyorsa, size veya başkalarına zarar verebilecek bir şeyse kesin bir dille “Hayır!” demelisiniz.
 - Yaşam becerilerinden biri olan “Hayır!” demeyi öğrendikçe, kişide kontrol duygusu ve özgüven artar.
- “Hayır!” diyemeyen kişi bağımlılığın ilk adımı olan deneme teklifine karşı koyamayacaktır.

NASIL TEDAVİ OLURUM?

Uyuşturucu madde kullanan kişiler tedavi olabilir. Kişi bu maddeleri bıraktıktan sonra, hiçbir zaman tekrar kullanmamalıdır. Bir kez kullanması, onun eski günlerine dönmese ve yıkıcı sonuçlar yaşamasına neden olabilir.

Tedavinin başarısında en önemli etkenler şunlardır:

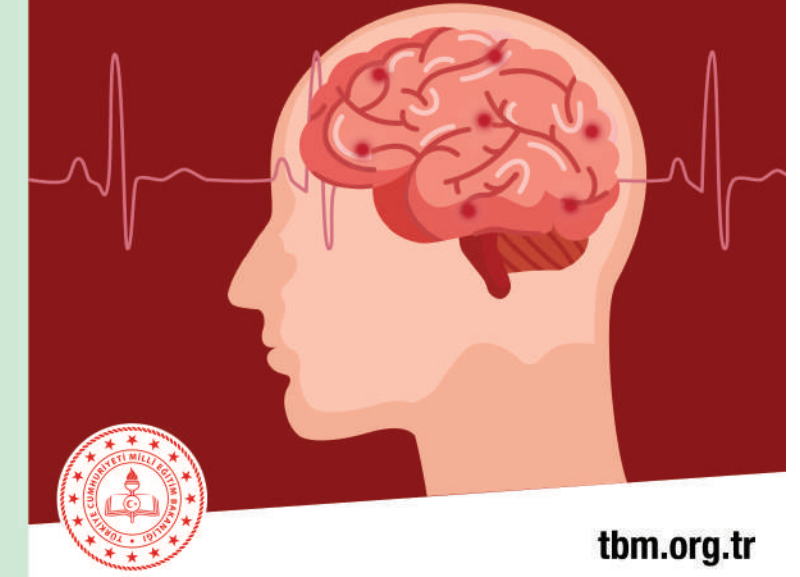
- Kişinin tedavi olmayı istemesi
- Kişinin maddeyi bırakmaya kendini hazır hissetmesi



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

YETİŞKİN

MADDE BAĞIMLILIĞININ İNSAN BEDENİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ NELERDİR?



tbm.org.tr

BAĞIMLILIK NEDİR?

Madde bağımlılığı; vücudun işlevlerini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bundan dolayı zarar görüldüğü hâlde bu maddelerin kullanımının bırakılamamasıdır. Bağımlı, madde kullanımına ara verdiğinde yoksunluk belirtileri yaşar. Zamanla madde kullanım sıklığını ve dozunu artırır.

Aşağıdakilerden en az 3'ünün 12 aylık bir süre içerisinde görüldüğü kişi bağımlı olarak tanımlanır.

- Kullanılan madde miktarının sorunlara rağmen giderek artırılması.
- Bırakma çabalarının boşa çıkması.
- Maddeyi sağlamak, kullanmak veya bırakmak için çok fazla zaman harcanması.
- Sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin azaltılması veya bırakılması.
- Kişinin tasarladığından daha fazla madde kullanması.



BAĞIMLILIK YAPAN BAŞLICA MADDELER:

- Uyuşturucular
- Sigara
- E-sigara ve nargile
- Alkollü içecekler
- Uyarıcı ve hayal gördüren maddeler
- Reçete ile alınması gerektiği hâlde doktor kontrolü dışında kullanılan ilaçlar
- Bazı yapıştırıcılar, tiner ve çakmak gazı gibi uçucu maddeler

BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

Bağımlılık yapıcı maddeler, ara sıra kullanılsa bile vücuda hızla zarar verir.

BAĞIMLI OLAN KİŞİNİN...

- Kendine güveni azalır, kontrolü zayıflar.
- Prensipleri ve değerlerinden tavizler vermeye başlar.
- İdealleri ve geleceği ile ilgili ümitleri yıkılır.
- Kullandığı maddeler bağımlılık sistemini zayıflatır.
- AIDS, frengi, verem, hepatit B ve C, kanser, kangren gibi birçok ölümcül hastalığa kapılma riski artar.

BÖYLECE BAĞIMLI KİŞİ...

- Maddeyi alabilmek için önce mevcut parasını bitirir.
- Çevresindekilerin değerli eşyalarını ve paralarını çalmaya başlar.
- Hırsızlık, gasp, yankesicilik vb. suçlara karışır.
- Suç işlerken yakalanır ve özgürlüğünü kaybeder.
- Sağlığını ve en sonunda da hayatını kaybeder.



DOĞRU BİLİLEN YANLIŞLAR

DİKKAT ET!
“Bu maddeleri kullanırsan dertlerini unutacaksın” gibi sözlerle maddenin iyi yönleri varmış gibi gösterilir. Halbuki maddenin hiçbir iyi yönü yoktur.

“BENİM İRADEM GÜÇLÜDÜR, BEN BAĞIMLI OLMAM.”

Herkes bağımlı olabilir. Bunun irade güçlülüğü ya da zayıflığı ile bir ilişkisi yoktur.

“MADDE KULLANIMI ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİNİ ARTIRIR.”

Madde kullanımı arkadaşlık ilişkilerini iyileştirmez. Madde etkisi altındaki insanın diğer insanlarla iletişimi bozulur.

“MADDE, SADECE KULLANAN KİŞİYE ZARAR VERİR.”

Bağımlı birey, toplumsal üretkenliğini kaybeder ve tüketen bir insan olmaya başlar. Maddeyi temin etmek için suç işlemek zorunda kalır. Ayrıca madde için ödenen para doğrudan veya dolaylı yollardan terör örgütlerinin kasasına girer.

“BAĞIMLILIK YAPICI MADDE KULLANMAK İNSANIN SOSYAL ÇEVRESİNİN GENİŞLEMESİNE YARDIMCI OLUR.”

Madde kullananların sosyal çevreleri zamanla ya daralır ya da sadece benzer maddeleri kullanan kişilerden oluşur. Popüler insanlar yaşamlarını doğru alışkanlıklar ve faydalı etkinliklerle dolduranlardır.

“OTTUR, ZARARI YOKTUR. BAĞIMLILIK DA YAPMAZ.”

Uykusuzluk, sinirlilik gibi şiddetli psikolojik yoksunluk belirtileri ortaya çıkar ve çok kuvvetli ruhsal bağımlılık oluşur.

“ARA SIRA KULLANMAKLA BİR ŞEY OLMAZ.”

Bağımlılık yapıcı maddeler, ara sıra kullanılsa bile vücuda hızla zarar verir ve ara sıra kullananların çoğu bağımlı hâle gelir.

“BİR KERE KULLANMAKTAN BİR ŞEY ÇIKMAZ.”

İlk kullanımdan sonra kişi madde kullanımından artık korkmaz ve kullanımın devamı gelir.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr

KENDİMİ NASIL KORURUM?

Sigara riskinden korunmada aşağıdaki öneriler size yol gösterebilir.

- 1 Stresinizi yönetmede zorlanıyorsanız bu konuda yardım alabilirsiniz.
- 2 Düzenli spor yapmak stres düzeyinizi aşağı çekecektir.
- 3 Beslenmenize dikkat etmek sizi sağlıklı ve zinde bir beden yapısına kavuşturacaktır.
- 4 Sigara kullanmamanın gurur duyulacak bir tercih olduğunu unutmayın.
- 5 Bağımlılıkla ilgili konularda gerektiğinde uzman yardımı alabilirsiniz.
- 6 Gereken yerde **"HAYIR!"** diyebilmenin sizi birçok riskten koruyacağını unutmayın.

DOĞRU BİLİLEN YANLIŞLAR

Bu sözler size tanıdık geliyor mu?

“Sigaranın insan hayatına katacağı şey sadece yeni sorunlar ve hastalık riskleridir. Kendiniz ve çevrenizdekilerin sağlığı için sigaradan uzak durmanız gerektiğini unutmayın.”

SİGARA ZAYIFLATIR.

Sigara kişinin çirkinleşmesine ve kötü kokmasına neden olur.

SİGARA SORUNLARI UNUTTURUR.

Sigara, insanın hayatına yeni sorunlar ekler.

SİGARA İÇMEK İNSANI SAKİNLEŞTİRİR.

Sigara ruh sağlığımızı olumsuz etkiler.

YANLIŞ

HAFİF (LIGHT) SİGARA DAHA AZ ZARARLIDIR.

Tüm tütün ürünleri insan sağlığına ölümcül derecede zararlıdır.

SİGARA SOSYALLEŞMEYE YARDIMCI OLUR.

Sigara kullanmayanların sayısı, sigara kullananların sayısından daha fazladır.

SİGARA DUMANINI İÇİME ÇEKMİYORUM, BANA BİR ZARARI YOK.

İçme çekilmeyen sigara dumanı da hastalıklara neden olmaktadır.

SİGARAYI BIRAKTIKTAN SONRA...

20 DAKİKA SONRA		NABİZ VE SOLUK ALMA NORMALE DÖNER.
8 SAAT SONRA		KANDAKİ OKSİJEN DEĞERİ NORMAL SEVİYESİNE DÖNER.
24 SAAT SONRA		TÜM KARBONMONOKSİT VÜCUTTAN ATILIR.
48 SAAT SONRA		AZALAN TAT VE KOKU ALMA DUYULARI DÜZELİR, NİKOTİN SEVİYESİ NORMALE DÖNER.
72 SAAT SONRA		SOLUK ALIP VERMEK KOLAYLAŞIR, VÜCUTTAKİ ENERJİ ARTAR.
2-12 HAFTA SONRA		VÜCUTTAKİ KAN DOLAŞIMI DÜZELİR, YÜRÜRKEN MEYDANA GELEN TIKANMALAR AZALIR.
3-9 AY SONRA		AKCİĞER PERFORMANSI %5 İLE %10 ARTAR, HIRILTILI SOLUK ALMALAR KAYBOLUR.
12-36 AY SONRA		MESANE KANSERİNE YAKALANMA RİSKİ %50 AZALIR.
10-15 YIL SONRA		KALP KRİZİ GEÇİRME OLASILIĞI SİGARA İÇMEYENLER İLE AYNI SEVİYEYE İNER.

YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

YETİŞKİN

SİGARANIN NE ZARARI VAR



SİGARADAN DÜNYADA HER YIL 8 MİLYON KİŞİ ÖLÜYOR, YANI GÜNDE 22.000 KİŞİ



tbm.org.tr

BAĞIMLILIK NEDİR?

“

DİKKAT!

Sigara içmek ve içilen ortamda bulunmak sayısız hastalığa sebep olur, cildi bozar, ses tellerine zarar verir.

Nikotin tütünün içinde yer alan aktif maddelerden biridir ve zehirlidir. Nikotin bedende hızla yayılır. Bağımlılık yapma potansiyeli çok güçlüdür. Yağ dokusunda biriktiğinden bırakıldıktan sonra da vücuttan atılması çok uzun sürer. **Fiziksel ve bilişsel gelişime etkilerinden ötürü gençler için daha da tehlikelidir.** Nikotin zaman içinde **bağımlılık oluşturur.** Kişi artık sigarasız yapamaz. Bu onun bağımlı olduğunu gösterir.

BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

Kullanıcıların çoğu sigarasız bir hayatı hayal etmekte zorlanırlar.

**SİGARAYA BAŞLAMAK KOLAYDIR
FAKAT BIRAKMAK ZORDUR ÇÜNKÜ:**

- Nikotin bağımlılık yapar.
- Bazı kullanıcılar olumsuzluklarla baş etme yöntemleri geliştirememiştir.
- Bazı kullanıcılar riskleri tam olarak algılayamamaktadır.
- Başarısız sigara bırakma girişimleri, bırakmayı tekrar deneme cesaretini azaltır.



SİGARANIN ZARARLARI NELERDİR?

**SİGARA İÇEN
İNSANLARDA
2 KAT
DAHA FAZLA
KANSER RİSKİ**

Sigaranın içinde başta
nikotin olmak üzere
birçok zehirli ve zararlı madde vardır.

Sigaranın etkileri içilen tütünün türüne, miktarına, kullanma süresine, ne kadar derin içe çekildiğine, kişinin genel sağlığına ve ailesindeki hastalıklara bağlı olarak değişmektedir.

SİGARA KULLANIMININ KISA DÖNEM ETKİLERİ

- Kalp akışının hızlanması, kan basıncının artması
- Midenin asit üretmesi
- Böbreklerin az idrar üretmesi
- Beyin ve sinir sistemi işleyiş hızında sorunlar
- İştahsızlık
- Tat ve koku duyularının zayıflaması
- Akciğerlerin normal çalışmaması
- El ve ayak parmaklarına kan akışının zayıflaması

SİGARA KULLANIMININ BAZI SONUÇLARI

Sigara içenlerde içmeyenlere oranla;

- Mesane, pankreas ve prostat kanseri riski **2 kat**,
- Kadınlarda kısırlık riski **10 kat**,
- Erkeklerde iktidarsızlık riski **10 kat**,
- Akciğer kanseri riski **22 kat** daha fazladır.

PASİF İÇİCİLİK NEDİR?

Sigara içmeyen biri sigara içen birinin yakınındayken pasif içici olarak sigara dumanından etkilenir.

“

UNUTMA!

Özellikle çocuklar, pasif içiciliğin etkilerinden büyük zarar görmektedir.

Sigaradan çıkan dumanda bulunan kanserojen kimyasal maddeler, içe çekilenden çok daha fazladır. Pasif içici olmanın etkileri sigara içilen ortamda geçirilen süreye, temiz hava miktarına ve ne kadar sigara içildiğine bağlıdır.

Çocuklar sigara dumanının zararlı etkilerine karşı çok daha hassastırlar. Solunumakla kaynaklanan kanser ölümlerinin oranı; asbest, radyoaktif nükleid, arsenik, benzen, vinil klorür, radyasyon, tarım ilaçları, tehlikeli atıklar, içme suyuunda bulunan kimyasallar, endüstriyel kimyasallar ve madeni atıkların hepsinin toplamından kaynaklanan kanser ölümleri oranından daha fazladır.

**tbm.org.tr**

**TÜRKİYE
BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**




TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr

BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

Kişi temel ihtiyaçlarını bile ihmal ederek bütün vaktini teknolojik araç başında geçirir.

Teknolojinin insana faydaları sayısızdır. Ancak kontrolsüzce ve sınırsız kullanılmasının özellikle çocuk ve gençlerde;

- Düşünce süreçlerinde bozulma,
- Sosyal gelişimde gerilik,
- Özgüven düşüklüğü,
- Yüksek sosyal kaygı düzeyi,
- Saldırganlık eğilimi

gibi zararları görülmüştür.

Araştırmalar internette fazla zaman geçiren ve bilgisayar oyunlarına bağımlı olan çocuk ve gençlerin;

- Yalnızlaştığını,
- Yüz yüze ilişki kurmakta zorlandıklarını,
- Zihinsel fonksiyonlarında bozulma yaşadıklarını ve hiperaktivite bozukluğu sorunları yaşadıklarını gösteriyor.

KENDİMİ NASIL KORURUM?

DEĞİŞTİR! 1

Teknolojik cihazların kullanıldığı mekanları değiştirmeli ve kullanım zamanlarını tam zıt saatlere kaydırabilirsiniz.

PAYLAŞ! 2

Bağımlı olunan teknolojik cihazı ortak kullanıma açmalı, ailece kullanabilirsiniz.

GEREKTEĞİNDE YARDIM İSTE! 3

Aile üyelerinden ve yakın arkadaşlardan yardım isteyebilirsiniz.

KULLANIM SÜRENİ BELİRLE! 4

Kullanımın ardından zorunlu bir iş/faaliyet planlamalı, teknolojiden uzak kalma hedefleri koyabilirsiniz.

SPOR YAP! 5

Düzenli spor yapmalı, yeni sosyal beceriler kazanabilirsiniz.

KENDİNE VAKİT AYIR! 6

Hep yapmak isteyip de vakit bulamadığınız faaliyetleri yazıp sırayla yapmaya başlayabilirsiniz.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDAN KURTULMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

YETİŞKİN



tbm.org.tr

BAĞIMLILIK NEDİR?

BAĞIMLILIĞIN BELİRTİLERİ;

- Kullanılan madde miktarının veya davranışa harcanan vaktin giderek arttırılması,
- Kullanım/davranış sıklığı azaldığında huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin görülmesi,
- Sebep olduğu sorunlara rağmen kullanımın sürdürülmesi,
- Zamanın çoğunluğunun söz konusu madde veya davranışla geçirilmesi,
- Kullanımın, sorumlulukların önüne geçmesidir.

İnsan bağımlılık noktasına bir anda gelmez, bu süreç adım adım ilerler. Bağımlılığın başlamadan önlenmesi için bu adımlara dikkat edilmelidir.

1 İLK AŞAMA DENEYSEL KULLANIM

Kişinin bir site, oyun veya uygulamayı denemek için kullanmasıdır.

2 İKİNCİ AŞAMA SOSYAL KULLANIM

Genellikle bağımlılığı başlatan ve sürdüren sebeptir. Kişi, bir arkadaş grubuna dahil olmak ve grupta kalmak için teknolojiyi düzenli kullanır.

BAĞIMLILIK NASIL OLUŞUR?

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ OLUŞMA NEDENLERİ

- Bilgi eksikliği
- Bağımlılığın sonuçlarını bilmemek veya önemsememek
- Merak
- Bağımlı arkadaş çevresi
- Can sıkıntısı
- Dışlanma korkusu
- Problemleri çözemeyip teknolojiye yönelmek
- Dürtülerine karşı koyamamak
- Beğenilmeme korkusu
- Özgüven eksikliği
- Sosyalleşememek
- Başarıyı sanal dünyada elde etmeye çalışmak

3 ÜÇÜNCÜ AŞAMA AMAÇ DÖNÜK KULLANIM

Yeterli sosyal çevreden yoksun kişiler, can sıkıntısından kaçmak, zevk almak, problemlerini unutmak amacıyla teknolojiyi kullanmayı tercih eder.

4 DÖRDÜNCÜ AŞAMA BAĞIMLI KULLANIM

Teknoloji kullanımı için artık bir sebebe ihtiyaç yoktur, kullanımın kendisi bir sorun haline gelmiştir.

BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

“DİKKAT!”

Bilgisayar başında ve telefonla geçirdiğiniz zamanı azaltmak yeni sosyal beceriler edinmek sizi bağımlı olmaktan korur.

KONTROL KALKAR.

Bağımlı söz konusu teknolojik cihazla planladığından daha çok vakit harcar. Bu yüzden işlerinde ve ilişkilerinde sorunlar yaşar.

BAĞIMLININ HAYATI FAKİRLEŞİR.

Eskiden keyifle yapılan faaliyetlerden artık keyif alınmaz, sosyal ve ailevi ilişkiler bozulur, ders başarısı geriler.

ÇOK VAKİT HARCANIR.

Teknolojik aracı kullanmak hayatın merkezinde yer alır. Teknolojiyi kullanmaktan alıkoyan her şeyden vazgeçilebilir.

BEDEN ZARAR GÖRÜR.

Uzun süre teknoloji kullanımı iskelet ve kas sisteminde hasarlara, görme problemlerine, yaratıcı ve zihinsel gelişim risklerine, dil becerilerinde gerilemeye ve bazen epilepsi nöbetlerine sebep olur.

YOKSUNLUK SENDROMU YAŞANIR.

Bağımlı olunan teknolojik araç kullanılmadığı zaman psikolojik güçsüzlük, çaresizlik, kaygı, stres ve sinir, fiziksel olarak da baş ağrısı, terleme, uykusuzluk hissedilir. Bağımlı kendisini kontrol etmek istediğinde, kullanımı azaltmada başarısız olur.

PSİKOLOJİK GELİŞİMİ YARALAR.

Teknoloji empati duygusunun körelmesine, problem çözmek için şiddetin kullanılmasına, dikkat eksikliğine, tahammülün zayıflamasına sebep olabilir.

ÇATIŞMA YAŞANIR.

Yakınları bağımlıya yardım etmek istediklerinde çatışmalar yaşanır. Bağımlı yardım ve destek almayı kabul etmez.

YALANLAR SÖYLENİR.

Kişi, bağımlı olduğu araç ile geçirdiği zaman konusunda yalan söyler. Bu durum, kaygı bozukluğuna ve başka sıkıntılara neden olur.

İŞLEVSELLİK BOZULUR.

Kişi sorumluluklarını yerine getirmeyip başarısız olur. Teknolojiyi kullanmadığı vakitlerde kullandığında ne yapacağını düşünerek zihnini kilitler, bu yüzden hayatın dışında kalır.

DUYGU DURUMU BOZULUR.

Teknoloji bağımlıları, bağımlılığın zararlarını gördükçe kendilerini kötü hissederler.

UYKU DÜZENİ BOZULUR.

Bağımlısı olunan araç ile daha uzun vakit geçirmek için uykusuz kalınır. Bu durum, uyku düzeninin, fizyolojik ve psikolojik denge ve sağlığın bozulmasıyla sonuçlanır.

YEMEK DÜZENİ BOZULUR.

Teknoloji bağımlılarının yemeği bilgisayar başında, televizyon karşısında yemeleri veya yemeği geciktirmeleri dengesiz ve sağlıksız beslenmeye bağlı sorunlar doğurur.

BAĞIM SIZLIK KONUŞMALARI 1 Madde Bağımlılığı



Prof. Dr. Canan Aykut Bingöl
Yeditepe Üniversitesi Rektörü
Nöroloji Profesörü

Doç. Dr. Hakan Atalay
Yeditepe Üniversitesi Hastaneleri Ruh Sağlığı
ve Hastalıkları Anabilim Dalı Öğretim Üyesi

Prof. Dr. Ahmet Aydın
Yeditepe Üniversitesi Rektör Yardımcısı
Eczacılık Fakültesi Farmasötik Toksikoloji
Anabilim Dalı Başkanı

Dr. Öğr. Üyesi Serdar Körük
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Bölümü Öğretim Üyesi

15 Aralık 2022 Perşembe, 15.00
Yer : İnan Kırac Konferans Salonu

www.yeditepe.edu.tr



BAĞIM SIZLIK KONUŞMALARI 2 Dumansız Yeditepe



Prof. Dr. Ahmet Aydın
Yeditepe Üniversitesi Rektör Yardımcısı
Eczacılık Fakültesi Farmasötik Toksikoloji
Ana Bilim Dalı Başkanı

Prof. Dr. Banu Musaffa Salepçi
Yeditepe Üniversitesi Hastanesi
Göğüs Hastalıkları
Ana Bilim Dalı Başkanı

Prof. Dr. Recep Erol Sezer
Yeşilay Bilim Kurulu Üyesi

Dr. Öğr. Üyesi Serdar Körük
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Bölümü Öğretim Üyesi

9 Şubat 2023 Perşembe, 15.00
İnan Kırac Salonu

BAĞIM SIZLIK KONUŞMALARI 3 Teknoloji Bağımlılığı



Tarih: 22 Mayıs Pazartesi
Saat: 14.00 - 17.00
Yer: GSF Konferans Salonu

Nursena KESKİN
Ataşehir Sosyal Hizmet
Merkezi Müdürlüğü
Psikolog

Dr. Öğr. Üyesi Serdar KÖRÜK
Yeditepe Üniversitesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü
Öğretim Üyesi

Kemal Cenk APUL
Ataşehir Sosyal Hizmet
Merkezi Müdürlüğü
Sosyal Hizmet Uzmanı

 **zoom ID: 91858766954**

Etkinliğimiz hibrit olarak yapılacaktır.





SAĞLIKLI YAŞAM KULÜBÜ SAĞLIKLI YAŞAMA DOĞRU YOLCULUK SOHBETLERİ 1

Tıp Fakültesi Fizyoloji Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Mehtap Kaçar moderatörlüğünde sağlıklı yaşamın altın kuralları, sağlıklı yaş alabilmek nasıl mümkün konularında güncel yaklaşımları konuşacağımız "Sağlıklı Yaşam Konsepti" sohbetimize hepinizi bekliyoruz.

07 Şubat 2023 – 15.00 | Rektörlük Binası Mavi Salon

Katılım formunu doldurmak için [Tıklayınız](#)

www.yeditepe.edu.tr



SAĞLIKLI YAŞAM KULÜBÜ SAĞLIKLI YAŞAMA DOĞRU YOLCULUK SOHBETLERİ 2

Uzman Diyetisyenimiz Sn. Selen ARAL'ın moderatörlüğünde ve Tıp Fakültesi Fizyoloji Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Sn. Prof. Dr. Mehtap Kaçar'ın destekleri ile beraber sağlıklı beslenme ve diyetin gerçekte ne olduğunu, besin etiketi okumanın önemini konuşacağımız "Sağlıklı Beslenme" sohbetimize hepinizi bekliyoruz.

15 Haziran 2023 – 14.30 | Rektörlük Binası Mavi Salon

Katılım formunu doldurmak için [Tıklayınız](#)

www.yeditepe.edu.tr





SAĞLIKLI YAŞAM KULÜBÜ SAĞLIKLI YAŞAMA DOĞRU YOLCULUK 3

Kulübümüzün Danışman Akademisyeni, Tıp Fakültesi Fizyoloji Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Mehtap Kaçar "**Hava Kirliliği**" başlıklı konuşması ile bizlerle olacak. Siz de sağlıklı yaşamda hava kirliliği bariyeri ve bu konudaki güncel yaklaşımları merak ediyorsanız bu keyifli sohbetimize bekliyoruz.

23 Kasım 2023 – 16.00 | GSF 304 Numaralı Amfi

Katılım formunu doldurmak için [Tıklayınız](#)

www.yeditepe.edu.tr



SAĞLIKLI YAŞAM KULÜBÜ SAĞLIKLI YAŞAMA DOĞRU YOLCULUK 4

"Sağlıklı Yaşam Kulübü olarak gerçekleştirdiğimiz "SAĞLIKLI YAŞAMA DOĞRU YOLCULUK" sohbetlerimize devam ediyoruz.

Kulübümüzün Danışman Akademisyeni, Tıp Fakültesi Fizyoloji Ana Bilim Dalı öğretim üyesi Prof. Dr. Mehtap Kaçar "**Bedenin İçişleri Bakanı: Karaciğer**" başlıklı konuşması ile bizlerle olacak. Siz de sağlıklı yaşam yolculuğunda karaciğerimizin etkilerini ve karaciğerimize kim dost kim düşman merak ediyorsanız bu keyifli sohbetimize bekliyoruz.

23 Mayıs 2024 – 14.00 | Rektörlük Yeşil Salon

Katılım formunu doldurmak için [Tıklayınız](#)

www.yeditepe.edu.tr



SAĞLIKLI YAŞAM KULÜBÜ

"Sağlıklı Yaşam için Temiz bir Çevre" sloganımızla 17 Ağustos 2024 Cumartesi günü birlikte keyifli vakit geçirmek, adım atmak ve doğa ile iç içe olmak adına Sağlıklı Yaşam Kulübü olarak Belgrad Ormanı'na yürüyüşe gidiyoruz.

Katılım talebinizi linkte yer alan form üzerinden iletmenizi rica ederiz.

<https://forms.gle/7inLvY3azGcyVv3B7>

**Kontenjan sebebiyle başvuru sırasına göre planlamalar yapılacaktır.*



SAĞLIKLI YAŞAM KULÜBÜ

SİGARASIZ YAŞAM SEMİNERLERİMİZ DEVAM EDİYOR!

Allen Carr yönteminin Türkiye kurucusu ve Allen Carr Eğitmeni **Emre ÜSTÜNUÇAR** bizlerle olacak.

Sigara Tuzağı ve Çıkış Yolu Semineri'nde sigaranın nasıl bir tuzağa dönüştüğünü ve bu tuzaktan nasıl kurtulacağımızı konuşacağız.

Sizde yeni bir başlangıç yapmak istiyorsanız formumuzu doldurmanızı ve sağlıklı yaşam yolculuğumuzda sizlerin de aramıza katılmanızı bekliyoruz.

Tarih: 31.05.2024 Cuma

Saat: 11.00 – 12.00

Yer: Rektörlük Binası- Yeşil Salon

Bağımlılıkla Mücadele Komisyonu katkılarıyla...

www.yeditepe.edu.tr





YEDİTEPE
ÜNİVERSİTESİ



SAĞLIKLI
kampüs