



HAYAT BOYU ÖĞRENME GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

Bağımlılıkla Mücadele



Başlarken

Bağımlı olma, bağımsız ol!





Başlarken

Bağımlılık ve Türleri

Ebeveyn Tutumlarının Bağımlılık Üzerine Olası Etkileri

Ebeveynler Çocuklarının Bağımlı Olduklarını Nasıl Anlar?

Bağımlılığı Önleme ve Bağımlılıktan Korunma Stratejilerinde Ailenin Rolü

Bağımlılıkta Tedavi

Ülkemizde Bağımlılıkla Mücadele Eden Kurumlar



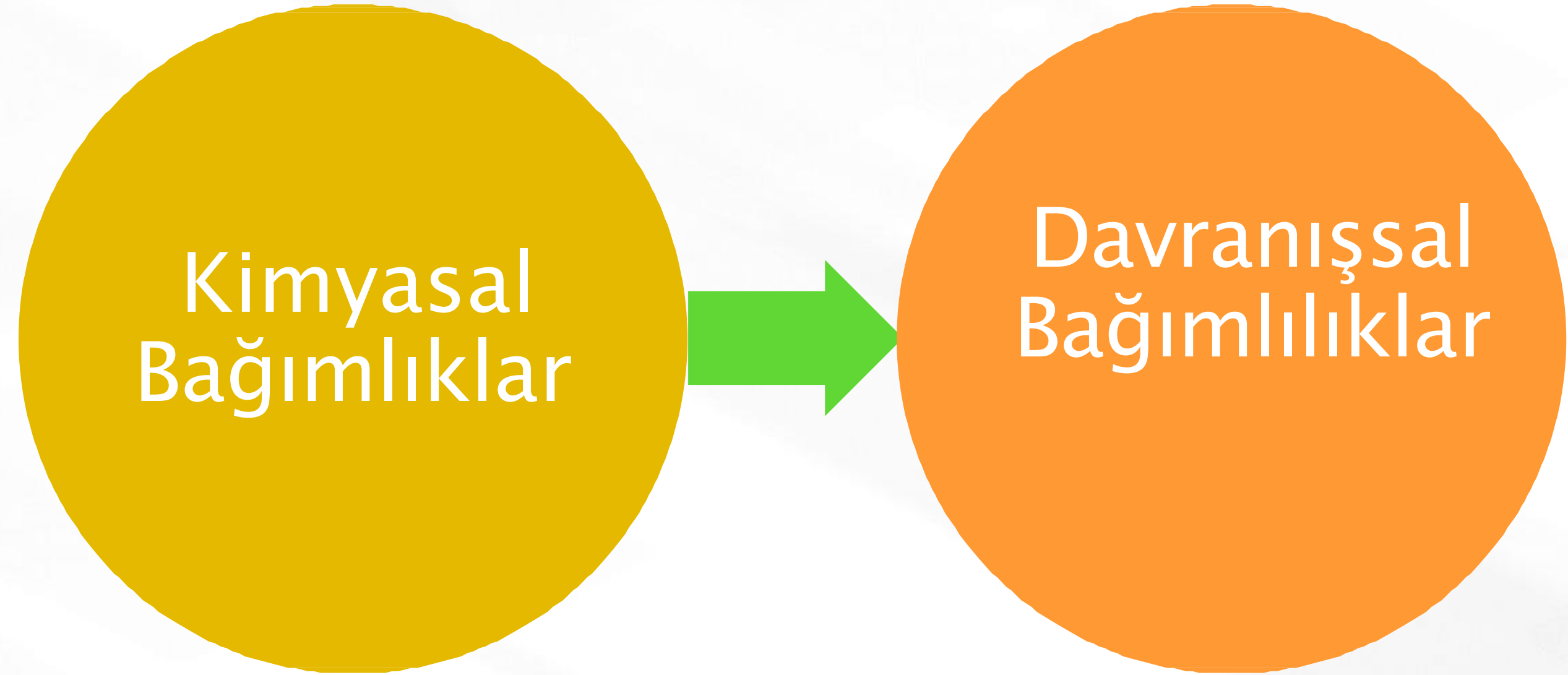
1.Etkinlik: Eğrisi Doğrusu Nedir?



Bağımlılıkla
Mücadele



Bağımlılık Türleri





Bağımlılık Türleri

Kimyasal Bağımlılıklar

1. Tütün Bağımlılığı





Bağımlılık ve Türleri

Kimyasal Bağımlılıklar

2. Alkol Bağımlılığı





Bağımlılık ve Türleri

Kimyasal Bağımlılıklar

3. Madde Bağımlılığı





Bağımlılık ve Türleri

Davranışsal Bağımlılıklar

1. Teknoloji Bağımlılığı

Teknoloji bağımlılığı, teknoloji, internetin kontrolsüzce ve bilinçli olmayan kullanımına bağlı ortaya çıkan, oyun oynama bozukluğu, kumar oynama bozukluğu, sosyal medya ve akıllı telefonun aşırı kullanımı gibi davranışlarla kendisini gösteren davranışsal bir bağımlılık türüdür.





Bağımlılık ve Türleri

Davranışsal Bağımlılıklar

2. Kumar Bağımlılığı





Ebeveyn Tutumlarının Bağımlılık Üzerine Olası Etkileri





2. Etkinlik: Tutumumu Fark Ediyorum





Ebeveyn Tutumlarının Bağımlılık Üzerine Olası Etkileri

Ebeveyn Tutumları

Baskıcı / Otoriter / Mükemmeliyetçi
Ebeveyn Tutumu

Aşırı İzin Verici / İlgisiz Ebeveyn Tutumu

Yetkin / Destekleyici Ebeveyn Tutumu



Ebeveynler Çocuklarının Bağımlı Olduklarını Nasıl Anlar?





3. Etkinlik: Benim Grubum Nerede?





4. Etkinlik: Dedektif Bağlılığı



Bağımlılıkla
Mücadele



Ebeveynler Çocuklarının Bağımlı Olduklarını Nasıl Anlar?

Çocuklarda/Ergenlerde Tütün Bağımlılığı Belirtileri

- Kullanılan tütün miktarının giderek artması
- Kullanımı kontrol etmekte zorlanması
- Bireysel ve sosyal yaşamın tütün kullanımına göre düzenlenmesi
- Günlük kullanılan miktardan daha çok tütün kullanılması
- Tütün kullanımını kontrol etmek için çok fazla zaman harcanması ve başarısız denemeler yapılması
- Tütün kullanımı sebebiyle sorumlulukların yerine getirilmemesi veya getirememesi
- Tütün kullanımı sebebiyle kişiler arası ilişkilerde veya sosyal hayatta sorunlar yaşanması ve buna karşın kullanımın sürdürülmesi
- Fiziksel, sosyal ve ruhsal zararlarının fark edilmesine karşın tütün kullanımına devam edilmesi
- Tütün kullanılmayan zamanlarda yoksunluk belirtileri görülmesi ve tütün kullanımıyla birlikte rahatlama hissinin oluşması



Ebeveynler Çocuklarının Bağımlı Olduklarını Nasıl Anlar?

Çocuklarda/Ergenlerde Alkol Bağımlılığı Belirtileri

- Alkol miktarının giderek artması
- Alkol kullanımını kontrol etmek için çok fazla zaman harcanması ve başarısız denemeler yapılması
- Alkol kullanımı sebebiyle sorumlulukların yerine getirilmemesi veya getirememesi
- Sosyal yaşantı yerine alkol kullanımının tercih edilmesi
- Alkol kullanımı sebebiyle kişiler arası ilişkilerde veya sosyal hayatta sorunlar yaşanması ve buna karşın kullanımın sürdürülmesi
- Fiziksel, sosyal ve ruhsal zararlarının fark edilmesine karşın alkol tüketimine devam edilmesi
- Alkol kullanılmayan zamanlarda yoksunluk belirtileri görülmesi ve alkol alınmasıyla beraber rahatlama hissinin oluşması



Ebeveynler Çocuklarının Bağımlı Olduklarını Nasıl Anlar?

Çocuklarda/Ergenlerde Madde Bağımlılığı Belirtileri

- Sürekli madde kullanım isteği
- Madde kullanımını kontrol etmek için çok fazla zaman harcanması ve başarısız denemeler yapılması
- Madde kullanımı sebebiyle sorumlulukların yerine getirilmemesi veya getirememesi
- Madde kullanımı amacıyla sosyal yaşantının ertelenmesi veya tamamen bırakılması
- Maddenin sebep olduğu fiziksel, sosyal ve ruhsal sorunlara karşın madde kullanımının devam etmesi
- Maddenin vermiş olduğu etkiyi hissedebilmek için sürekli artan miktarda madde kullanılması
- Madde kullanılmayan zamanlarda yoksunluk belirtileri görülmesi ve bu belirtilerden kurtulmak için tekrar madde kullanılması



Ebeveynler Çocuklarının Bağımlı Olduklarını Nasıl Anlar?

Çocuklarda/Ergenlerde Teknoloji Bağımlılığı Belirtileri

- Kullanılan teknolojik cihazın kullanım süresi sürekli artması
- Kullanılan teknolojik cihaz ile geçirilen sürenin kontrolünün sağlanamaması ve başarısız kontrol denemeleri olması
- Teknolojik cihazla geçirilen süreyi saklamak amacıyla yalan söylenilmesi
- Hareket sınırlılığına bağlı olarak fiziksel ve ruhsal sorunların oluşabilmesi
- Var olan uyku ve yeme düzeninin bozulması
- Teknolojik cihaz kullanımı sebebiyle sorumlulukların yerine getirilmemesi veya getirilememesi
- Dikkat süresi azalması
- Duygu durumunda düzensizlikler oluşması
- Yardım almaktan kaçınma ve daha öncesine göre daha çok çatışma yaşanması



5. Etkinlik: Baştan Başlayabilseydik



Bağımlılıkla
Mücadele



Kısa Bir Ara

*Spor, gençleri hayalperestlikten,
derbederlikten, zararlı
eğlencelerden korur.*

Selim Sırrı Tarcan (1874-1957)



Bağımlılığı Önleme ve Koruma Stratejilerinde Ailenin Rolü

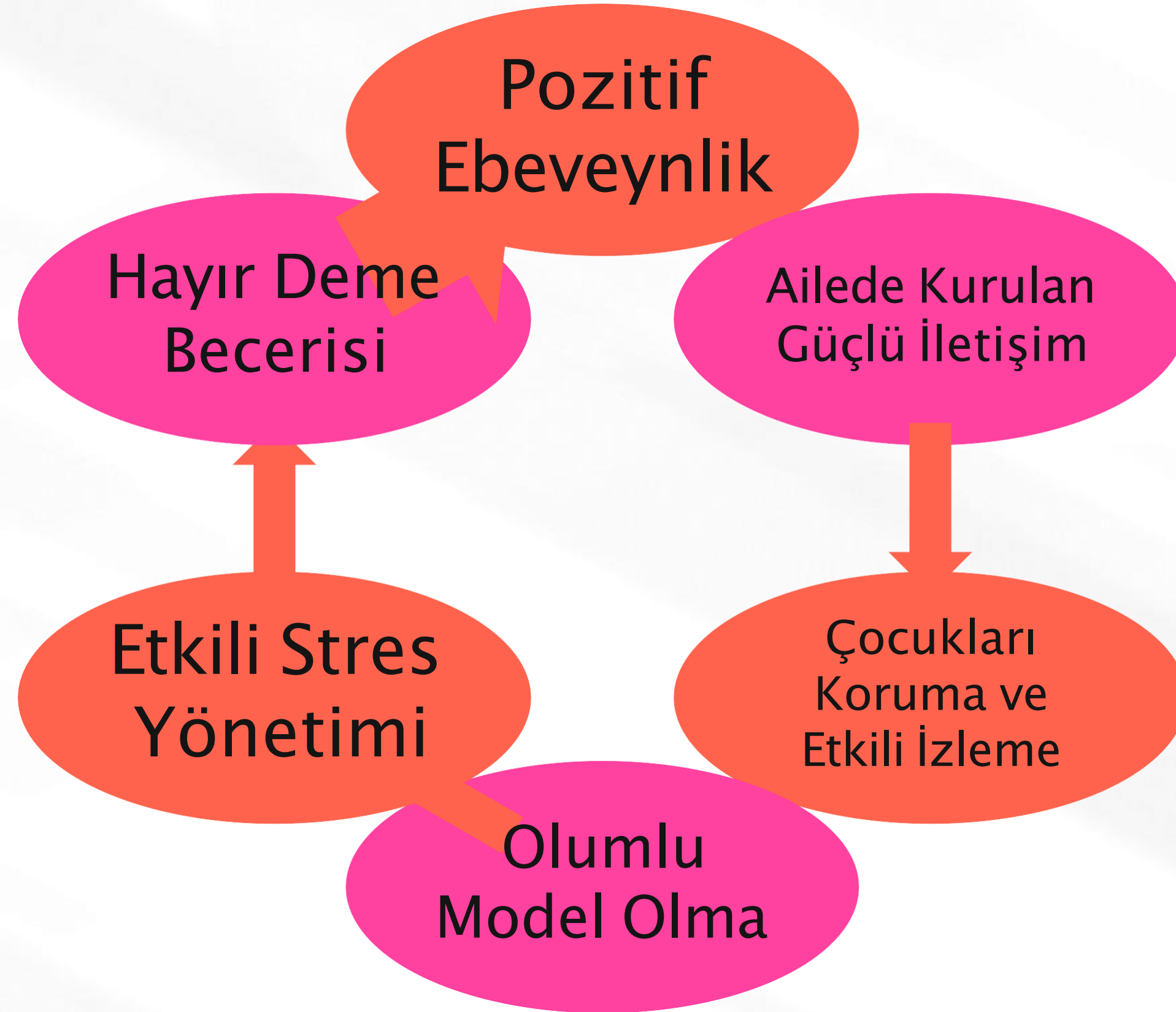


Bağımlılıkla
Mücadele



Bağımlılığı Önleme ve Koruma Stratejilerinde Ailenin Rolü

Çocuğu Bağımlılıklardan Koruyan Ailelerin Temel Özellikleri





Bağımlılığı Önleme ve Koruma Stratejilerinde Ailenin Rolü

Tütün Bağımlılığında Ailelere Öneriler

- Çocuğunuza sigara kullanmayarak örnek olun. Çocuğunuzun yanında sigara içilmesine müsaade etmeyin.
- Çocuğun görebileceği ortamlarda tütün ürünleri bulundurmayın. Çocuğunuzu tütün ürünlerinin erken ve geç zararları hakkında bilgilendirin.
- Çocuğunuzun stresli olduğunu fark ettiğiniz durumlarda rahatlmasına yardımcı olan olumlu aktivitelere yönlendirin.
- Çocuğunuzla birlikte vakit geçirebileceğiniz aktiviteler planlayın.
- Çocuğunuzun keyif alabileceği hobiler edinmesini destekleyin.
- Çocuğunuza akran baskısı karşısında «hayır» diyebilmenin önemini fark eder.



Bağımlılığı Önleme ve Koruma Stratejilerinde Ailenin Rolü

Alkol Bağımlılığında Ailelere Öneriler

- Çocuğunuzla iletişimde güven temelli bir ilişki kurun.
- Çocuğunuzun alkolün bedende, zihinde ve davranışlardaki olumsuz etkileri konusunda bilgilendirin.
- Çocuğunuzun kimlerle arkadaşlık ettiği konusunda bilgi sahibi olun.
- Alkol kullanımı konusunda çocuğunuza model olun.
- Ekranda karşılaşılan özendirici alkol tüketimi hakkında çocuğunuzla tartışın ve alkolün gerçek etkilerini anlatın.
- Çocuğunuzla arkadaş seçmenin ve istemediği bir durumda arkadaşına «hayır» diyebilmenin önemi hakkında konuşun.
- Evinizde alkol kullanımı ile ilgili net kurallar koyun.



Bağımlılığı Önleme ve Koruma Stratejilerinde Ailenin Rolü

Madde Bağımlılığında Ailelere Öneriler

- Çocuğunuza model olun. Bağımlılıklardan uzak durarak.
- Çocuğunuzu hoşuna gidebilecek fiziksel aktivitelere yönlendirin.
- Çocuğunuza stresle etkili bir şekilde başa çıkması için rehberlik edin.
- Çocuğunuza «**hayır**» diyebilme becerisini öğretin.
- Aile içi iletişiminizi güçlü tutun.
- Çocuğunuzu izlemeyi ihmal etmeyin. Onun sosyal çevresi hakkında her zaman bir fikriniz olsun.



Bağımlılığı Önleme ve Koruma Stratejilerinde Ailenin Rolü

Teknoloji Bağımlılığında Ailelere Öneriler

- Teknoloji kullanımına ilişkin net sınır belirleyin.
- Çocuğun belirlenen süreye uyabilmesi için sürenin sonunda yapılabilecek zorunlu bir iş belirleyin.
- Sürenin sonuna yaklaştığını önceden hatırlatın.
- Teknolojik cihazın kullanımında sorunlar oluşabileceği öngörüsüne sahipseniz teknolojik cihazları ortak alanlarda kullanın.
- Teknolojik cihazlardan uzak kalınacak düzenli alternatif etkinlikler belirleyin.
- Çocuğunuzu teknolojik cihazları faydalı amaçlar için kullanmaya yönlendirin.
- Teknolojik cihazın uyku öncesi kullanımı konusunda sınır koyun.



6. Etkinlik: Bu Bölüm Biterken





Bağımlılıkta Tedavi

Tıbbî Destek

Psikolojik
Destek

Sosyal
Destek



Bağımlılıkta Tedavi

YAŞAMI DÜZENLEME

Zamanı
yapılandırma

Arkadaş
ilişkilerini
düzenleme

Okul bağıını
artırma

Güçlü
yanlarını
destekleme



7. Etkinlik: Yaşam Artısı





8. Etkinlik: Kurtarıcı Kurumlar





Ülkemizde Bağımlılıkla Mücadele Eden Kurumlar



AMATEM

ALKOL ve MADDE BAĞIMLILIĞI ARAŞTIRMA TEDAVİ ve EĞİTİM MERKEZİ



SİGARAYI BIRAKMAK İÇİN
GEÇ KALMAYIN

Bağımlılıkla
Mücadele



Teşekkür Ederiz