

MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ
AİLE VE TÜKETİCİ HİZMETLERİ

ZARARLI ALIŞKANLIKLARDAN KORUNMA

10. SINIF DERS KİTABI





MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

AİLE VE TÜKETİCİ HİZMETLERİ

ZARARLI ALIŞKANLIKLARDAN KORUNMA

DERS KİTABI

Yazarlar

Harun ŞENTÜRK

Nihal BAŞARIR

Özgül BÜTÜN

Zeynep UĞUR

Zübeyde ŞAHİN

Dil Uzmanı	Aygül ERDEM
Ölçme ve Değerlendirme Uzmanı	İsmail ŞENER
Program Geliştirme Uzmanı	Mine ERÇİN
Rehberlik Uzmanı	Esen YILDIRIM USTA
Görsel Tasarım Uzmanı	Haluk ÖZKAN



İSTİKLÂL MARŞI

Korkma, sönmez bu şafaklarda yüzen al sancak;
Sönmeden yurdumun üstünde tüten en son ocak.
O benim milletimin yıldızıdır, parlayacak;
O benimdir, o benim milletimindir ancak.

Çatma, kurban olayım, çehreni ey nazlı hilâl!
Kahraman ırkıma bir gül! Ne bu şiddet, bu celâl?
Sana olmaz dökülen kanlarımız sonra helâl.
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl.

Ben ezelden beridir hür yaşadım, hür yaşarım.
Hangi çılgın bana zincir vuracakmış? Şaşarım!
Kükremiş sel gibiyim, bendimi çiğner, aşarım.
Yırtarım dağları, enginlere sığmam, taşarım.

Garbın âfâkını sarmışsa çelik zırhlı duvar,
Benim iman dolu göğsüm gibi serhaddim var.
Ulusun, korkma! Nasıl böyle bir imanı boğar,
Medeniyet dediğin tek dişi kalmış canavar?

Arkadaş, yurduma alçakları uğratma sakın;
Siper et gövdeni, dursun bu hayâsızca akın.
Doğacaktır sana va'dettiği günler Hakk'ın;
Kim bilir, belki yarın, belki yarından da yakın.

Bastığın yerleri toprak diyerek geçme, tanı:
Düşün altındaki binlerce kefensiz yatanı.
Sen şehit oğlusun, incitme, yazıktır, atanı:
Verme, dünyaları alsan da bu cennet vatanı.

Kim bu cennet vatanın uğruna olmaz ki feda?
Şüheda fışkıracak toprağı sıksan, şüheda!
Cânı, cânânı, bütün varımı alsın da Huda,
Etmesin tek vatanımdan beni dünyada cüda.

Ruhumun senden îlâhî, şudur ancak emeli:
Değmesin mabedimin göğsüne nâmahrem eli.
Bu ezanlar -ki şehadetleri dinin temeli-
Ebedî yurdumun üstünde benim inlemeli.

O zaman vecd ile bin secde eder -varsa- taşım,
Her cerîhamdan îlâhî, boşanıp kanlı yaşım,
Fışkırır ruh-ı mücerret gibi yerden na'şım;
O zaman yükselerek arşa değer belki başım.

Dalgalan sen de şafaklar gibi ey şanlı hilâl!
Olsun artık dökülen kanlarımın hepsi helâl.
Ebediyyen sana yok, ırkıma yok izmihlâl;
Hakkıdır hür yaşamış bayrağımın hürriyyet;
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl!

Mehmet Âkif ERSOY

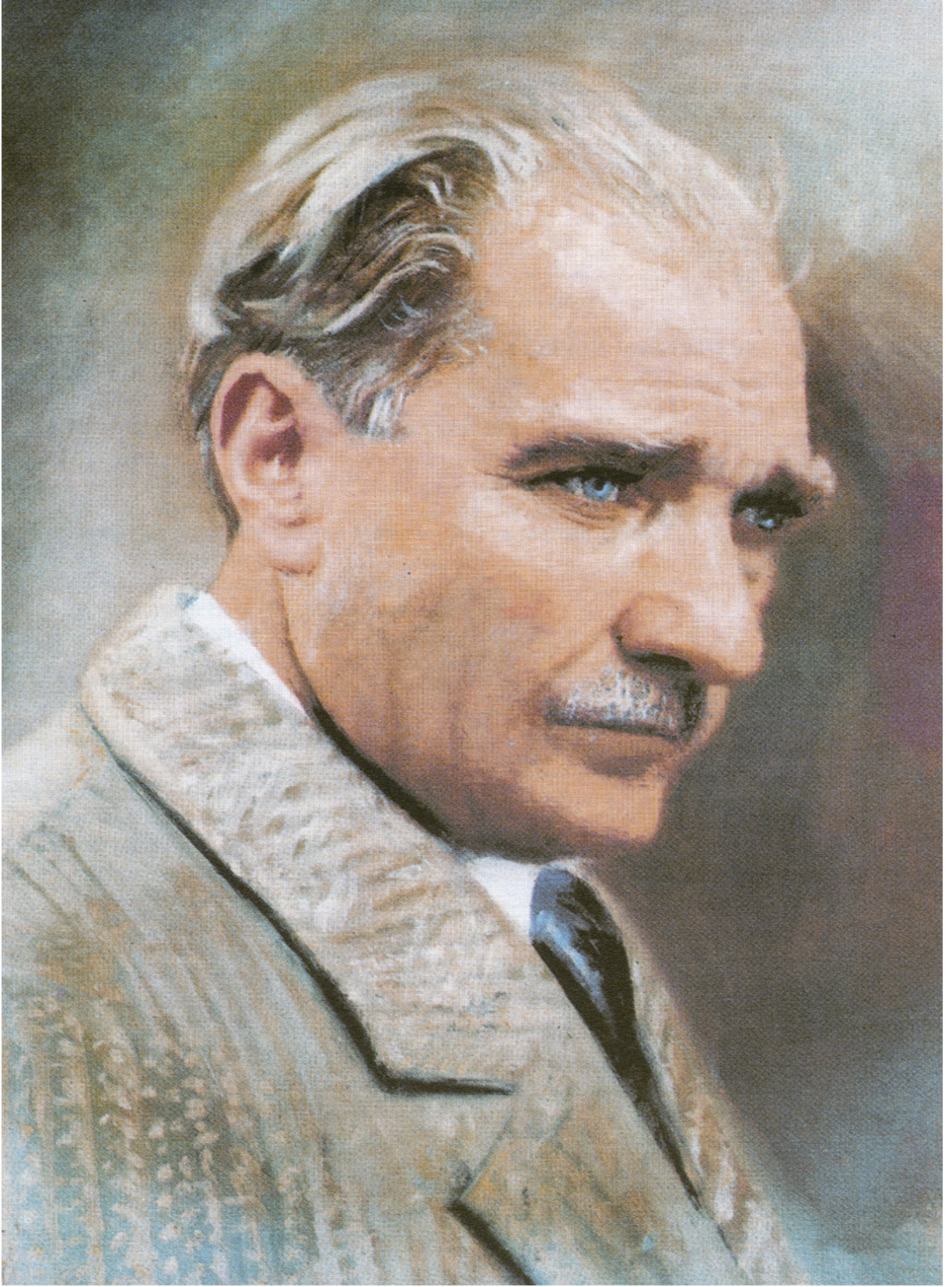
GENÇLİĞE HİTABE

Ey Türk gençliği! Birinci vazifen, Türk istiklâlini, Türk Cumhuriyetini, ilelebet muhafaza ve müdafaa etmektir.

Mevcudiyetinin ve istikbalinin yegâne temeli budur. Bu temel, senin en kıymetli hazinendir. İstikbalde dahi, seni bu hazineden mahrum etmek isteyecek dâhilî ve hâricî bedhahların olacaktır. Bir gün, istiklâl ve cumhuriyeti müdafaa mecburiyetine düşersen, vazifeye atılmak için, içinde bulunacağın vaziyetin imkân ve şeraitini düşünmeyeceksin! Bu imkân ve şerait, çok namûsait bir mahiyette tezahür edebilir. İstiklâl ve cumhuriyetine kastedecek düşmanlar, bütün dünyada emsali görülmemiş bir galibiyetin mümessili olabilirler. Cebren ve hile ile aziz vatanın bütün kaleleri zapt edilmiş, bütün tersanelerine girilmiş, bütün orduları dağıtılmış ve memleketin her köşesi bilfiil işgal edilmiş olabilir. Bütün bu şeraitten daha elîm ve daha vahim olmak üzere, memleketin dâhilinde iktidara sahip olanlar gaflet ve dalâlet ve hattâ hıyanet içinde bulunabilirler. Hattâ bu iktidar sahipleri şahsî menfaatlerini, müstevlîlerin siyasî emelleriyle tevhit edebilirler. Millet, fakr u zaruret içinde harap ve bîtap düşmüş olabilir.

Ey Türk istikbalinin evlâdı! İşte, bu ahval ve şerait içinde dahi vazifen, Türk istiklâl ve cumhuriyetini kurtarmaktır. Muhtaç olduğun kudret, damarlarındaki asil kanda mevcuttur.

Mustafa Kemal ATATÜRK



MUSTAFA KEMAL ATATÜRK

İÇİNDEKİLER

KİTABIN TANITIMI	12
------------------------	----

1. ÖĞRENME BİRİMİ: UYUŞTURUCU VE UYARICI MADDELERDEN KORUNMA	14
1.1. Uyuşturucu ve Uyarıcı Madde Bağımlılığı.....	17
1.2. Uyuşturucu ve Uyarıcı Maddelerin Bağımlılık Sebepleri	20
Uyuşturucu ve Uyarıcı Maddelerin Sınıflandırılması	21
Merkezi Sinir Sistemini Yavaşlatanlar (Depresanlar)	21
Merkezi Sinir Sistemini Uyarımlar (Stimulanlar).....	22
Duyuların Bozulmasına Sebep Olanlar-Hayal Gösterenler (Halusinojenler)	23
Uyuşturucu ve Uyarıcı Maddelerin Zararları	26
Uyuşturucu Madde Bağımlılığının Sebepleri.....	32
1.3. Uyuşturucu ve Uyarıcı Maddelerin Sosyolojik, Fizyolojik ve Psikolojik Etkileri.....	38
Uyuşturucu ve Uyarıcı Maddelerin Sosyolojik Etkileri	38
Uyuşturucu ve Uyarıcı Maddelerin Fizyolojik Etkileri	39
Uyuşturucu ve Uyarıcı Maddelerin Psikolojik Etkileri	40
1.4. Uyuşturucudan ve Uyarıcı Maddelerden Korunma Yolları	42
Uyuşturucu ve Uyarıcı Madde Bağımlılığına Geçiş Dönemleri	46
Uyuşturucu Madde Tedavisi Evreleri.....	49
1.5. Türkiye’de Uyuşturucu Sorunu ve Mücadele Politikaları	56
Türkiye’de Uyuşturucu ve Uyarıcı Madde Bağımlılığına Karşı Yürütölen Çalışmalar	56
Uyuşturucu ve Uyarıcı Maddeye Karşı Mücadele Veren Kurum ve Kuruluşlar	58
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	64

2. ÖĞRENME BİRİMİ: TÖTÖN VE SİĞARA BAĞIMLILIĞINDAN KORUNMA	66
2.1. Tütün ve Sigara Bağımlılığı	68
Tütün ve Sigaraya Başlama Nedenleri	69
2.2. Tütün ve Sigaranın Sosyolojik, Fizyolojik ve Psikolojik Etkileri.....	75
Tütün ve Sigaranın Fizyolojik Etkileri	75
Tütün ve Sigaranın Psikolojik Etkileri.....	76
Tütün ve Sigaranın Sosyolojik Etkileri.....	78
2.3. Tütün ve Sigara Bağımlılığına Karşı Alınabilecek Önlemler, Korunma Yolları	81
Bireysel Önlemler.....	82
Toplumsal Önlemler	84

İÇİNDEKİLER

2.4. Tütün ve Sigaranın Sebep Olduğu Sağlık Sorunları	86
Tütün ve Sigaranın Sebep Olduğu Hastalıklar.....	89
2.5. Türkiye’de Tütün ve Sigara ile Mücadele Politikaları.....	93
Ülkemizde Tütün ve Sigara Bağımlılığına Karşı Kurum ve Kuruluşlarca Alınan Önlemler	95
Ülkemizde Tütün ve Sigara Bağımlılığına Karşı Alınan Yasal Önlemler	96
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	102
3. ÖĞRENME BİRİMİ: ALKOL BAĞIMLILIĞINDAN KORUNMA	104
3.1. Alkol Bağımlılığı	106
Alkolizmin Nedenleri	109
Alkol Hakkında Doğru Bilinen Yanlışlar.....	111
3.2. Alkol Bağımlılığına Karşı Alınabilecek Önlemler.....	113
Birey Tarafından Alınabilecek Önlemler	113
Aile Tarafından Alınabilecek Önlemler	117
Toplum Tarafından Alınabilecek Önlemler.....	118
3.3. Alkolün Neden Olduğu Sağlık Sorunları	121
Merkezi Sinir Sistemi ve Beyindeki Etkileri	122
Dolaşım Sistemindeki Etkileri.....	124
Sindirim Sistemindeki Etkileri.....	125
Üreme Sistemindeki Etkileri	125
Akciğer ve Solunum Sistemindeki Etkileri.....	126
Kemiklerdeki Etkileri.....	126
Ciltteki Etkileri	126
Böbreklerdeki Etkileri	126
Alkol Zehirlenmesi.....	126
3.4. Türkiye’de Alkol Bağımlılığına Karşı Yürütülen Çalışmalar	128
Yasal Düzenlemeler	129
Resmî ve Sivil Kuruluşlar	130
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	132
CEVAP ANAHTARI	134
KAYNAKÇA	135
SÖZLÜK.....	141

KİTABIN TANITIMI

Öğrenme birimi numarası ve adını gösterir.

Öğrenme birimine ait karekod bu bölümde yer alır.

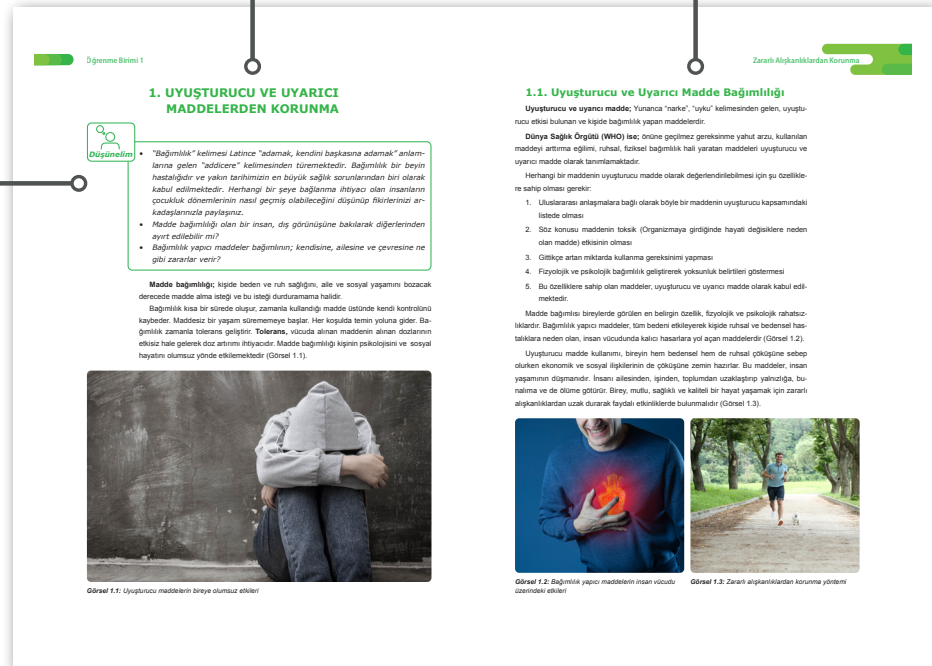
Konu başlıkları bu bölümde yer alır.



Öğrenme birimini ve konu adını gösterir.

Konu başlıklarını gösterir.

Düşünelim bu bölümde yer alır.



KİTABIN TANITIMI

Bilgi notu bu bölümde yer alır.

Sıra sizde bu bölümde yer alır.

Konuya ait videonun linkini ve karekodunu gösterir.

Öğrenme Birimi 1

Zararlı Alışkanlıklardan Korunma

İnhalantlar (Uçucular)

"Ulusal Madde Bağımlılığı Enstitüsü" tarafından volatil solventler, aerosoller, gazlar ve benzerler olarak sınıflandırılmaktadır. Oksijenli ortamda kolaylıkla buharlaşabilen bu maddelerin nefes alma yolu ile akciğerlere giren vücutta yayılımı gerçekleşir. Okullarda kullanılan kurtarıcı ürünlerden; beyaz tahta kalem, silgi, yapıştırıcı gibi içeriğinde solvent kimyasalları içeren ürünler bağımlılık yapıcı etkilere nedenliye yasaklanmıştır.

Bilgi Notu

Bonza'nın zararları genel olarak şu şekilde sıralanabilir:

- Baş dönmesi, nefes darlığı, öksürük, kas krampları, göğüs ağrıları
- Halüsinasyon, hafıza kaybı, duygusal ve düşünceler bozuklukları ve çevreye uyumsuzluk
- Görme ve işitme ile ilgili alılda bozukluklar
- Geçici felç durumu, bilinç kaybı, nöbetler ve koma
- Çarpıntılar, ritim bozuklukları, kalp atışlarının artması, nabız yükselmesi, kan basıncında (tansiyonda) hızlı düşme, sık kan şekeri düşüklüğü
- Ağız kuruluğu, bulantı ve kusma, yutma güçlüğü, karın ağrıları ve mide kanamaları
- Kalp krizi ve ani ölüm

“İyi bir kafa ya sahip olmak yetmez, onu iyi kullanmayı da öğrenmeli insan.

Descartes (Dekart)

Sıra Sizde

Akıcı İlaç Kullanımı, DSÖ'nün 1985 yılında Nairobi'de tanımladığı olduğu şekilde "Kişinin kinn bulgularına ve bireysel özelliklerine göre uygun ilaç, uygun süre ve dozda, en uygun maliyetle ve kolayca sağlayabilmeleri"dir. Sağlık bakanlığı tarafından hazırlanan www.akicilac.gov.tr adlı internet sitesinden aynı anılan ilaletleri okuyup verilen ödevleri yerine getiriniz.

Ağrı kesici kullanılması gereken hallerde, bu ilacı akıcı şekilde kullanmanın sağlanması için yapılması gerekenlerden bazıları aşağıda özetlenmiştir:

"Ağrı kesicisi hekim kontrolünde kullanmalıdır. Toplamda sıkça tüketilen ve bazı alt grupların ticari örneklerinin adları iyi tanıyan bu ilaç hakkında ilacı kullanma talimatında yazılı bilgiler konusunda yeterli genel bilgiye sahip olmayız. Bu konuda ağrı kesicileri yanlış kullandığını düşündüğümüz yakınlarımızı uyarmalı, helime veya eczacıya başvurmasını sağlamalıyız."

1. Vücudunuzda herhangi bir ağrı hissettiğinizde ne yaparsınız?
2. Evinizde bulunan ilaçları inceleyip hangileri doktor reçetesiyle hangisi farklı şekillerde edinilmiş allenize görüşerek not alınız.
3. Adı geçen internet sitesindeki "Bilinci Ağrı Kesici Kullanımı" isimli yazıyı okuyup bilinci ağrı kesici kullanmanın sağlığına üzerine ne gibi etkilerinin olduğunu aşağıdaki bölüme not alınız.

Ölçme ve değerlendirme bu bölümde yer alır.

Öğrenme Birimi 1

Zararlı Alışkanlıklardan Korunma

1.3. Uyuşturucu ve Uyarıcı Maddelerin Sosyolojik, Fizyolojik ve Psikolojik Etkileri

Ölçüm

Aşağıdaki her bir kategoriye, mutlu olmak için beşer tane neden yazabilir misiniz?

Alim	Yasadışı çevre	Bedenim

<http://kayak.aku.gov.tr/Kocaeli/ptp/7920-2799>

Uyuşturucu kullanımı, insanlık için büyük bir tehliktir. Bağımlıların görülen özellikler, ülkeden ülkeye, toplumdan topluma değişmekle birlikte binye ve toplum uyuşturucu maddeden etkilenmektedir. Uyuşturucu ve uyarıcı maddelerin kullanımı fiziksel ve psikolojik hastalıklara yol açtığı gibi sosyal sorunları da beraberinde getirir.

Uyuşturucu ve Uyarıcı Maddelerin Sosyolojik Etkileri

Sorumluluklarına Yerine Getiremez

Uyuşturucu bağımlısı olan kişi maddelerin neredenliye iş, aile ve sosyal hayatında yapması gereken sorumlulukları yerine getiremez. Aile bireyleri ve arkadaş çevresiyle girdikleri arızat çatışmalar yapar. İyi kazaçma, çevreyle diyalog kurmadan kaçırma ve her şeyden uzak kalma istegi hali olur (Döşel 1.18).

“Ben çocukken fakirdim. İki kuruş elimde geçince bunun bir kuruşunu kitaba verirdim. Eğer böyle olmasaydı bu yaptıklarımın hiçbirini yapamazdım.

M. Kemal Atatürk

Görsel 1.18: Uyuşturucu ve uyarıcı maddelerin sosyolojik etkileri

Ölçme ve Değerlendirme

6. Aşağıdakilerden hangisi bağımlılıktan kurtulmadaki en önemli faktördür?

A) Dengeli ve yeterli beslenme
B) Hastane ortamında tedavi edime
C) Kişinin tedaviyi kabul etmesi
D) Düzenli spor yapma
E) Kurtulma hakkında bilgilendirme

B) Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerlere doğru sözcükleri yazınız.

7. Tedavi sırasında kullanılan kuvvetli ağrı kesiciler kolaylıkla oluşturmaktadır.

8. Yatıştırıcılar ve uyku ilaçları da maddelerdir.

9. Uyuşturucu kullanımların reflekslerini kontrol edememesi durumu maddelerin kullanımının etkileridir.

10. Toplumun uyuşturucu maddelerden korunması için bu maddelerin üretimden tüketime kadar sıkı bir şekilde gereklidir.

11. Uluslararası raporlarda uyuşturucuyla mücadelede başarıları çalışan ülkeler arasında ilk sırada yer almaktadır.

C) Aşağıdaki cümlelerin başında boş bırakılan parantezlere, cümlelerde verilen bilgiler doğru ise "D", yanlış ise "Y" yazınız.

12. () Doktor önerisi olmadıkça ilaç kullanılmamalıdır.

13. () Depresyon, hayal görme, aşırı stres, sağdeğnlik gibi durumlar uyuşturucunun etkileri değildir.

14. () Uyuşturucu bağımlısı olan kişi, maddelerin neredenliye iş, aile ve sosyal hayatında yapması gereken sorumlulukları yerine getiremez.

15. () En iyi ve en hızlı sonucu almak için bağımlı kişinin istegi olmadan da tedaviye başlanabilir.

16. () SÖKUR ve Yeşilay arasında yapılan protokol kapsamında YEDAM da iş ve meslek danışmanlarının görev almaları sağlanarak bağımlılık eğitimi verilmektedir.

D) Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyup cevaplayınız.

17. Uyuşturucu maddelerin psikolojik etkilerini maddelerin halinde yazınız.

18. Uyuşturucu ve uyarıcı maddelerin bağımlılığına geçiş dönemleri nelerdir maddelerin halinde yazınız.

Öğrenme Birimi

1

Uyuşturucu ve Uyarıcı Maddelerden Korunma

KONULAR

- ▶ 1.1. Uyuşturucu ve Uyarıcı Madde Bağımlılığı
- ▶ 1.2. Uyuşturucu ve Uyarıcı Maddelerin Bağımlılık Sebepleri
- ▶ 1.3. Uyuşturucu ve Uyarıcı Maddelerin Sosyolojik, Fizyolojik ve Psikolojik Etkileri
- ▶ 1.4. Uyuşturucu ve Uyarıcı Maddelerden Korunma Yolları
- ▶ 1.5. Türkiye’de Uyuşturucu Sorunu ve Mücadele Politikaları



Hayatınız...

Huzurunuz...

Mutluluğunuz...

Her şeyiniz...

Sizin ellerinizde...



1. UYUŞTURUCU VE UYARICI MADDELERDEN KORUNMA



Düşünelim

- "Bağımlılık" kelimesi Latince "adamak, kendini başkasına adamak" anlam-
larına gelen "addicere" kelimesinden türemektedir. Bağımlılık bir beyin
hastalığıdır ve yakın tarihimizin en büyük sağlık sorunlarından biri olarak
kabul edilmektedir. Herhangi bir şeye bağlanma ihtiyacı olan insanların
çocukluk dönemlerinin nasıl geçmiş olabileceğini düşünüp fikirlerinizi ar-
kadaşlarınızla paylaşınız.
- Madde bağımlılığı olan bir insan, dış görünüşüne bakılarak diğerlerinden
ayrıt edilebilir mi?
- Bağımlılık yapıcı maddeler bağımlının; kendisine, ailesine ve çevresine ne
gibi zararlar verir?

Madde bağımlılığı; kişide beden ve ruh sağlığını, aile ve sosyal yaşamını bozacak derecede madde alma isteği ve bu isteği durduramama hâlidir.

Bağımlılık kısa bir sürede oluşur, birey zamanla kullandığı madde üstünde kendi kontro-
lünü kaybeder. Maddesiz bir yaşam sürememeye başlar. Her koşulda uyuşturucu maddeyi
temin etme yoluna gider. Bağımlı birey zamanla alınan maddeye karşı tolerans geliştirir.
Tolerans, vücuda alınan maddenin alınan dozlarının etkisiz hâle gelerek doz artırımı ihti-
yacıdır. Madde bağımlılığı kişinin psikolojisini ve sosyal hayatını olumsuz yönde etkilemek-
tedir (Görsel 1.1).



Görsel 1.1: Uyuşturucu maddelerin bireye olumsuz etkileri

1.1. Uyuşturucu ve Uyarıcı Madde Bağımlılığı

Uyuşturucu ve uyarıcı madde; Yunanca “narke”, “derin uyku” kelimesinden gelen, uyuşturucu etkisi bulunan ve kişide bağımlılık yapan maddelerdir.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ise; önüne geçilmez gereksinme yahut arzu, kullanılan maddeyi artırma eğilimi, ruhsal, fiziksel bağımlılık hâli yaratan maddeleri uyuşturucu ve uyarıcı madde olarak tanımlamaktadır.

Herhangi bir maddenin uyuşturucu madde olarak değerlendirilebilmesi için şu özelliklere sahip olması gerekir:

1. Uluslararası anlaşmalara bağlı olarak böyle bir maddenin uyuşturucu kapsamındaki listede olması
2. Söz konusu maddenin toksik (Organizmaya girdiğinde hayati değişikliklere neden olan madde) etkisinin olması
3. Gittikçe artan miktarda kullanma gereksinimi yapması
4. Fizyolojik ve psikolojik bağımlılık geliştirerek yoksunluk belirtileri göstermesi

Bu özelliklere sahip olan maddeler, uyuşturucu ve uyarıcı madde olarak kabul edilmektedir.

Madde bağımlısı bireylerde görülen en belirgin özellik, fizyolojik ve psikolojik rahatsızlıklardır. Bağımlılık yapıcı maddeler, tüm bedeni etkileyerek kişide ruhsal ve bedensel hastalıklara neden olan, insan vücudunda kalıcı hasarlara yol açan maddelerdir (Görsel 1.2).

Uyuşturucu madde kullanımı, bireyin hem bedensel hem de ruhsal çöküşüne sebep olurken ekonomik ve sosyal ilişkilerinin de çöküşüne zemin hazırlar. Bu maddeler, insan yaşamının düşmanıdır. İnsanı ailesinden, işinden, toplumdan uzaklaştırıp yalnızlığa, bunalmaya ve ölüme götürür. Birey, mutlu, sağlıklı ve kaliteli bir hayat yaşamak için zararlı alışkanlıklardan uzak durarak faydalı etkinliklerde bulunmalıdır (Görsel 1.3).



Görsel 1.2: Bağımlılık yapıcı maddelerin insan vücudu üzerindeki etkileri



Görsel 1.3: Zararlı alışkanlıklardan korunma yöntemi



Sevilen şairlerimizden Can Yücel'in bağımlı olmanın insana verdiği acı üzerine yazdığı "Bağlanmayacaksın" adlı şiiri aşağıda verilmiştir. Şiiri sınıf arkadaşlarınızdan bir öğrenci, yüksek sesle sınıf ortamında okusun. Şiiri dinledikten sonra 1-4. soruları bu şiire göre cevaplayınız.

BAĞLANMAYACAKSIN

Bağlanmayacaksın bir şeye, öyle körü körüne.

"O olmazsa yaşayamam." demeyeceksin.

Demeyeceksin işte.

Yaşarsın çünkü.

Öyle beylik laflar etmeye gerek yok ki.

Çok sevmeyeceksin mesela. O daha az severse kırılırsın.

Ve zaten genellikle o daha az sever seni,

Senin onu sevdiğinden.

Çok sevmezsen, çok acımazsın.

Çok sahiplenmeyince çok ait de olmazsın hem.

Hatta elini ayağını bile çok sahiplenmeyeceksin.

Senin değıllermiş gibi davranacaksın.

Hem hiçbir şeyin olmazsa kaybetmekten de korkmazsın.

Onlarsız da yaşayabilirmişsin gibi davranacaksın.

Çok eşyan olmayacak mesela evinde.

Paldır küldür yürüyebileceksin.

İlle de bir şeyleri sahipleneceksen,

Çatıların gökyüzüyle birleştiğı yerleri sahipleneceksin.

Gökyüzünü sahipleneceksin,

Güneşi, ayı, yıldızları...

Mesela kuzey yıldızı, senin yıldızın olacak.

"O benim." diyeceksin.

Mutlaka sana ait olmasın istiyorsan bir şeylerin...

Mesela gökkuşağı senin olacak.

İlle de bir şeye ait olacaksan renklere ait olacaksın.

Mesela turuncuya ya da pembeye.

Ya da cennete ait olacaksın.

Çok sahiplenmeden, çok ait olmadan yaşayacaksın.

Hem her an avuçlarından kayıp gidecekmiş gibi,

Hem de hep senin kalacakmış gibi hayat.

İlişik yaşayacaksın. Ucundan tutarak...

Can Yücel

1. Bağımlılık ve alışkanlık kavramları arasındaki fark nedir?

.....

.....

.....

.....

.....

2. Ne tür kötü alışkanlıklar bağımlılığa dönüşebilir?

.....

.....

.....

.....

.....

3. Bağımlılığa alışkanlıklar engel olabilir mi?

.....

.....

.....

.....

.....

4. Can Yücel'in şiirinde ifade ettiği bağımlılığın ona hissettirdiği duygular nelerdir?

.....

.....

.....

.....

.....

1.2. Uyuşturucu ve Uyarıcı Maddelerin Bağımlılık Sebepleri



Düşünelim

- İnsanlar arasında "hayata karşı güçlü durmak" diye bir tabir vardır. İnsanın hayata karşı güçsüz hissettiği durumlar neler olabilir? Siz bu gibi durumlarda güçlü olmak için neler yaparsınız ve güçsüz birine ne gibi tavsiyeleriniz olur?
- Bireyin uyuşturucuya başlamasında, içinde bulunduğu arkadaş grubunun etkisi olur mu? Bu konudaki düşüncelerinizi sınıfta paylaşınız.

Uyuşturucu ve uyarıcı madde bağımlılığı, bireysel ve toplumsal açıdan günümüzün en önemli sorunlarından biridir. Madde kullanan bir insanın bağımlılık yapıcı maddeyi kullanmasının pek çok nedeni olabilir;

1. Bozuk çevre
2. Uyum sorunları
3. Akran etkisi
4. Kullanım alanları
5. Benlik saygısının yoksunluğu
6. Ego zayıflığı
7. Stres
8. Merak
9. Eğlenme
10. Aile faktörü gibi.

İçinde bulunduğu sorunları çözebilen, aile ve arkadaşlarıyla olumlu ilişkiler kuran ve öğrenim döneminde başarılı olan bireylerin uyuşturucu maddelere eğiliminin daha az olduğu görülmektedir (Görsel 1.4).

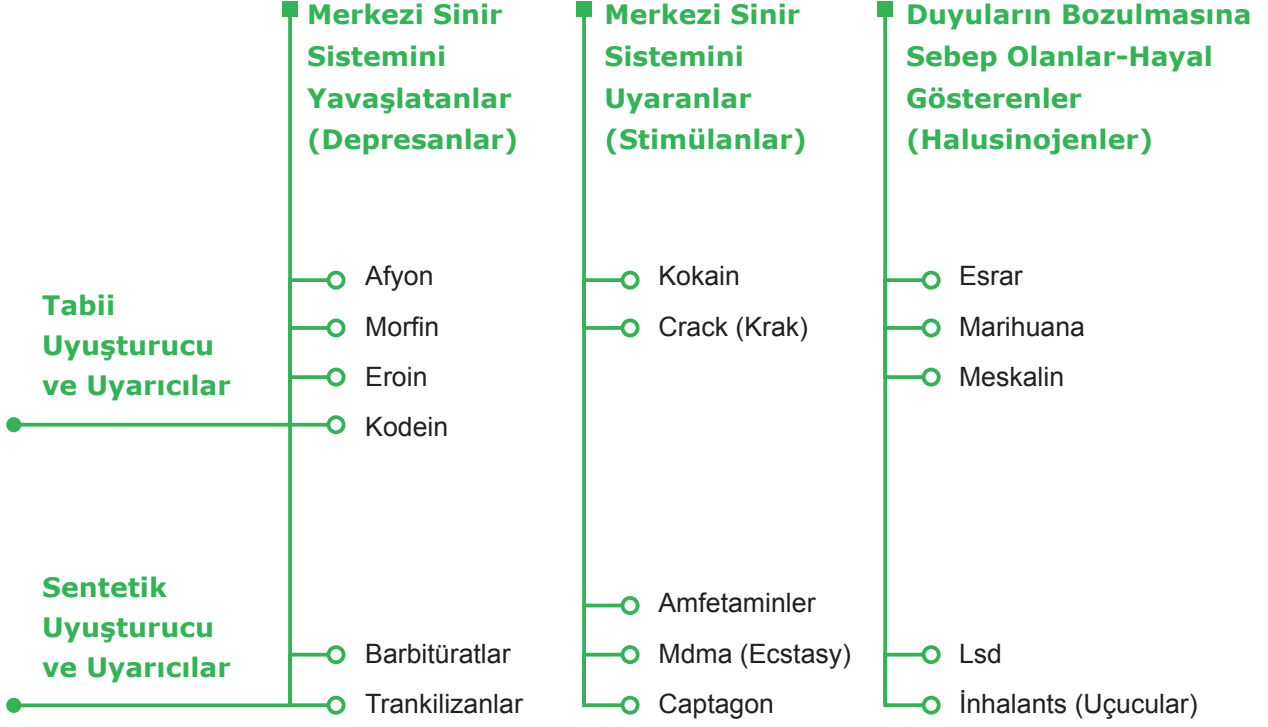


Görsel 1.4: Bağımlılıkta sosyal çevre etkeni

Uyuşturucu ve Uyarıcı Maddelerin Sınıflandırılması

Uyuşturucu ve uyarıcılar, insan vücudunda yaptıkları etkiye göre merkezi sinir sistemini yavaşlatanlar (depresanlar), uyarıcılar (stimülanlar), duyuların bozulmasına sebep olanlar-hayal gösterenler (halusinojenler); elde edildikleri kaynağa göre tabii ve sentetik madde olarak iki başlıkta incelenecektir (Tablo 1.1).

Tablo 1.1: Bağımlılık Yapan Uyuşturucu ve Uyarıcı Maddelerin Sınıflandırılması



Merkezi Sinir Sistemini Yavaşlatanlar (Depresanlar)

Depresan grubundaki maddeler, merkezi sinir sistemini yavaşlatıcı etki yapar. Yavaşlamanın etkisiyle heyecan, korku, kaygı, endişe ve zihinsel becerilerde zayıflama gibi durumlar ortaya çıkar. İlaç sektöründe de sıklıkla kullanılan depresanlar, amacı dışında kullanıldığında; düşünme ve ifade etme zorluğu, hareketlerde dengesizlik, dikkat eksikliği ve hafıza bozukluğuna neden olabilmektedir. Yaygın olarak uyku ilacı adıyla üretilen ve sentetik maddeler arasında depresan olarak adlandırılan bu maddeler; barbitüratlar, trankilizanlar ve sedatiflerdir. Bu maddelerin tedavi amacı dışında kullanımı, insanı hem biyolojik hem de psikolojik olarak bağımlı hâle getirir.



Bağımlılık akıl ve iradeyi çalışmaz hâle getirir.



Yeşilay

A. Tabii Uyuşturucular

Bitkisel ve doğal ürünlerden elde edilen maddelerdir.

Afyon

Haşhaş kozasından elde edilir. Bağımlılık yaptığı için bitkinin ekimi ve hasadı devlet kontrolünde yapılmaktadır.

Morfin

Afyonun içinde doğal hâlde bulunan bir alkaloid olan morfin, merkezi sinir sistemini etkileyen bir maddedir. İlaç olarak doktor kontrolünde tedavi amacıyla verilmemektedir.

Eroin

Merkezi sinir sistemini etkileyerek kişide bağımlılık yapan tehlikeli bir maddedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün önerisiyle dünya genelinde pek çok ülkede üretimine ve tüketimine izin verilmemektedir.

Kodein

Afyon maddesi ayrıştırılarak elde edilen bir uyuşturucu türüdür.

B. Sentetik Uyuşturucular

Çeşitli kimyasal yollarla üretilmiş olan sunî uyuşturuculardır.

Barbitüratlar

Tıp alanında yoğun olarak kullanılan barbitüratlar, santral sinir sistemini etkileyerek beyin dokusunun oksijen tüketimini azaltır. Bu ilaçlar depresyon yapıcı etkiye sahiptir. Bağımlılık yapabilen ilaçlardır. Türkiye'de de serbest kullanımı önlenmiştir; sadece özel reçete ile alınabilir.

Trankilizanlar

Anksiyolitik olarak da adlandırılır. Stresin insan üzerindeki etkilerinin azaltılmasında ve sıkıntı, gerginlik, endişe korku, disfori (rahatsızlık duygusu) gibi duyguların tedavisi için doktor kontrolünde kullanılan ilaçlardır.

Merkezi Sinir Sistemini Uyarıcılar (Stimülanlar)**A. Tabii Uyuşturucular****Kokain**

Koka yapraklarından elde edilir. Anestezik ve uyuşturucu etkisi bulunmaktadır. Bağımlılık yapıcı etkisi çok hızlıdır.

Crack

Kokain ham maddeli bir uyuşturucu çeşididir.

B. Sentetik Uyuşturucular**Amfetaminler**

Merkezi sinir sistemini uyarıcı sentetik (yapay) uyuşturucular sınıfında yer alan maddelerdir. Tıpta uyarıcı olarak kullanılır.

Metamfetamin

Kullanım durumuna göre değişen, duygulanım durumu ortaya çıkaran, merkezi sinir sistemini uyarıcı sentetik (yapay) bir uyuşturucudur.

Sentetik Kannabinoidler

Metabolizmayı tamamen tahrip eden kimyasal ve sentetik maddelerdir.

MDMA (metilen,dioksi,meto,amfetamin)

Günlük dilde ekstazi olarak bilinen MDMA sentetik uyarıcıların en yaygın kullanılanıdır.

Captagon

Amfetaminin bağımlılık yapan ve ilaç şeklinde kullanılan çeşididir.

Duyuların Bozulmasına Sebep Olanlar-Hayal Gösterenler (Halusinojenler)

A. Tabii Uyuşturucular**Esrar**

Latince adı Cannabis Sativa (kannabis sativa) olan bitkiden elde edilen ve bağımlılık yapan bir maddedir.

Marijuana (Marihuana)

Kenevir bitkisinden elde edilen bağımlılık yapan bir maddedir.

Meskalin

Fenatilamin grubundan halüsinogen bir alkaloiddir.

A. Sentetik Uyuşturucular**LSD (lysergic acid diethylamide)**

Psikoaktif bir halüsinojendir. Korku, endişe, düşünme yeteneğini kaybetme ve delirme korkusu gibi yan etkileri görülebilir. Kullanımı ölümlü sonuçlanabilir (Görsel 1.5).



Görsel 1.5: Bağımlılık yapıcı maddelerin olumsuz etkileri

İnhalants (Uçucular)

“Ulusal Madde Bağımlılığı Enstitüsü” tarafından volatil solventler, aerosoller, gazlar ve nitritler olarak sınıflandırılmıştır. Oda sıcaklığında kolaylıkla buharlaşabilen bu maddelerin nefes alma yolu ile akciğerlere giderek vücuda yayılımı gerçekleşir. Okullarda kullanılan kırtasiye ürünlerinden; beyaz tahta kalem, silgi ve yapıştırıcılardan solvent (çözücü) kimyasalı içeren ürünler bağımlılık yapıcı etkileri nedeniyle yasaklanmıştır.

**Bilgi Notu****Bonzai'nin zararları genel olarak şu şekilde sıralanabilir:**

- Baş dönmesi, nefes darlığı, öksürük, kas kasılması, göğüs ağrıları
- Halüsinasyon, hafıza kaybı, duygu ve düşünce bozuklukları ve çevreye uyumsuzluk
- Görme ve işitme ile ilgili algıda bozukluklar
- Geçici felç durumu, bilinç kaybı, nöbetler ve koma
- Çarpıntılar, ritim bozuklukları, kalp atışlarının artması, nabız yükselmesi, kan basıncında (tansiyonda) hızlı düşme, şok, kan şekeri düşüklüğü
- Ağız kuruluğu, bulantı ve kusma, yutma güçlüğü, karın ağrıları ve mide kanamaları
- Kalp krizi ve ani ölüm



İyi bir kafaya sahip olmak yetmez, onu iyi kullanmayı da öğrenmeli insan.



Descartes (Dekart)

**Sıra Sizde**

Akılcı İlaç Kullanımı, DSÖ'nün 1985 yılında Nairobi'de tanımlamış olduğu şekliyle "Kişilerin klinik bulgularına ve bireysel özelliklerine göre uygun ilacı, uygun süre ve dozda, en uygun maliyetle ve kolayca sağlayabilmeleri"dir. Sağlık bakanlığı tarafından hazırlanan **www.akilciilac.gov.tr** adlı internet sitesinden aynen alınan ifadeleri okuyup verilen ödevleri yerine getiriniz.

Ağrı kesici kullanılması gereken hâllerde, bu ilacın akılcı şekilde kullanımının sağlanması için yapılması gerekenlerden bazıları aşağıda özetlenmiştir:

"Ağrı kesiciyi hekim kontrolünde kullanmalıyız. Toplumda sıkça tüketilen ve bazı alt gruplarının ticari örneklerinin adları iyi tanınan bu ilaçların kullanma talimatında yazılı bilgiler konusunda, yeterli genel bilgiye sahip olmalıyız. Bu konuda, ağrı kesicileri yanlış kullandığını düşündüğümüz yakınlarımızı uyarmalı, hekime veya eczacıya başvurmasını sağlamalıyız."

1. Vücudunuzda herhangi bir ağrı hissettiğinizde ne yaparsınız?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Evinizde bulunun ilaçları inceleyip hangileri doktor reçetesiyle hangisi farklı şekillerde edinilmiş ailenizle görüşerek not alınız.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Adı geçen internet sitesindeki "Bilinçli Ağrı Kesici Kullanımı" isimli yazıyı okuyup bilinçsiz ağrı kesici kullanımının sağlığımız üzerine ne gibi etkilerinin olduğunu aşağıdaki bölüme not alınız.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Uyuşturucu ve Uyarıcı Maddelerin Zararları

Uyuşturucu ve uyarıcı madde kullanımı, bireyi ve toplumu olumsuz yönde etkileyen ve mücadele edilmesi gereken bir sorundur.



Görsel 1.6: Uyuşturucu maddelerin insan beyni üzerindeki etkileri

Uyuşturucu ve Uyarıcı Maddelerin Merkezi Sinir Sistemindeki Olumsuz Etkileri

Bütün uyuşturucu maddeler, en büyük zararı beyne ve merkezi sinir sistemine verir. Bu maddeler, kişinin aklını ve iradesini kullanmasına engel olur. Madde kullanımı sonrasında kişi, söylediği sözleri ya da yaptığı davranışları hatırlamakta zorlanır (Görsel 1.6). Dolayısıyla madde kullanımı sonrasında geçici hafıza kaybı yaşar. Bu durum, ertesi gün kişinin ne yaptığını ya da ne söylediğini hatırlamamasına neden olur.

Bağımlılarda beliren ilk olgu, akıl ve sinir hastalıkları belirtileridir. Erken bunama, şuur kaybı, uykusuzluk, hezeyan, halüsinasyonlar, zekâ ve hafıza kayıpları bu belirtiler arasında sayılır.

Uyuşturucu ve Uyarıcı Maddelerin Gözlerdeki Olumsuz Etkileri

Işık ve mesafede uyumsuzluk, şaşılık, gece körlüğü, göz bebeği büyümesi, küçülmesi, göz adale felci bilinen olumsuz sonuçlarıdır.

Uyuşturucu ve Uyarıcı Maddelerin Solunum Sisteminde Olumsuz Etkileri

Bağımlılık yapıcı maddeler, içerisindeki kimyasal ile akciğerleri doldurur. Bu tahriş edici maddeler akciğer iltihabına, balgam birikimine, sık sık öksürmeye, bronşit, astım, amfizem gibi birçok solunum yolu hastalığına yol açar. Nefes darlığı, öksürük, boğulma hissi ve kalp sıkışmaları sonucunda ölümlere sebep olur.



Görsel 1.7: Uyuşturucu maddelerin insan vücudu üzerindeki etkileri

“

Akıldan iyi zenginlik, sağlıktan kıymetli şey yoktur.

”

Türk Atasözü

Uyuşturucu ve Uyarıcı Maddelerin Sindirim Sistemindeki Olumsuz Etkileri

Bulantı, kusma, karın ağrıları, kabızlık, ishal, mide ve bağırsak spazmları, kanama ve yaraları, gastrit, ülser gibi hastalıklara neden olur.

Uyuşturucu ve Uyarıcı Maddelerin Karaciğer ve Böbreklerdeki Olumsuz Etkileri

Bu zehirlerin organizmadan atılmasında en ağır görev bu organlara düşmekte olup karaciğer ve böbreklerde büyük arıza ve tıkanmalara neden olur. Çoğunlukla, karaciğerde yetersizliğe, yağlanmaya ve siroza sebep olur. Böbreklerde büyük tahribata, kan ve idrar çoğalmasına ve ağır böbrek hastalıklarına yol açar (Görsel 1.7).

Uyuşturucu ve Uyarıcı Maddelerin Dolaşım Sistemindeki Olumsuz Etkileri

Uyuşturucu maddeler en büyük zararı, insan hayatının yaşamsal sıvısı olan kan hücrelerine verir. Vücutta kansızlık, kan zehirlenmeleri, kan hücrelerinde şekil ve miktar değişiklikleri, kanın pıhtılaşması gibi belirtiler görülür. Uyarıcı etkiye sahip maddeler damarları daraltır. Herhangi bir stres durumu yaşansın ya da yaşanmasın bu durum istemsiz olarak aniden kalp atışlarında artış, yüksek kan basıncı, kısmi felç ve kalp krizlerine neden olabilir. Birkaç dakika içinde ölüme yol açabilir. Bu tür maddelerin kullanımı, beyin ve akciğerlerde oksijenin yerini alır ve nefesi durdurur. Uyuşturucuların en başta gelen olumsuzluğu zehirlenmelere yol açması ve bu yolla ölüme neden olmasıdır.

Uyuşturucu ve Uyarıcı Maddelerin Fiziki Görünümdeki Olumsuz Etkileri

Uyuşturucu madde kullanıcılarında solgun bir cilt, akne, derilerinin altında karıncalanma hissi nedeniyle kendileri tarafından oluşturulan derin yaralar gözlenir. Bazı maddelerin yoğun kullanımı iştahı azaltır. Kullanıcılar âdeta bir iskelet gibi çok ince ve zayıf görünürler. Bağımlılık yapıcı maddelerdeki kimyasallar, kan akışını yavaşlatarak cildin yüzeyindeki canlılığın ve gerginliğin yitirilmesine ve yaşlanmasına sebep olur. Ayrıca yüzde ve vücutta aşırı sivilce oluşmasına etki eder.

Madde Bağımlılığının Sosyal Etkileri

Sosyal bir varlık olan insanın çevresi ile uyum içinde olması, akıl ve zihin sağlığı ile mümkündür.

Akli ve zihni hayatın en büyük düşmanı olan uyuşturucular, insanın dengesini bozarak onu ailesinden, toplumdan ve çevresinden koparır. Yalnızlığa, bunalıma ve hemen ardından sorumsuz bir hayata mahkum eder. Bağımlıyı, yaşayan bir ölü hâline getirir.

Bağımlılık yapıcı maddeler kişinin bedensel hareketlerini olumsuz yönde etkiler; sakarlaşmasına, spor ve sürüş yeteneklerini kaybetmesine neden olur. Kontrolünü kaybeden insanın kendisini nerede ve nasıl bir durumda bulacağı bilinmez. Ayrıca bağımlılık yapıcı maddelerin kullanımı kişide zamanla kaygı, korku, düşmanlık ve paranoya meydana getirir. Uyuşturucu ve uyarıcı maddeler bireye, aile hayatına, doğacak çocuklara, iş hayatına, ülke ekonomisine ve toplumsal ahlaka büyük zararlar verir. Cinayetlerin, her türlü cinsel istismarın, gasp ve anarşinin çoğalmasına zemin hazırlar.



Görsel 1.8: Uyuşturucu maddelerin toplum üzerindeki etkileri

Toplumu etkileyen her türlü maddi ve manevi bozulmanın temelinde yatan sebeplerden biri de uyuşturucu maddelerdir (Görsel 1.8). AIDS, frengi, verem, kanser, kangren gibi birçok hastalığın yayılmasının nedenlerinden birisi de uyuşturucu maddeleri kullananlardır. Madde kullanan kişiler bilinçli davranma yetilerini kayb ettikleri için hırsızlık başta olmak üzere her çeşit suçu işleyebildikleri görülür. Adalet Bakanlığının bu konuyla ilgili verilerine göre her yıl binlerce genç, madde kullanımına bağlı işlenen suçlardan yargılanmaktadır.



Düşünelim

Görsel 1.9 ve 1.10 arasındaki fark nedir, ne görüyorsunuz? Düşüncelerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.



Görsel 1.9



Görsel 1.10

Araştırmalara göre uyuşturucu ve uyarıcı madde bağımlıları, maddeyi bulamadıkları durumlarda suç işleme eğilimi gösterirler. Emniyet Genel Müdürlüğü'nün tespitlerine göre uyuşturucu madde kullanımı suç işlemeyi teşvik etmektedir. Başta kapkaç olmak üzere yankesicilik gibi hırsızlık ve yaralama olaylarının artmasına sebep olmaktadır. Özellikle uyuşturucu madde kullanımını, ekonomik gelir kaynağı olarak gören terör örgütleri, ülkemizde uyuşturucu maddelerin yayılmasına neden olur. Bunun sonucunda da insanımıza ve topluma büyük zararlar verir.

“

İki nimet vardır ki, insanların çoğu onun kıymetini bilmezler. Biri sıhhat diğeri de boş vakittir.

”

H.z. Muhammed (S.a.v)



Bilgi Notu

Genel olarak uyuşturucu maddelerin kişiye verdiği zararlar şunlardır:

- *Uykusuzluk, huzursuzluk, düşünme ve konuşma güçlüğü, kaygı ve korku*
- *Depresyon, hayal görme, aşırı stres, saldırganlık*
- *Sinir hücrelerinde tekrar düzelmeyen ölümler, kas yapılarında bozulmalar*
- *Vücutta bulunan organların işlemez hâle gelmesi*
- *Beyinde rahatsızlıklar, dikkat ve bellek zayıflığı, yüksek tansiyon ve buna bağlı olarak beyin kanamaları, düşük tansiyona bağlı bayılmalar ve ölümler*
- *Hayal görme, düşünme yeteneğinin zayıflaması, zihinsel işlemlerin bozulması*
- *Zayıflama, iştahsızlık, mide ve bağırsak bozuklukları, cinsel gücün azalması ve bedensel çöküntü*
- *Aile ile sorunlar yaşamak, okul başarısızlığı*
- *Polis tarafından takip edildiği şüphesi taşımaktan doğan tedirginlik ve korku, depresyon ve şizofreni gibi ruhsal bozukluklar*
- *Beyin hücrelerinin ölümü ve de kaçınılmaz son: ölüm!*



2019 Yılında YÖK tarafından yayımlanan "Gençlik Ruh Sağlığı Raporu"na göre gençlerin ruh sağlığını oluşturmada toplumda çeşitli birimlerin üstlenmesi gereken roller ifade edilmiş, aşağıda o birimlerden öğretmene düşen roller örnek olarak alınmıştır. Bu rolleri tek tek ele alıp öğretmenin gerçekleştirdiği her bir rol sonucu öğrencide yaşanabilecek olumlu davranışları ilgili bölümlere yazınız. Görüşlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

ÖĞRETMENLERİN ROLÜ

1. Öğretmenler, hem gençlerin ruhunu hem de beynini bir sanatçı edasıyla işleyen zanaatkârlar olmalıdır.

.....

.....

.....

.....

2. Bazı hâllerde öğretmenler, aileden de daha önde gelebilmektedir. Çünkü öğretmenler daha eğitimidirler.

.....

.....

.....

.....

3. Hepimizin hayatında, kalıcı izleri olan, başarılarımızın altında ismiyle hafızamızda yer etmiş bir öğretmen vardır.

.....

.....

.....

.....

4. Öğretmenlerin öğrencisinden ne beklediğini bilip ona göre davranması çözümün anahtarıdır.

.....

.....

.....

.....

.....

5. Öğretmenler, her gencin farklı olduğunu ve zekâsının tek bir alandan ibaret olmadığını kavramalıdır.

.....

.....

.....

.....

6. Öğretmenler, sadece öğretmek yerine öğrencilerin kişisel yeteneklerini keşfederek öğrenciyi doğru yönlendirebilmelidir.

.....

.....

.....

.....

7. Öğretmenler, gençlerin çalkantılı dönemlerinde içine düştükleri karanlık alanları aydınlatarak aydınlık bir yolda yürümelerini sağlayabilmelidir.

.....

.....

.....

.....

8. Öğretmenlerin öğrencilerini doğru gözlemleyip yön verebilmesi önemlidir.

.....

.....

.....

.....

9. Öğretmenlerin öğrettikleri konusunda örnek olabilecek yaşam tarzına sahip olmaları gerekir.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Uyuşturucu Madde Bağımlılığının Sebepleri

Madde kullanımına sebep olan durumlar, kişilere göre değişse de genel olarak şunlardır: Merak, en yakın arkadaşlarının madde kullanması ve akran baskısı. Bunların dışında bağımlılıkta ebeveynlerin tutum ve davranışları ve ergenlikten kaynaklanan nedenler de etkili olmaktadır.

Uyuşturucu Maddenin Yapısal Özellikleri

Uyuşturucu ve uyarıcı maddeler, kimyasal özelliklerinden dolayı beyin ve sinir sistemine doğrudan etki ederek bağımlılık oluşturur. Örneğin günlük hayatta kullanılan ağrı kesiciler dahil, kaza veya ameliyat sonrası kullanılan kuvvetli ağrı kesiciler de kolaylıkla bağımlılık oluşturabilmektedir.



Görsel 1.11: Madde bağımlılığında bireysel faktörlerin etkisi



Görsel 1.12: Madde bağımlılığında çevresel faktörlerin etkisi

Bireye Bağlı Nedenler

Uyuşturucu madde bağımlılığı kişinin ergenlik döneminde sorunlarla baş edemediğinde, bedensel, hormonal ve ruhsal bakımdan problemler yaşadığında, önüne geçemediği stresin etkisiyle madde kullanımına yönelmesidir (Görsel 1.11).

Aynı zamanda kişi, grup arkadaşlarının baskısı ve onlara uyum sağlama isteği, merak, sorumluluktan kaçma, başarısızlık ve kendine güvensizlik gibi duygulardan dolayı uyuşturucu maddeleri denemektedir. “Nasıl olsa ben alışmam, bir defa denemekten ne çıkar, istediğim zaman bırakırım.” gibi yanlış düşüncelerle kişi sonuçta uyuşturucu bağımlısı hâline gelir. Her şey “Bir kereden bir şey olmaz.” sözüyle başlar. Kişi, bağımlılık yapıcı maddeleri kontrol edebileceğini düşünür. Fakat ne yazık ki bu maddelerin esiri olur. Bağımlılık bireyin maddeye kendini teslim ettiği son noktadır. Kişide bağımlılığın en önemli belirtisi, kullanılan maddenin kontrol edilememesi, alınan miktarın artırılması ve kullanımının bırakılamamasıdır. Uyuşturucu kullanan kişilerde kendine güvensizlik, başarısızlık, her şeyi kabullenme ve her şeye boyun eğme eğilimi gibi belirtiler görülür. Bireyde bunalım, panik atak, tükenmişlik, çöküntü, otoriteye karşı gelme, yasaları (kuralları) çiğneme ve suça eğilim gibi durumlar ortaya çıkar.

Çevresel Faktörler

Uyuşturucu ve uyarıcı madde bağımlılığında sosyal çevrenin etkisi çok önemlidir (Görsel 1.12). Aile içindeki sık sık tartışmalar ve huzursuzluklar, aşırı serbest davranılması veya tam tersi kısıtlayıcı ve baskıcı tutumlar, ailede uyuşturucu kullanan bireylerin olması gibi nedenler kişiyi madde kullanmaya itebilmektedir. Bu maddelerin zararlı olduğunu ve kullanılmaması gerektiğini herkes bilir. Ancak yakın arkadaş, insanı madde kullanmaya ikna

“

Madem ki alışkanlıklar hayatımızın en ileri gelen hakimleridir, öyle ise ne yapıp edip iyi birini edinmeye çalışmalıyız.

”

Epictetos (Epiktitos)

edebilir. Maddeyi tanıtan, kullanma fikrini ileri süren ve kullanmayı özendiren çoğu zaman en yakın arkadaşdır. Kişi, maddeleri merak edip kullanmak istese bile tek başına kullanmaya cesaret edemez. Arkadaş ortamlarında samimi bir hava olduğu zaman veya kişinin üzüntülü, sıkıntılı ve öfkeli olduğu durumlarda madde teklifi yapılır. Özellikle, arkadaş grubunun baskısı ve özendirici sözleri uyuşturucuya başlamada önemli etkindir.

Medya

Günümüzde özellikle sosyal ve görsel medya, birçok insan için karar verme ve yönlendirme noktasında önemli etkenlerden biridir. Sosyal medya başta olmak üzere film ve videolarda madde kullanımı çeşitli şekillerde işlenmekte ve gençler bunun etkisinde kalabilmektedir.

Gençler tarafından örnek alınan ünlü kişilerin zararlı maddeleri kullanmaları ve bu durumun da medya ve sosyal medya tarafından haber yapılması zararlı alışkanlıkları yaygınlaştırır. Bağımlılığın genellikle başladığı bir dönem olan ergenlik döneminde, ailenin etkisi azalır ve birey dış dünyadaki etkilere daha açık hâle gelir. Her türlü olumlu ve olumsuz davranışlardan en çabuk etkilenen çocuklar ve gençlerdir. Gençler yeniliklere hemen uyum sağlayarak sosyal medyayı daha çok kullandıklarından bedensel ve ruhsal gelişimleri daha çok etkilenir. Aileler, çocuklarına sosyal medyada gördükleri her şeyin doğru olmadığı bilincini kazandırmalıdır. Bu durumda, gençlerin sosyal medyayı bilinçli ve sorgulayıcı bakış açısı ile kullanmaları gerekir. Medya doğru şekilde, eleştirel bir bakışla kullanıldığı takdirde olumsuz etkileri mümkün olduğunca en aza inecektir.

Toplumsal Değerler

Toplumdaki bütün bireylerin uyuşturucu ve uyarıcı maddelere karşı hep birlikte mücadele vermesi gerekir. Madde kullanan kişilere karşı her bir birey doğru tepki gösterdiği takdirde, madde kullanımı ve bağımlılığı kendiliğinden azalacaktır. Tam tersi durumda toplumun değer yargılarının madde kullanımını doğal karşılaması, karşı çıkmaması durumunda ise artacaktır.

Herhangi bir zararlı maddenin kullanımı, sosyal hayatta kişiye bir ayrıcalık kazandırıyorsa ve bu durum toplum tarafından normal algılanıyorsa uyuşturucu maddelerin satışı ve kullanımı artacaktır.

Model Almak

Çocuklar ve gençler genellikle en yakınlarını taklit ederek yaşama hazırlanırlar. Uzmanların görüşüne göre bir bireyin yetişkin olana kadar her şeyi davranışla öğrendiği tespit edilmiştir. Örnek aldıkları kişilerin her davranışını taklit etmeye çalışırlar. Birey gelişim döneminde, kendine başarılı kişileri model aldığı gibi kendine kötü örnekleri de seçebilmektedir. İnsanın kendini tanıma ve kişiliğini bulma çabasında model aldığı kimselerin sözleri, davranışları ve hayata bakışları etkilidir. Özellikle, ailede herhangi birini madde kullanırken gören genç, bundan etkilenip madde kullanmak isteyebilir.

Kişi için çocukluk ve ergenlik dönemlerinde ebeveynleri, kardeşleri ve arkadaşları madde kullanma riskinin güçlü belirleyicileridirler. Bu bireyler, madde kullanımının normal bir davranış şeklinde algılamasına yol açabilecekleri gibi aynı zamanda maddeyi sağlayan bireyler olarak da rol oynayabilir.

Anne babaların, kendisi ve çevresi ile barışık bireyler yetiştirebilmeleri için öncelikle davranışlarıyla çocuklarına doğru örnek olmaları gerekir. Özellikle çocuklar ailesine (Görsel 1.13), öğretmenine, arkadaşına veya sosyal çevrede değer gören birine benzemeye çalışır. Çocuğun önünde iyi rol modeller olması durumunda, sağlıklı bir kişilik gelişimi oluşabilir. Çocuk, eğer kötü bir rol modelle bir arada bulunursa o kişinin olumsuz yönlerini almaya başlayacaktır. Gençler kişilik gelişiminde, film karakterlerini ve ünlü kişileri rol model alabilirler; onlar gibi konuşmak, onlar gibi giyinmek, onların yaşam tarzlarını uygulamak isteyebilirler.

Olumlu ve başarılı insanları örnek almak zararlı maddelerden uzaklaşma adına önemli bir etkidir.

Ayrıca uyuşturucu ve uyarıcı madde bağımlılığının tespit ve teşhisinde bireysel, aile ve çevresel faktörler birlikte ele alınmalıdır. Önemli olan kişiyi, o maddeyi kullanmaya iten sebeplerin neler olduğunun bilinmesidir.



Görsel 1.13: Model alma



Görsel 1.14: Aile içi iletişim

Aile Yapısı

Aile, kişinin bedensel ve ruhsal açıdan sağlıklı yetiştirilmesinde en önemli faktördür (Görsel 1.14). Aile içi çatışmalar gençler üzerinde olumsuz etki yapar. Aile içi iletişimsizlik, ilgi ve sevgi eksikliği, baskıcı ve otoriter bir eğitim anlayışı kişiyi madde kullanmaya iten sebepler arasında sıralanabilir. Ayrıca ebeveynlerin, gençlerin madde kullanma sorunu ile karşılaştıklarında nasıl davranmaları konusunda yeterli bilgiye sahip olmamaları da önemli bir etkidir. Ergenlik döneminde yaşadığı sorunlara ebeveynleri tarafından destek bulamayan genç, sorunlarının çözümünü dışarıda arayabilir. Bu durum da bireyi savunmasız bırakarak madde kullanımında tetikleyici rol oynayabilmektedir. Bireyi yetiştiren kişilerin eğitim seviyesi de madde kullanımında etkilidir. Buradaki eğitim akademik eğitim olarak algılanmamalıdır. Ebeveynlerin madde kullanımı ve zararları konusunda yeterli bilgiye sahip olmaları ve çocuklarına da bunu aktarabilmeleri, bağımlılık konusunda eğitimin etkisini gösterir. Eğer ebeveyn ve bireylerin madde kullanımının zararlarına dair bilgisi yoksa bu kişiler daha büyük risk altındadır.

Ergenlik Dönemi

Ergenlik dönemi (Görsel 1.15), bağımlılık sürecinin en önemli evresidir. Gençlik döneminin kendine özgü psikolojik ve biyolojik durumundan dolayı, kişide duygu yoğunluğu, taşkınlık, kolay etkilenme, toplum içinde öne çıkma arzusu, ilgi çekme ve rol sahibi olma gibi özellikler bulunur. Ailesinden uzaklaşan ve bağımsız hareket etmeye çalışan kişi, bu dönemde arkadaşlarına bağlanır ve yaşadığı problemlerin çözümünü arkadaş grubunda arar. Bu nedenle baskı ve yönlendirmeye açık hâle gelir. Arkadaş grubundan dışlanmamak için söylenen şeyleri yapma eğilimindedir. Zamanla gruba ait davranışları benimsemek zorunda kalır. Eğer arkadaş grubu uyuşturucu madde ve diğer zararlı alışkanlıkları kullanıyorsa kişi de ister istemez bunları yapmak mecburiyetinde hisseder.



Görsel 1.15: Ergenlik dönemi

Ergenlik döneminin doğal sürecinden dolayı birey risk almayı sever. Yaşadığı olumsuzlukları ve gelecekte olması muhtemel zararları küçümseyebilir. Ergenlikte “Bana bir şey olmaz!” düşüncesi ağır basar. Ayrıca bu dönemde, kişide biyolojik değişimlerle birlikte karşı cinse yönelik eğilimler gözlenir. Kendini bir kişiye ya da ortama kabul ettirme adına her türlü olumlu ya da olumsuz davranışları sergiler. Bunlar arasında değişik saç ve giyim tarzlarını denemek gibi zararsız davranışlar olabildiği gibi uyuşturucu madde gibi zararlı alışkanlıklara yönelme de bulunabilmektedir.



Görsel 1.16: Doğru bilgi doğru kaynaktan alınır.



Görsel 1.17: Ergenlik döneminde yaşanan sıkıntılar

Merak ve özeni

Merak, uyuşturucu madde kullanma nedenleri arasında yer alan bir olgudur. Gençler daha çok merak ve özenme sebebiyle uyuşturucu kullanmaya başlamaktadır. Kişi önce maddeye karşı merak duyar fakat aynı zamanda maddenin vermiş olduğu zararlardan da korkar. Merak korkuyu yenerse madde kullanma kaçınılmaz olur. Ayrıca maddenin çevrede bulunması ve elde edilebilir olması, madde kullanımını artıran önemli etkenlerden biridir. Diğer bir faktör, medya ve sosyal medyada merak uyandırıcı film ve yayınların yapılmasıdır. Madde bağımlılığının ne demek olduğunu bilmeyen genç, çevresinde ve medyada gördüğü yaşam biçimini örnek alarak maddeye yönelebilir. Uyuşturucu kullanımının konu edildiği veya buna ait sahnelerin yer aldığı görseller, her türlü yönlendirmeye açık olan gençleri etkileyebilmektedir.

Toplumsal söylemlerin oluşması, görsel materyallerin belirlenmesi gibi yönlendirici rolü olan medyanın bu konuda üstleneceği rol kendiliğinden ortaya çıkmaktadır. Medyanın bireyleri eğitmek gibi bir amacı yoktur, fakat yönlendirici bir güç olarak önemi bilinmektedir. Kişileri bilgiyle donanmış bireyler hâline getirerek doğru karar vermelerini ve de kendilerini korumaya değer görmelerini sağlamak alınabilecek önlemlerdendir (Görsel 1.16).

Genetik

Yapılan araştırmalara göre genetik sebepler de maddeye bağımlı olmada önemli etkenlerdir. Anne ya da babanın bağımlı oluşu, özellikle annenin hamileliğinde madde kullanması, bebeğin anne karnından itibaren bağımlı olmaya başlamasına sebep olmaktadır.

Depresyon ve özgüven eksikliği

Davranış bozuklukları, psikolojik sıkıntılar, depresyon ve kişilik gelişimi problemleri madde kullanımında önemli etkenlerdendir. Bireyin kendini kontrol edememesi, özgüven eksikliği, ergenlikte yaşanan sıkıntılar ve kimlik bunalımı madde bağımlılığında etkili olan sebeplerdir (Görsel 1.17).

“

Kimle gezdiğinizize, kimle arkadaşlık ettiğinize dikkat edin. Çünkü bülbül güle, karga çöplüğe götürür.

”

Mevlana



Sıra Sizde

<https://www.aa.com.tr/tr/yasam/kagit-topladigi-cuvalda-kitap-okuyan-kiz-okullu-oldu-/1265537> bağlantısında yayımlanan internet haberini okuyup sorular için kişisel görüşlerinizi bildirip arkadaşlarınızla paylaşınız.

"Milli Eğitim Bakanı Ziya Selçuk'un talimatıyla, atık kağıtları topladığı çuvalın içerisinde kitap okuduğu görüntülerle gündeme gelen Suriyeli 11 yaşındaki Halime Cuma'nın okula başlaması sağlandı.

Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) yetkililerinden edinilen bilgiye göre, dün bazı basın yayın organlarında "Atık kağıt toplayan küçük kızın kitap aşkı" başlığı ile yer alan haberler üzerine, Bakan Selçuk'un talimatı ile İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü yetkilileri harekete geçti.

Araştırma sonucunda çocuğun anne babasına hızlıca ulaşan Bakanlık yetkilileri, baba ile yapılan görüşme sonrasında çocuğun okula başlaması konusunda veliyi ikna etti. Öğrencinin okula başlaması sağlanırken eğitim ihtiyaçlarının da ilgili müdürlüklerce karşılanacağı veliye bildirildi.

Öte yandan söz konusu haberler üzerine Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığından yapılan yazılı açıklamada, Bakan Zehra Zümrüt Selçuk'un talimatıyla Bakanlığın İstanbul İl Müdürlüğü ekiplerinin söz konusu çocuk ve ailesine ulaştığı belirtilerek şu bilgiler verildi:

"Ailede yedi çocuk olduğu, dört aylık bebeklerinin kimliğinin olmadığı, 2007 doğumlu olan kız çocuğumuzun da kimlikte 2017 doğumlu olarak kayıt edildiği ve bu nedenle okul kaydının olmadığı tespit edilmiştir. Aileye, çocuklarımızın kimlik alma ve hatalı bilgi güncelleme işlemleri için rehberlik edilecektir. Eğitim çağında olan çocuklarımızın da okul kaydının yapılması sağlanacaktır. Ayrıca aileye sosyal ve ekonomik destek sağlanması için gerekli işlemler başlatılmıştır. Ailenin ve çocuklarının bundan sonraki süreci de İl Müdürlüğümüz tarafından takip edilecektir."

Muhabir: Özcan Yıldırım, Selma Kasap

1. Habere konu olan çocuğun hayatındaki olumsuzlukları, aile ve çevre bağlamında ele alarak yazınız.

.....

.....

2. Habere konu olan çocuğun kişisel özellikleri hakkında neler düşünüyorsunuz?

.....

.....

3. Habere konu olan çocuğun geleceği hakkında öngörüleriniz nedir? Nedenleriyle birlikte ifade ediniz.

.....

.....

1.3. Uyuşturucu ve Uyarıcı Maddelerin Sosyolojik, Fizyolojik ve Psikolojik Etkileri



- Aşağıdaki her bir kategoriye, mutlu olmak için beşer tane neden yazabilir misiniz?

Ailem	Yaşadığım çevre	Bedenim
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

<http://kitap.eba.gov.tr/KodSor.php?KOD=27959>



Uyuşturucu kullanımı, insanlık için büyük bir tehlikedir. Bağımlılarda görülen özellikler, ülkeden ülkeye, toplumdan topluma değişmekle birlikte birey ve toplum uyuşturucu maddeden etkilenmektedir. Uyuşturucu ve uyarıcı madde kullanımı kişide, fiziksel ve psikolojik hastalıklara yol açtığı gibi sosyal sorunları da beraberinde getirmiştir.

Uyuşturucu ve Uyarıcı Maddelerin Sosyolojik Etkileri

Sorumluluklarını Yerine Getiremez

Uyuşturucu bağımlısı olan kişi madde kullanımı nedeniyle iş, aile ve sosyal hayatında yapması gereken sorumlulukları yerine getiremez. Aile bireyleri ve arkadaş çevresiyle giderek artan çatışmalar yaşar. İçre kapanma, çevreyle diyalog kurmaktan kaçınma ve her şeyden uzak kalma isteği hakim olur (Görsel 1.18).

“

Ben çocukken fakirdim. İki kuruş elime geçince bunun bir kuruşunu kitaba verirdim. Eğer böyle olmasaydı bu yaptıklarımın hiçbirini yapamazdım.

”

M. Kemal Atatürk



Görsel 1.18: Uyuşturucu ve uyarıcı maddelerin sosyolojik etkileri

Okulunda Başarılı Olamaz

Uyuşturucu madde, kişinin hem bilincini hem de fiziksel aktivitelerini etkiler. Öğrenme, kavrama, hafıza ve düşünme yeteneklerini işlemez hâle getirir. Anlama, algılama ve dikkat sorunları nedeniyle kişinin başarı oranı düşer. Okul kurallarına uymayan öğrenci, disiplin suçlarından dolayı öğretmenleri ve arkadaşları tarafından tepki görür. Aynı zamanda okuldan sonra yaptığı spor, müzik gibi etkinlikleri de yapamaz hâle gelir.

Yaşantısını Etkiler

Uyuşturucu bağımlısı olan kişi, bütün maddi birikimini yok eder. Kişi, para bulmak için yasal olmayan (hırsızlık, gasp, soygun vb.) her yolu dener. Hatta kendi ailesinde, evinde hırsızlık yapar. Çevresine yalan söyler. Maddenin esiri olan kişi yakınlarını ve arkadaşlarını kullanmaktan çekinmez.

Uyuşturucu ve Uyarıcı Maddelerin Fizyolojik Etkileri

Uyuşturucu madde kullanan kişide hem psikolojik hem de fizyolojik rahatsızlıklar görülür. Örneğin, maddenin yoksunluğu durumunda refleks, kas ve sindirim sistemlerini kontrol etmekte güçlük çekerek idrarını kaçıırır. Bu durum kişinin fiziksel ve ruhsal sağlığını etkileyerek hayat kalitesini düşürür.

Kontrol Kaybı

Uyuşturucu ve uyarıcı maddeler kişinin hareket koordinasyonunu olumsuz yönde etkiler. Reflekslerinde, hareketlerinde bozukluk ve dengesizlik meydana getirir. Ellerin titremesi, konuşmada zorluk, yürümede güçlük ve denge kaybı görülür. Kontrolsüz davranışlar nedeniyle hayatlar alt üst olur.

Fiziksel Görünüm

Uyuşturucu madde kullanan kişide solgun bir yüz, ağız kenarlarında yaralar ve lekelere, deri üzerinde kızarıklıklar, kabarcıklar, siyah renkli noktalar oluşur. Aşırı uyku hâli ve uykusuzluk, gözlerde kanlanma, gözbebeklerinde büyüme, yorgunluk, halsizlik, dalgınlık, iştahsızlık ve kilo kaybı görülür (Görsel 1.19).

Vücutta Oluşan Hastalıklar

Uyuşturucu ve uyarıcı madde kullananlarda, bu maddenin mide, bağırsak ve akciğere etkisiyle karın ve kas ağrıları, kusma, bulantı, ishal, mide ve bağırsak kanaması, nefes alıp vermede zorluk, öksürüklerle birlikte solunum yetmezliği görülür (Görsel 1.20).



Görsel 1.19: Uyuşturucu ve uyarıcı maddelerin fizyolojik etkileri



Görsel 1.20: Uyuşturucu ve uyarıcı maddelerin fizyolojik etkileri

Böbrek ve karaciğere etkisiyle uyuşturucu madde böbreği tahrip ederek başta idrarını tutamama gibi ciddi böbrek hastalıklarına; karaciğer büyümesi ve yağlanmasına; kansızlık, kan zehirlenmeleri ve ölüme neden olur.

Uyuşturucu maddelerin beyne vermiş olduğu zarar diğer organlara verdiği zarardan çok daha fazladır. Zekâ geriliği, kısa ve uzun süreli hafıza kaybı, erken bunama, bilinç kaybı, beyin kanaması, felç hâli, halüsinasyonlar görme ve akıl hastalıkları uyuşturucu madde kullananlarda görülen durumlardır.

Ciltte Yaşlanma

Uyuşturucu maddeler yüzde ve vücutta sivilcelerin çoğalmasına, kan akışını yavaşlatarak cildin oksijensiz kalarak canlılığını kaybetmesine, kırışıklıklara ve cildin erken yaşlanmasına sebep olur.

Uyuşturucu ve Uyarıcı Maddelerin Psikolojik Etkileri

Uyuşturucu ve uyarıcı maddeler, birey ve toplumun en büyük düşmanıdır. Uyuşturucu ile mücadele geleceğin inşasıdır.

İradesini Olumsuz Etkiler

Uyuşturucu ve uyarıcı maddelerden uzak durmak için kişi; ihtiyaçlarının farkında olmalı, seçimlerinde mantıklı davranmalı, kendine güven duymalı ve grup baskısıyla doğru şekilde mücadele etmelidir. Madde tekli karşısında birey, “Hayır” kelimesini net bir şekilde söylemeli ve hemen bulunduğu ortamı terk etmelidir (Görsel 1.21).

Kendini Kontrol Etme Zorluğu Yaşar

Bağımlı kişi, kendini kontrol edemez. Duygu ve ruhsal yapısında ani değişiklikler gözlemlenir. Bir anda öfkeli, sinirli olurken hemen ardından nedensiz güler. Tepki karşısında aşırı sinirlilik gösterir (Görsel 1.22).

Geleceğe Yönelik Hedef Belirlemeyi Etkiler

Her insanın bu hayatta mutlaka bir hedefi, bir ideali vardır. Fakat yapılan araştırmalara göre madde kullanan kişiye, “Hedeflerin, yapmak ve başarmak istediklerin nelerdir?” diye sorulduğunda genelde “Hiç.” cevabını vermektedir. Bu da gösteriyor ki uyuşturucu madde insanı ideallerinden, hedeflerinden ve de yaşamından koparan en tehlikeli unsurdur.



Görsel 1.21: Uyuşturucu ve uyarıcı madde kullanımına “Hayır”



Görsel 1.22: Uyuşturucu ve uyarıcı maddelerin psikolojik etkileri

Öz Güven Sorunu Yaşar

Uyuşturucu bağımlısı kişi, kendi isteği ile öğrenme, bir konuda karar verme, öneride bulunma gibi yetileri kontrol edemez. Maddenin yoksunluğunda, başkalarının isteklerini yerine getirdiğinden hep yönlendirmeye yaşayan bir kişilik olarak ortaya çıkar. Maddeye ve başkalarına bağımlı kişinin kendine olan öz güveninden bahsedilemez.

Özgürlüğü Kısıtlar

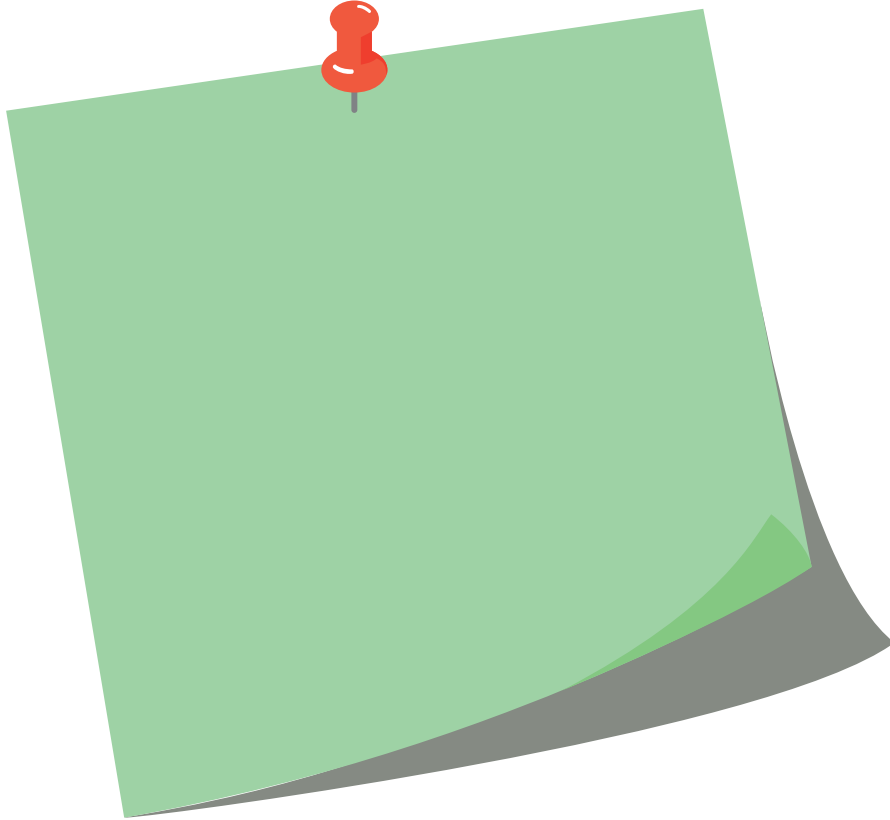
Özgürlük; insanın, her türlü dış etkenden bağımsız olarak kendi isteğine göre kendi düşüncesine göre karar vermesi durumudur. İnsanoğlu, Hz. Âdem'den günümüze kadar özgürlük uğruna nice mücadeleler vermiştir. Uyuşturucu maddeye bağımlı insan, çoğunlukla kendi düşünce ve bilinciyle hareket etmediğinden hiçbir zaman özgür de olamaz.



Sıra Sizde

MOTİVASYON POSTERİ

- A4 kağıdına renkli kalemle iyi insan olmak, mutlu olmak, umutlu olmak hakkında söylenmiş tanınmış kişilere ait sözleri, sahiplerinin isimleriyle birlikte dikkat çekici bir şekilde yazın ve sınıf panosunda sergileyin.
- Sınıf panosundaki diğer posterleri de inceleyip okuyun.
- Size en çok ilham ve/veya umut veren sözü küçük bir kağıt parçasına yazıp öğretmeninize verin. En çok yazılmış olan sözü haftanın sözü seçerek tahtanıza yazıp bir hafta boyunca tahtanızda yazılı durmasını sağlayın.



1.4. Uyuşturucudan ve Uyarıcı Maddelerden Korunma Yolları



Düşünelim

- Zamanınızı iyi geçirmek için neler yapıyorsunuz?

.....

.....

- Zamanınızı geçirdiğiniz etkinliklerin size ne gibi katkıları oluyor?

.....

.....

Ergenlik dönemi bireyin hayatında en önemli evredir. Bütün yaşamını etkileyecek kararların verildiği dönemdir. Birey yetişkinliğe adım atarken kendini tanıma ve kişiliğini bulmaya yönelik sorunlarla karşılaşabilir. Ergenlik dönemini bireyin sağlıklı atlatabilmesi için başta aile olmak üzere okullara ve topluma büyük görevler düşmektedir.

Uyuşturucu ve uyarıcı maddeleri önleme konusunda temel ilke, gencin maddenin zararları konusunda gerekli eğitimi alıp bilinçlenmesidir. En iyi korunma yolu maddenin hayatları söndürdüğüünün bilinmesidir. Ayrıca aile bireyleri birbirlerine karşı sevgilerini göstermeli, hangi durumda olursa olsun çocuklarının yanında olduklarını dile getirmelidir. Anne baba, zararlı maddeler konusunda yeterince bilgiye sahip olup bunları çocuklarıyla konuşabilmelidir. Ergenlik döneminde gençlerle verimli zaman geçirmek ve de iyi bir rol model olmak bu süreçte önemlidir (Görsel 1.23).



<http://kitap.eba.gov.tr/KodSor.php?KOD=27958>



Ne kadar çok okursanız o kadar çok öğrenir ve güç kazanır, yaşamınızın denetimini kendi ellerinize alırsınız.



Roz Townsend (Roz Tavnzın)



Görsel 1.23: Zararlı alışkanlıklardan korunma yolları

Madde bağımlılığı ciddi bir sorundur. Kişiye yönelik tıbbi tedavinin yanında, psikolojik ve sosyal desteğin de mutlaka gösterilmesi gerekmektedir. Madde bağımlısı olmak çok kolaydır fakat kurtulmak uzun süreli bir tedavi ve süreç gerektirir. Bu yüzden bağımlılığın nedenleri de ciddiye alınıp üstüne gidilmelidir. Özellikle madde bağımlılığını önlemek için sebeplerin bilinmesi gereklidir. Sebepler ortadan kaldırılmadığı sürece tedavi de başarı olmaz.

Koruyucu Önlemler

Eğitim

Doğruları bilmek yanlış yapmanın önüne geçer. Bağımlılık yapıcı maddelerin kişinin sağlığına ve dış görünüşüne verdiği zararlar bilinmelidir. Okul, iş ve sosyal hayatta madde bağımlılığından korunmanın önemi kavratılarak bilinç oluşması sağlanmalıdır. Madde kullanmanın tüm hayatı etkilediği ve bir ömür sürdüğü bilinmelidir. Arkadaş ve ortam baskısına karşı, madde teklifi kimden gelirse gelsin kişiye “Hayır” demesi öğretilmelidir. Birey, sorunlarla baş etme yöntemlerini ve sağlıklı bir yaşam için gerekenleri bilerek hayatına uygulamalıdır. Öncelikle kendini tanımalı, ilgi alanlarını belirlemeli, yeteneğini keşfederek o yönde kendini geliştirmelidir. Sorun çözme yöntemlerini bulabilmeli, gerekirse bu konuda rehberlik hizmeti almalıdır. Mesleki bir eğitim alıyorsa bölümü ile ilgili staj ve kurslara katılmalıdır. Mesleki gelişimini ilerletme adına Erasmus ve benzeri projelerde yer almayı planlamalıdır. Kitap okuma alışkanlığı edinmeli, alanında başarılı olan insanların hayat hikayelerini okuyarak kendine hedef belirlemelidir (Görsel 1.24).

Satranç, dama gibi zihin geliştirici etkinliklerde bulunmalı; ney, bağlama, gitar, yan flüt gibi enstrümanları çalma konusunda eğitim almalı; halk oyunları, yabancı dil, resim, hat, ebru, el sanatları, takı tasarımı gibi kurslara katılmalıdır.

Ayrıca, kafein türü bağımlılık yapıcı içecekler az ve bilinçli tüketilmeli, ağrı kesici, kas gevşetici gibi bağımlılık yapan ilaçlar doktor kontrolünde alınmalıdır.



Görsel 1.24: Koruyucu önlemler: Kitap okuma alışkanlığı



Görsel 1.25: Koruyucu önlemler: Güçlü aile bağları

Güçlü Aile Bağları

Genç, anne ve babasıyla kaliteli zaman geçirmeli ve iyi iletişim kurmalıdır (Görsel 1.25). Aynı zamanda anne babaların ergenlik döneminde, gençlerin doğal tepkilerine karşı duyarlı ve anlayışlı olmaları gerekir. Aile her konuda ona yardımcı olmalı, ona değerli olduğunu hissettirmeli, sevgisini göstermeli, aşırı baskı ve yasaklara dayanan disiplinden kaçınmalıdır.

Ergenlik döneminde genç aile ile iletişimden kaçınır. Aile genç ile düzenli iletişim kurarak sorunları birlikte konuşarak çözme yaklaşımı içinde olmalıdır. Gençler, anne babalarına ne kadar güven duyarlarsa o ölçüde sorunları beraber çözmeye istekli olurlar. Sorunlarını aile içinde çözen bireyler, sıkıntıları için başka adres arayışına girmezler.



Görsel 1.26: Koruyucu önlemler: Sosyal faaliyetler

Okul, Sivil Toplum Kuruluşları ve Kulüplerde Görev Alma

Bireylerin okulda yapılan spor, tiyatro, resim, müzik gibi etkinliklerde yetenekleri doğrultusunda görev ve sorumluluk alması önemlidir (Görsel 1.26). Gezi, konferans, seminer, sinema, şiir dinletisi gibi etkinliklere katılması; çevresinde bulunan kurum ve kuruluşların öncülüğünde düzenlenen sosyal yardımlaşma ve dayanışma etkinliklerine aktif olarak bulunması ve görev alması özgüvenini artıracaktır.

Üniversitenin, sivil toplum kuruluşlarının ve kulüplerin düzenlemiş olduğu futbol, basketbol, voleybol, bisiklet, dağcılık, oryantiring (yön bulma), izcilik, yamaç paraşütü, masa tenisi vb. spor dallarında yapılan faaliyetlerinde bulunmak da etkilidir.

Kendini geliştirme ve özgüven adına dergi, gazete, radyo, televizyon gibi basın yayın kuruluşlarında görev almaları önemlidir.

“

Çocuklarımıza hayat boyu yol gösterecek kaynak, onlara hiçbir şeyin bozamayacağı güzel adetler kazandırmaktır.

”

Saint Augustinus (Sain Agustinus)

Toplumsal Bilinç ve Hukuki Tedbirler

Bireyin ve toplumun uyuşturucu madde konusunda bilinçlenmesi, madde kullanımının önlenmesi ve bireylerin tedavisinde aile, okul, sivil toplum örgütleri, medya ve resmi kurumlar beraber hareket etmelidir.

Bütün toplum için son derece tehlikeli olan uyuşturucu maddelerle mücadelede, başta medya ve sosyal medya tarafından olmak üzere konferanslar, seminerler düzenlenerek toplum bilinçlendirilmelidir.

Uyuşturucu maddelerle mücadele konusunda, toplumdaki her bir birey, çevresine karşı duyarlı olup madde kullanımını önlemek için gerekli kurumlarla iş birliği içinde hareket etmelidir. Bağımlılıkla mücadelede emniyet, jandarma ve gümrük teşkilatları, uyuşturucu maddenin üretimi, temini ve kullanımı noktasında denetimlerini sıklaştırarak bu tür suçları işleyen kişilerin cezalandırılmaları sağlanmalıdır.

Uyuşturucu madde kullanan kişiler, bağımlılıktan kurtulma imkânına sahiptir. Yapmaları gereken şey, en yakın sağlık kuruluşuna başvurup tedavi olmayı istemeleridir. Herhangi bir ceza alma söz konusu değildir. Çünkü Türk Ceza Kanunu'nda bu konuyla ilgili olarak "Etkin Pışmanlık Yasası" başlığı altında mevcut düzenlemeler yapılmıştır.



Bir toplum yalnız spor ile rengini ve kuvvetini değiştiremez. Orada hâkim olan sıhhi, sosyal, medenî birçok gerek ve şartların teminine yönelik teşebbüs ve tedbirlerin uygulaması lazımdır.



M. Kemal ATATÜRK



Bilgi Notu

MADDE 192.

(1) Uyuşturucu veya uyarıcı madde imal ve ticareti suçlarına iştirak etmiş olan kişi, resmî makamlar tarafından haber alınmadan önce, diğer suç ortaklarını ve uyuşturucu veya uyarıcı maddelerin saklandığı veya imal edildiği yerleri merciine haber verirse, verilen bilginin suç ortaklarının yakalanmasını veya uyuşturucu veya uyarıcı maddenin ele geçirilmesini sağlaması hâlinde, hakkında cezaya hükmolunmaz.

(2) Kullanmak için uyuşturucu veya uyarıcı madde satın alan, kabul eden veya bulunduran kişi, resmî makamlar tarafından haber alınmadan önce, bu maddeyi kimden, nerede ve ne zaman temin ettiğini merciine haber vererek suçluların yakalanmalarını veya uyuşturucu veya uyarıcı maddenin ele geçirilmesini kolaylaştırırsa, hakkında cezaya hükmolunmaz.

Görüldüğü gibi Türk Ceza Kanunu'nun 192. maddesi özellikle madde kullanıp da bırakmak isteyen bağımlılara önemli bir adli kolaylık getirmektedir.

Uyuşturucu ve Uyarıcı Madde Bağımlılığına Geçiş Dönemleri

Uyuşturucu ve uyarıcı madde bağımlılığı, kişinin uyuşturucu madde türü ilaçları kullanma sürecinde, kendi kontrolünü kaybedip bağımlı olma durumudur. Kişiye yönelik tedavinin başarılı olması için bağımlılığın hangi süreçte olduğu bilinmelidir.

Ergenlik döneminde, gençler genellikle arkadaşları ile zaman geçirir. Çoğunlukla madde kullanımı, arkadaş teklifi ile başlar. Çevresinde madde kullanan kişiler varsa gencin madde kullanma ihtimali yüksek olur. İnsan, zaman zaman bulunduğu çevreden ayrılma ve yalnızlık dönemine girebilmektedir. Kendini çevresine kabul ettiremeyen ve yalnızlaşan kişi, kaygısını azaltmak adına çeşitli savunma mekanizmaları geliştirir. Özellikle bireyin, gelişim dönemlerinde eksikliği duyulan sevgi ve güven eksikliği, yetişkinlik döneminde yaşanan kaygı gibi problemler uyuşturucu madde kullanımının yolunu açar.

Bağımlılığı erken dönemde belirlemek, olumsuz sonuçları ortadan kaldırır. Bu süreçte kişinin uyuşturucu madde ile mücadele konusunda direncini geliştirmek, uzak durmasını sağlamak, maddeyle baş etme yöntemlerini geliştirmek önemlidir.

Ayrıca bu dönemde, gerekli tıbbi ve psikolojik yardım ile uyuşturucudan uzaklaşarak sağlıklı bir yaşam sürebilir. Uyuşturucu ve uyarıcı madde bağımlılığına geçiş süreci üç başlıkta incelenir:

Başlama Evresi

Uyuşturucu maddeler hakkında yeterli bilgi sahibi olmayan bireylerin ergenlik dönemi sorunları, merak duygusu, dikkat çekme ve psikolojik nedenlerden dolayı maddelere yönelindiği söylenebilir.

Çoğunlukla maddeyi bir kere kullanma, bağımlılık yolunda sonu genellikle ölümle biten diğer kullanımların önünü açar.

Bu evrede kişi, uyuşturucu madde kullanım teklifi kimden gelirse gelsin “Hayır” demesini bilmelidir. Kendisine hem fizyolojik hem psikolojik yönden zarar verecek ortamlardan uzak durmalıdır. Uyuşturucu ve uyarıcı maddelerin bir kez kullanımı bile kişide kalıcı hasarlar bırakabilir.

Madde kullanan bireyde genelde dikkat ve odaklanma sorunu, uyku, dalgınlık, unutkanlık hâli, okul devamsızlığı ve başarı düşmesi, çevre ve arkadaş grubunu değiştirmesi gibi belirtiler görülür.



MIŞ GİBİ YAŞAMAK

Hayır diyememe pek çok insanın sorunudur. Yapmamız gereken pek çok iş varken iyi bir izlenim vermek için “Hayır” diyemediğiniz zaman, üzerimize aldığımız angaryalar bilgisayarda arkada sürekli çalışan programlar gibidir. Bilişsel ve fiziksel enerjimizi boşa harcamamıza ve işgücümüzde de azalmaya yol açar. Üretkenliğimiz zamanla azalır. Sosyal hayatımızda “Hayır” diyemediğimiz zaman sürekli verici kişi konumuna düşebiliriz. Bir süre sonra bu

durum, hayal kırıklığı ve kırgınlık yaşayıp sosyal ilişkilerimizde yıpranmaya yol açar. Aslında "Hayır" diyemediğimiz zaman kendimizi doğru ifade etmemiş oluruz. Gerçek duygu ve düşüncelerimizi söylememiş oluruz. Dolayısıyla "-miş gibi yaşayan" birey hâline geliriz. O hâlde aşağıdaki konuları sınıfta arkadaşlarınız ile tartışınız.

- 1.** *Arkadaş gruplarınızda "Hayır" demekte zorlandığınız durumlarla karşı karşıya kaldığınız anlar yaşadınız mı? Yaşadıysanız "Hayır" demenize engel oluşturan sebeplerin neler olduğunu düşününüz. Sınıf içerisinde arkadaşlarınızla paylaşınız.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- 2.** *Arkadaş gruplarınızda kabul etmek istemediğiniz taleplerle karşılaştığınız durumlarda "Hayır" diyebilmek için hangi yolları denersiniz?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bağımlı Olma ve İlerleme Evresi

Madde bağımlılığı bir süreç içinde gelişir. Kişi önce maddeyi dener, sonra alışmaya başlar. Genelde bağımlı olacağını düşünmeden maddeyi kullanır. Süreç içinde kişi bağımlı hâle gelir. Bağımlılık, madde kullanımının kaçınılmaz sonucudur. Bu evrede, kişi artık yaşamını devam ettirmek için maddeye gereksinim duyar. Kullanılan madde miktarı giderek artar.

Madde bırakıldığında veya azaltıldığında, fizyolojik ve psikolojik yoksunluk belirtileri ortaya çıkar. Kişi, bu evrede yüksek risk altındadır. Bedensel ve ruhsal hastalıkların oluşmasına rağmen madde kullanımı devam eder. Yaşamını sürdürmesi için gerekli olan sorumluluklarını ihmal eder. Sosyal çevresiyle ilişkileri başta olmak üzere aile, okul ve iş hayatında problemler yaşar. Ayrıca madde kullanmaya ve bulundurmaya bağlı olarak tutuklanma gibi yasal sorunların baş gösterdiği bir evredir (Görsel 1.27).



Görsel 1.27: Yasal sorunlar

Aynı zamanda sağlık sorunları yaşamaya başlar. Reflekslerde yavaşlama, ellerde titreme, göz bebeklerinde küçülme ve görme sorunları, kısa ve uzun süreli hafıza kaybı ve davranışlarda bilinçsizlik görülür.

Bağımlılığa Teslim Olma Evresi

Bu dönemde, kişi için bağımlılığı sürdürmek temel amaç hâline gelir. Madde kullanımı ve sıklığı, bütün zamanını alır. Bağımlılık oluşturan maddenin yoksunluğunda, bedensel ve ruhsal çöküntüler görülür. Madde merkezli bir hayat yaşar. Ona göre hayatın tek gayesi maddeyi zamanında temin etmektir. Kendini durduramadığı ve uyuşturucunun esiri olduğu evredir.

Bağımlılığın bu aşamasında, beynin farklı bölgelerinde geri dönüşü olmayan zararlar meydana gelir. Örneğin; düşünce ve algı bozukluğu, yeni bilgiyi öğrenme, kaydetme ve hatırlama yetilerinde bozukluk, erken bunama ve kişilik bozuklukları ortaya çıkar.

Kalp ve solunum yetmezliği, aşırı kilo kaybı, kas ve karın ağrıları, idrar ve dışkı kaçırma, kontrol kaybıyla birlikte yaşadığı rahatsızlıklardan dolayı yaşamını sürdürebilmesi için kişi bir başkasına ihtiyaç duyar. Bağımlının hastalıklara karşı direnci yok olur. HIV/AIDS, hepatitler, tüberküloz ve cinsel yolla bulaşan hastalıklara karşı risk altındadır. Bağımlı giderek kötüleşir, halüsinasyonlar, kendini kaybetme ile birlikte zehirlenme ve ölüm meydana gelir.

Sosyal yaşamı ve maddi durumu yok olur. Kişi madde bulabilmek için her türlü yasağı çiğner.

Uyuşturucu ve uyarıcı bağımlılığı, erken teşhis ve tedavi edilmediği takdirde sonu ölümle biten bir süreçtir.

Uyuşturucu Madde Tedavisi Evreleri

Madde bağımlılığından tıbbi yardım ve uzman desteği ile kurtulmak mümkündür. Öncelikle bağımlının ve yakınlarının tedaviyi kabul etmeleri en önemli aşamadır.

AMATEM merkezleri başta olmak üzere hastanelerin ilgili birimlerine başvurarak tedavi olabilirler. Kişinin hastanede tedavi süreci iki ile altı hafta arasında yatarak veya bir yıl süre ile psiko-sosyal yaklaşım ve uzman desteği ile devam eder. Madde bağımlılığı çok boyutlu olduğundan dolayı kişinin fizyolojik ve psikolojik sorunları birlikte ele alınarak tedaviye başlanır. Uyuşturucu madde bağımlısının tedavi aşamaları; psikolojik, klinik ve rehabilitasyon şeklinde devam eder.

Tedavi Aşamaları

Bağımlının madde ile baş edebilmesinin ilk şartı, durumunu kabul etmesidir. Hastalığını kabul eden ve iyileşeceğine inanan kişi, uzman desteği, aile çevresi ve sabırla bu hastalığı yenecektir (Görsel 1.28). Aksi takdirde hastalığını inkâr edip kendisiyle yüzleşmekten kaçan kişinin tedavisi mümkün değildir.



Görsel 1.28: Psikolojik tedavi

“

Alışkanlık ya en iyi hizmetçidir ya da en kötü efendi.

”

Montaigne (Monteyn)

Tedavi başlamadan önce kişinin hangi maddeleri kullandığı hakkında bilgi sahibi olmak gerekir. Hastanın kan, idrar ve gerekli tahlilleri yapıldıktan sonra kullandığı madde analiz edilerek tedavisine başlanır. Maddenin vermiş olduğu zararlar bireye anlatılarak hiçbir şeyin çözümsüz olmadığı belirtilir. Madde bağımlılığının tedavisinde psikolojik destek şarttır.

Terapiler, hastanın motivasyonunu artırarak madde kullanma konusunda direnç gösterme becerilerini geliştirir. Hastanın zararlı etkinlikler yerine daha yapıcı etkinliklerde bulunması telkin edilir. Ayrıca aile ve toplum içindeki ilişkilerinde sorun çözme becerilerine katkı sağlar.

Hastaların kendilerine saygılarını, kendilerini değerli hissetme duygularını artırmaya yönelik tedavi eğitimleri verilir. Bu terapiler, hastayla bireysel olduğu gibi aile terapisi ve grup terapisi şeklinde de uygulanabilir. Çünkü bu süreçte, tüm yükü hastanın üstlenmesi uygun değildir. Başta ailesi olmak üzere sosyal çevresinin de hastaya yardımcı olması gerekmektedir.

Bu nedenle aile terapileri de tedavide çok fayda sağlamaktadır. Hasta ile birlikte maddi ve manevi zorluklar yaşayan yakınlarının da hastalık hakkında bilinçlendirilmesi, bireyin bu süreci hem daha kolay hem de daha güçlü atlatmasını sağlayacaktır. Ayrıca uzmanlar eşliğinde aynı durumda olan hastalarla grup terapisi yapılarak madde kullanımından dolayı yaşadıkları sıkıntıları paylaşmaları tedavi sürecinde etkilidir (Görsel 1.29).



Görsel 1.29: Grup terapisi



Görsel 1.30: Klinik tedavi

Bağımlı kişi, öncelikle hastalığının içeriğini iyi bilmelidir. Durumunu kavrayan hasta, kendisini tedavi sürecine hazırlar. Bu süreç boyunca kişi neyi yapıp neyi yapmaması gerektiğini bilir. Tedavi yolunda, kendisine nelerin fayda sağlayacağını bilen hasta, bağımlılıktan kurtulma adına önemli bir adım atmış olur. Bireyler sorun oluşturan davranışlarını belirlemeyi ve düzeltmeyi öğrenirler.

Klinik tedavi; hastanın bir uzman gözetiminde ayakta veya yatarak bedeni maddeden arındırma tedavisidir (Görsel 1.30). Tedavinin ilk koşulu, bağımlının maddeyi bırakmasıdır. Kullanılan maddenin bırakılması ile ortaya çıkan fizyolojik ve psikolojik yoksunluk belirtilerinin giderilmesi için bazı ilaçlar verilerek vücudun maddeden arınması sağlanır. Madde bağımlılığından kurtulma, uzun bir süreç gerektirdiğinden arınma yöntemi tek başına çözüm olmaz.

Ayakta tedavi; hastanın tedavi sürecinde bağımlı olduğu madde kesilerek onun yerine bağımlılık oluşturmeyen ilaçlar verilmesidir. Tedavide amaç, hastanın kullandığı maddenin etkisini ortadan kaldırmak ve yoksunluk duygusunun önüne geçmektir. Hastalara ayakta müdahale edilir. İlaçlar, kişinin madde yoksunluğunu giderecek şekilde ve sürede verilir. Hastaların ilacı düzenli kullanmaları, terapi ve uzmanların takibi, tedavinin başarılı olmasına etki eder. Tedaviye uyum sağlayan hastalar, sosyal hayatta sorumluluklarını yerine getirebilirler.

Yatarak tedavi; hastanın ileri derecede bağımlı olmasından dolayı hastane dışında kliniklerde yatarak tedavi olması durumudur. Klinik tedavisi, uzman gözetiminde 24 saat bakım uygulanan bir yöntemdir.

Genellikle 6-12 ay süren tedavi sürecidir. Bu dönemde, uzun süre ilaç tedavisi uygulanan hastalar olduğu gibi bir süre sonra terapi ile devam eden hastalar da bulunmaktadır. Hastanın tedavisine klinik tedavisinden sonra da devam edilir.



Her insanın bir hobisi olmalı bu hayatta. Neden acaba? Çünkü hobiler insanın kişiliğine ayna tutar, sosyal yönünü ortaya çıkarır, EQ (emotional quotient) denilen duygusal zekasını geliştirir. Boş zamanlarını değerlendirip beyin yorgunluğunu giderebilmeyi sağlar. Stresi giderir. Buz kırıcıdır; yeni bireylerle tanışırken iletişimi kolaylaştırır. Konu ile ilgili sosyal alanlara girebilmeyi sağlar. Hayata bağlamayı sağlar. Aile ve yaşam tarzında çocuklarına rol model olur. Sorunların çözümünde farklı bakış açıları geliştirerek onları çözebilmeyi sağlar. İnsanı kötü alışkanlıklardan uzak tutar.

[illegible]

Kişi, bağımlılıktan kurtulsa dahi, eski çevresine döndüğünde maddeyi kullanma ihtimali vardır. Bu nedenle hastanın tedavi sürecinde ve sonrasında, çevresini ve arkadaşlarını iyi seçmesi en önemli aşamadır.

Bağımlının tedavi sürecinde, sosyal etkinliklere katılması tedavinin başarısını artırır. Çünkü, bu zorlu evrede hastalar, uzmana ruh hâllerini, duygu durumlarını ve düşüncelerini yaptıkları etkinliklerle göstermektedirler. Sosyal etkinlikler, hastaların içinde bulunduğu durumun dışı yansımasıdır. Böylelikle her bir hastaya sağlıklı teşhis ve tedavi uygulanmış olur.



Görsel 1.31: Sosyal etkinlikler



Görsel 1.32: Sağlıklı beslenme

Tedavi sürecinde bağımlının; ebru, hat, ahşap boyama, resim, heykel, tiyatro, şiir, müzik, halk oyunları ve dans gibi etkinliklerde yer alması sağlanır (Görsel 1.31). Yapılan bu etkinlikler hastanın iyileşme sürecine önemli katkı sağlar.

Stresle Baş Etme

Kişinin yaşamında stres olmaması düşünülemez. Önemli olan, stresle başa çıkmada doğru karar vermektir. Karşılaştığı problemlerle mücadele etmesini bilen hasta, tedavi sürecini hızlandırır. Hasta, tedavi sürecinde madde yoksunluğu yaşadığı durumlarda, kendini kontrol edecek direnci gösterdiğinde sosyal hayata daha çabuk uyum sağlar. Aksi hâlde, olumsuz bir durumla karşılaştığında stresini yönetemeyen hasta, tedavide başarısız olur. Uzmanlara göre uyuşturucu maddeyi bırakıp tedavi olan kişi, tekrar sosyal yaşamına döner.

Sağlıklı Beslenme ve Spor

Madde kullanım sürecinde kişinin bağışıklık sistemi zayıflar. Maddenin etkisi ve düzensiz beslenme sonucu, bedensel sorunlar meydana gelir. Hastanın tedavisinde, fiziksel ve spor aktiviteleri ne kadar gerekli ise sağlıklı beslenme de o kadar gereklidir. Bozulan bağışıklık ve sindirimi güçlendirmek için uzmanların önerdiği gıdaları tüketmek gerekir (Görsel 1.32).

Hastalar için, fiziksel aktiviteler içerisinde nefes egzersizleri önemli yer tutar. Bu tür egzersizlerle, hastaların fizyolojik ve psikolojik olarak iyileşmeye odaklanmaları sağlanır. Burundan derin nefes alıp ağzından yavaşça vermesi istenir. Dikkatini yapılan egzersize veren hasta, yaşadığı sorunları düşünmediğinden, bedeninde ve ruhunda rahatlama hisseder.

Günlük fiziksel aktivite ve egzersizler yapan hasta, sosyal hayatta olumsuzluklar karşısında dirençli olur. Rehabilitasyon dönemi, hastanın fizyolojik, psikolojik ve sosyal yönden hayata yeniden hazırlandığı bir dönemdir.

Tedavi sonrası, maddenin tüm zararlı etkilerinden arınan hasta, bilinçli ve kararlı olursa uzman desteğiyle bağımlılıktan kesinlikle kurtulabilir.



BENİM DE BİR ÖNERİM VAR

İzcilik nedir, kime izci denir? Bir izci neler yapar? Bunları araştırarak aşağıda verilen örnekleri çoğaltınız.

- "Hayvanları Korunma" çalışmalarına katılır.
- Ağaç dikme etkinliklerine katılır.
- Yardıma ihtiyacı olan kişilere yardım kampanyaları düzenler veya bu kampanyalarda yer alır.



Görsel 1.33: Sosyal bir faaliyetteki izciler



Görsel 1.34: Pusulası ile yön bulan izci

- Doğal afetlerde kolay organize olarak yardım kuruluşlarına destek verir.
- Doğa yürüyüşü ve kamp yapar.
- Yararlı arkadaşlık ilişkileri kurar.

-
-
-
-
-
-
-



Görsel 1.35: Atatürk izcilerle, Mersin, 19 Kasım 1937



Görsel 1.36: Kocaeli Ballıkayalar Kanyonu Tabiat Parkında doğa ile iç içe izciler

Aşağıdaki kaynaklardan izcilik hakkında daha ayrıntılı bilgiler edinebilirsiniz:

- İzçiliğin kurucusu Baden Powell'ın (Bedin Povıl) 1908 yılında yazdığı "Erkek Çocuklar İçin İzcilik" kitabı (Scouting For Boys)
- Türkiye İzcilik Federasyonu'nun 2002 yılında yayımladığı "İzcilik" adlı kitabı
- Anadolu İzcilik Federasyonu www.aif.org.tr
- Türkiye İzcilik Federasyonu www.tif.org.tr

1.5. Türkiye’de Uyuşturucu Sorunu ve Mücadele Politikaları



- *Uyuşturucu ve uyarıcı madde bağımlılığı ile mücadele eden hangi kurum ve kuruluşları biliyorsunuz? Bu kurum ve kuruluşlar ne gibi çalışmalar yapmaktadır? Bu konudaki bilgilerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.*
- *Uyuşturucu ve uyarıcı maddeleri kullanmanın, almanın veya satmanın ne gibi yasal yaptırımları olabilir?*

Sadece ülkemiz değil dünyanın birçok ülkesi, uyuşturucu sorunuyla mücadele etmektedir. Uyuşturucu, toplumların bugününü ve geleceğini tehdit eden ve özellikle genç kuşakları esir alan çok boyutlu bir sorun hâline gelmiştir. Bireyin ruh ve beden sağlığında açtığı derin yaralar yanında, toplum bünyesinde de tahribatlara neden olan uyuşturucu; asayiş sorunları, ekonomik ve sosyal sıkıntıları da beraberinde getirmektedir.

Türkiye’de Uyuşturucu ve Uyarıcı Madde Bağımlılığına Karşı Yürütülen Çalışmalar

Uyuşturucu ve uyarıcı maddelerle mücadele çalışmaları, üretimden başlayarak önleme ve tedavi, medya ve iletişim, hukuksal yaptırımlar, ulusal ve uluslararası iş birliğinin sağlanmasına kadar uzanan çok yönlü bir süreçtir. Bu sebeple sağlıklı bir planlama ve takip gerektirir. Bu yönde ülkemizde, uyuşturucu ile mücadele konusunda gerekli planlama, koordinasyon ve denetim mekanizmaları aktif olarak çalışmaktadır. Birçok uluslararası raporda Türkiye, uyuşturucuyla mücadele konusunda başarılı çalışmalarla bu konuda önde gelen ülkelerden birisi olarak değerlendirilmiştir. Ülkemizde uyuşturucu maddelerin üretimi, ithal edilmesi, alımı, satımı, bulundurulması, alımına yardımcı olunması suçtur ve bunu yapanlara ağır cezalar uygulanmaktadır. Güçlü ağrı kesiciler ve sakinleştirici ilaçlar özel reçetelerle satılmakta, Sağlık Bakanlığı tarafından sıkı şekilde denetlenmektedir.

“

Tuzağı anlarsanız bağımlılıktan kurtulmak çok kolaydır.

”

Allen CARR (Ellin KAR)



Görsel 1.37: TUBİM logo

Ülkemizde uyuşturucuyla mücadele çalışmaları, 2014 yılına kadar İçişleri Bakanlığı Kaçakçılık ve Organize Suçlarla Mücadele Daire Başkanlığına bağlı Türkiye Uyuşturucu ve Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi (TUBİM) koordinasyonunda yürütülmüştür (Görsel 1.37).



Bağımlılık tutsaklıktır, bağımlılıklardan kurtuluş ise özgür olmaktır.



Sri Nisargadatta Maharaj (Siri Nisırgıdıtta Maharac)

Sonraki yıllarda “Uyuşturucu ile Mücadele Yüksek Kurulu” oluşturularak güçlü bir iletişim yapısı sağlanmıştır. Bu yönde yürütülen çalışmalar çerçevesinde son olarak Bağımlılık ile Mücadele ile ilgili 2019/2 sayılı Cumhurbaşkanlığı Genelgesi, 14 Şubat 2019 tarihli Resmi Gazete’de yayımlanmıştır. Bu genelge bağımlılıkla mücadele çalışmalarının kararlılıkla sürdürülmesi ve kurumlar arasında koordinasyonun sağlanmasını hedeflemektedir. Genelgeyle, daha önce Başbakan Yardımcısı başkanlığında faaliyet gösteren “Bağımlılık ile Mücadele Yüksek Kurulu”, Cumhurbaşkanı Yardımcısının başkanlığında yeniden düzenlenmiştir. Ayrıca, strateji ve eylem planları çerçevesinde, il ve ilçe koordinasyon kurullarının yanında çalışma grupları da oluşturulmuştur.

Eylem planı ile, uyuşturucu ile mücadele çalışmaları kapsamında tüm kurumların yürüteceği faaliyetler aşağıda belirtilen on bir ana başlıkta belirlenmiştir:

- Uyuşturucuya ulaşılabilirliğin önlenmesi
- Toplumun uyuşturucu ile mücadeleye katılımı
- Taleple mücadelede tedavi
- Uyuşturucu ile mücadelede sosyal uyum
- Uyuşturucu ile mücadelede iletişim
- Uyuşturucu ile mücadele sürecinin yürütümü ve koordinasyonu
- İzleme ve değerlendirme
- Uyuşturucu ile mücadelenin finansal boyutu
- Uyuşturucu ile mücadelede yerel yönetimler ve STK’ler (Sivil Toplum Kuruluşu) ile iş birliği
- Uyuşturucu ile mücadelede danışma birimleri
- Uyuşturucu ile mücadelede uluslararası deneyimler ve başarılı ülke modelleri

Bağımlılık yapıcı uyuşturucu maddelerin kullanımını önlemek için yürütülen çalışmaların güçlü ve bütüncül bir şekilde ele alınması gerekir. Uyuşturucu ile Mücadele, Ulusal Eylem Planı ve Strateji Belgesinde “Toplumu her türlü uyarıcı ve uyuşturucu madde kullanımından uzak tutmak” en önemli amaçtır. Arz, talep, iletişim ve koordinasyon boyutunda yer alan bütün faaliyetler bireyi, uyuşturucu ve uyarıcı maddelerden korumak amacıyla hazırlanmıştır.

Uyuşturucu ve Uyarıcı Maddeye Karşı Mücadele Veren Kurum ve Kuruluşlar

Sağlık Bakanlığı

Sağlık Bakanlığı bünyesinde, **Uyuşturucu ile Mücadele Danışma ve Destek Hattı ALO 191**, 8 Temmuz 2015 tarihinde faaliyete başlamış olup 7 gün 24 saat esasına göre hizmet vermektedir (Görsel 1.38).



Görsel 1.38: ALO 191 Uyuşturucu ile Mücadele Danışma ve Destek hattı afişi

Uyuşturucu ile Mücadele Danışma ve Destek Hattı ALO191, aşağıdaki işlevleri yerine getirmektedir:

- Uyuşturucu ile ilgili danışma ve destek hizmetlerinin doğrudan verildiği, arayan kişinin ihtiyaçları doğrultusunda yönlendirmelerin yapıldığı, 7/24 esasına göre hizmet veren, çoğunluğu psikolog ve sosyal çalışmacılardan oluşan bir çözüm merkezidir.
- Kendisi veya bir yakını için arayan kişilerin isim, T.C. kimlik numarası gibi hiçbir bilgi sorulmadan hizmet sunulmaktadır. Ancak hastane randevusu alınacak kişilerin kabul etmesi hâlinde bu bilgiler alınmaktadır.
- Uyuşturucu kullandığını beyan eden kişilere, bağımlılık risk değerlendirmesi yapılmakta, düşük ve yüksek riskli bireyler belirlenmektedir. Düşük riskli bireyler, motivasyonel görüşme yapılarak aile hekimlerine, psikiyatri servislerine, öğrenci ise okulundaki rehberlik servislerine yönlendirilmektedir. Yüksek riskli bireyler ise kullandığı uyuşturucu madde hakkında bilgi verilip tedavi için motivasyonel görüşme yapılarak psikiyatri servisine ve Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi ve Eğitim Merkezine (**AMATEM**) yönlendirilmektedir.
- Uyuşturucu kullandığını beyan eden kişinin talep etmesi hâlinde, kendisi için en uygun tedavi merkezinden randevusu da alınmaktadır.
- Yakınlarının (öğrencisi, çocuğu, eşi, komşu vb.) madde kullanımından şüphe duyan kişilere, madde kullanımında görülebilecek davranış değişiklikleri, duygu durumu değişiklikleri, fiziksel etkileri hakkında bilgi verilmektedir.

- Danışma hattı tarafından, arayan kişinin kabul etmesi hâlinde bir hafta, on beş gün, bir ay, üç ay, altı ay arayla ve bir yılın sonunda olmak üzere, yılda en az altı defa aranarak tedavi sürecinde destek olunmaktadır (Görsel 1.39).



Görsel 1.39: Alo 191 Uyuşturucu ile mücadele danışma ve destek hattı



Görsel 1.40: Narkotim

Ayrıca bağımlılıkla mücadele kapsamında yapılan çalışmaların verimliliğini artırmak, uyuşturucu kullanımı ya da bağımlılığı olan bireyler ve yakınlarına, gerekli müdahaleleri yapabilecek donanıma sahip olmalarını sağlamak amacıyla bu alanda çalışan sağlık personeline eğitimler verilmektedir.

Eylem planları kapsamında, Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi ve Eğitim Merkezi (**AMATEM**) ile Çocuk ve Ergen Madde Bağımlılığı Tedavi ve Eğitim Merkezleri (**ÇEMATEM**) uyuşturucu madde ve bağımlılıkla mücadele konusunda kişilere tedavi hizmeti sunmaktadır. Psikoterapiler, danışmanlık hizmetleri, eğitimler, el sanatları, sportif faaliyetler gibi etkinlikler gerçekleştirilerek gençlerimizi bu bağımlılıktan kurtarmayı amaçlamaktadır.

Uyuşturucu İle Mücadelede Diğer Kurumların Çalışmaları

Birçok kurum ve kuruluş uyuşturucu ile mücadele kapsamında çalışmalar yapmaktadır. Bu çalışmalar; koruyucu önleyici çalışmalar, bilinçlendirme ve eğitim çalışmaları, sosyal ve kültürel çalışmalar, tedaviye yönelik çalışmalar, iyileştirme çalışmaları olarak farklı alanlarda yürütülmektedir. Bu kapsamda çalışan kurum ve kuruluşlar şunlardır:

İçişleri Bakanlığı

- Uyuşturucu arzının önlenmesi amacıyla uyuşturucu ile sahada mücadele için Aralık 2014'de **Narkotimler** on bir ilde göreve başlamıştır (Görsel 1.40). Bugün itibarıyla Narkotim Projesi elli ilde yaygınlaştırılmıştır. Ayrıca uyuşturucunun en büyük finans kaynağı olan teröre karşı mücadele çalışmaları güçlendirilmiştir. Özellikle haşhaş ve hint keneviri türü maddelerin yasa dışı ekiminin tespit edilmesi durumunda, yerinde yok edilmesine yönelik çalışmalar artırılmıştır.

Millî Eğitim Bakanlığı

- Millî Eğitim Bakanlığı ve Yeşilay arasında imzalanan protokol ile, "Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı (TBM)" hayata geçirilmiştir. Program ile uyuşturucu madde bağımlılığı hakkında, başta çocuklar ve gençler olmak üzere toplumun ge-

nelinde farkındalığı artırmak amacıyla koruyucu ve önleyici eğitimler yapılmaktadır. TBM kapsamında, okullarda rehberlik etkinlikleri, bireysel ve grupla psikolojik danışma çalışmaları, aile eğitimleri yapılmakta, servis şoförleri ve kantincilere yönelik eğitim ve denetimler gerçekleştirilmektedir. Ayrıca, ergenlere yönelik önemli bir proje olan “Ergenlik Dönemi Değişim Projesi” kapsamında, madde karşıtı etkinliklerde önemli bir hedef kitle olan ergenlere yönelik olarak çeşitli bilgilendirme etkinlikleri yapılmıştır.

Adalet Bakanlığı

- 6545 ve 6638 sayılı Kanunlarda Adalet Bakanlığınca yapılan değişikliklerle uyuşturucu ile ilintili suçlara uygulanan cezai yaptırımlar ağırlaştırılmıştır. Sentetik kannabinoid ve türevi maddeler, cezada artırım konusu olan maddeler arasına alınmış, her türlü uyuşturucu veya uyarıcı maddelerin okul, yurt, hastane, kışla veya ibadethane gibi yerlerdeki ticareti, ceza artırım nedenleri olarak kabul edilmiştir.
- Çocuk ceza infaz kurumlarında, uyuşturucu madde kullanan tutuklu ve hükümlü bireylere yönelik kişisel gelişim programları düzenlenmektedir. Bu şekilde hem suça yönelmeleri engellenmekte hem de sağlıklı bireyler olarak topluma katılımları sağlanmaktadır. Ayrıca bu çocuklara yönelik, mesleki açıdan gelişimlerini sağlamak için kurslar düzenlenmekte, haftalık ve aylık sosyal ve kültürel faaliyetler yapılmaktadır.

“

Ya ümitsizsiniz,

Ya da ümit sizsiniz.

Ya çaresizsiniz,

Ya da çare sizsiniz.

”

Behçet Necatigil



Görsel 1.41: Bağımlılıkla mücadelede SGK desteği

Gençlik ve Spor Bakanlığı

Yeşilay tarafından TBM projesi kapsamında antrenörlere, gençlik liderlerine ve YURT-KUR uzmanlarına madde bağımlılığının zararları konularında eğitimler verilmektedir.

Kurum yurtlarında kalan öğrencilere, ders dışı zamanlarını verimli değerlendirmek amacıyla bağımlılık, kötü alışkanlıklar ve olumsuz davranışlardan korunma konusunda seminer, konferans ve eğitim faaliyetleri yapılmaktadır.

SGK Tarafından Yürütülen Çalışmalar

Uyuşturucu bağımlılığı tedavisi gören hastaların ayakta ve yatarak tedavi süreçlerinin sorunsuz tamamlanabilmesi için düzenlemeler yapılmıştır. Madde bağımlılığı konusunda AMATEM ve ÇEMATEM’lerde tedavi ilaçlarından ücret alınmaması sağlanmıştır. Kişilerin tedavi merkezlerinde, sağlık güvencesine bakılmaksızın ücretsiz tedavi olabilmesi Bakanlar Kurulu kararlarıyla sağlanmıştır (Görsel 1.41).

İŞKUR Tarafından Yürütülen Çalışmalar

İŞKUR ve Yeşilay arasında yapılan protokol kapsamında iş ve meslek danışmanlarının görev alması sağlanarak bağımlılık eğitimleri verilmektedir.

Türkiye İş Kurumu, uyuşturucu bağımlılığı tedavisi gören veya rehabilitasyon sürecindeki hastalara yönelik olarak işsizlikle mücadele konusunda yardımcı olup istihdam sağlamaktadır. Bu konuda yapmış olduğu çalışmalar; mesleki eğitim kursları, işbaşı eğitim programı ve girişimcilik eğitim programı, toplum yararına çalışma programı, işe yerleştirme çalışmalarıdır.

Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı

Uyuşturucu ile mücadele çalışmaları kapsamında, uyuşturucu tedavisi sonrası, kişinin sosyal olarak dışlanmasını önlemek toplumsal yaşama yeniden uyum ve katılımlarını sağlamak, yeniden uyuşturucuya başlamasını önlemek amacıyla “Sosyal Uyum Birimleri”nin faaliyete başlaması ile ilgili çalışmalar sürdürülmektedir.

18 yaş altı uyuşturucu bağımlısı kişilere yönelik sosyal uyum programı kapsamında “Sağlık Bakanlığınca” madde kullanım tedavisi ve rehabilitasyonu yapılmaktadır. Korunma ihtiyacı olan madde bağımlısı çocuklardan bakım tedbir kararı verilenlerin sosyal uyumlarının sağlanması amacıyla “Çocuk Destek Merkezleri”ne kabulleri sağlanmaktadır.

“

Önce biz alışkanlıklarımızı oluştururuz, sonra da alışkanlıklarımız bizi oluşturur.

”

John Dryden (Con Dıraydın)

Türkiye Yeşilay Cemiyeti

Kurulduğu 1920 yılından bu yana bağımlılıkla mücadele eden Yeşilay, oldukça geniş bir çerçevede birçok proje ve eğitim programını Türkiye genelinde yaygın olarak sürdürmektedir.

Türkiye Yeşilay Cemiyeti tarafından, vatandaşların yüz yüze danışmanlık hizmeti alabilecekleri, Türkiye için yeni bir model olan Yeşilay Danışmanlık Merkezi (**YEDAM**), uyuşturucu kullanan kişiler ve ailelerine yönelik psiko-sosyal danışmanlık hizmetleri, tedavi sistemine erişimi sağlama ve tedavi sonrası rehabilitasyon süreçlerine ilişkin çalışmalar yapmaktadır (Görsel 1.42).



**DANIŞMANLIK
MERKEZİ
YEDAM**

Görsel 1.42: Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM) logosu

Ayrıca **Benim Kulübüm Yeşilay Projesi** ile ekran eğitim metodunu işlevsel bir hâle getirerek bireyi zararlı maddelerden korumayı amaçlamaktadır. Bu proje bir grup genç gönüllünün, önceden belirlenmiş okullara giderek Yeşilay Kulübü üyesi 80-100 kadar öğrenciyle gün boyu kazanım odaklı, yapılandırılmış etkinlikler gerçekleştirmesi şeklinde uygulanmaktadır. Yapılan çalışmalarda, etkili olduğu görülen projenin yapılandırılarak ülke genelinde yaygınlaştırılması hedeflenmektedir.

Türkiye, kendi birikimleri ve bilimsel uygulamaları ışığında, uyuşturucu maddelerle mücadele, önleme ve koruma noktasında yaptığı çalışmalarla diğer ülkelere örnek olmuştur. Türkiye'nin uyuşturucu maddelerle mücadele politikasının özü, madde kullanımının eğitimiyle önlenmesidir. Bu doğrultuda amaçlanan, toplumun bilinçlendirilmesi ile bireyin kendi sağlığını (bedensel, zihinsel, duygusal) koruyarak yaratıcı, üretken ve her alanda sorumluluk sahibi olarak yetiştirilmesidir.

Eğitim etkinlikleri içerisinde, özellikle toplumu bilgilendirme ve bilinçlendirme adına; afiş, broşür, eğitim materyalleri, kitapçıklar, yazılı ve görsel basında yer alan haber ve yorumlar önemlidir. Ayrıca medya ve sosyal medyada, bağımlılık yapan uyuşturucu maddelerin kullanımını özendirecek yayınlardan kaçınılmalıdır. Toplumun zararlı alışkanlıklardan korunmasını sağlayacak sosyal, kültürel, sanatsal ve sportif faaliyet alanlarının yerel ve ulusal düzeyde yaygınlaştırılması gerekmektedir.



Sıra Sizde

Uyuşturucuyla mücadele eden bir kuruma yapılacak bir gezi için arkadaşlarınızla yetkili kişilere sormak üzere bir görüşme formu düzenleyiniz. Formda en fazla beş soru olmasına dikkat ediniz. Yazdığınız soruların uygunluğunu öğretmeniniz ve arkadaşlarınızla tartışıp tekrar düzenleyiniz.

1.
.....
.....
2.
.....
.....
3.
.....
.....
4.
.....
.....
5.
.....
.....



AVUCUNUZDAKİ KELEBEK

"Zamanın birinde çok akıllı iki kardeş yaşarmış. Etrafındaki ve okuldaki bilgiler kendilerine yetmediğinden ailesi onları, bulundukları beldenin bilge adamına götürmüş.

Kardeşler, bilge adama pek çok soru sormuşlar ve her defasında kendilerinin tatmin olduğu cevaplar almışlar. Bundan çok memnun olan kardeşler, bir müddet için bilgenin yanında kalıp daha çok şeyler öğrenmek için anne ve babalarından izin istemişler.

Bilge adama sorduklarından aldıkları cevaplara çok sevinen ve mutlu olan çocuklar bir süre sonra bu işten sıkılmaya başlamışlar. Bilgenin bilemeyeceği bir soru bulmamız lazım diye düşünmüşler.

Kardeşlerden biri, "Buldum!" demiş. İki elinin arasına bir kelebek koyacağı ve bilge adama soracağı. Avucumun içinde bir kelebek var, canlı mı, ölü mü? Ölü derse kelebeği bırakacağım, canlı derse avucumu hafifçe bastıracağım. Her ne derse cevabını bilemeyecek!

Kelebeği ellerinde tutan kardeşlerden biri, kapalı tuttuğu ellerini bilgeye doğru uzatmış ve sormuş:

— Avucumun içinde bir kelebek var, canlı mı, ölü mü?

Bilge, uzun uzun çocuğun gözlerinin içine bakmış ve cevaplamış:

— Senin ellerinde evladım, senin ellerinde.

Aşkınız

Geleceğiniz

Gençliğiniz

Hayatınız

Her şeyiniz

Huzurunuz

Mutluluğunuz

Sizin ellerinizde"

Hayatınızı değerli kılan, hayat amacınızdır.

Zor günlerinizde size yol gösteren, sizi ayakta tutan, yaşama sevinci veren gelecek hayalinizdir.

Hayatla ilgili kararlarınızı kolaylaştıran, sizi insan yapan ise bağlı olduğunuz değerlerinizdir.

(Ahmet Şerif İZGÖREN, 2004, "Avucunuzdaki Kelebek" adlı kitaptan alıntı s.107)



Ölçme ve Değerlendirme

A) Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Aşağıdaki ifadelerden hangisi uyuşturucu madde bağımlılığının sonuçlarından birisi değildir?

- A) Madde kullanımı, kişinin gerekli eylemleri yapmasına engel olabilir.
- B) Kişi kullandığı maddenin zararlı olduğunu bilse dahi bırakamaz.
- C) Madde bağımlılığından korunmanın en iyi yolu hiç başlamamaktır.
- D) Madde bağımlılığının sadece fiziksel zararları olur.
- E) Maddenin yoksunluğu, kişide psikolojik ve fizyolojik ihtiyaç hissettirir.

2. Yunanca uyku anlamındaki “narke”den gelen ve İngilizce’ye “narkotik” olarak geçen sözcüğün anlamı aşağıdaki ifadelerden hangisidir?

- A) Duymaz hâle getiren
- B) Fiziksel tedavi eden
- C) Ruhsal tedavi eden
- D) Zeka geliştiren
- E) Vücut geliştiren

3. I- Kişisel özellikler

II- Uyuşturucu maddenin yapısal özellikleri

III- Çevresel faktörler

Yukarıda verilenlerden hangisi/hangileri madde bağımlılığının sebeplerindendir?

- A) Yalnız I
- B) Yalnız II
- C) Yalnız III
- D) I ve II
- E) I, II ve III

4. Aşağıdakilerden hangisi uyuşturucu madde kullanımında koruyucu önlemlerden değildir?

- A) Güçlü aile bağlarına sahip olma
- B) Toplumsal bilinçlenme
- C) Sosyal faaliyetlere katılma
- D) Deneyip bırakma
- E) Eğitim almış olma

5. Aşağıdakilerden hangisi sentetik uyuşturucudur?

- A) Kokain
- B) Ecstasy
- C) Eroin
- D) Morfin
- E) Marihuana



Ölçme ve Değerlendirme

6. Aşağıdakilerden hangisi bağımlılıktan kurtulmadaki en önemli faktördür?

- A) Dengeli ve yeterli beslenme
- B) Hastane şartlarında tedavi edilme
- C) Kişinin tedaviyi kabul etmesi
- D) Düzenli spor yapma
- E) Kurtulma hakkında bilgilenme

B) Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerlere doğru sözcükleri yazınız.

7. Tedavi sırasında kullanılan kuvvetli ağrı kesiciler kolaylıkla oluşturabilmektedir.
8. Yatıştırıcılar ve uyku ilaçları da maddedir.
9. Uyuşturucu kullananların reflekslerini kontrol edememesi durumu madde kullanımının etkisidir.
10. Toplumun uyuşturucu maddelerden korunması için bu maddelerin üretimden tüketime kadar sıkı bir şekilde gereklidir.
11. Uluslararası raporlarda, uyuşturucuyla mücadelede başarılı çalışmaları olan ülkeler arasında ilk sırada yer almaktadır.

C) Aşağıdaki cümlelerin başında boş bırakılan parantezlere, cümlelerde verilen bilgiler doğru ise “D”, yanlış ise “Y” yazınız.

12. () Doktor önerisi olmadıkça ilaç kullanılmamalıdır.
13. () Depresyon, hayal görme, aşırı stres, saldırganlık gibi durumlar uyuşturucunun etkileri değildir.
14. () Uyuşturucu bağımlısı olan kişi, madde kullanımı nedeniyle iş, aile ve sosyal hayatında yapması gereken sorumlulukları yerine getiremez.
15. () En iyi ve en hızlı sonucu almak için bağımlı kişinin isteği olmadan da tedaviye başlanabilir.
16. () İŞKUR ve Yeşilay arasında yapılan protokol kapsamında YEDAM’da iş ve meslek danışmanlarının görev alması sağlanarak bağımlılık eğitimleri verilmektedir.

D) Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyup cevaplayınız.

17. Uyuşturucu madde kullanımının psikolojik etkilerini maddeler hâlinde yazınız.

.....

.....

18. Uyuşturucu ve uyarıcı madde bağımlılığına geçiş dönemleri nelerdir maddeler hâlinde yazınız.

.....

.....

Tütün ve Sigara Bağımlılığından Korunma

KONULAR

- ▶ 2.1. Tütün ve Sigara Bağımlılığı,
- ▶ 2.2. Tütün ve Sigaranın Fizyolojik, Psikolojik, Sosyolojik Etkileri
- ▶ 2.3. Tütün ve Sigara Bağımlılığına Karşı Alınabilecek Önlemler, Korunma Yolları
- ▶ 2.4. Tütün ve Sigaranın Sebep Olduğu Sağlık Sorunları
- ▶ 2.5. Türkiye’de Tütün ve Sigara Mücadele Politikaları



**“Türk gençliği, sağlıklı yetişip
spor yaparsa ulusumuzun ge-
leceği güvence altındadır.”**

Mustafa Kemal ATATÜRK



2. TÜTÜN VE SİGARA BAĞIMLILIĞINDAN KORUNMA



- Bir önceki öğrenme biriminde öğrendiklerinizi göz önünde bulundurarak tütün ürünlerine başlama nedenleri konusunda neler söyleyebilirsiniz?

2.1. Tütün ve Sigara Bağımlılığı

Tütün, Türk Dil Kurumu sözlüğünde “Patlıcangillerden, birleşiminde nikotin bulunan otsu bitki.” olarak tanımlanmaktadır. Tamamen ya da kısmen tütün hammaddesinden üretilen ürünler tütün ürünü olarak adlandırılmaktadır. Ülkemizde en çok bilinen tütün ürünleri; sigara, pipo, puro, nargile, sarma ve çiğneme tütünü olarak sıralanabilir. Bunun yanı sıra dünya genelinde snuf, snus, kreteks, bidi ve guthka gibi tütün ürünlerine de rastlanmaktadır.

Tütün ürünleri arasında en yaygın olarak kullanılan ürün sigaradır. Sigara ve tütün kelimeleri çoğu zaman birbiriyle karıştırılmaktadır. Tütün hammadde, sigara ise bu hammadde den üretilen ürünlerden biridir. Sigara önlenabilir ölümlerin en başta gelen sebeplerindendir (Görsel 2.1).



Görsel 2.1: Sigaranın etkileri konulu afiş çalışması

Her yıl milyonlarca kişi, tütün ve sigara kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan sağlık sorunları nedeniyle hayatını kaybetmektedir (Görsel 2.2). Tütün ve sigara kullanıcılarının yanı sıra, başkalarının içtiği tütün ve sigara dumanına maruz kalan pasif içicilerin yaşadığı sağlık sorunları ve can kayıpları da bir hayli fazladır. Yirminci yüzyılda tütün ve tütün ürünleri sebebiyle hayatını kaybeden kişi sayısı yüz milyon civarındadır. Günümüzde ise yılda ortalama beş milyon kişi bu bağımlılığın yol açtığı sağlık sorunları sebebiyle hayatını yitirmektedir (Görsel 2.3).



Görsel 2.2: Sağlıklı akciğer ve sigara içen kişinin akciğeri **Görsel 2.3:** Bağımlılık ve esaret ilişkisi

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), sigarayı dünyanın en hızlı yayılan ve en uzun salgını olarak tanımlamaktadır. DSÖ sigara bağımlılarını, her gün düzenli içen, her gün seyrek içen, ara sıra içen olarak; sigara bağımlısı olmayanları ise yaşam boyu hiç sigara içmemiş olan ve sigarayı bırakmış olan olarak gruplandırmıştır. DSÖ verilerine göre Türkiye Avrupa'da özellikle erkekler arasında en yüksek sigara içme sıklığına sahip ülkeler arasındadır.

Tütün ve Sigaraya Başlama Nedenleri

Tütün ve sigara bağımlılığı, yüksek oranda ergenliğin sonuna kadar olan dönemlerde yani genç yaşlarda başlamaktadır. Gençlik, ruhsal olgunlaşma ve fiziksel gelişmenin yaşandığı hassas bir dönemdir. Bu dönemde belirsizlik kaynaklı stres ve kaygılar yaşanabilmektedir (Görsel 2.4). Gençlere göre daha düşük oranla da olsa ileri yaşlardaki kişilerin de tütün ve sigaraya başlayabildiği görülmektedir. Tütün ve sigara bağımlılığının nesiller arası aktarımının ve olağanlaşmasının engellenmesi için bu bağımlılığa başlama nedenleri iyi incelenmeli ve bu nedenlere karşı çözümler üretilmelidir.



Görsel 2.4: Ergenlik döneminde belirsizlik kaynaklı stres ve kaygı

“

İradeyi eğitmek için seçilecek en uygun zaman, gençlik çağıdır.

”

John Locke (Can Lok)

Sigara bağımlılığına neden olan en büyük etken içindeki kimyasal madde nikotindir. Nikotin beyne ulaşarak uyarıda bulunmaktadır. Bağımlılar tarafından algılanan bu uyarının rahatlama algısı oluşturduğu sanılmaktadır. Oysaki bu sigaranın sağladığı bir rahatlama hissi değil, biyolojik olarak yoksunluk hisseden bağımlının maddeyle buluşması sonucunda oluşan geçici ve yanıltıcı bir histir.

Ergenlik döneminde oluşan sosyal ve psikolojik farklılıklara karşı problem çözme becerisi geliştirilemediği durumlarda bireylerin, tütün ve sigaraya başlama eğilimi gösterdiği bilinmektedir. Tütün ve sigara, diğer bağımlılıkların ilk adımıdır. Diğer bağımlılık yapan maddelere göre daha kolay bulunabilmesi ve daha ucuz olması yaygın kullanımının sebeplerindendir. Bu dönemde gençlerin tütün ve sigara bağımlılığına teslim olması önlenirse diğer bağımlılıkları edinme olasılıkları da azalacaktır.

Tütün ve sigara bağımlılığına başlama nedenleri arasında öne çıkanlar şu şekilde sıralanabilir:

Özenti ve Merak

Tütün ve sigaraya başlamanın nedenlerinden sık rastlanılanları, arkadaş etkisiyle özenme ve meraktır. Büyük çoğunluk bu bağımlılığa, daha çok okul ve sosyal çevredeki arkadaşlarından etkilenecek genç yaşlarda başlamaktadır.

Gençlik dönemi, arkadaşlık ilişkilerinin ve etkileşiminin yüksek seviyede olduğu bir zaman dilimidir. Bireyin benimsediği arkadaş çevresiyle benzeşme arzusu sigara bağımlılığına yönelmesine sebep olabilmektedir. Özentiyle sigara içmenin doğru bir davranış olmadığının toplumsal bir tutum olarak gençlere aktarılması önem taşımaktadır.

Tütün ürünlerinin merak edilerek denenmesi ve “Bir kereden bir şey olmaz.” düşüncesi gençleri bağımlılığa iten etkenlerdendir. İlk defa sigara içen kişilerin büyük bir kısmının sonrasında bağımlı olduğu görülmektedir.

Doğru bilgilenmeyle sigaranın zararlarına karşı bilinç sağlanacak, merak yerine kaçınma çabası oluşacaktır (Görsel 2.5).

Küçük yaşlarda sigaraya merak ve özenti duyulmasını önlemek için 4207 sayılı kanun gereği tütün ürünlerinin on sekiz yaşından küçüklere satılması yasaklanmıştır. Yasal yaptırımlarla daha çok gençlerin vakit geçirdiği kafeterya ve internet kafe gibi sosyal alanlarda sigara içilmesi de engellenmiştir.

“

Alışkanlık, anahtarı kaybolmuş bir kelepçedir.

”

Amos Parrish (Amus Paris)



Görsel 2.5: Sigaradan kaçınma çabası

Örnek Alma

Anne, baba, öğretmen, sporcu, sanatçı gibi rol model olarak görülen kişilerin sigara kullanması, gençlerin örnek alarak sigaraya başlamasına sebep olmaktadır. Sigara içilen çevrede büyüyen kişiler, bu davranışı yadırgamayarak benimseyebilir. Sevdiği, saygı duyduğu kişilerin sigara kullanması, onda bu davranışın olağan olduğu düşüncesini uyandırabilir.

Bağımlılığa karşı verilen mücadelede aile olumsuz örnek oluşturmamalıdır (Görsel 2.6). Araştırmalar, ailesinde sigara içilen bireylerin ailesinde sigara içilmeyen bireylere göre daha yüksek oranda sigara bağımlısı olduğunu ortaya koymaktadır. Ebeveynlerinin sigara kullanması, çocuğun sigara bağımlılığını yetişkin olma kanıtı olarak algılamasına sebep olmaktadır. Çocuk olarak görülmekten rahatsız olan gençler, tepki olarak sigara içme eğilimi göstermektedir. Bu olumsuz davranışın örnek alınması, otoriteye karşı başkaldırı simgesine dönüşmektedir.



Görsel 2.6: Bağımlılığa karşı verilen mücadelede olumsuz aile örneği

Sigara içilen çevrenin olumsuz örnek teşkil ettiği gibi yaşanan çevrede sigara kullanan birey olmaması da sigara bağımlılığına karşı önleyici rol oynamaktadır. Bu sebeple olumlu örnekler bağımlılığı engelleme ve sonlandırmada caydırıcı niteliktedir.

Yakın çevrenin yanı sıra, medya vasıtasıyla örnek almalar da sigara bağımlılığını tetiklemektedir. Yazılı ve görsel medyada sigaranın örnek alınmasına neden olacak materyaller kullanılmamalı, doğrudan veya dolaylı olarak tütün ve sigara promosyon ve reklamı yapılmamalıdır.

Stres ve Kaygı

Stres ve kaygı hayatın bir gerçeğidir (Görsel 2.7). Hemen hemen her gün karşılaştığımız olağan durumlardır. Stres ve kaygı doğru yönetildiğinde olumlu etkiler oluşturacağı gibi tam tersi durumda olumsuzluklara sebep olabilmektedir. Birçok tütün ve sigara bağımlısı korku, yalnızlık, üzüntü, stres, kaygı gibi duygu durumlarına karşı bu ürünleri tükettiğini ifade etmektedir. Oysa sigara bağımlılığı bireye stres ve kaygıdan daha fazla zarar vermektedir.

“

Sigara içmeyen biri olarak kalmak için gereken tek şey bir daha sigara içmemektir.

”

Allen Carr



Görsel 2.7: Stres ve kaygı

Stres ve kaygıyla mücadele etmek için bağımlılık bir çözüm değildir. Yapılan araştırmalar nikotin maddesinin stres giderici olmaktan ziyade stres yaratıcı bir etkiye sahip olduğunu da ortaya koymuştur. Kişinin sigara içtikten sonra hissettiği yanıtıcı rahatlama hissi, stresle başa çıkmasını sağlamaz; sadece vücudun nikotin gereksinimini gidermesinin bir sonucudur. Temiz hava soluyabilmek bireyin kendini daha rahat hissetmesinde çok daha etkili olacaktır (Görsel 2.8).



Görsel 2.8: Temiz havanın bireyin rahatlmasına etkisi

Stres ve kaygı ile başa çıkma eğitimleri yaygınlaştıkça bireyler daha bilinçli olacak ve daha sağlıklı kararlar alacaktır. Stres ve kaygı yönetimi konusunda gelişecek bilinç, sigara bağımlılığının azalmasını sağlayacaktır. Sigara stres ve kaygıdan kaçış seçeneği değil, fizyolojik ve psikolojik bir zarardır.

Güven Eksikliği

Özellikle ergenlik döneminde baskın olarak yaşanan kimlik arayışıyla birlikte bunalım duygusu sıklıkla görülmektedir. Bu süreci sağlıklı geçiremeyerek kendini ifade etme sorunu yaşayan bireyler, sigara içerken daha rahat olacağı yanılgısına düşmektedir.

Güvensizlik sonucu oluşan düşük benlik algısı ve iletişim engelleri sigara bağımlılığını tetikleyebilir. Bilinçlendirilmeyen genç bireyler, sigarayı sosyal ilişkileri güçlendirici bir unsur olarak görmektedir. Oysaki sigara, etkili iletişim kurmayı kolaylaştırmadığı gibi koku ve görüntü gibi olumsuz etkilerle iletişimi zorlaştırır. Sosyal ilişkileri güçlendirmede olduğu gibi tehlikeli ve kontrolsüz bir sosyal hayatı beraberinde getirir. Sigara bir gruba dâhil olma ya da üstünlük sağlama aracı olarak görülmemelidir. Başta sigara olmak üzere hiçbir bağımlılık kişinin kendini kanıtlamasını sağlamayacaktır. Ebeveynlerin ergenlik dönemindeki çocuklarını anlamak için çaba sarf etmesi onların zararlı maddelere yönelmesini engelleyecektir (Görsel 2.9).



Görsel 2.9: Ergenlik döneminde olumlu aile ilişkileri

Toplumdan Uzaklaşma İsteği

Kişiler arası iletişimden kaçınmak isteyen kimi bireyler, sigara bağımlılığını bir çözüm olarak düşünebilir. Aile ve arkadaşlarla yaşanan anlaşmazlıklar, akademik başarısızlıklar toplumdan uzaklaşma isteği doğurabilmektedir. Çevresindekilerin beklentilerini karşılayamadığını düşünen gençlerin ruh sağlığı olumsuz etkilenebilir. Bu durumda bireyler toplumdan uzaklaşarak sigarayı dost olarak görme hatasına düşebilir.

“

Gerçek iyimser problemlerin farkındadır ama çözümleri de bilir, zorlukları görür ama üstesinden gelineceğine de inanır; olumsuzlukları yakalar ama olumlulukları da vurgular, en kötüye açıktır ama en iyiyi de bekler, şikâyet etmek için nedeni vardır ama gülümsemeyi seçer.

”

William Arthur Ward (Vilyım Artur Vord)



- Okulunuzda "Sigaranın zararlarına karşı insanları uyaran bir afiş hazırlama" hedefli bir yarışma düzenleyiniz. Bunun için öğretmen ve öğrenci temsilcilerinden oluşan bir komisyon oluşturunuz. Yarışma sonucunda kazanan afişlerin okul web sitesinden paylaşılmasını sağlayınız. Kazanan afişleri ayrıca okul panosunda sergileyiniz.

Sigara, yalnız kalma, toplumdan soyutlanma gibi istekleri karşılayacak bir yol olmamalıdır (Görsel 2.10). Toplumdan kaçınma eğilimi zararlı alışkanlıklarla çözülmeyecek, sorun daha da büyüyecektir. Sigaranın çözüm olmadığı bilincinin kazandırılması için etkin sağlık eğitimleri gerçekleştirilmelidir. Toplumdan uzaklaşma isteğinin sebepleriyle ele alınıp çözülmesi gereklidir. Bu gibi durumlarda bir uzmandan yardım alınmalıdır.



Görsel 2.10: Sigaranın ruhsal etkisi

2.2. Tütün ve Sigaranın Sosyolojik, Fizyolojik ve Psikolojik Etkileri



- *Sigara içen ve içmeyen kişiler arasında gözlemlediğiniz farklılıkları arkadaşlarınızla paylaşınız.*

Sigara, düşünülenin aksine bir alışkanlık değil bağımlılıktır. Tütün ve sigara ürünleri, içinde bulunan nikotin maddesi vasıtasıyla bağımlılık yapmaktadır. Nikotin dışında binlerce zehirli maddenin karışımından oluşan bu ürünlerde, radyasyon, tiner, füze yakıtı, tüp gazı, böcek zehiri, fare zehiri, oje sökücü, egzoz gazı, tuvalet temizleyicisi ve güve kovucu gibi birçok zararlı madde bulunmaktadır.

Tütün ve sigara bağımlılığı başta fizyolojik olmak üzere sosyolojik ve psikolojik etkiler göstermektedir.

Tütün ve Sigaranın Fizyolojik Etkileri

Tütün ve sigara ürünleri özellikle nikotin, karbonmonoksit ve katran maddelerini içermesi sebebiyle fiziksel etkiler göstermekte, birçok sağlık sorununa yol açmaktadır.

Bu maddelerin sağlığa oluşturduğu ciddi tehditlerinin iyi bilinmesi, tütün ve sigara bağımlılığı konusunda caydırıcı olacaktır.

Vücudu uyarıcı etkisi olan nikotin maddesi bağımlılık geliştiren ana unsurdur. Kalp atışlarını hızlandırırken kan basıncını yükseltir. Damarların kasılmasını sağlayan nikotin, damar sistemine zarar verir. Damar sertliğiyle beyin fonksiyonları bozulmaktadır. Sonunda da inme ve beyin kanaması riski oluşmaktadır. Bu madde böbrek üstü bezi salgılarını arttırmakta, kandaki şeker ve yağ oranını yükseltmektedir. Kandaki zararlı kolestrollerin seviyesinin artmasına sebep olmaktadır. Cilde giden kan dolaşımının zayıflaması cilt sağlığını da olumsuz etkilemektedir.

Katran, sigaranın yanması sonucunda dumanı oluşturan maddedir. Katran, tütündeki maddelerin ısınmayla buharlaşması sonucunda ortaya çıkmaktadır. Solunum yollarında yabancı maddelerin süzülüp tutulmasını sağlayan tüyler bulunmaktadır. Katran bu tüylerin faaliyetini engellemekte ve solunum yollarının kendini temizleme özelliğini devre dışı bırakmaktadır. Bu durum solunum güçlüğü, öksürük ve balgam gibi etkilere sebep olmaktadır. Solunum sisteminin tahrip olmasıyla zararlı maddeler solunarak kolaylıkla kana karışmaktadır. Sigaradaki katran miktarı yükseldikçe kansere yakalanma riski de artacaktır.



Bağımlılık hayatı daha iyi gösterirken onun içini boşaltan her şeydir.



Clarissa Pinkola Estes (Klarisa Pinkola Estis)



Görsel 2.11: Sigara ve diş sağlığı

Tütün ürünlerinin dumanındaki katran, ağız ve diş sağlığını da olumsuz etkilemektedir. (Görsel 2.11). Dişte sararma, çürüme ve diş eti hastalıkları tütün kullanımının muhtemel sonuçlarındandır.

Karbonmonoksit, bitkilerin yanmasıyla oluşan bir gazdır. Kanın oksijen aktarım oranını olumsuz etkilemektedir. Kandaki oksijen taşıma kapasitesinin düşmesiyle kalp daha hızlı çalışsa ve daha fazla soluk alınsa bile hücrelere yeterli oksijen iletilememektedir. Karbonmonoksit, kalp hastalığı riskini artırmaktadır.

Tütün ve sigaranın sağlığımızda oluşturduğu olumsuz etkilerden kurtulmanın yolu bu bağımlılıkları sonlandırmak, sağlıklı besinlerle beslenmek ve spor yapmaktır (Görsel 2.12 ve 13).



Görsel 2.12: Sağlıklı beslenme



Görsel 2.13: Sağlıklı besinler

Tütün ve Sigaranın Psikolojik Etkileri

Stres, kaygı, güvensizlik gibi psikolojik temelli sorunlar, tütün ve sigaraya başlama nedenleri olarak öne sürülmektedir. Yaşanan psikolojik sorunlar bu ürünlerin kullanımıyla çözülmeyeceği gibi, bağımlılık sonucunda farklı olumsuz psikolojik etkiler de ortaya çıkmaktadır. Tütün ve sigara, ilk defa kullananların genellikle tadından hoşnut olmadığı ürünlerdir. Bu hoşnutsuzluğa rağmen sigaraya yüklenen yanlış anlamlar, sigara içme davranışının tekrarlanmasını tetikler. Dokunma hissi, paket taşıma isteği ve kokusuna yüklenen yanlış anlamların doyum yaratma hissi bağımlılığı körüklemektedir.



Görsel 2.14: Psikolojik bağımlılık



Görsel 2.15: Sigara ve depresyon ilişkisi

Vücut, sigaradan alınan nikotinin yarısını iki saatlik bir süre sonra kandan arındırır. Bu iki saatte maddenin yoksunluğunun giderilmesiyle düşünme, algılama, kavrama gibi beceriler uyarılmaktadır. Yaşadığı uyarılmayla kendini daha iyi hissettiğini düşünen birey, sigara kullanımına devam eder. Bu yönüyle tütün ve sigara bağımlılığı, fiziksel bir bağımlılık olmanın yanı sıra psikolojik bir bağımlılık olarak karşımıza çıkmaktadır (Görsel 2.14).

Tütün ve sigara kullanımının depresyonu tetiklediği yapılan araştırmalarla ortaya konmuştur (Görsel 2.15). Sigara bağımlılarının depresyon geçirme olasılığı sigara içmeyenlerin iki katı kadardır. Sigaranın kaygı ve stresi azalttığı düşüncesi psikolojik bir etkidir. Kaygı ve stresteki artış, sigaranın bırakılmasıyla bir süre sonra etkisini kaybedecektir.

Bağımlılık, sigarayı bırakmayı engelleyecek düşünceler üretilmesine sebep olmaktadır. Bu düşüncelerden en çok görülenler şunlardır:

Bırakırsam kilo alırım.

Sigaradan başka sebeplerle de ölebilirim.

Artık istesem de bırakamam.

Sigara içen herkes hasta olmuyor.

Elbet gelecek yıllarda bırakırım.

Oysaki bu tip düşünceler, korku ve kaygılar yersizdir. Kişinin bu bağımlılıktan koptuğu için ürettiği bahaneler tespit edilmeli ve bu bahaneler bilimsel olarak çürütülmelidir.

Tütün ve sigaranın psikolojik etkilerini ortadan kaldırmak için öneriler aşağıda sunulmuştur:

- Sigara ve çağrıştırdığı her şey ortadan kaldırılmalıdır. Örneğin sigarayı çağrıştıran çakmak, küllük gibi nesneler göz önünde bulundurulmamalıdır.
- Sigara alma ve içme isteğine karşı ortam değiştirilmelidir. Örneğin sigara içilen bir ortamda bulunuluyorsa o ortam terk edilmelidir.
- Sigara içme isteğine karşı meşgul olunacak başka bir işe yönelmek gerekir. Örneğin sigara içme isteğiyle elini boş hisseden kişiler, el uğraşı gerektiren başka bir işle ilgilenilebilir.

- Tütün ürünlerinin sıklıkla kullanıldığı zaman dilimlerinde farklı aktiviteler gerçekleştirilmelidir. Örneğin yemekten sonra sigara içme alışkanlığı olan kişiler, yemekten sonra yürüyüşe ya da bisiklet sürmeye çıkabilir (Görsel 2.16).



Görsel 2.16: Sigarayı bırakmada fiziksel aktivitelerin önemi



Görsel 2.17: Atık izmaritlerin oluşturduğu çevre kirliliği

Tütün ve Sigaranın Sosyolojik Etkileri

Tütün ve sigara kullanımı kişinin sağlığını olumsuz etkilediği gibi topluma da zarar verir. Tütün ürünleri; sağlık, ekonomi, çevre ve temizlik konularında toplumu yıkıcı olarak etkilemektedir.

Tütün ürünlerinden yayılan duman, havanın kirlenmesine neden olmaktadır. Oluşan hava kirliliği tüm topluma zarar vermektedir. Tütün ürünleri kullanmayan kişinin çevresindeki sigara dumanını solumasına **pasif içicilik** denir. Pasif içiciliğe maruz kalmak birçok insanın ölümüne sebep olmaktadır. Pasif içicilikten kaynaklanan ölümler, trafik kazası, iş kazası vb. sebeplerden kaynaklanan ölümlerin sayısından çok daha fazladır. Pasif içicilik özellikle çocukları daha olumsuz etkilemektedir. Pasif içiciliğe kısa süreli maruz kalmak zararlı olduğu gibi süre uzadıkça dumanın verdiği zararlar da artmaktadır.

Tütün ve sigara kullanımı, toplum sağlığını olduğu gibi ekonomiyi de olumsuz etkilemektedir. Özellikle sigara, hem bireyler hem de toplum için yüksek maliyetler yaratmaktadır. Yoksullukla mücadele edilebilmesi için sigarayla da mücadele edilmelidir. Bu ürünlerin alımının yanı sıra sonucunda oluşan sağlık sorunlarına harcanan tıbbi giderler de azımsanmayacak kadar fazladır.

Temiz çevre, temiz toplumun ön koşuludur. Tütün ürünleri çevre kirliliğinin de en büyük nedenlerindendir (Görsel 2.17). Atık izmaritler ve plastik filtrelerin toprağa karışması yıllar sürmektedir.



<http://kitap.eba.gov.tr/KodSor.php?KOD=27956>



Türk'e ev ve bark olan her yer sağlığın, temizliğin, güzelliğin, modern kültürün örneği olacaktır.



Mustafa Kemal Atatürk



Bilgi Notu

SİGARAYI BIRAKTIKTAN SONRA**Sigarayı bıraktıktan;**

20 dakika sonra nabız ve hızlı soluk alıp verme normale döner.

8 saat sonra kandaki oksijen düzeyi normal seviyesine döner.

24 saat sonra karbonmonoksit vücuttan atılır.

48 saat sonra artan nikotin düzeyi ve azalan tat ve koku duyusu normale döner.

72 saat sonra soluk alıp vermek kolaylaşır, enerji düzeyi artar.

2-12 hafta sonra vücuttaki dolaşım düzelir, yürürken meydana gelen yorulma ve tıkanmalar azalır.

3-9 ay sonra akciğer performansı %5 ile %10 artar. Kısa süreli ve hırıltılı soluk almalar düzelir.

12 ay sonra kalp hastalıklarına yakalanma riski %50 azalır.

12-36 ay sonra mesane kanserine yakalanma riski %50 azalır.

5 yıl sonra kalp krizi ve solunum yollarıyla ilgili kanserlere yakalanma riski %50 azalır.

10-15 yıl sonra kalp krizi geçirme olasılığı sigara içmeyenler ile aynı seviyeye iner ve akciğer kanserine yakalanma riski içenlere göre yarı yarıya azalır.

Kaynak: <https://lise.tbm.org.tr/Tutun-Bagimliligi>



Görsel 2.18: Sigarasız hayat



Görsel 2.19: Orman yangınları ve sigara

Sigara, orman yangınlarının birçoğunun sebebi olarak doğaya ve çevreye zarar vermektedir (Görsel 2.19). Bu yangınlar binlerce canlının ölümüne sebep olurken çevreyi de tahrip etmektedir. Kimi ülkelerde sigara kaynaklı yangınların oranı %10-15 derecesindeyken ülkemizde bu oran yaklaşık üç kat daha fazladır.



SANA BUNU YAPMALARINA İZİN VERME

Sigarasız bir ortam herkesin hakkı! Peki, birisi yanımızda sigara içmeye kalkıştığında nasıl davranmalıyız? Arkadaşlarınızla kafa kafaya verip yanınızda sigara içilmesini engellemenin beş farklı yolunu bulunuz.

1.
2.
3.
4.
5.

2.3. Tütün ve Sigara Bağımlılığına Karşı Alınabilecek Önlemler, Korunma Yolları



Düşünelim

"Sağlam Kafa Sağlam Vücutta Bulunur"

M. Kemal ATATÜRK

- Spor yapmanın insana ruhsal ve fiziksel açıdan ne gibi olumlu katkıları/ etkileri olabilir? Tartışınız.
- Uğraştığınız ya da yapmak istediğiniz bir spor dalını sınıfta arkadaşlarınıza anlatınız.
- Tütün ve sigara bağımlılığına karşı alınabilecek önlemler ile ilgili olarak neler yapılabilir?
- https://havanikoru.saglik.gov.tr/dosya/eylem_plani/ulusal-tutun-kontrol-programi-eylem-plani.pdf Bağlantı adresini kullanarak tütün ve sigara bağımlılığına karşı hazırlanmış eylem planını inceleyerek sınıfta arkadaşlarınızla tartışınız.

Tütün ve sigara alınan tüm önlemlere rağmen dünyada ve ülkemizde önemli bir sağlık tehdidi oluşturmaya devam etmektedir. Gerek bireysel gerek toplumsal olarak alınan önlemler, sigara bağımlılığının yayılımına karşı önemli rol oynayacaktır. Sigaraya karşı verilen mücadele, toplumun en küçük yapı birimi olan ailede başlamalıdır (Görsel 2.20). Sigaraya başlayan kişilerde sıklıkla karşılaşılan merak, özentî, örnek alma gibi nedenlerin ortadan kaldırılması gerekmektedir. Bunun için aile ve toplumda, alınabilecek önlemlerin ve korunma yollarının bilinmesi büyük önem arz etmektedir.



Görsel 2.20: Sigara ile mücadelede ailenin rolü

Tütün ve sigara bağımlılığına karşı alınabilecek önlemler iki başlıkta toplanmaktadır:

Bireysel Önlemler

Tütün ve sigaranın olumsuz etkilerine maruz kalmamak için bu ürünlere hiç başlamamak en önemli adımdır. Bağımlılar için de erken teşhis yapılması ve tedaviye başlanması gerekmektedir. Tedaviyle birlikte kişinin iradesi de bu bağımlılıktan kurtulmak için önemli bir noktadır.

Özellikle erken yaşlarda başlayan bu bağımlılıklardan korunmak için kişilere verilebilecek ilk tavsiye, olumsuz davranışlar kazandıracak arkadaş gruplarına dahil olunmamasıdır. Çevredekilerin zararlı yönlendirmelerine kulak asmamak bağımlılığa karşı güçlü bir set çekecektir.

Sigara dumanının yoğun olduğu kapalı ortamlarda vakit geçirmek yerine ilgi ve becerilere odaklanılmalıdır. Kişiler, keyif aldığı faydalı aktivitelerle ilgilendiğinde bağımlılıklara esir olmayacaktır. Spor ve egzersiz yapmak, sigara bağımlılığını bırakarak sağlıklı kalmanın ve bağımlılığın zararlarından arınmanın en iyi yoludur (Görsel 2.21). Kişinin ilgi alanlarına göre bir edebi metin kaleme almak, resim çizmek gibi uğraşlar, bireyin hayatındaki boşlukları daha etkin bir şekilde doldurmasına olanak sağlayabilir.



Görsel 2.21: Sigarayı bırakmada spor ve egzersizin önemi



Okulun yakınındaki parklar veya piknik alanları incelenip sınıfa öneriler yapılır. Bu önerilen yerler sınıfta incelenir. En az bir yere gezi düzenlenir. Temiz hava ve sağlıklı yaşam konulu, yeteneklerinize göre resim, şiir ya da kompozisyon yazınız.



Görsel 2.22: Sigarayla mücadelede iletişimin rolü



Görsel 2.23: Doğru davranışların ödüllendirilmesi

Aileler de çocuklarının bağımlılıklara teslim olmaması için sorumluluklarını bilmeli ve yerine getirmelidir. Doğru ve yanlışların sevgi ve anlayışla ifade edildiği, koruyucu kurallarla kontrolün sağlandığı aile ortamlarında yetişen bireylerin sigara bağımlısı olma ihtimali çok daha düşüktür. Ebeveynler etkin bir dinleyici olmalı, öfke ve şiddetten kaçınmalıdır (Görsel 2.22). Sorunlarının görmezden gelinmeyeceğini bilen birey, tütün ürünlerinden medet ummak yerine ailesinden destek alacaktır. Yapılan araştırmalar, destekleyici ebeveyn tutumlarının özgüveni artırarak zararlı alışkanlıkları engellediğini göstermektedir.

Aileler gençlerin sadece hatalarına odaklanmamalı, doğru davranışlarını da takdir ederek ödüllendirmelidir (Görsel 2.23). Böylece birey doğru davranışlara güdülenecek, zararlı davranış ve alışkanlıklardan da uzak duracaktır.

Ebeveynler çocuklarının arkadaşlarıyla ilişkilerini ve okulda yaşadıkları olayları yakından takip etmelidir.



Görsel 2.24: Sigarasız yaşam ve temiz hava

“

Çalışmak bizi şu üç beladan kurtarır: can sıkıntısı, kötü alışkanlıklar ve yoksulluk.

”

Voltaire (Völter)



<http://kitap.eba.gov.tr/KodSor.php?KOD=27957>

Gençlere zararlı maddeler konusunda açık ve net mesajlar verilmelidir. Sigarasız yaşam ve temiz nefes almanın önemi iyi anlatılmalıdır (Görsel 2.24). Aileler tütün ve sigara ürünleri kullanmayarak doğrudan örnek oluşturmaktadır.

Genç bireyin sosyal hayatındaki ihtiyaçları gözetilerek sadece ihtiyaç duyduğu kadar harçlık vermek zararlı maddelere yönelmesini engelleyecektir.

Bağımlılıkları terk etmek zorlu bir süreçtir. Temel amaç, bağımlılıkların hiç edinilmemesi olmalıdır.



Pasif içicilik: Başkalarının içtiği tütün ve tütün mamullerinden dolayı kişinin kendi rızası dışında tütün içeriğine maruz kalması durumudur. Ayrıca annenin aktif veya pasif içimine bağlı olarak fetusun tütün içeriğine maruz kalması da pasif maruziyet olarak tanımlanmaktadır. "Dünya genelinde her yıl 600.000 masum insan başkasının dumanından-duman altı olmaktan-ölmemektedir. Ülkemizde yapılan bilimsel araştırmalar, her yıl 8750 kişinin başkasının dumanından etkilenerek öldüğünü ortaya koymaktadır."

Yukarıda ifade edilenlere göre pasif içiciliğe dair halkı bilinçlendirmek amacıyla arkadaşlarınızla birlikte bir kamu spotu senaryosu yazmaya çalışınız. Sınıfınızla birlikte seçeceğiniz en etkili senaryoyu, sınıfta canlandırınız.

(Karlıkaya C. Ve ark. "Tütün Kontrolü"-Turaks Dergisi2006;7(1),s.51-64 <http://ssuk.org.tr/admin/uploaded/tt.pdf> , 16.05.2008 tarih ve 26878 sayılı Resmi gazete

Toplumsal Önlemler

Tütün ve sigara bağımlılığı, tüm dünya için tehdit oluşturmaktadır. Günümüzde gelişmiş ülkelerde bağımlılık oranları düşerken gelişmekte olan ülkelerde artış göstermektedir. Bu bağımlılıkları önlemek amacıyla birçok toplumsal uygulama hayata geçirilmiştir.

31 Mayıs günü DSÖ tarafından tüm dünyada "Dünya Tütünsüz Günü" olarak ilan edilmiştir. Bu günde, tütün ve sigara kaynaklı önlenebilir hastalık ve ölümlere dikkat çekilmektedir.

Tütün ve sigaranın yol açtığı hastalık ve ölümlere karşı mücadelede harcanan tıbbi hizmetlerin ekonomik yükü gitgide artmaktadır. Dünya Bankası, tütün ve sigaranın dünya ekonomisine zarar veren maddeler olduğuna dikkat çekerek ülkelerin tütün kontrol programları hazırlayarak uygulamasını istemiştir.

Tütün dumanının zararlarına karşı bu ürünlerin kullanılmadığı dumansız alanlar oluşturmak önemlidir (Görsel 2.25). Ülkemizde tütün ve sigaranın zararlarına karşı "Dumansız Hava Sahası" oluşturulmasına yönelik çalışmalar yapılmaktadır. Sigara içmenin yasak olduğu alanlar, hem aktif hem de pasif içicilerin sağlığını korumaktadır. Dumansız hava sahaları, özellikle genç bireylerin sigara bağımlılığına özenmemesini sağlamaktadır. Sigarayı bırakma mücadelesi veren kişiler için de güdüleyici bir etki oluşturmaktadır.

“

Bağımlılıklardan uzak durun. Her çeşit bağımlılık, ruhsal kölelik getirir. Kimseye ve hiçbir şeye köle olmayın.

”

Grigory Petrov (Giregori Petrof)



Görsel 2.25: Dumansız hava sahası



SENİN SLOGANLARIN

This image shows a full page of primary-ruled paper. It features multiple sets of horizontal dashed lines spaced evenly down the page, providing a guide for handwriting practice. The lines are thin and black, set against a plain white background. There are no margins, text, or other markings on the page.

2.4. Tütün ve Sigaranın Sebep Olduğu Sağlık Sorunları



- Televizyonlarda yayınlanan sigaraya yönelik kamu spotlarını izlediniz mi? Bu kamu spotları sizde ne gibi duygular uyandırdı?
- Sigaranın insan sağlığında bıraktığı tahribatlar neler olabilir?

Sağlık sorunlarından korunabilmek için bu sorunların nasıl oluştuğunun iyi bilinmesi gerekir. Tütün ve sigara kullanımı, çok sayıda sağlık sorununun doğrudan sebebidir. Sigara, kalp, damar, akciğer, beyin, ağız ve diş sağlığını tehdit eder. Sigara içen ve içmeyen kişilerin bu sorunlara yakalanma riski kıyaslandığında, sigara bağımlılığının sağlığa verdiği tahribat dikkat çekmektedir.

Tütün ürünleri kaynaklı sağlık sorunlarının başında akciğer hastalıkları gelmektedir (Görsel 2.26). Tütün içilmesiyle çekilen duman akciğerlere ulaşmaktadır. Sigara kullanımıyla solunum yollarının koruyucu mekanizması bozulmakta ve direnci azalmaktadır. Sigara içen kişilerde akciğer hastalıklarına, özellikle akciğer kanserine yakalanma riski on beş kat daha fazladır.



Görsel 2.26: Tütün ürünleri ve akciğer hastalıkları

Dünya genelinde görülen ölüm sebeplerinin %32'sini kalp damar hastalıkları oluşturmaktadır. Sigara, damar sisteminde bozulmalara yol açar. Böylece kalp ve damar sistemi kaynaklı sağlık sorunları yaşama riskini artırır. Beyin damarları, sigaradan en olumsuz etkilenen damar gruplarından. Beyin damar hastalıkları, sigaranın sebep olduğu sağlık sorunları arasında önemli bir yere sahiptir. Beyin damarlarındaki tahribat beynin işlevlerini kısıtlamakta, düşünme ve algılama yetisini zayıflatmaktadır. Sigara dumanı beyin hücrelerini öldürerek erken bunama riskini de artırmaktadır.

Tütün dumanına maruz kalmak, özellikle çocukları olumsuz etkilemektedir. Akciğeri gelişme döneminde olan ve yetişkinlerden daha fazla nefes alıp veren çocuklar, sigara dumanına karşı daha savunmasızdır (Görsel 2.27). Çocukların yanında sigara içmek, onların solunum yoluna bağlı sağlık sorunlarına yakalanmasını beraberinde getirecektir. Öksürük, balgam, burun tıkanıklığı gibi hastalık belirtileri pasif içiciliğe maruz kalan çocuklarda sıklıkla görülmektedir. Bu çocuklarda orta kulak iltihabı, menenjit, zatürre, astım gibi hastalıklara yakalanma riski de daha fazladır.

Yapılan araştırmalar ortalama beş kadından birinin, gebelik döneminde sigara kullandığını ortaya koymaktadır. Gebelik oluşmadan önce, gebelik sırasında ve bebek doğduktan sonra tütün ürünlerinin kullanılması hem anneye hem de bebeğe ciddi zararlar verir. Sigara kullanan gebe kadınlarda; iştahsızlık, yüksek tansiyon, bulantı ve kusma, koku ve tat kaybı sıklıkla görülür. Ayrıca annenin soluduğu duman, normalden düşük kiloyla doğuma, ani bebek ölümü sendromuna, anne karnında ölümlere ve davranışsal sorunlara sebep olmaktadır. Bebeğe hastalanma riski artmakta, akciğer kaynaklı sağlık sorunları görülebilmektedir. Gebelik döneminde sigara kullanımı acilen sonlandırılmalı, pasif içicilikten de kaçınılmalıdır. Sigarayı bırakan kadınların bebeğinin sağlığı da olumlu yönde etkilenecektir. Annenin kanının zehirli maddelerden temizlenmesi, bebeğe daha fazla oksijen ulaşmasını sağlayacaktır (Görsel 2.28).



Görsel 2.27: Pasif içiciliğin çocuklara verdiği zarar.



Görsel 2.28: Sigarasız yaşamın hamilelik döneminde önemi

“

Gücün ve mutluluğun temeli sağlıktır.

”

Benjamin Disraeli (Bencamin Disrayeli)



1. Tütün ve sigara bağımlılığının insan vücudunda neden olduğu hastalıkları araştırınız.
2. Araştırdığınız hastalıkların görsellerini sınıf panosunda sergileyiniz.

Tütün ürünleri ağız ve diş yapısının kimyasını bozarak sağlık sorunları oluşturmaktadır. Sigara kullanımı, dişeti çekilmesi başta olmak üzere dişeti problemlerini tetiklemektedir. Sigara bağımlılığı, bağışıklığın düşmesine bağlı olarak tüm vücutta olduğu gibi ağızda da iltihaplanma riskini artırmaktadır. Sigara, diş ve dişetlerinin birleşme noktasında diş plağı oluşumuna da sebep olmaktadır. Sigarayı bırakmak, oluşturduğu tüm sağlık sorunlarından arınmanın yanı sıra ağız ve diş temizliğini sağlayacağı için de önemlidir (Görsel 2.29).



Görsel 2.29: Sigara ve ağız temizliği ilişkisi

Tütün ürünleri, deri yapısını bozmaktadır. Kırışıklıklara sebep olmaktadır. Bu ürünlerin kullanımına bağlı olarak cildin erken yaşlanması söz konusudur.

Sigaranın sağlığa zararları genelde, akla ilk başta fiziksel sorunları getirmektedir. Oysaki tütün ürünleri, vücudun tüm organlarını olumsuz etkilemekle birlikte ruhsal sağlık sorunlarına da sebebiyet verir. Panik atak, sosyal fobi, anksiyete bozukluğu, depresyon ve şizofreni gibi hastalıkların görüldüğü kişilerde, sigara bağımlısı olma oranının daha yüksek olduğu bilinmektedir. Sigaranın içindeki maddeler, psikiyatrik hastalığı olanların tedavisinde kullanılan ilaçların etkisini de azaltmaktadır.

Sağlıklı sorunları yaşama riskini azaltmanın kesin yolu, sigaraya hiç başlamamak başlandıysa da acilen bırakmaktır. Unutulmamalıdır ki belirtilen sağlık sorunlarından kaynaklı hastalıklar, dünyada günde sekiz bin civarı kişinin sigara yüzünden yaşamını kaybetmesine sebep olmaktadır.

Tütün ve Sigaranın Sebep Olduğu Hastalıklar

Birbiriyle ilişkili sistemlerden oluşan insan vücudunda, bir sistemde gerçekleşen sağlık sorunu diğerlerini de etkilemektedir. Tütün ve sigara bağımlılığı, doğrudan ya da dolaylı olarak yüzlerce hastalığa sebep olmaktadır (Görsel 2.30). Sebep olduğu hastalıklar arasında; akciğer kanseri, kalp ve damar hastalıkları, kronik akciğer hastalıkları sıklıkla görülenlerdendir.



Görsel 2.30: Sigara kullanımının sağlığa etkisi

Sigaranın sebep olduğu hastalıklar genel olarak şu şekilde sıralanabilir:

Kanser

Kanser ülkemizde ve dünyada, ölümcül hastalıkların ilk sırasında yer almaktadır. Hemen hemen vücudun her alanında ortaya çıkabilen çeşitleri olan kanser, ülkemizde ve dünyada önemli bir toplum sağlığı sorunudur (Görsel 2.31). Dünyada yılda ortalama on beş milyon kişiye kanser teşhisi konulmakta olup bu sayının yarıya yakını hastalık sebebiyle yaşamını yitirmektedir.



“

Kansersiz bir hayat için sigaradan uzak durun.

”

Prof. Dr. Aziz SANCAR

Görsel 2.31: 1-7 Nisan Ulusal Kanser Haftası

Kanser hastalığına yakalanmada, kalıtsal sebepler etkili olduğu kadar çevresel sebepler de etkilidir. Çevresel sebeplerin başında gelen sigara, birçok kanser türünün tetikleyicisidir. Tütün ve sigara kullanımı, sadece solunum yollarıyla ilişkili kanserlere sebep olmaz. Vücudun oksijen taşıma kapasitesini düşürerek ve damar sistemlerini bozarak tüm organlara zarar verir. Sigara bağımlılarında öncelikle, akciğer kanseri, gırtlak kanseri ve yemek borusu kanseri olmak üzere dudak, mesane, pankreas, böbrek, rahim, göğüs, karaciğer, kemik, mide ve kan kanserleri görülebilmektedir.

- Akciğer kanserinin %90'ı sigara kaynaklıdır.
- Gırtlak kanserine yakalanma oranında sigara içenler içmeyenlere göre otuz kat daha risk altındadır.
- Dudak kanserine yakalanma riski, puro ve pipo kullanımıyla artmaktadır.
- Sigara içmek, mide kanserine yakalanma ihtimalini iki kat artırmaktadır.
- Sigara dumanındaki benzen maddesi, kan kanserine sebep olmaktadır.

Kalp ve Damar Hastalıkları

Hastalığın en büyük sebeplerinden biri, sigara bağımlılığıdır. Sigara içenlerde kalp hastalığı riski, iki ile dört kat artmaktadır. Sigara içmek, bu hastalığın diğer risk etkeni olan kolesterol ve hipertansiyonla da bağlantılıdır. Bu etkenlerin herhangi birinin olması durumunda, sigara kullanmak hastalığa davetiye çıkaracaktır (Görsel 2.32).



Görsel 2.32: Sigara ve kalp hastalıkları

Kronik Akciğer Hastalıkları

Tüm dünyada sıklıkla görülen hastalıklardandır. En çok görülen çeşidi bronşittir. Bronşit, daha çok kış aylarında nükseden bir hastalıktır. Öksürük, nefes alıp vermede güçlük ve balgam belirtilerindendir. Kronik bronşit hastalığına yakalanmada en büyük etken sigaradır. Hastaların birçoğunu sigara bağımlıları oluşturmaktadır.



Görsel 2.33: Sigara ve solunum yolu hastalıkları



Görsel 2.34: Ülser hastalığı

Sigaraya bağlı olarak oluşan kronik akciğer hastalıklarından biri de astımdır. Sigara, hem astıma yakalanma riskini artırır hem de astım hastalığının seyri üzerinde olumsuz etki gösterir. Çocukluk döneminde sigara dumanına maruz kalanlar arasında yaygın bir hastalıktır. Şiddetli nefes darlığı en önemli belirtisidir (Görsel 2.33).

Sigara kaynaklı olarak görülen diğer bir kronik akciğer hastalığı ise zatürredir. **Zatürre**, akciğerdeki hava keseciklerinin iltihaplanmasıdır. Bulaşıcı bir hastalıktır. Bu hastalık, dört yaşına kadarki çocuklarda ve altmış beş yaş üstü yetişkinlerde ölüm sebeplerinin ilk sıralarındadır. Bağışıklık sistemine zarar veren tütün ürünleri, zatürreye yakalanma riskini arttırmaktadır.

Sigara halk arasında **KOAH** olarak bilinen kronik obstrüktif akciğer hastalığının da sebepleri arasındadır. KOAH, akciğerlere alınan havanın kolayca dışarı verilememesidir. KOAH hastalarında, sigara bağımlılığı sonlandırılmazsa hastalık sürekli olarak ilerlemekte ve geri dönülemez sonuçlar göstermektedir.

Kangren

Vücudun herhangi bir yerindeki dokunun oraya kan gelmemesi sonucu ölmesine **kangren** denir. Kan dolaşımındaki bozukluk, genelde damarlardaki tıkanıklıkla oluşmaktadır. Sigara bağımlılığı, kangren oluşmasını sağlayarak organ kayıplarına sebebiyet vermektedir. Buerger hastalığı ismi verilen atardamar hastalığında da kangrenleşme görülmekte olup hastalık sigara tiryakilerinde görülmektedir

Sindirim Sistemi Hastalıkları

Sindirim sisteminde gerçekleşebilecek kanser çeşitlerinden ayrı olarak dişeti rahatsızlıkları, diş çürümesi, yemek borusu iltihabı da sigara kaynaklı hastalıklardandır.

Sigara bağımlılarında görülen hastalıklardan biri de ülserdir (Görsel 2.34). **Ülser**, mide ya da onikiparmak bağırsağında yaşanan tahribat sonucunda, doku kaybı ve yaralar oluşması ile ortaya çıkan hastalıktır. Sigara kullanımına devam etmek hastalığın iyileşmesini zorlaştırmaktadır.

Üreme Sistemi Hastalıkları

Kısırlık, vücudun üreme işlevini yerine getirmesini engelleyen bir hastalıktır. Sigara içen kadınlarda, bu hastalığın görülme riski on kata kadar artmaktadır. Buna ek olarak yumurtalığın fonksiyonlarını yerine getirememesi, gebelikte düşük yapma, erken doğum gibi risk-

leri de artırmaktadır. Sigara kullanımı erken menopoza girme sebeplerindendir. Menopoza gerektiğinden erken girilmesi rahim kanserine sebep olmaktadır. Erkeklerde de sigara bağımlılığı üreme fonksiyonlarını olumsuz yönde etkilemekte ve kısırlığa sebep olmaktadır. Sigara bağımlılığı, kısırlığın yanı sıra kalıtsal bozuklukların da sebeplerindendir.

Diyabet (Şeker Hastalığı)

Diyabet, pankreasın yeteri düzeyde insülin hormonu üretememesi veya ürettiği insülini etkin kullanamaması hastalığıdır. Tütün ürünleri, vücudun insülin salgılama yetisini kaybetmesine sebebiyet vererek, bu hastalığa yakalanma riskini iki kata kadar artırmaktadır.



Bilgi Notu

Elektronik Sigara

Elektronik sigara, nikotin içeren sıvıyı buharlaştıran bir mekanizmaya sahip bir araçtır. Elektronik sigara, söylenildiği gibi zararsız olmayıp insan sağlığı açısından tehlikeli olduğu bilinen maddeler ihtiva etmektedir. E-sigarlarda, sigaralardakinin benzeri (formaldehit, asetaldehit, akrolein, dietilene glikol, nikel, kromyum, kurşun vb.) kimyasallar bulunmaktadır.

Günümüzde e-sigaraaların güvenilirliğine ilişkin hiçbir bilimsel çalışma yoktur. Her ne kadar bu sigaraaların tütün içermediği iddia edilse de içlerinde bağımlılığa yol açan nikotin bulunmaktadır.

Elektronik sigaralarda; kartuşlarında sızıntı, kartuş değişimi sonrası nikotin kazara alınması, istem dışı yüksek doz nikotin alma olasılığı gibi birçok teknik kusurlar da bulunmaktadır.

Elektronik sigaraaların kullanımına bağlı olarak, ince ve çok ince sıvı parçacıkları, nikotin ve dış ortama salındıklarında kansere yol açan maddeler açığa çıkmaktadır. Bu maddeler elektronik sigaraya bağlı pasif etkilenime yol açmaktadır (Görsel 2.35).

Kaynak: <https://havanikoru.saglik.gov.tr/tutun-hakkinda/elektronik-sigara-e-sigara.html>



Görsel 2.35: Elektronik sigara

2.5. Türkiye’de Tütün ve Sigara ile Mücadele Politikaları



- Tütün bağımlılığına karşı alınan yasal önlemlerin toplum sağlığına etkileri neler olabilir? Paylaşınız.

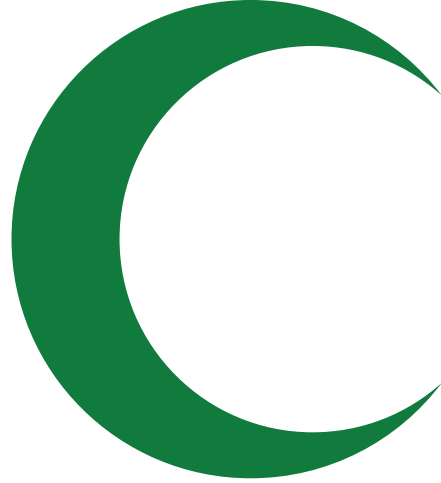
Ülkemizde 1980’li yıllara kadar tütün ürünlerinin üretimi ve satışı devlet kurumu niteliği taşıyan TEKEL’in denetimindeydi. Sonrasında üretimin serbestleştirilmesiyle tütün ürünleri üretimine uluslararası şirketler de dahil olmuştur. Bu şirketlerin reklam, tanıtım ve promosyon çalışmaları ülkemizde tütün ve sigara bağımlılığının artmasına sebep olmuştur.

1996 yılında “Tütün Mamullerinin Zararlarının Önlenmesine Dair 4207 Sayılı Kanun” ve 2008 yılında “5727 sayılı Tütün Ürünlerinin Zararlarının Önlenmesi ve Kontrolü Hakkında Kanun”un yürürlüğe girmesiyle bu artış durmuş, sigara tüketimi azalmıştır. Günümüzde tütün ve sigara bağımlılığına karşı mücadele veren kurum ve kuruluşların çalışmalarıyla ve yasal önlemlerle, sigaranın verdiği zararlar ve bağımlı sayıları aşağı çekilmeye çalışılmaktadır. DSÖ’nün belirlediği kriterlere göre ülkemiz, tütün ürünleriyle mücadelede başarılı ülkeler arasında yer almaktadır (Görsel 2.26).



World Health Organization

Görsel 2.36: Dünya Sağlık Örgütü logosu



Görsel 2.37: Yeşilay logosu

Tütün ve Sigara Bağımlılığıyla Mücadele Veren Kurum ve Kuruluşlar

Hilal-i Ahdar ismiyle kurulan, günümüzdeki ismiyle **Yeşilay**, tütün ve sigara bağımlılığıyla mücadelede en bilinen kuruluştur. Yeşilay, bütün zararlı alışkanlıklarla mücadele etmek, milli kültürüne bağlı nesiller yetiştirmek amacıyla çalışmalar yürütmektedir (Görsel 2.37). Tütün ve sigara bağımlılığı, kuruluşundan bugüne Yeşilay’ın temel mücadele alanlarından olmuştur. Bu bağımlılıklarla mücadele etmek üzere toplumsal güç ve kaynakları harekete geçirmeye çabalamaktadır. Tütün ürünleriyle mücadelede, toplum bilincinin geliştirilmesine sürekli katkıda bulunmaktadır. Yeşilay’ın "Sigarayı bırak, hayatı bırakma." sloganıyla televizyon kanallarında yayınlan kamu spotları, oldukça dikkat çekmekte ve geniş kitlelere ulaşmaktadır.

DSÖ, tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de tütün ürünleriyle mücadelenin temel politikalarını üretmektedir. Bu kuruluş, tütün ürünlerinin toplum sağlığına tehdidi karşısında **Tütün Kontrol Çerçeve Sözleşmesi'ni (TKÇS)** gündeme getirmiştir. TKÇS, aşağıdaki başlıkları içeren bir sözleşmedir:

■ Tütüne Talebi Azaltmaya Yönelik Önlemler

- Tütüne talebin azaltılması için fiyat ve vergi önlemleri
- Tütüne talebi azaltmada fiyat dışı önlemler

■ Tütün Arzının Azaltılmasına Yönelik Önlemler

- Tütün ürünlerinin yasa dışı ticareti
- Çocuklara ve çocuklar aracılığıyla satış yapılması
- Ekonomik açıdan uygun alternatif faaliyetler için destek sağlanması

■ Çevrenin Korunması

- Çevrenin ve insan sağlığının korunması
- Araştırma, izleme ve bilgi alışverişi
- Bilgi verme ve bilgi alışverişi
- Bilimsel, teknik ve yasal alanlarda işbirliği ve uzman desteği sağlanması

27 Şubat 2005 tarihinde yürürlüğe giren sözleşmeyle, yapılacak çalışmaların planlanması ve ülkemizde sigara salgınının kontrol altına alınabilmesi amacıyla Sağlık Bakanlığınca bir “Ulusal Tütün Kontrol Programı” hazırlanmıştır.

DSÖ, tütün bağımlılığıyla mücadele kapsamında MPOWER paketini uygulamaya sokmuştur. Ülkemizde de uygulanan MPOWER paketindeki uygulamalarla dünya genelinde tütün kontrolünde ilerleme sağlanmıştır.

Oluşturduğu ilkelerin baş harflerinden oluşan MPOWER paketinin açılımı şu şekildedir:

Monitor (Monitö) : Tütün kullanımını ve önleme programını izleme

Protect (Puriteekt) : Bireylerin sigara dumanından pasif olarak etkilenmesini engelleme

Offer (Ofır) : Sigarayı bırakmak isteyenlere yardım edilmesi

Warn (Vorn) : Sigaranın zararları konusunda uyarma

Enforce (İnfoors) : Tütün reklamı, tanıtımı ve sponsorluğunu yasaklama

Raise (Reeyz) : Ürünlere uygulanan vergi miktarını artırma



- Tütün ve sigara bağımlılığıyla mücadele veren kurum ve kuruluşları araştırınız.
- Bu kurum ve kuruluşlarca alınan önlemleri araştırarak sınıfta yorumlayınız.
- Tütün ve sigara bağımlılığıyla mücadelede yasal önlemleri araştırınız. Türkiye’de alınan yasal önlemler ile ilgili bir sunum hazırlayınız.

Ülkemizde Tütün ve Sigara Bağımlılığına Karşı Kurum ve Kuruluşlarca Alınan Önlemler

Ülkemizde gerek sivil toplum kuruluşları gerek kamu kurum ve kuruluşlarınca, tütün ve sigara bağımlılığına karşı bilgilendirme ve bilinçlendirme çalışmaları yapılmaktadır. Bu çalışmaların yanında, tütün bağımlılığına karşı birtakım koruma ve önleme çalışmalarının gerekliliği ortadadır.

Ulusal Tütün Kontrol Programı kapsamında, tütün ve sigara bağımlılığına karşı alınacak önlemler ve bu önlemler konusunda çalışmaları yürütecek kurum ve kuruluşlar belirlenmiştir. Alınan önlemler şu şekildedir:

Tütün bağımlılığının zararları konusunda öğrenci, öğretmen ve veliler bilgilendirilmektedir (Görsel 2.38). Bu konuda bilinçlenme oluşması, olumlu tutum ve davranışlar gelişmesi için okullarda, **Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Programı (TBM)** uygulanmaktadır. Okullarda Yeşilay kulüpleri oluşturularak faaliyetler yapılmaktadır. Tütün bağımlılığı karşıtı afişler, okul panolarında sergilenmektedir. Riskli ve dezavantajlı grupta olan bu gençlere, sağlıklı yaşama dair eğitici kitap, dergiler dağıtılmaktadır.

Kamu kurum ve kuruluşlarının çalışanlarına yönelik, tütün bağımlılığının zararları konulu eğitim faaliyetleri geliştirilmektedir (Görsel 2.39). Özellikle gençlere rol model olan meslek gruplarında, tütün kullanımının önüne geçilmesine yönelik programlar düzenlenmektedir.



Görsel 2.38: Bağımlılık konulu eğitim



Görsel 2.39: Sigaranın zararları konulu eğitim faaliyeti

Sivil toplum kuruluşları ve yerel yönetimlerin tütün kontrolü çalışmalarına destekler sağlanmakta, protokoller yapılmaktadır. Esnaflardan seçilen gönüllülerle gerçekleştirilen “Sağlık Elçileri Projesi” bu konuda önemli bir örnek teşkil etmektedir.

Tütün ürünlerinin zararları ve bu zararları önlemeye yönelik bilgilendirmeler tüm toplumu kapsayacak şekilde çalışmalarla yürütülmektedir. Medya kanallarınca, tütün kontrolünün sağlanması için kamu spotlarıyla tüm bireylere ulaşılmaktadır (Görsel 2.40). **ALO 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı, ALO 184 SABİM (Tütün İhbar Hattı), Yeşil Dedektör** ve sigara bırakma polikliniklerinin tüm bireyler tarafından bilinmesi ve kullanılması için çalışmalar yürütülmektedir. İnsanların toplu olarak bulunduğu yerlerde eğitim ve bilgilendirme faaliyetleri yapılmakta, bu faaliyetler sosyal medya yoluyla tüm bireylerle paylaşılmaktadır.



Görsel 2.40: Kamu spotu



Görsel 2.41: 4207 sayılı kanunun sigarayla mücadeledeki rolü

Tütün mamullerinin üretim ve satışından gelir elde edenlerin ödeyecekleri vergi tutarları artırılmaktadır. Aynı şekilde, bu ürünlerin satış fiyatlarındaki vergiler de asgari ücretteki artışlar göz önünde tutularak artırılmaktadır.

Dumansız hava sahası uygulamasının kapsamı genişletilmekte ve uygulama güçlendirilmektedir. Böylece pasif içicilerin zehirli dumanlardan korunması sağlanmaktadır.

Tütün ürünleri satış noktalarındaki her türlü reklam ve sponsorluk faaliyetleri önlenmektedir. Ülkemize özgü resimli sağlık uyarısı arşivi oluşturulmuştur. Tek tip düz paket uygulamasıyla, sigarayı özendirecek unsurların önüne geçilmiştir. Satış noktalarında tütün ürünlerinin görünürlüğünü önleyecek çalışmalar yapılmaktadır. Ayrıca tütün ürünlerinin yasadışı ticaretinin önlenmesi ve 18 yaşından küçüklerle satış yapılmaması konularında caydırıcı yaptırımlar uygulanmaktadır.

Ülkemizde Tütün ve Sigara Bağımlılığına Karşı Alınan Yasal Önlemler

Ülkemizde 4207 sayılı **Tütün Ürünlerinin Zararlarının Önlenmesi ve Kontrolü Hakkında Kanun** kişileri ve gelecek nesilleri tütün ürünlerinin zararlarından, özendirici reklam, tanıtım ve teşvik kampanyalarından korumak ve herkesin temiz hava soluyabilmesini sağlamak amacıyla yürürlüğe sokulmuştur (Görsel 2.41).

Ülkemizde 4207 sayılı **Tütün Ürünlerinin Zararlarının Önlenmesi ve Kontrolü Hakkında Kanun** kişileri ve gelecek nesilleri tütün ürünlerinin zararlarından, özendirici reklam,

tanıtım ve teşvik kampanyalarından korumak ve herkesin temiz hava soluyabilmesini sağlamak amacıyla yürürlüğe sokulmuştur.

Ülkemizde 4207 sayılı **Tütün Ürünlerinin Zararlarının Önlenmesi ve Kontrolü Hakkında Kanun** kişileri ve gelecek nesilleri tütün ürünlerinin zararlarından, özendirici reklam, tanıtım ve teşvik kampanyalarından korumak ve herkesin temiz hava soluyabilmesini sağlamak amacıyla yürürlüğe sokulmuştur.

Tütün ürünleri:

- Kamu hizmet binalarının kapalı alanlarında,
- Her türlü eğitim, sağlık, üretim, ticaret, sosyal, kültürel, spor, eğlence ve benzeri amaçlı birden çok kişinin girebileceği binaların kapalı alanlarında,
- Özel araçların sürücü koltukları ile taksi hizmeti verenler dâhil olmak üzere kara yolu, demir yolu, deniz yolu ve hava yolu toplu taşıma araçlarında,
- İlk ve orta öğrenim kurumlarının, kültür ve sosyal hizmet binalarının kapalı ve açık alanlarında,
- Açık havada yapılan her türlü spor, kültür, sanat ve eğlence faaliyetlerinin yapıldığı yerler ile bunların seyir yerlerinde,
- Lokanta, kahvehane, kafeterya gibi eğlence hizmeti verilen işletmelerde tüketilemez (Görsel 2.42).



Görsel 2.42: Kamuya açık alanlarda yürütülen dumsansız hava sahası uygulaması

“

Önce biz alışkanlıklarımızı oluştururuz, sonra da alışkanlıklarımız bizi oluşturur.

”

John Dryden (Con Diraydın)

4207 sayılı “Tütün Ürünlerinin Zararlarının Önlenmesi ve Kontrolü Hakkında Kanun” gereği olarak:

- Tütün ürünlerinin ve üretici firmaların isim, marka veya alâmetleri kullanılarak her ne suretle olursa olsun reklam ve tanıtımı yapılamaz. Bu ürünlerin kullanılmasını özendiren veya teşvik eden kampanyalar düzenlenemez. Tütün ürünleri üreten ve pazarlamasını yapan firmalar, her ne surette olursa olsun hiçbir etkinliğe isimlerini, amblemlerini veya ürünlerinin marka ya da işaretlerini kullanarak destek olamazlar.
- Tütün ürünleri sektöründe faaliyet gösteren firmaların isimleri, amblemleri veya ürünlerinin marka ya da işaretleri veya bunları çağrıştıracak alâmetleri kıyafet, takı ve aksesuar olarak taşınamaz.
- Tütün ürünleri sektöründe faaliyet gösteren firmalara ait araçlarda, bu ürünlere ilişkin markaların tanınmasını sağlayacak bir uygulamaya gidilemez.

- Firmalar, her ne amaçla olursa olsun üretilen ve pazarlaması yapılan tütün ürünlerini bayilere veya tüketicilere, teşvik, hediye, eşantyon, promosyon, bedelsiz veya yardım olarak dağıtamazlar.
- Her ne amaçla olursa olsun, tütün ürünlerinin isim, logo veya amblemleri kullanılarak bildirim yapılamaz, basın yayın organlarına ilân verilemez.
- Televizyonda yayınlanan programlarda, filmlerde, dizilerde, müzik kliplerinde, reklam ve tanıtım filmlerinde, sinema ve tiyatrolarda gösterilen eserlerde tütün ürünlerinin kullanılması ve görüntülerine yer verilmesi ya da internet, topluma açık olan sosyal medya veya benzeri ortamlarda ticari gaye ile veya reklam amacıyla tütün ürünlerinin kullanılması ve görüntülerine yer verilmesi yasaktır.
- Sağlık, eğitim ve öğretim, kültür ve spor hizmeti verilen yerlerde ve bunların yerleşkelerinde tütün ürünlerinin satışı yapılamaz.
- Tütün ürünleri ve tütün ürünü ihtiva eden ve etmeyen nargile ile benzerleri, on sekiz yaşını doldurmamış kişilere satılamaz ve tüketimlerine sunulamaz.
- Tütün ürünleri, paket açılarak adet şeklinde veya daha küçük paketlere bölünerek satılamaz.
- Tütün ürünleri, otomatik makinelerle, telefon, televizyon ve internet gibi elektronik ortamlarla satılamaz ve satış amacıyla kargo yoluyla taşınamaz.
- Tütün ürünleriyle ilgili izmarit, paket, ağızlık, kağıt ve benzeri atıklar çevreye atılamaz.
- Tütün ürünleri, on sekiz yaşını doldurmamış kişilerin doğrudan ulaşacağı ve işletme dışından görülecek şekilde satışa arz edilemez. Tütün ürünleri satış belgesi olmaksızın ve satış belgesinde belirtilen yerin dışında satışa sunulamaz.
- Her türlü sakız, şeker, çerez, oyuncak, kıyafet, takı, aksesuar ve benzeri ürünler tütün ürünlerine benzeyecek veya markasını çağrıştıracak şekilde üretilemez, dağıtılamaz ve satılamaz.
- Tütün ürünlerinin içilmesinin yasaklandığı yerlerde, yasal düzenleme ve buna uymamanın cezai sonuçlarını belirten uyarılar; salonlarda asgari on santimetrelık puntolarla, toplu taşıma araçlarında üç santimetrelık puntolarla herkes tarafından görülebilir yerlere asılır. Ayrıca, tütün ürünlerinin tüketilmesine tahsis edilen alanlarda, tütün ürünleri kullanımının tehlikelerini anlatan sağlık uyarıları herkes tarafından görülebilir yerlere asılır.
- Tütün ürünlerinin satışının serbest olduğu yerlere “Yasal Uyarı: 18 yaşını doldurmayanlara sigara ve diğer tütün ürünleri satılamaz; satanlar hakkında yasal işlem yapılır.” ibaresi Tütün, Tütün Mamulleri ve Alkollü İçkiler Piyasası Düzenleme Kurumunca belirlenen usullere uygun olarak yazılarak, rahatlıkla görülebilen ve okunabilen yerlere asılır.
- Tütün ürünlerinin paketlerinde ve etiketlerinde; bu ürünlerin özellikleri, sağlığa etkileri, tehlikeleri veya emisyonları ile ilgili yanıltıcı ve eksik bilgi verilemez; tüketimi özendiren, teşvik eden veya tüketicuyu yanıltan ya da ürünü cazip kılan metin, isim, marka, ibare, mecaz, resim, figür, işaret veya renkler ve renk kombinasyonları kullanılamaz.
- Uyarı yazıları, resim, şekil veya grafik mesajlarıyla, paket üzerinde yer verilen markanın yazım şekli, yazı karakteri ve boyutu, paket üzerindeki konumu, paketlerin rengi, paket üzerinde yer verilen uyarı mesajları, diğer zorunlu yazı, ibare ve şekiller dâhil olmak üzere tek tip olarak tasarlanır.

- Türkiye Radyo ve Televizyon Kurumu ile ulusal, bölgesel ve yerel yayın yapan özel televizyon kuruluşları ve radyolar, ayda en az doksan dakika tütün ürünleri ve sağlığa zararlı diğer alışkanlıkların zararları konusunda uyarıcı, eğitici mahiyette yayınlar yapmak zorundadır.
- Tütün ürünleri tüketiminin ve tütün dumanına maruz kalmanın oluşturduğu sağlık riskleri konusunda, çocukları ve gençleri bilinçlendirmek üzere ilgili kuruluşlar ve sivil toplum örgütlerinin görüşleri alınarak Millî Eğitim Bakanlığı tarafından bir müfredat hazırlanır.
- Tütün ürünleri alışkanlığının bırakılmasını özendirici programlar ve tütün bağımlılığının ilaç ile tedavisinin ulaşılabilir olması için gerekli çalışmalar Sağlık Bakanlığı tarafından yapılır (Görsel 2.43).

ALO 184 Sağlık Bakanlığı İletişim Merkezi (SABİM) Tütün İhbar Hattı aracılığıyla ya da Yeşil Dedektör mobil uygulaması üzerinden 4207 sayılı Kanun hükümlerinin ihlallerine yönelik ihbar ve şikâyetler Sağlık Bakanlığına iletebilmektedir (Görsel 2.44).



Görsel 2.43: Sağlık Bakanlığı logosu



Görsel 2.44: ALO 184 Sağlık Bakanlığı İletişim Merkezi (SABİM) logosu

“

Bir şeyler değiştirmek isteyen insan önce kendinden başlamalıdır.

”

Sokrates (Sokrat)



Birgün nöbetçi öğretmen okul tuvaletinde Ahmet'i sigara içerken yakalar. Ve Ahmet'e kendi sigara bağımlılığı ile geçen yıllarında geçirdiği sağlık sorunlarından bahseder. Yirmi beş yılın sonunda bıraktığını ve nefes almakta zorlanma şikayeti ile doktora gittiği zaman sigaraya bağlı gelişen Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı tanısı konduğunu, ve bu nedenle eskiden yaptığı pek çok aktif fiziksel aktivitelerini yapamadığını hatta geceleri bile solunum sıkıntısı ile rahat uyuyamadığını anlatır.

Ahmet, öğretmenin anlattıkları karşısında, yaşamış tecrübeleri dinlerken "Öylesine içiyorum." dediği sigaranın zararlarını düşünür...

- Bu örnek olaya göre öğretmenin sigara kullandığı dönemde yaşadığı maddi manevi sıkıntılar neler olabilir?

.....

.....

.....

- Sigara kullandığı dönemde öğretmenin etrafındakilere yaşattığı olumsuzluklar neler olabilir?

.....

.....

.....

- Öğretmen sigara içmeyi bıraktığında yaşam kalitesi nasıl etkilenmiştir?

.....

.....

.....



Kanunla yasaklanmış alanlarda sigara içilmesi hâlinde;

1. Alo 184 SABİM Hattını arayarak bildirimde bulunabilirsiniz.

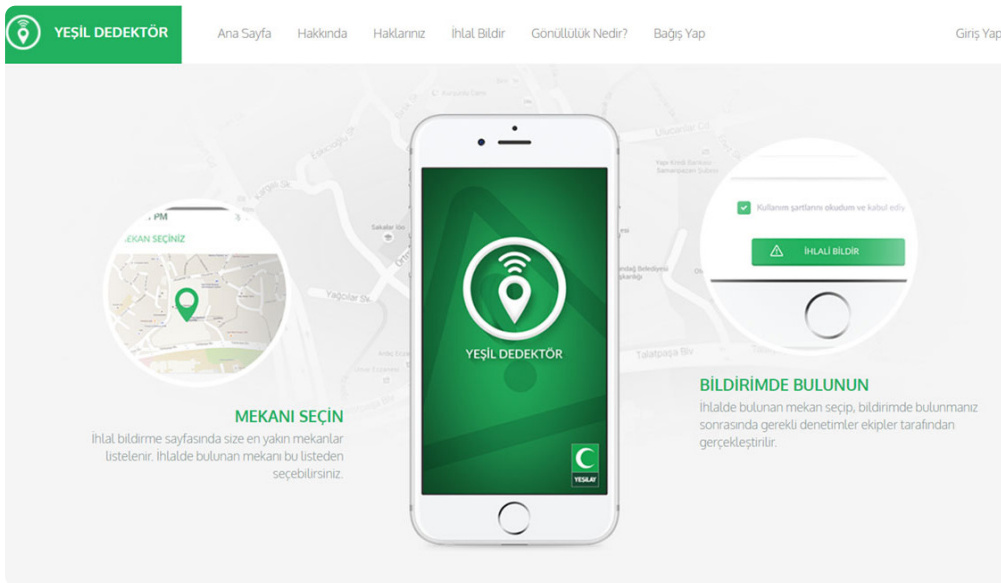
Hattı aradığınızda;

- Açılış anonsu sonrası, ihlal bildiriminiz veya şikayetiniz için çağrı merkezine yönlendirilirsiniz.
- Bu merkezdeki görevlilere yapacağınız bildirimler, çevrimiçi sistem üzerinden değerlendirilir.
- İhlalin olduğu adrese en yakın denetim ekibi, merkez tarafından bildirilen adrese yönlendirilir.

- İhbarı alan ekip ivedilikle verilen adrese gider. İhlalin olup olmadığını teyit eder.
- İhlal tespit edilirse, bunun görüntülü kaydı tablet bilgisayarlar aracılığıyla alınır. Sistem aracılığıyla bu görüntüler raporlanır ve merkeze gönderilir.

2. YEŞİL DEDEKTÖR kullanarak bildirim yapabilirsiniz.

- Telefon ile yapılan ihbar sürecinde, işletmede yaşanabilecek olumsuzlukları ortadan kaldırarak daha kolay ve hızlı bir şekilde ihbarda bulunabilmelerini sağlamak amacıyla, ihlal bildiriminin akıllı telefonlar aracılığıyla yapıldığı ve Dumansız Hava Sahası Denetim Sistemi ile entegre çalışan Yeşil Dedektör Mobil Uygulaması Türkiye Yeşilay Cemiyeti ile işbirliğinde geliştirilmiştir.
- Akıllı telefon veya tablete ücretsiz olarak "Yeşil Dedektör" uygulaması indirilebilmektedir (Görsel 2.45).
- Uygulama üzerinden konum ve mekân seçilerek ihlal bildirimi yapılabilir.
- Çevrimiçi adres bulunamadığı takdirde, sistem ihbarı yapacak kişi tarafından ihbar edilecek adresin yazılarak bildirim yapılmasına izin vermektedir.
- İhbarda bulunan adres, Sağlık Bakanlığı saha denetim ekiplerine çevrimiçi olarak ulaşmaktadır.
- Saha denetim ekipleri, ihlal bildirimi yapılan mekânı denetleyerek gerekli işlemleri yapmaktadır.



Görsel 2.45: Yeşil Dedektör akıllı telefon uygulamasının tanıtım afişi



Ölçme ve Değerlendirme

A) Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. I- Özenti ve merak
II- Doktor tavsiyesi
III- Örnek alma
IV- Stres ve kaygı
V- Güven eksikliği

Yukarıdakilerden hangisi/hangileri sigaraya başlama nedenlerinden değildir?

- A)Yalnız I
- B) Yalnız II
- C) Yalnız III
- D) II ve III
- E) III ve V

2. **Sigarada bulunan ve bağımlılığa neden olan asıl madde aşağıdakilerden hangisidir?**

- A) Radon B) Karbonmonoksit C) DDT D) Nikotin E) Katran

3. “Ülkemizde 4207 sayılı “Tütün Ürünlerinin Zararlarının Önlenmesi ve Kontrolü Hakkında Kanun” kişileri ve gelecek nesilleri tütün ürünlerinin zararlarından, özendirici reklam, tanıtım ve teşvik kampanyalarından korumak ve herkesin temiz hava soluyabilmesini sağlamak amacıyla yürürlüğe sokulmuştur.”

Aşağıdaki alanlardan hangisi 4207 sayılı kanun kapsamında sigara içilemez alan değildir?

- A) Kamu hizmet binalarının kapalı alanları
- B) Lokanta, kahvehane, kafeterya gibi işletmelerin kapalı alanları
- C) Hastane ile camilerin açık alanları
- D) İlk ve orta öğrenim kurumlarının, kapalı ve açık alanları
- E) Taksi hizmeti veren ticari araçların kapalı alanları

4. I- Akciğer kanseri

- II- Kalp damar hastalıkları
- III- Koah
- IV- Kangren

Yukarıdakilerden hangileri tütün ve sigaranın sebep olduğu sağlık sorunlarıdır?

- A) I, II ve III
- B) I, II ve IV
- C) I, III ve IV
- D) II, III ve IV
- E) I, II, III ve IV



Ölçme ve Değerlendirme

5. Aşağıdakilerden hangileri tütün ve sigaranın kullanımının azaltılmasına yönelik çalışmalarından birisi değildir?

- A) Televizyon ve gazete reklamlarının azaltılması
- B) Çocuklara ve çocuklar aracılığıyla satış yapılmaması
- C) Çevrenin ve insan sağlığının korunması
- D) Sigara alımının azaltılması için fiyat ve vergi önlemleri
- E) Tütün ürünlerinin yasa dışı ticaretinin önlenmesi

B) Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerlere doğru sözcükleri yazınız.

- 6. Dünya Sağlık Örgütüne göre, dünyanın en hızlı yayılan ve en uzun süreli olan salgını olarak tanımlanmaktadır.
- 7. Tütün ve sigara bağımlılığı fiziksel bir bağımlılık olmanın yanı sıra bir bağımlılık olarak karşımıza çıkmaktadır.
- 8. Tütün ve sigara bağımlılığı tedavisinde bu bağımlılıktan korunmak için önemli bir noktadır.
- 9. Sigara dumanındaki maddesi kan kanserine sebep olmaktadır.
- 10. Eski ismi "Hilal-i Ahdar" günümüzdeki ismi ile, tütün ve sigara bağımlılığıyla mücadelede en bilinen kuruluştur.

C) Aşağıdaki cümlelerin başında boş bırakılan parantezlere, cümlelerde verilen bilgiler doğru ise D, yanlış ise Y yazınız

- 11. () Sigara bağımlılığına neden olan en büyük etken, içindeki kimyasal madde nikotindir.
- 12. () Dişte çürümeye ve diş eti hastalıkları tütün kullanımının muhtemel sonuçlarındandır.
- 13. () Tütün ve sigara bağımlılığına karşı alınabilecek önlemler, bireysel önlemler ve toplumsal önlemler olmak üzere iki başlıkta toplanabilir.
- 14. () Sigaraya bağlı olarak oluşan kronik akciğer hastalıklarından biri de astımdır.
- 15. () İçişleri Bakanlığı tarafından, tütün ürünleri alışkanlığının bırakılmasını özendirici programlar ve tütün bağımlılığının ilaç ile tedavisinin ulaşılabilir olması için gerekli çalışmalar yürütülmektedir.

D) Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyup cevaplayınız.

16. Tütün ve sigaranın psikolojik etkileri nelerdir? Maddeler hâlinde yazınız.

.....

17. Tütün ve sigara bağımlılığına karşı alınacak önlemler nelerdir? Maddeler hâlinde sıralayınız.

.....

Alkol Bağımlılığından Korunma

KONULAR

- ▶ 3.1. Alkol Bağımlılığı
- ▶ 3.2. Alkol Bağımlılığına Karşı Alınabilecek Önlemler
- ▶ 3.3. Alkolün Neden Olduğu Sağlık Sorunları
- ▶ 3.4. Türkiye’de Alkol Bağımlılığına Karşı Yürütülen Çalışmalar



**“Dünden ders çıkar, bugünü
yaşa, yarın için umut et!”**

Albert Einstein



3. ALKOL BAĞIMLILIĞINDAN KORUNMA



Düşünelim

- "İçki, bütün kötülüklerin anasıdır." sözü ne ifade etmektedir? Tartışınız.
- Önceki öğrenme birimlerindeki bağımlılık türlerini hesaba katarak bir alkol bağımlısını nasıl tanımlarsınız?
- İnsanların alkol bağımlısı olmalarının sebepleri neler olabilir? Tartışınız.

3.1. Alkol Bağımlılığı

Alkol bağımlılığı, çağımızın en önemli bireysel ve toplumsal sağlık sorunlarından birini oluşturmaktadır. Bireyin beden ve ruh sağlığını, aile, sosyal ve iş yaşamını olumsuz etkilemektedir. Aşırı alkol tüketimi, ölümcül trafik kazalarına ve bireylerde suç işleme potansiyelinin artmasına sebep olabilmektedir. Alkol bağımlılığı, kişilerin yaşamları için gerekli olan harcamaları, alkol satın alabilmek için kısıtlamalarına ve buna bağlı olarak yaşam kalitelerinin düşmesine neden olmaktadır. Benzer şekilde bağımlı birey, ailesi ve çocukları için harcaması gereken parayı alkole verebilmekte, bunun sonucunda da aile içi huzursuzluk ve şiddet artmakta, yuvalar dağılmaktadır.

Alkolün birçok türü bulunur. En fazla bilinen türleri; metil alkol, etil alkol ve izopropil alkoldür. Tıp alanında, ilaç, kimya, kozmetik ve otomotiv sektörlerinde yaygın olarak alkol türevlerinden faydalanılmaktadır. Etil alkol; meyve, sebze ve tahıllardaki şekerin ve çeşitli bazı maddelerin fermente edilmesiyle, yani bakteriler yoluyla veya damıtma (distilasyon) yöntemi ile elde edilir. İnsanların alkollü içecek tükettiğinde sarhoş olmasına sebep olan şey, içeriğindeki bu etil alkoldür. İçinde %0,5'ten fazla etil alkol bulunan içeceklerle "alkollü içki" denir. Alkollü içeceklerde sadece etil alkol kullanılabilir. Etil alkol dışında farklı alkol türlerinin alkollü içkilerde kullanılması ölümcül sonuçlar doğurabilmektedir.

Alkol, kişide bağımlılığa sebebiyet veren ve zehirli etkileri olan bir maddedir. Alkol de diğer bağımlılık yapıcı maddeler gibi vücudun işleyişini olumsuz yönde etkiler. Alkol, beyin ve vücut arasındaki iletilerin yavaşlamasına; kişide düşünme, davranış ve hissetme bozuklukları yaşanmasına yol açar. Vücuda giren alkolün olumsuz etkileri; alkolün ne kadar zamanda ve ne miktarda tüketildiğine, içkinin türüne, kişinin yaş, kilo, ırk veya etnik köken, metabolizma hızı, cinsiyet, psikolojik durum gibi özelliklerine göre değişir. İçkinin yanında herhangi bir maddenin alınıp alınmaması, midedeki besin miktarı ve türü de farklı etkilere sebep olabilir. Hareket etmek, kahve içmek veya soğuk duş almak vücuttan alkolün atılmasına yardımcı olmaz. Kandaki alkolün kaybolması için vücudun zamana ihtiyacı vardır. Vücudun ne kadar zamanda toparlanacağı kişinin cinsiyetine, kilosuna, metabolizmasına ve karaciğerinin çalışma hızına göre değişmektedir.



Her kadeh ölüme giden bir basamaktır.



Abdülhak Hamit Tarhan

Alkolizm

Bireyin alkol kullanımını kontrol edememesi, olumsuz sonuçlarına rağmen alkol kullanmaya devam etmesi ve alkol almadığı zaman duygusal ve bedensel sıkıntılar yaşamasına **alkolizm** denir (Görsel 3.1). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) **alkol bağımlısını**, “Uzun süre ve alışılmışın dışında alkol alan, alkole bağlı ruhsal, bedensel, toplumsal sağlığı bozulan, buna karşın durumunu değerlendiremeyen; değerlendirse bile alkol alma isteğini durdurmaya, sağaltma (tedavi) gereksinimi olan bir hastadır.” diye tanımlar. Birey, içkinin işine engel olduğunu değil de; işinin, içki almasına engel olduğunu düşünüyorsa alkol bağımlılığı başlamış demektir. Kontrol artık bireyin elinde değildir; alkolün eline geçmiştir.



Görsel 3.1: Alkol bağımlıların yaşadığı ruhsal ve bedensel sıkıntılar

Alkol bağımlılığı aşamalı olarak ilerleyen bir bağımlılık türüdür. Bu aşamalar sırasıyla şöyledir:



Düzenli kullanım sonrası kişinin kontrolünden çıkabilen alkol kullanımı, zamanla tehlikeli kullanıma ve sonrasında bağımlılığa dönüşebilir. Tehlikeli kullanım; sosyal, kişisel ve mesleki olarak çeşitli zararlar görmesine rağmen bireyin alkol kullanmaya devam etmesidir. Kişinin alkol kullanmaya karşı aşırı istek duyması ve fiziksel yoksunluk belirtileri göstermesi, alkolün tehlikeli kullanımdan bağımlılığa dönüştüğünün işaretleridir.

Amerikan Psikiyatri Derneği'nin Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatiki El Kitabı 5'e (DSM-5) göre bir bireye alkolizm teşhisi konulması için on iki aylık süre içinde aşağıdaki kriterlerden herhangi ikisinin bireyde gözlemleniyor olması gerekir:

- Kişi tarafından alışkın olduğu etkinin sağlanabilmesi için kullanılan alkol miktarının giderek artırılıyor olması; eskiden kullanılan, alışkın olunan alkol miktarı ile aynı hissin ve etkinin sağlanamaması (tolerans).
- Kişinin kullandığı alkolün miktarını azaltması ya da alkolü bırakması sonucunda yoksunluk belirtisi dediğimiz bir takım ruhsal ve bedensel sıkıntılar içerisine girmesi ve yoksunluk belirtisi hisseden kullanıcının alkol aldığı anda rahatlama hissetmesi.
- Kullanılan alkolün kişi tarafından almayı tasarladığı miktardan fazla miktarda ve sürede kullanılması.
- Alkol sağlamak, alkol kullanmak ya da alkolün etkilerinden kurtulmak için çok fazla zaman harcanması.
- Alkol kullanımı yüzünden önemli toplumsal, mesleki etkinliklerin ya da boş zamanları değerlendirme etkinliklerinin azaltılması ya da bırakılması.
- Alkol kullanımını bırakmak ya da denetim altına almak için başarısız girişimlerin varlığı.
- Alkolden zarar gördüğü bilinmesine rağmen alkol alımına devam etmek (Yeşilay).

“

Sarhoş, cinayeti yapar da sonra “Özrüm vardı, kendimde değil-dim” der. Kendinde olmayış, kendiliğinden gelmedi sana, onu sen çağırdın.

”

Mevlana



Görsel 3.2: Alkolün bireyi kontrol altına alması

Alkol bağımlılığı, tüketilen alkolün miktarından çok, kişinin hayatı üzerinde oluşturduğu etki ile ilgilidir. Alkol miktarı ne kadar olursa olsun birey o miktarı almadan hayatını devam ettiremiyorsa sağlığı, aile hayatı, iş ve sosyal hayatı olumsuz etkileniyorsa alkol bağımlılığından ve tedavi gerekliliğinden söz edilebilir. İradesi zayıflayan ve kontrolünü kaybeden kişi, diğer bağımlılık yapıcı maddelere karşı da savunmasız kalır (Görsel 3.2). Alkolden uzaklaşmak, diğer bağımlılık türlerinden korunmak için de kilit ve önleyici bir konumdur. Araştırmalara göre uyuşturucu madde bağımlılarının yarısından fazlası alkol kullanmaktadır (Yeşilay).

Alkol kullanan kişilerin iş verimlerinin düşmesi ve iş kazalarının artması, ülke ekonomisine de ciddi zararlar vermektedir. Ölüme sebebiyet açısından; alkole bağlı sağlık sorunları, kalp hastalıkları ve kanserden sonra üçüncü sırada yer almaktadır. Alkol kullanımı insanların yaşam süresini en az on yıl kısaltmaktadır (Yenigün M., Alkol Tüketimi ve Tıp, Med Bull Haseki 2006;44).

Alkol bağımlılığından doğan maddi zarar, alkolden elde edilen toplam gelirden çok daha fazla olmaktadır. Türkiye’de içki satın alma ve tüketme yaş sınırı on sekiz olmasına rağmen, alkole başlama yaşı, yapılan araştırmalara göre on bire kadar inmiştir (Yeşilay). Bunda toplumun alkol kullanımına bakış açısının değişmesinin ve alkole ulaşmanın kolaylaşmasının çok büyük etkileri vardır. Bu nedenle alkolün yapısını, alkol bağımlılığının nedenlerini ve alkol bağımlılığına karşı alınabilecek önlemleri titizlikle ele almak, alkol kullanımıyla mücadele etmekte doğru bir yaklaşım olacaktır.

Alkolizmin Nedenleri

Alkol bağımlılığı sadece bir nedene bağlanamaz. Bireyin alkol bağımlılığı yaşamasına sebep olabilecek onlarca etken bulunabilir. Bir etken bir bireyde alkol bağımlılığına sebep olabilirken diğer bir bireyde sebep olmayabilir. Bireyin kendisinden kaynaklanan etkenler veya çevresel etkenler, bağımlılığın oluşmasına neden olabilir. Alkol bağımlılığına sebep olabilecek bazı etkenler şunlardır:

Genetik Etkenler

Alkol bağımlılığının biyolojik temelli olabileceği iddiası, ilk olarak İsviçreli bilim insanı Magnus Huss (Magnis Hüs) tarafından ortaya atılmıştır. Ona göre alkol bağımlısı insanların sinir sisteminde doğuştan gelen bir yapı bozukluğu vardır. Bu görüş sonraları bazı psikiyatrlar tarafından geliştirilmiş, kalıtsal olarak aktarılabilen bir tür sinir sistemi bozukluğunun, bireyde kişilik sorunlarına yol açabileceği ve bu sorunların da alkol bağımlılığını tetikleyebileceği ileri sürülmüştür. Alkol bağımlılarının birinci dereceden akrabalarında alkolizm gelişme riski normal toplumun 3-4 katıdır (www.yedam.org.tr).

Alkol Geçmişi

Erken yaşta alkol kullanmaya başlayan bireylerde, yaşlandıkça alkol bağımlılığı gelişmesi olasılığı daha fazladır. Buna karşın alkolizmin, herkesi her yaşta etkileyebileceği unutulmamalıdır.

Çevresel Etkenler

Bireyin yaşadığı çevre, alkolün kolay temin edilebileceği bir yerse bireyde alkol bağımlılığı gelişme olasılığı daha fazladır. Ailenin varlıklı olması, bireyin istediği anda alkole ulaşabiliyor olması ve aşırı miktarda alkol tüketmesi de bu olasılığı artırır. Bireylerin, içki içerek toplumda saygınlıklarının artacağını ve içinde bulundukları statünün sağlanacağını düşünmeleri de alkolizme doğru atılan yanlış adımlardan birisidir.

Çeşitli yayınlardan ve gençlerin en çok kullandığı sosyal medya kanallarından alkolü teşvik eden ve yücelten reklamların yapılması; bireyin kendisi ile özdeşleştirdiği veya kendine örnek aldığı sanatçı, düşünür vb. kişilerin alkol tüketiyor olması da alkol tüketimini artırabilmektedir.



Görsel 3.3: Aile içi kopuk ilişki

Aile Geçmişi

Bireyin ailesinden birisinde alkol bağımlılığı ya da madde bağımlılığı geçmişi varsa veya aile içinde alkol kullanımı teşvik ediliyor ve bu bir övünç kaynağı olarak görülüyorsa o bireyde alkol bağımlılığı gelişme olasılığı diğer insanlardan daha fazla olabilir. Aile içi kopuk ve soğuk ilişkilerin yaşanması ve gençlerin yeterli anne baba denetiminden yoksun olması, anne baba kavgaları, aile içi şiddet, anne babanın boşanması, ihmal, istismar, baskı ve şiddet etkenleri de bağımlılık riskini artırmaktadır (Görsel 3.3).

Toplumsal ve Kültürel Etkenler

Din ve töreleri alkolü onaylamayan toplumlarda, alkolizm oranı daha düşüktür. Örneğin; İslâm dini alkolü ve diğer bağımlılık yapan maddeleri yasakladığından, müslüman toplumlarda alkol bağımlılığı daha az görülür. Alkolün teşvik edildiği ve kabul gördüğü toplumlarda, alkol bağımlılığına daha sık rastlanmaktadır. Alkolizm, bütün sosyoekonomik sınıflarda görülmekle birlikte, ekonomik düzey arttıkça görülme sıklığı da artar. Bir ülkedeki alkol bağımlılığı ile o ülkede üretilen alkol miktarı arasında doğru orantı vardır. Alkol üretimi ne kadar fazla ve alkole ulaşmak ne kadar kolaysa alkol bağımlılarının sayısı da o kadar fazladır.

Psikolojik Etkenler

Depresyon, anksiyete, bipolar bozukluk, sınır kişilik bozukluğu ve benzeri psikolojik rahatsızlıklar bireyin alkol bağımlısı olma olasılığını artırabilir. Bu bireyler, psikolojik rahatsızlıkların sebep olduğu olumsuz duygu durumlarını yatıştıracağını zannettiklerinden alkole yönelebilmektedir. Aynı yanılgı; yoğun stres, kaygı, üzüntü, yalnızlık gibi olumsuz duygular yaşayan insanlarda da görülebilmektedir.

Kişilik Etkenleri

Toplumsal değerleri önemsemeyen, tehlikeli işlere girişmekten çekinmeyen, düşük özgüvenli, tutarsız, aşırı utangaç, gerilimlere dayanamayan ve anti sosyal kişilik özelliklerine sahip bireylerin alkol bağımlılığı yaşama ihtimali artabilmektedir.

“

Gençlerin yetişmesine önem veriniz. Çünkü bu yolda en küçük ihmal, ülkenin yapısını ve geleceğini yok eder.

”

Aristoteles

Arkadaş Etkeni

Genç bireylerin davranışları, içinde bulundukları arkadaş arkadaş gruplarının davranışlarından doğrudan etkilenir (Görsel 3.4). Bazen bu arkadaş grupları alkol alımını teşvik ederek grubun üyesi olarak kalabilmesi için bireyi alkol kullanmaya zorlayabilmektedir. Sonuç olarak arkadaş veya grup baskısı, hiç alkol kullanmayan bireyin bile alkol kullanmaya başlamasına ve akabinde bu alışkanlık üzerinde kontrolünü kaybederek alkol bağımlılığı yaşamaya sebep olabilmektedir.



Görsel 3.4: Arkadaş grupları

Alkol Hakkında Doğru Bilinen Yanlışlar

<http://kitap.eba.gov.tr/KodSor.php?KOD=27960>

Alkol kullanımı hakkında doğru bilinen birçok yanlış bulunmaktadır. Bu yanlışlar, alkol kullanımını masum göstermekte ve bireylerde deneme cesareti oluşturmaktadır. Bu deneyimler alışkanlıklara, alışkanlıklar da bazen alkol bağımlılığına dönüşerek bireylerin hayatlarını olumsuz yönde etkilemektedir.



- **Alkollü içecekler vücutu ısıtır.** 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.
- **Alkol iştah açıcıdır.** Aksine mide rahatsızlıklarına ve sindirim bozukluğuna sebep olur.
- **Hamile kadınların alkol kullanması bebeğe zarar vermez.** Alkol kana karışıp plasentadan geçerek fetüse ulaşır. Bebeğe büyüme eksikliği, yüzde anormallikler, beyin ve sinir sisteminde hasarlar gibi doğum kusurları görülebilir.

- **Alkol sesi açar, bu nedenle bazıları sahneye veya kürsüye çıkmadan önce alkol kullanırlar.** Alkol vücuttaki su miktarını azaltır ve vücudu susuz bırakarak konuşmaya ve şarkı söylemeye olumsuz olarak yansır.
- **Alkol bazı hastalıklara iyi gelir.** Alkollü içkilerin kalp ve damar rahatsızlıklarına ya da boşaltım sistemine faydalı olduğu şeklindeki bazı iddialar asılsızdır.
- **Alkol, uykuyu düzenler.** Alkol kullanımı, oluşturduğu gevşekliğin etkisiyle uyku verilir. Ancak alkol kullanan kişinin uykusu düzeni ve kalitesi bozulur.
- **Bir kereden bir şeycik olmaz!** Bir kere denemekle kalınmaz, devamı gelir. Alkol alışkanlık yapar.
- **Dertlerini unutursun!** Alkol kullanmak sorunlardan bir kaçış yolu olarak görülür. Oysa aksine alkol, kişinin çözüm gücünü kaybetmesine yol açar (www.alkolgercekleri.com).



Sıra Sizde

- *Alkolizm nedir tanımlayınız.*
- *Alkolizmin nedenlerinin yazılı olduğu birer kart hazırlayınız.*
- *Hazırladığınız kartları aranızda değiştirerek size gelen neden kartının arkasına, nedenleri ortadan kaldıracabilecek tedbirleri yazınız.*
- *Etkinlik sonunda, kartları açarak nedenleri ve nedenleri önleyici tedbirleri sınıfta tartışınız.*

3.2. Alkol Bağımlılığına Karşı Alınabilecek Önlemler



Düşünelim

- Alkol bağımlılığına karşı bireysel, ailesel ve toplumsal olarak ne gibi önlemler alınabilir? Tartışınız.
- "Bana arkadaşını söyle, sana kim olduğunu söyleyeyim" sözü neyi ifade etmektedir? Tartışınız.

Bağımlılık geliştikten sonra tedavinin çok daha zor bir süreç olması, alkol ve diğer madde bağımlılıklarına yönelik önleyici faaliyetleri çok daha önemli hâle getirmektedir. Bağımlıların tedavisi ve topluma kazandırılması genellikle uzun sürmektedir. Bu uzun ve zor sürecin sonunda bağımlılığı yenen bireyin, tekrar bağımlı olma ihtimali her zaman bulunmaktadır. Bu nedenle önleyici faaliyetler, hem madden hem de manen bağımlılık tedavilerinden çok daha düşük maliyetli olacaktır.

Birey Tarafından Alınabilecek Önlemler

Alkol bağımlılığı, bireyin yaşam kalitesini düşüren, birçok fiziksel ve psikolojik sıkıntılar yaşamasına sebep olan ve hayatı her yönüyle çıkmaza sokan bir hastalıktır. Alkol bağımlılığı problemi yaşamamak için alınabilecek bazı bireysel önlemler şöyle sıralanabilir:

Kendini Tanımak

Kendini tanımak, bireyin kendini tüm iyi ve kötü özellikleriyle bilmesi, ihtiyaçlarının farkında olmasıdır. Kendinin ne olması ya da ne olmaması gerektiği, nasıl mutlu olabileceği, nasıl düşüneceği, nasıl yaşayacağı, bu dünyadaki amacının ne olduğu gibi sorulara cevap araması sürecidir (Görsel 3.5). Birey, öncelikli olarak kendini, başkalarını, gerçekleri ve yaşamın getirdiklerini, iyisiyle kötüsüyle olduğu gibi kabul etme olgunluğuna sahip olmaya çalışmalıdır. Bu süreçte birey, zorlanıyorsa bir uzmandan yardım almaktan çekinmemelidir.



Görsel 3.5: Bireyin kendini ve yaşamın anlamını sorgulaması

Boş Zamanlarını İyi Değerlendirmek ve İlgi Alanlarını Genişletmek

Bernard Shaw (Birnard Şa) “İnsanın mutsuz olmasının sırrı, mutlu olup olmadığını düşünene kadar boş vakti olmasıdır.” diyerek insanı mutsuzluğa iten bir numaralı etkenin boş durmak olduğunu ifade etmektedir. Mutlu olmak ve umutsuzluğa düşmemek için boş zamanlar çok iyi değerlendirilmelidir. Rahatlamak için hobi kurslarına gidilebilir, sosyal sorumluluk projelerinde görev alınabilir, aile ve akrabalarla bol vakit geçirilebilir, okuma alışkanlığı edinilebilir ve doğayı keşfe çıkılabilir.

“

Uçan kuş bile eşini bilir ve sürüsünü bulur. Sen insansın. İçine karışacağı adamları iyi seç.

”

Yusuf Has Hacip

Arkadaşlarını İyi Seçmek

Akran baskısı, her yaş döneminde görülebilmekle beraber ergenlikte daha çok hissedilmektedir. Bu dönemde, bir gruba kabul edilmenin, akranlar tarafından onaylanmanın ve arkadaşlık ilişkilerinin önemi fazlasıyla artar. Akran baskısı olumlu veya olumsuz yönde olabilir. Arkadaşları bireyi, bir basketbol kulübüne üye olup spor yapmasına da ikna edebilir ya da alkol kullanmaya zorlayıp hayat boyu mücadelesini vereceği bir bağımlılığın kollarına da itebilir. Bu sebeple birey, arkadaş seçimi konusunda çok titiz davranmalıdır. Onu olduğu gibi kabul eden, olumlu davranışlara ve toplumsal normlara uygun faaliyetlere yönlendiren kişileri arkadaş olarak hayatına almalıdır (Görsel 3.6).



Görsel 3.6: Doğru arkadaş seçimi



Görsel 3.7: Olumlu düşünmek

Olumlu Düşünmek ve Stresi Başarılı Bir Şekilde Yönetmek

Bireyin, psikolojik ve fiziksel sağlığını koruyabilmesi ve stresten uzak kalabilmesi için olumlu düşünce çok önemli bir unsurdur. Olumlu düşünce, insan zihnini daha açık hâle getirerek yaptığı işlerden de yüksek verim almasını sağlar. Olumlu düşünen kişi, hayatta karşılaştığı engellerle daha kolay başa çıkar, diğer insanlarla olan ilişkileri daha sağlıklıdır. Olumlu düşünceye sahip olabilmek için ilk basamak olumlu ve olumsuz tüm özellikleriyle kişinin kendini tanıması, değiştirebilecekleri için çabalaması, değiştiremeyeceği şeyleri olduğu gibi kabul etmesidir (Görsel 3.7). Kısacası kendi potansiyelinin farkına varmasıdır. Sürekli olumsuzluklardan bahseden kişilerden mümkün olduğunca uzak durmalı, hayata olumlu bakan bir arkadaş çevresi oluşturmalıdır. Olaylara olumlu açıdan yaklaşmalı, sahip olduklarının değerini bilmeli, hayatta karşılaşılan olumsuz durumlardan ders çıkarabilmelidir.

Stresi kontrol altına alabilmek için kişi kaldırabileceği kadar sorumluluk üstlenmeli, kendisini rahatlatacak yürüyüş, bisiklete binme vb. spor faaliyetlerine yönelmelidir. Sıkıntılı anlarında diğer insanların desteğini almaktan çekinmemeli, olaylara farklı açılardan bakmayı denemeli, öfkesini kontrol altına almayı öğrenmelidir. Hayatında mizaha yer vermeli, yeterince uyumalı ve dengeli beslenmelidir.

“

Yeis (karamsarlık) öyle bir bataklıktır ki düşersen boğulursun. Ümide sarıl sım sıkı, seyret ne olursun.

”

Mehmet Akif Ersoy

İçkili Ortamlardan Uzak Durmak

İçkili ortamlarda çalışanların ve bu tarz yerlere sık sık giden kişilerin alkollü içki kullanması kaçınılmazdır. Bağımlılık gelişmesi riskine karşı bu tür ortamlardan uzak durmak en iyisidir.

İnsanlarla İyi Etkileşimde Bulunmak

Diğer insanlarla iyi etkileşimde bulunmak için öncelikle kişi etkin dinlemeyi ve empati yapmayı öğrenmelidir. **Empati yapmak**, dünyayı karşınızdaki insanın gözlerinden görmeye çalışmak, onun neler hissettiğini ve düşündüğünü anlamaya çalışmaktır. İkinci olarak birey, her zaman mükemmel ve haklı olmak zorunda olmadığına farkında olmalıdır. Kişiler arası ilişkilere en çok zarar veren şey “daima haklı olma” iddiasıdır. İnsanlarla iyi etkileşimde bulunabilen birey, insanlardan uzaklaşıp içine kapanma ihtiyacı hissetmeyeceği gibi kendini yalnız da hissetmeyecektir (Görsel 3.8). Sıkıntılı ve huzursuzluk anlarında daima bir destek bulabilecektir.



Görsel 3.8: İnsanlarla iyi etkileşim

İçkiye “Hayır!” demeyi öğrenmek

Alkollü bir içki teklif edildiğinde kişi, “Hayır!” deme cesaretini gösterebilmeli ve içki teklif eden kişiden uzaklaşarak kararlılığını çok açık bir şekilde ifade edebilmelidir.

İçkiyi Dinlendirici Ve Sakinleştirici Bir İlaç Gibi Görmemek

Birey bazen alkol kullanarak sorunlardan uzaklaşabileceği veya onlara çözüm bulabileceği yanılgısına düşebilir. Oysaki alkol kullanmak, ne sorunlara çözüm buldurur ne de dinlendirici bir etki sağlar. Alkol, akılcı düşünmenin önüne konulan bir engeldir. Kişinin sağlıklı düşünmesini ve sorunlarına mantıklı çözümler üretmesini engeller. Sorunların daha da büyümesine neden olabilir.

Aile Tarafından Alınabilecek Önlemler

- Öncelikli olarak anne ve baba, içki konusundaki davranışlarıyla, genç için iyi bir model olmalıdır. Kendileri alkol kullanmaktan ve alkol kullanımını öven ifadelerden uzak durmalıdır.
- Anne ve baba, çocuklarının arkadaşları ve hatta arkadaşlarının ebeveynleri konusunda bilgi sahibi olmaya ve onları tanımaya çalışmalıdır.
- Alkol konusunda aydınlatıcı olmalıdır. Çocuğuyla alkol ve zararları hakkında konuşmalı ve ona içki ikram edildiğinde “Hayır!” demesini öğretmelidir.
- Aile değerleri ve kuralları öğretilmeli, bu kurallara uyulmadığında karşılaşılabilecek yaptırımlar önceden belirlenmelidir (Görsel 3.9).



Görsel 3.9: Aile değerleri ve kuralları

- Anne ve baba, alkol kullanımının uyarıcı işaretlerini öğrenmeli, alkolün insan zihni, bedeni ve duyguları üzerindeki etkileri hakkında önce kendileri bilgi edinmelidir. Çocuklarının davranışlarını takip etmeli, içki kullandığına dair somut işaretler varsa durumu görmezden gelmemelidir.
- Anne ve baba, çocuklarıyla iyi iletişim kurmalıdır. Anne ve baba, nefret, düşmanlık, kötü söz söyleme, lanetleme gibi yaklaşımlardan uzak durmalıdır (Görsel 3.10).
- Gence karşı aşırı koruyucu olunmamalı ve onun sorumluluk almasına izin verilmelidir (Görsel 3.11).
- Bireye rehberlik ederek stresle baş etmede daha sağlıklı yollar olduğunu, alkol içmenin sorunları çözmekte hiçbir işe yaramadığını anlaması sağlanmalıdır. Spor yapmak, sanatsal faaliyetlerde bulunmak, bir yakınıyla konuşmak gibi seçeneklerin de işe yaradığını yaşayarak görmesine fırsat sağlanmalıdır.
- Çocuğun katıldığı aktivitelerin bir parçası olunmalı ve alkolle herhangi bir ilişkisi olmayan grup, kulüp ve etkinliklere girmesi desteklenmelidir.



Görsel 3.10: Aile içi iyi iletişim



Görsel 3.11: Aşırı koruyucu anne

- Bireye akran baskısı ile başa çıkmanın yolları öğretilmelidir.
- Aile, çocuğu hakkında gerçekçi olmayan beklentilerinden vazgeçmeli, çocuğunu takdir etmeyi bilmeli ve başkalarıyla kıyaslamamalıdır. Aile çocuğun olumsuz özellikleri üzerinde durmak yerine, olumlu özelliklerini ön plana çıkarmalıdır.

Toplum Tarafından Alınabilecek Önlemler

Tüm dünya üzerindeki cinayetlerde, cinsel istismarlarda, trafik kazalarında, şiddet olaylarında, boşanma ve iş kayıplarında alkolün payı azımsanmayacak derecede büyüktür. Alkol, bireylerin suç işleme potansiyellerini artırmaktadır ve bireyleri trafik kazalarının başrol oyuncusu yapmaktadır. Aşırı alkol tüketen bireylerin evde, işte ve sokakta kaza geçirme ihtimali yüksektir. Alkol kullanan bireylerin kişiler arası ilişkileri kötüleşmekte, birçoğunun evliliği sırf alkol bağımlılığı sebebiyle sonlanmaktadır. Bu nedenle alkolizm, bireysel bir sorun olmasının yanı sıra toplumun da kanayan bir yarasıdır. Bu probleme karşı toplum olarak da bazı önlemler alınmalıdır.

- Toplumun önünde olan, gençler tarafından model alınan kişiler bu konuda hassasiyet göstermeli, alkole özendirecek davranışlarda bulunmamalıdır.

- Üniversiteler, hastaneler, vakıflar, dernekler ve diğer sivil toplum kuruluşlarınca toplumu alkol konusunda bilinçlendirecek eğitim ve etkinlikler düzenlenmelidir (Görsel 3.12).



Görsel 3.12: Toplumun bilgilendirilmesi

- Gençliğin yetişmesi için çok önemli vazifeleri olan öğretmenler alkol ve diğer bağımlılıklar konusunda kendilerini donanımlı hâle getirmeli ve bu konuda öğrencileri uyarıcı ve aydınlatıcı olmalıdır.
- “Erkek adam içki içer.” gibi alkollü içki kullanmaya yönlendirebilecek toplumsal kabul ve düşünce kalıpları, yazılı ve görsel basın, sosyal medya, sivil toplum kuruluşlarının çalışmaları ve benzeri kanallarla değiştirilmelidir.
- Alkole karşı çıkan değer ve inançlar, yine aynı kanallar vasıtasıyla pekiştirilmeli, yazılı ve görsel basın aracılığıyla alkole bağlı sorunlar ve bu sorunların çözümleri ortaya konulmalı, toplumu bilgilendirmeye yönelik özel yayınlar hazırlanmalıdır.
- Dizi, film, reklam, dergi gibi toplumu doğrudan etkileyebilen medya unsurlarında alkolü ve kullanımını öven, her sıkıntı anında başvurulacak bir çözüm olarak sunan senaryo ve kurgulara yer verilmemelidir.

“

İçkinin yıkımı; savaş, salgın hastalıklar ve kıtlık gibi üç belanın etkilerinin toplamından daha büyüktür.

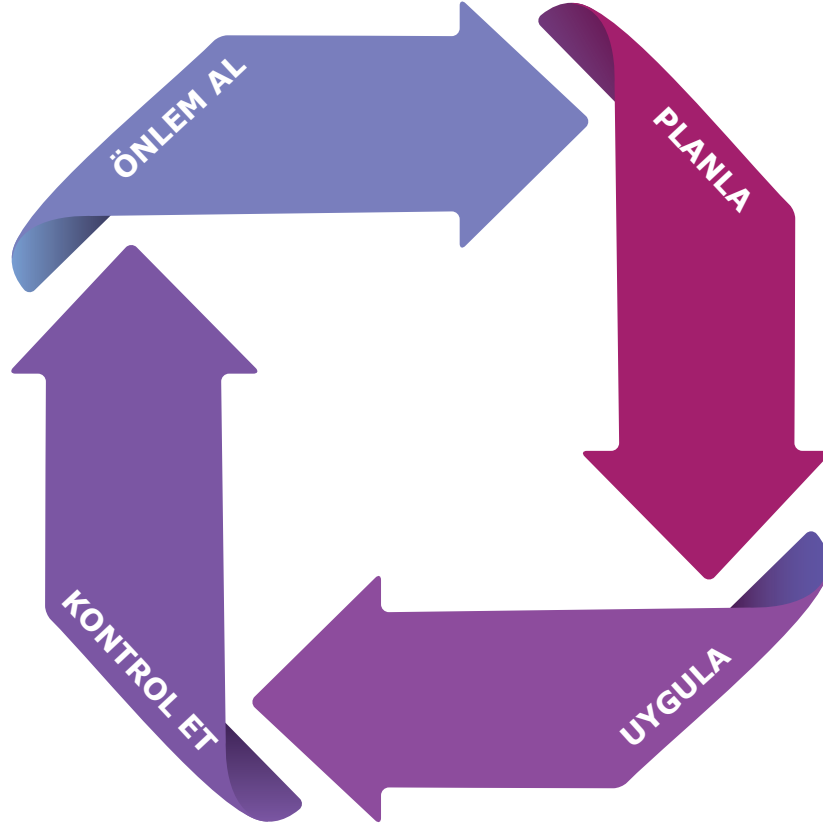
”

William Ewart Gileadsiton (Vilyım Evirt Gileadsiton)



- Alkol bağımlılığına karşı alınabilecek önlemleri PUKÖ döngüsüne göre; bireysel, ailesel ve toplumsal önlemler açısından doldurunuz.

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	



.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

3.3. Alkolün Neden Olduğu Sağlık Sorunları



Düşünelim

- Medyada karşılaştığınız haberlerde veya çevrenizde gözlemlediğiniz alkol bağımlılığının neden olduğu sağlık problemleri nedir ve bu sağlık problemleri alkol bağımlısının hayatında nelere sebep olabilir?

Alkol, tüketilmesinden hemen sonra mide ve ince bağırsak yoluyla emilerek hızla kana karışır. Eğer alkol herhangi bir besin ile tüketilmişse bu durum kanda alkolün yükselme hızını azaltır. Açken alınan alkol daha hızlı kana karışır. Normal şartlarda, alkolün etkileri ortalama on dakika içinde hissedilir.

Alkolün %90'ı karaciğer tarafından parçalanarak işlenir; diğer %10'luk kısmı solunum, ter, gözyaşı ve idrar yolu vasıtasıyla vücuttan atılır (Görsel 3.13). Vücuttan solunumla atılan alkol sayesinde, bireylerin kullandıkları alkol miktarları kolayca ölçülebilir. Karaciğer bir saat içerisinde belli miktarda alkolü işleyebilir. Bir insanda, 10 ml alkol ortalama 6 saat içerisinde sindirilebilir. Karaciğerin bir saat içerisinde parçalayabileceğinden fazla alkol tüketilirse sarhoşluk belirtileri ortaya çıkar. Kişi normal olmayan davranışlar sergilemeye başlar.



Görsel 3.13: Alkolün karaciğer tarafından parçalanması

Alkol kullanmak; yüzde ve ciltte kızarıklık, algı zayıflaması, mide bulanması, kusma, görmede bulanıklık, mantıksız düşünme, konuşma bozukluğu, el, yüz ve vücut organlarının koordinasyonunun kaybı, yüksek kan basıncı, bayılma, dengesiz ruh hâli, reflekslerin zayıflaması, geçici hafıza kaybı gibi kısa vadeli yan etkilere neden olur. Bunlara ek olarak kişinin hayatı boyunca kurtulamayacağı uzun vadeli sağlık sorunlarına da yol açabilir. Aşırı alkol kullanımının organlar üzerindeki uzun vadedeki olumsuz etkileri şöyledir:

Merkezi Sinir Sistemi ve Beyindeki Etkileri

Uzun yıllar ve aşırı derecede alkol kullanımı beyin bilişsel işleyişi kadar fizyolojik yapısını da bozabilir. Vücut ve beyin arasındaki iletilerin doğru akışını engelleyebilir (Görsel 3.14). Örneğin vücudun motor becerilerinden sorumlu olan beyincik bölgesi alkolden etkilendiğinde; bireyin denge kaybı, hafıza kaybı ve duygusal tepki sorunları yaşama olasılığı yükselir.



Görsel 3.14: Alkolün beyine etkileri



Görsel 3.15: Şiddet duygusunun kontrolü

Alkolün uzun yıllar kullanımı, vücutta B1 vitamini (tiyamin) eksikliğine sebep olur. Bu eksiklik bazı bireylerde Wernicke-Korsakoff (Vernike Korsakof) sendromuna sebep olabilir. Bu sendrom bir tür bunama veya hafıza kaybıdır.

Uyku sorunları, depresyon, intihara teşebbüs, huzursuzluk, huy değişiklikleri, unutkanlık, anksiyete bozuklukları, akıl hastalıkları da alkolün uzun dönem kullanımı sonucu ortaya çıkan bazı psikolojik rahatsızlıklardandır.

Alkol tüketimi, bireyin kendini kontrol etmesini sağlayan normal beyin fonksiyonlarını bozarak saldırganlık ve şiddet davranışlarının görülmesine neden olabilmektedir. Saldırganlığı ve şiddeti kontrol edemeyen bireylerin suç işleme potansiyelleri artar. Ne yaptığının farkında olmayan kişiler, hem kendi hem de başkalarının sağlığına, ölümlerle bile sonuçlanabilecek ciddi zararlar verebilmektedir (Görsel 3.15). Alkol kullanan bireyin saldırgan davranışlarına maruz kalan kişiler genelde en yakınları yani eşi, çocukları, anne veya babası olabilmektedir.

“

İçki içeri girer girmez, akıl da dışarı çıkar.

”

George Herbert (Corc Hörbirt)

Aşırı alkol kullanımı kişinin bilişsel ve psikomotor süreçlerine zarar vermektedir. Kanda var olan en az alkol miktarı bile kişinin reaksiyon süresine, koordineli hareket edebilme, görme, işitme ve algılama süreçlerine olumsuz yönde etki edebilmektedir. Kontrol kaybına bağlı olarak alkolikler, çok fazla kaza yaparlar. Başlarına ev, iş ya da trafik kazası gelme ihtimali daha yüksektir (Görsel 3.16). Alkolün etkisiyle risk almaktan çekinmeyen bu bireylerin araç kullanması, trafik kazalarının kaçınılmaz olmasına, bireyin hem kendisine hem de diğer insanlara zarar vermesine neden olabilmektedir.

Alkolün göz sağlığına kısa vadeli etkileri; bulanık görme, çift görme ve göz ağrısı şeklinde olur. Uzun vadede ağır alkol tüketimi ise gözde kornea incilmesi, gece körlüğü, sarı nokta hastalığı, katarakt, görme bozuklukları hatta görme kaybına bile neden olabilir (Görsel 3.17).



Görsel 3.16: Alkolün sebep olduğu trafik kazaları



Görsel 3.17: Alkolün görme üzerine etkileri

Kesilme (Yoksunluk) Belirtileri

Uzun süre ve aşırı miktarda alkol kullanımı sonrasında alkolün azaltılması veya kesilmesi durumunda kesilme belirtileri ortaya çıkar. Baş ağrısı, terleme, huzursuzluk, titreme, kaygı, uykusuzluk, yorgunluk, beslenme bozukluğu gibi kesilme belirtilerinin yanı sıra daha şiddetli yoksunluk belirtileri de gelişebilir. Kişi hayali sesler duyabilir, etrafında fare, böcek gibi hayali şeyler görebilir. Ateşi çıkabilir, kalbi hızlı atmaya başlayabilir. Sara nöbeti geçirebilir.

5-15 yıl gibi uzun süre boyunca ağır alkol kullanımının ardından, alkolü bırakmaya çalışan kişilerde ise alkol almayı bıraktıktan üç veya beş gün sonra ortaya **deliryum** adı verilen ciddi bir durum çıkabilir. Hastada; ilgisiz ve dağınık konuşma, nerede ve hangi zamanda olduğunu bilememe, dikkat ve hafıza bozukluğu, saldırganlık, halüsinasyonlar görme, insanları tanıyamama gibi bozukluklar görülebilir.

Deliryum, %20 oranında ölümle sonuçlanabilecek ciddi bir tablodur. Bu nedenle alkol kullanmayı bırakan kişilerin ilk hafta sıkı takip altında olmaları tavsiye edilir.

Alkol Paranoyası

Aşırı miktarda alkol kullanımı sonucu kişide ortaya çıkan işitme halüsinasyonları, aşırı şüphe ve kıskançlık hâli ile kendini gösteren psikolojik bir bozukluktur. Özellikle erkeklerde daha fazla görülür. Birey eşine, kızına veya annesine karşı aşırı kıskançlık gösterebilir. Halüsinasyonların durumu şiddetlendiren etkileriyle şüphelendikleri kişilere de saldırıp zarar verebilirler.

**Bilgi Notu**

Kan ve alkol düzeyine göre (%mg) olarak alkolün davranışsal etkileri şunlardır:

50-80 mg: Harekette kusurlar, sıcaklık hissi, yüzde kızarıklık, algı yavaşlaması

80-100 mg: Kendini dizginleyememe, dikkatini verememe, reflekslerin yavaşlaması ve kontrolsüzlük

100-200 mg: Aşırı sarhoşluk, sersemleme hissi, kaslara ve hareketlere hâkim olamama, çift görme, konuşma ve hafıza bozukluğu

200-300 mg: Şaşkınlık, konuşma bozukluğu, unutkanlık, ayakta duramama, kusma ve sızma

300-400 mg: Bilinç kaybı, solunum yavaşlaması, idrar kaçırma, düşük ateş ve düşük tansiyon

400-500 mg: Koma

>500 mg: Ölüm

Kaynak: Kültegin ÖGEL, Bağımlı Aileleri İçin Rehber Kitap (2018). Düzenlenmiştir.

Dolaşım Sistemindeki Etkileri

Dolaşım sistemi; kalp, atardamarlar, toplar damarlar ve kılcal damarlardan oluşmuştur. Kalp atardamarlar ile oksijeni, besin maddelerini, vitaminleri, hormonları vb. maddeleri hücrelere taşır. Hücrelerin artık ürünlerini ve karbondioksiti toplardamarlar ile hücrelerden uzaklaştırır. Aşırı alkol tüketmek, insan için hayati öneme sahip olan bu sistemde; kalp yetmezliği, düzensiz kalp atışı (aritmî), kalp krizi, yüksek tansiyon, kalp damar hastalıkları gibi yaşam kalitesini düşüren rahatsızlıklara hatta ani ölümlere bile sebebiyet vermektedir (Görsel 3.18).

“

Şu muhakkak ki içki deva değildir, bilakis hastalık vericidir.

”

Hazretisi Muhammed (Sav)



Görsel 3.18: Aşırı alkol tüketiminin kalp üzerindeki olumsuz etkileri

Sindirim Sistemindeki Etkileri

Sindirim sistemi, alınan besinleri işleyerek vücudun kullanabileceği hâle getirmekle görevli ağız, mide, kalın bağırsak, ince bağırsak, karaciğer ve pankreas gibi organlardan oluşur.

Aşırı Alkol Tüketimi:

- Ağızda; diş eti rahatsızlıklarına, ağız, gırtlak ve yemek borusu kanserine,
- Midede; mide ekşimesi, hazımsızlık, mide iltihabı, ülser ve mide kanserine,
- Bağırsakta; bağırsak kanserine, sızdıran bağırsak ve rahatsız bağırsak sendromlarına,
- Pankreasta; pankreatit denilen ve ölümcül olabilen pankreas iltihabına,
- Karaciğerde; siroz, hepatit (sarılık), yağlanma, karaciğer koması ve karaciğer kanserine neden olur.

Ayrıca alkol bağımlılarında, gıdalardan elde edilmesi gereken besinler vücut tarafından yeteri kadar emilemediğinden beslenme yetersizliği tablosu ortaya çıkar. Sağlıklı yaşam için gerekli vitaminlere sahip olamayan bu bireylerin, bağışıklık sistemi çok zayıflamakta ve her türlü hastalığa açık hâle gelmektedir. Aşırı alkol tüketimi diyabet, hipoglisemi (aşırı düşük kan şekeri), kansızlık ve kas rahatsızlıklarına da sebep olabilmektedir. Vitaminsizlik sonucu beriberi, pellegra, skorbüt gibi hastalıklara da yol açabilmektedir.

Üreme Sistemindeki Etkileri

Alkolün aşırı tüketimi, kadın ve erkeklerde üreme sistemlerine zarar verir. Kadınlarda ve erkeklerde kısırlığa sebep olabilir. Alkol tüketen hamile kadınların bebeklerinde, fetal alkol sendromu görülebilmektedir. **Fetal alkol sendromu**, bebekte görülen zihinsel gerilik, yüz bölgesi anormallikleri ve büyüme bozukluğu olarak tanımlanabilir. Bu nedenle bebek sahibi olmayı planlayan bireyler, hamilelik öncesi dönemden itibaren alkol kullanmayı tamamen kesmelidir (Görsel 3.19).

Ayrıca alkol kullanımı kadınlarda, adet dönemlerinde bozukluk veya adet dönemlerinin tamamen kaybolması, erken doğum ve düşük gibi sağlık sorunlarına da sebep olur.



Görsel 3.19: Gebelikte alkol kullanmanın zararları

Akciğer ve Solunum Sistemindeki Etkileri

Aşırı alkol tüketimi akciğerde, solunum yolu rahatsızlıklarına, nefes darlığına, vereme (tüberküloz), zatürreye ve akciğer kanseri gibi birçok hastalığa neden olmaktadır. Aşırı alkol kullananlarda görülebilen kusma sonrasında, mide içeriğinin akciğere kaçması sonucu akciğerde enfeksiyon veya apseler de oluşabilmektedir.

Kemiklerdeki Etkileri

Aşırı alkol tüketen bireylerde vücutta kalsiyum ve D vitamini emilimi az olduğu için bu bireylerin kemikleri daha ince ve kırılgan hâle gelir. Bu nedenle kemik erimesi, alkol kullanan kişilerde kullanmayanlara göre daha fazla görülür.

Ciltteki Etkileri

Alkolün uzun dönem ve aşırı kullanılması ciltte de bazı tahribatlara yol açar. Cildin koruyucu tabakasına zarar vererek kuruluk, kızarıklık ve hassasiyeti artırır. Ciltteki kırışıklıkları çoğaltarak erken yaşlanmaya sebep olur. Telenjektazi, rozase, kutanöz ülser, rinofima alkol nedeniyle ciltte görülen diğer olumsuz durumlara örnek verilebilir.

Böbreklerdeki Etkileri

Böbrekler, vücuttaki zehirli maddeleri süzerek idrar yoluyla dışarı atmak, vücutta doğru miktarda su bulundurmak ve bazı hormonları salgılamakla görevli organlardır. Aşırı alkol tüketimi, böbreğin normal çalışmasını bozarak zehirli maddelerin vücuttan tamamen atılamamasına neden olur. Aşırı alkol tüketimi sonrasında vücut susuz kalır ve değerli mineralleri kaybeder. Sonuçta bu durum, böbreklerin işlevlerini bozarak uzun vadede böbrek yetmezliğine yol açabilir.

Alkol Zehirlenmesi

Alınan alkol miktarı, vücudun alabileceği alkol miktarından fazla olduğunda ve çok kısa bir sürede tüketildiğinde ortaya çıkan durumdur. Alkol zehirlenmesinin ilk işareti kişinin kusmasıdır. İleri derecede alkol zehirlenmesi solunum depresyonu, koma ve ölüme bile sebep olabilir (Görsel.3.20).

“

İçki kadehinde boğulanlar, suda boğulanlardan fazladır.

”

Thomas Fuller (Tomis Fulır)



Görsel 3.20: Alkol zehirlenmesi

**Bilgi Notu****Bira böbrek taşı düşürür mü?**

Bira, sıvı olması nedeniyle idrara çıkma ihtiyacını artırdığından böbrek taşı düşürmeyi kolaylaştıracağına inanılır. Ancak biranın içerisindeki etil alkol, idrar yolunun civarında ödem oluşmasına neden olduğu için böbrek taşının düşmesini kolaylaştırmak yerine zorlaştırmaktadır.

**Sıra Sizde**

- Alkolün neden olduğu sağlık sorunları aşağıda verilmiştir. Hangi hastalığın hangi sisteme ait bir hastalık olduğunu, aşağıda boş bırakılan yerlere uygun şekilde yazınız.

■ **Dolaşım Sistemi**

.....

■ **Solunum Sistemi**

.....

■ **Merkezi Sinir Sistemi**

.....

■ **Sindirim Sistemi**

.....

■ **Üreme Sistemi**

.....

■ **Kas İskelet Sistemi**

.....

■ **Ciltteki Etkileri**

.....

1. Wernicke-Korsakoff sendromu

2. Anksiyete bozukluğu

3. Görme kaybı

4. İşitme kaybı

5. Deliryum

6. Halüsinasyon

7. Gırtlak ve yemek borusu kanseri

8. Fetal alkol sendromu

9. Pankreatit

10. Erken doğum

11. Rozase

12. Talenjiye tazi

13. Kemik erimesi

14. Akciğer kanseri

15. Zatürre

16. Siroz

17. Rinofoma

18. Diyabet

19. Ülser

20. Yüksek tansiyon

3.4. Türkiye’de Alkol Bağımlılığına Karşı Yürütülen Çalışmalar



- *George Sand’e (Corc Send) ait "Bir memleket halkının sağlığı, hakikatte bir devletin dayandığı bütün mutluluk ve gücün temelidir." ifadesini açıklayınız.*

Türkiye Cumhuriyeti Anayasasının “Gençliğin Korunması” başlıklı 58’inci maddesinde “Devlet, gençleri alkol düşkünlüğünden, uyuşturucu maddelerden, suçluluk, kumar ve benzeri kötü alışkanlıklardan ve cehaletten korumak için gerekli tedbirleri alır.” ifadesi yer almaktadır.

Bu anayasa maddesine göre devlet, bireysel ve toplumsal hayatı olumsuz birçok yönde etkileyen ve geleceğin teminatı olan gençliğin kaybedilmesi anlamına gelen bağımlılık ve kumar gibi kötü alışkanlıklardan bireyleri korumakla yükümlüdür.

Türkiye Cumhuriyeti Devleti; Millî Eğitim Bakanlığı, Sağlık Bakanlığı, İç İşleri Bakanlığı, Millî Savunma Bakanlığı, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Gençlik ve Spor Bakanlığı, Diyanet İşleri Başkanlığı başta olmak üzere görevleri eğitim, aile, sağlık olan tüm kurumlar ve sivil toplum örgütleriyle işbirliği içinde alkol bağımlılığı ile mücadele etmektedir (Görsel 3.21).



Görsel 3.21: Alkol bağımlılığı ile topyekûn mücadele

Yasal Düzenlemeler

Türkiye Cumhuriyeti Devleti, alkol bağımlılığı ile mücadele amacıyla çeşitli yasal düzenlemeler yapmakta ve gerektiğinde zamanın gereklerine uygun bir biçimde bu düzenlemeleri güncellemektedir.



Görsel 3.22: Alkollü içkilerin üzerindeki Türkçe sağlık uyarı mesajı

Alkol bağımlılığı ile mücadele kapsamında 4250 sayılı Kanununun 6. maddesinde yapılan düzenlemeler aşağıdaki gibidir:

- Alkollü içkilerin her türlü reklamı, sponsorluğu, promosyonu, tüketiciye yönelik tanıtımı, eşantıyon ya da promosyon olarak verilmesi ve bedelsiz satışı yasaklanmıştır.
- Televizyonda yayınlanan dizi, film ve müzik kliplerinde, alkollü içkileri özendirici görüntülere yer verilemez.
- On sekiz yaşını doldurmamış kişilere açık ya da kapalı olarak alkollü içkilerin satılması veya sunulması yasaklanmıştır, söz konusu yasağın ihlali hâlinde uygulanan yaptırımlar ağırlaştırılmıştır.
- On sekiz yaşını doldurmamış kişilerin alkollü içkilerin üretim, pazarlama, satış ya da sunumunda çalıştırılması yasaklanmıştır.
- Alkollü içkilerin otomatik satış makineleri, oyun makineleri ya da posta yoluyla satışı yasaklanmıştır. Alkollü içkilerin 22:00-06:00 saatleri arasında perakende satışı yasaklanmıştır.
- Alkollü içkilerin marka, tanıtıcı ve ayırt edici işaretlerinin alkolsüz içki vb. ürünlerde kullanılması yasaklanmıştır.
- Alkollü içkilerin işlenmesi sonucu elde edilen alkolsüz içkilerin üzerinde içerdiği alkol miktarının yazılması zorunlu hâle getirilmiştir. Alkollü içkilerin işletme dışından görülecek şekilde perakende satışı yasaklanmıştır.
- Ülkemizde tüketicinin kullanımına sunulan bütün alkollü içkilerin ambalajları üzerine Türkçe sağlık uyarı mesajlarının konulması zaruri hâle getirilmiştir (Görsel 3.22).
- Otoyollardaki ve devlet karayollarındaki yapı ve tesislerde alkollü içki satışı ve tüketimi yasaklanmıştır.
- Öğrenci yurtları, sağlık hizmeti verilen yerler, spor müsabakası yapılan stadyum ve kapalı spor salonları, her türlü eğitim ve öğretim kurumları, kahvehane, kiraathane, pastane, bezik ve briç salonları ile akaryakıt istasyonlarının mağaza ve lokantalarında alkollü içkilerin satışı yasaklanmıştır.



<http://kitap.eba.gov.tr/KodSor.php?KOD=27961>

- Alkollü içkilerin perakende veya açık olarak satışının yapıldığı yerler ile örgün eğitim kurumları ve dershaneler, öğrenci yurtları ve ibadethaneler arasında kapıdan kapıya en az 100 metre mesafenin bulunması (turizm belgeli işletmeler hariç) zorunlu hâle getirilmiştir.
- Perakende ya da açık alkollü içki satışı yapan işletmelerin tabelalarını marka, amblem logo içermeyecek şekilde yasa değişikliğinden sonra bir yıl içinde değiştirilmesi zorunlu hâle getirilmiştir.
- Hususi otomobil sürücülerinin 0.5 promil, diğer araç sürücülerinin 0.2 promil üzerinde alkollü olarak araç sürmeleri yasaklanmıştır. Alkollü araç kullanmaktan dolayı uygulanan idari para cezaları ve hapis cezaları artırılmıştır.

Resmî ve Sivil Kuruluşlar

Türkiye’de alkol bağımlılığı tedavi hizmetleri, AMATEM (Alkol-Madde Bağımlılığı Araştırma, Tedavi ve Eğitim Merkezleri) ve çeşitli özel merkezlerde verilmektedir. AMATEM ve diğer özel merkezler Sağlık Bakanlığı’nın denetimi altındadır. **AMATEM**, alkol ve madde kullanım bozukluğu olanların ilk başvurdıkları, ayaktan tedavilerinin yapıldığı ve gerekirse yatış planının yapıldığı sağlık merkezleridir. AMATEM, alkol ve madde bağımlılığından kurtulmak isteyen bireylere yardımcı olmasının yanı sıra öğrencilere, ailelere ve doktorlara bağımlılıkla ilgili eğitimler sunmakta, bu konuda konferanslar ve broşürler hazırlayarak bağımlılığı önleyici birçok faaliyette bulunmaktadır.

Türkiye Yeşilay Cemiyeti; tütün, alkol ve madde bağımlılığının yanı sıra kumar, internet ve teknoloji bağımlılığı gibi gençliğe ve topluma zarar veren bütün zararlı alışkanlıklarla mücadele etmek ve milli kültürüne bağlı nesiller yetiştirmek amacı ile kurulmuş bir sivil toplum kuruluşudur. Yeşilay, YEDAM (Yeşilay Danışmanlık Merkezi) ile tütün, alkol, madde ve internet bağımlılığı ile ilgili sorunlar yaşayan kişilere ücretsiz psikolojik ve sosyal destek sağlayarak yeniden hayata kazandırılmaları için yardımcı olmaktadır (Görsel 3.23). Yeşilay, alkol bağımlılığına karşı yürüttüğü diğer faaliyetlerin yanı sıra **www.alkolgercekleri.com** adresinde sunduğu bilgilerle toplumda farkındalık oluşturmayı hedeflemektedir.

“

Düşünce kabiliyetini öldüren en büyük düşman alışkanlıklardır.

”

W. S. Maugham (W. S. Magım)



Görsel 3.23: YEDAM’ın alkol bağımlılarına sağladığı psikolojik destek

Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı (TBM), Yeşilay tarafından geliştirilen, teknoloji, tütün, alkol ve madde bağımlılıkları ile sağlıklı yaşam modüllerinden oluşan bir önleme programıdır. Başta çocuklar ve gençler olmak üzere toplumun tamamını bu konularda bilgilendirmeyi ve farkındalıklarını artırmayı amaçlamaktadır. Yeşilay'ın Millî Eğitim Bakanlığı ve diğer bakanlıklarla yaptığı işbirliği sayesinde, şu ana kadar milyonlarca öğrenci, veli, idareci, eğitimci ve öğretmen TBM programı kapsamında alkol bağımlılığı ile ilgili eğitim almıştır.

Türkiye Alkol Politikaları Platformu (TAPP), alkol politikalarıyla ilgili mevcut ulusal ve uluslararası mevzuatı halk sağlığı normlarına uygun hâle getirmek ve alkolün zararları konusunda farkındalığı artırmak üzere oluşturulmuş bir yapıdır. Bu kapsamda, uluslararası kuruluşların alkol politikalarına ilişkin kararlarını ve uygulamalarını takip ederek bunlardan ülkemiz için bağlayıcı ya da örnek olabilecek uygulama veya kararların yasalaşması için çalışır.

TAPP, alkol politikalarını üç temel başlık altında ele almaktadır:

1. Alkollü İçkilere Fiziki Erişimi Düzenleme

Alkol diğer ticari ürünler gibi kolay bir şekilde temin edilmemelidir. Yapılan araştırmalara göre alkol satan yerlerin azaltılması, satış gün ve saatlerinde bazı kısıtlamaların getirilmesi alkol kullanımı ve buna bağlı sorunları azaltmaktadır. Alkol satın alma yaşının yükseltilmesi ile de genç yaştaki alkol kullanım oranı düşmektedir.

2. Fiyatlandırma ve Vergileendirme

Yapılan araştırmalara göre içki fiyatları ve içkiden alınan vergiler artırıldığı zaman alkol tüketicilerinin içme sıklıklarının azaldığı görülmüştür.

3. Reklam Yasakları

Alkol reklamları ve filmlerdeki alkol sahneleri alkol kullanım oranını arttırmaktadır. Bu sahneler, bireyleri alkol kullanmaya teşvik ederken tedavi görmüş bireylerin tekrar başlamasına neden olabilmektedir. Bu nedenle ülkemizde reklamların söz konusu etkileri göz önünde bulundurularak alkollü içkilerin her türlü reklamı yasaklanmıştır.



Sıra Sizde

"Dünyayı değiştirebileceklerini düşünecek kadar çılgın olanlar dünyayı değiştirenlerdir."

Steve JOBS

2010 yılında, New York Times'dan gazeteci Nick Bilton'a verdiği röportajda, Jobs'a:

— Çocuklarınız iPad'i seviyor, değil mi? diye sorulunca Jobs:

— Hiç kullanmadılar, evde çocukların kullanabileceği teknolojik imkanları sınırlıyoruz." cevabını vermiştir.

Steve Jobs'un çocuklarını bu teknolojik cihazları kullanmaktan alıkoymasının nedeni ne olabilir?

Düşüncelerinizi arkadaşlarınızla tartışınız.



Ölçme ve Değerlendirme

A) Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. I- Alkolden zarar görmesine rağmen alkol alımına devam edilmesi

II- Her seferinde daha pahalı içkiler tüketilmesi

III- Alkol kullanımını bırakmak ya da denetim altına almak için başarısız girişimlerin varlığı

IV- Alkol ile birlikte sigara da içilmesi

Yukarıda verilenlerden hangisi/hangileri bireye alkolizm tanısı koyabilmek için gereklidir?

A) Yalnız I

B) Yalnız III

C) I ve II

D) II ve IV

E) I ve III

2. Aşağıdakilerden hangisi alkolizmin nedenlerinden biri değildir?

A) Aile geçmişi

B) Beslenme düzeni

C) Psikolojik etkenler

D) Arkadaş etkeni

E) Çevre etkeni

3. Aşağıdakilerden hangisi alkolizme karşı alınacak önlemlerden biri değildir?

A) Stresi başarılı bir şekilde yönetmek

B) İçkiye hayır diyebilmek

C) Sadece sakinleşmek için içki içmek

D) Kendini olduğu gibi kabul etmek

E) İçkili ortamlardan uzak durmak

4. "Aşırı alkol tüketimi; ağızda diş eti rahatsızlıklarına, ağız, gırtlak ve yemek borusu kanserine ve pankreas iltihabına sebebiyet verir."

Cümlesinde alkolün vücudumuzdaki hangi sisteme olan zararlarından bahsedilmektedir?

A) Sinir sistemi

B) Üreme sistemi

C) Solunum sistemi

D) Sindirim sistemi

E) Dolaşım sistemi

5. Aşağıda yer alan sivil toplum kuruluşlarından hangisinin kuruluş amaçları arasında alkol bağımlılığı ile mücadele yoktur?

A) AFAD

B) YEŞİLAY

C) AMATEM

D) TAPP

E) YEDAM



Ölçme ve Değerlendirme

6. Aşağıda verilen bilgilerden hangisi doğrudur?

- A) Soğuk bir ortamda alkol alırsak donmaktan kurtuluruz.
- B) Alkol böbrek taşlarının düşmesine yardımcı olur.
- C) Alkol alan kişilerin uyku problemi olmaz.
- D) Alkol alımı psikolojik olarak rahatlatır.
- E) Hamile kadınların alkol alması bebeğe zarar verir.

B) Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerlere doğru sözcükleri yazınız.

- 7. Alkol kullanımı veya grup baskısı ile başlayabilir.
- 8. Bireyin alkol kullanımının olumsuz sonuçlarına rağmen içmeye devam etmesi, içmediği zaman-
da duygusal ve bedensel sıkıntılar yaşamasına denir.
- 9. Alkol bağımlılığına karşı alınabilecek en doğru önlem diyebilmektir.
- 10. Vücudun motor becerilerinden sorumlu olan bölgesi alkolden etkilendi-
ğinde; bireyin denge kaybı, hafıza kaybı ve duygusal tepki sorunları yaşama olasılığı yükselir.
- 11. Yaşı olmamış kişilerin alkollü içkilerin üretim, pazarlama, satış ya da
sunumunda çalıştırılması yasaklanmıştır.

C) Aşağıdaki cümlelerin başında boş bırakılan parantezlere, cümlelerde verilen bilgiler doğru ise D, yanlış ise Y yazınız.

- 12. () Hamile kadınların alkol kullanması bebeğe zarar vermez.
- 13. () Boş zamanlarını iyi değerlendirmek ve ilgi alanlarını genişletmek alkol bağımlılığına karşı
alınabilecek önlemlerdendir
- 14. () Aşırı alkol tüketimi akciğerde solunum yolu rahatsızlıklarına ve vereme neden olabilir.
- 15. () Televizyonda yayınlanan dizi, film ve müzik kliplerinde, alkollü içkilerin özendirici görüntü-
lerine yer verilebilir.

D) Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyup cevaplayınız.

16. Alkol bağımlılığının aşamalarını sırasıyla yazınız?

.....

.....

.....

17. Alkol zehirlenmesi belirtilerini maddeler hâlinde sıralayınız.

.....

.....

.....



CEVAP ANAHTARI

1. ÖĞRENME BİRİMİ

A) Çoktan Seçmeli Sorular

1. D 2. A 3. E 4. D 5. B 6. C

B) Boşluk Doldurma Soruları

7. Bağımlılık 8. Uyuşturucu 9. Fizyolojik
10. Denetlenmesi 11. Türkiye

C) Doğru Yanlış Soruları

12. D 13. Y 14. D 15. Y 16. D

D) Açık Uçlu Sorular

17.

- Gelecek planlarını etkiler.
- Özgüven problemi yaşanabilir.
- Özgürlük sınırlanabilir.
- Kendini kontrol zorluğu yaşanabilir.
- İradesi olumsuz etkilenebilir

18.

- Başlama evresi
- Bağımlı olma ve ilerleme evresi
- Bağımlılığa teslim olma evresi

2. ÖĞRENME BİRİMİ

A) Çoktan Seçmeli Sorular

1. B 2. D 3. C 4. E 5. A

B) Boşluk Doldurma Soruları

6. Sigara 7. Psikolojik 8. İrade
9. Benzen 10. Yeşilay

C) Doğru Yanlış Soruları

11. D 12. D 13. D 14. D 15. Y

16.

- Depresyonu tetikler.
- Yoksunlukta kaygı ve stres artışı olur.

17.

- Bireysel önlemler
- Toplumsal önlemler

3. ÖĞRENME BİRİMİ

A) Çoktan Seçmeli Sorular

1. E 2. B 3. C 4. D 5. A 6. E

B) Boşluk Doldurma Soruları

7. Arkadaş 8. Alkolizm 9. Hayır
10. Beyincik 11. On sekiz

C) Doğru Yanlış Soruları

12. Y 13. D 14. D 15. Y

D) Açık Uçlu Sorular

16.

- Deneme
- Ara sıra kullanım
- Düzenli kullanım
- Tehlikeli kullanım
- Bağımlılık

17.

- Vücudun alabileceği miktardan daha fazla alkol alımında ortaya çıkar.
- Alkol çok kısa sürede tüketilirse ortaya çıkar.
- İlk belirtisi kusma olur.
- İleri derecede ise solunum depresyonu, koma ve ölüme sebep olabilir.



KAYNAKÇA

- Adanır, Ü. (2019). *Türkiye’de Madde Bağımlılığı ile Mücadelede Uygulanan Sosyal Politikaların Analizi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi SBE
- Azak, S. (2014). *Bir Kamu Politikası Analizi Olarak Türkiye’de Uyuşturucu ile Mücadele*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi SBE.
- Bahar, A. (2018). *Uyuşturucu Madde Kullanımının Nedenleri ve Bağımlılık Oluşum Sürecinde İletişimsel Yaklaşımların Rolü ve Önemi*. İstanbul: Connectist: Istanbul University Journal of Communication Sciences, 1-36.
- Başkurt, İ. (2003). *Gençlik, Madde Bağımlılığı ve Korunma Yolları*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 8.
- Başkurt, İ. (2003). *Gençlik, Madde Bağımlılığı ve Korunma Yolları*. İ.Ü İlahiyat Fakültesi Dergisi(8).
- Bayar, R., & Yavuz, M. (2008). Alkol Bağımlılığı. *Türkiye’de Sık Karşılaşılan Psikiyatrik Hastalıklar* (s. 221-230). İstanbul: İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi.
- Bayram, T. (2013). *Eroin Bağımlılarında Yüzdeki Duygu İfadelerini Tanıma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Haliç Üniversitesi SBE.
- Bilir, N. (2008). *Sigara ve Akciğerler*. Ankara: Sağlık Bakanlığı.
- Bilir, N. (2008). *Sigara ve Beyin*. Ankara: Sağlık Bakanlığı.
- Bilir, N. (2008). *Sigara ve Kalp Damar Hastalıkları*. Ankara: Sağlık Bakanlığı.
- Bilir, N. (2008). *Sigara ve Kanser*. Ankara: Sağlık Bakanlığı.
- Bilir, N. ve Özcebe, H. (2011). *Success story of smoke-free Turkey*. Medical Journal of Islamic World Academy of Sciences, 19 (2), 59-66.
- Çalışkan, S. ve Metintaş, S. (2018). *Dünyada Tütün Kontrol Uygulamalarının Küresel Ölçekte Değerlendirilmesi*. Estüdam Halk Sağlığı Dergisi. 32-41.
- Çetinöz, E. (2019). *Türkiye’de ve Dünyada Uyuşturucu ile Mücadele*. Ankara: Polis Akademisi Yayınları.
- Dilbaz, N. (2012). *Madde Bağımlılığı Tanı ve Tedavi Kılavuzu El Kitabı*. Ankara: Sağlık Bakanlığı.
- Doğanay, S., Sözmen, K., Kalaça, S., Ünal, B. (2012). *Türkiye’de Toplumda Sigara İçme Sıklığı Nasıl Değişiyor?*. TurkJPH. 10(2): 93-115.
- DSÖ. (2008). *Küresel Tütün Salgını Raporu*. Cenevre: DSÖ Kütüphane Katalogları.
- Ercan, Z. (2014, Aralık). *Eğlenmek Masumdur Alkol Asla!* Yeşilay Dergisi, 38-40.
- Ergüder, T. (2008). *Tütün Kontrolü Çerçeve Sözleşmesi*. Ankara: Sağlık Bakanlığı.
- Gerçek, C. (2009). *Okullarda Sigara Eğitime Yönelik Yapılan Deneysel Araştırmaların Değerlendirilmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi. (26) , 21-29.
- Gökler, R., ve Koçak, R. (2008). *Uyuşturucu ve Madde Bağımlılığı*. İstanbul: Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi, 89-104.
- Gültekin Karakaş, D. ve Yılmaz, F. (2014). *Türkiye’de Tütün Kontrolü: Sigara Vergileri ve Endüstrinin Fiyatlandırma Politikaları*. STED/Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi, 23 (Özel Sayı), 18- 23.
- Iranpour, A., & Nakhaee, N. (2019, Nisan). *A Review of Alcohol-Related Harms: A Recent Update*. Addict Health, 129–137.
- Işıktaş, S., Karafistan, M., Ayaz, D. (2019). *Sigara İçen ve İçmeyen Bireylerin Stresle Başa Çıkma Tutumları Açısından Karşılaştırılması*. Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi. 1 (2) , 102-107.



KAYNAKÇA

- İnal S. ve Yıldız S. (2010). *İlköğretim Öğrencilerinin Sigaraya İlişkin Bilgi ve Belge İnanışları ile Aile Bireyleri ve Öğretmenlerinin Sigara İçme Durumunun İncelenmesi*. Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi. 1-9.
- Kamışlı, S., Karatay, G., Terzioğlu, F., Kublay, G. (2008). *Sigara ve Ruh Sağlığı*. Ankara: Sağlık Bakanlığı.
- Kara, İ. (2014). *Şiddete Dayalı Suçlarda Bağımlılık ve Bağımlılık Merkezlerinin İyileştirmedeki Roller*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi SBE.
- Karayel, A., ve Kutluoğlu, H. (2018). *Madde Bağımlılığı ve Mücadele*. İstanbul: İnsamer Yayıncılık.
- Kublay, G., Terzioğlu, F., Karatay, G. (2008). *Gebelik ve Sigara*. Ankara: Sağlık Bakanlığı.
- Ögel, K. (2018). *Bağımlı Aileleri İçin Rehber Kitap: Alkol, Uyuşturucu, Bilgisayar, Sigara ve Diğer Bağımlılıkları Olanların Yakınlarına Bilgiler*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Ögel, K., ve Yılmazçetin, T. (2003). *Ergenlerde Madde Kullanımına Yaklaşım Kılavuzu*. İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık.
- Ögüş, C., Özdemir, T., Kara, A., Şenol, Y., Çilli, A. (2004). *Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Dönem I ve VI Öğrencilerinin Sigara İçme Alışkanlıkları*. Akciğer Arşivi.5:139-142.
- Özyazıcı, A. (1998, Haziran). *Alkollü İçkilerin İnsan Sağlığına ve Cemiyet Hayatına Olan Zararları*. Diyanet Dergi.
- POWELL, Baden. (1908) *Erkek Çocuklar İçin İzcilik*
- Saraçoğlu, S. ve Öztürk, F. (2020). *Türkiye’de Tütün Kontrol Politikaları ve Tütün Tüketimi Üzerine Bir Değerlendirme*. Politik Ekonomik Kuram. 4 (1), 20-44.
- Siyez, D., ve Palabıyık, A. (2009). *Günebakan Madde Bağımlılığını Önleme Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Madde Kullanım Sıklığı, Uyuşturucu Maddeler Hakkındaki Bilgi Düzeyleri ve Yanlış İnanışları İle Madde Reddetme Becerileri Üzerindeki Etkisi*. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 65.
- T.C Kalkınma Bakanlığı. (2018). 11. *Kalkınma Planı Bağımlılıkla Mücadele Çalışma Grubu Raporu*. Ankara.
- T.C. Başbakanlık ve T.B.M.M. (2015). *Uyuşturucu ile Mücadele Yüksek Kurulu Faaliyet Raporu*. Ankara.
- T.C. Kalkınma Bakanlığı. (2018). 11. *Kalkınma Planı Bağımlılıkla Mücadele Çalışma Grubu Raporu*. Ankara: T.C. Kalkınma Bakanlığı
- Tebliğler Dergisi, (1968) *İzcilik Yönetmeliği*, S. 1504-1505-1506
- Terzioğlu, F., Yücel, Ç., Karatay, G. (2008). *Sigara ve İnterfilite*. Ankara: Sağlık Bakanlığı.
- Tuncer, D. (2008). *Sigaranın Ağız ve Diş Sağlığı Üzerine Etkileri*. Ankara: Sağlık Bakanlığı.
- Twerski, A. J. (2020). *Bağımlılık Psikolojisi: “Kendini Kandırma” ile Nasıl Başa Çıkılır?* İstanbul: Say Yayınları.
- Uzbay, İ. T. ve Berkman, K. (2012). *Madde Bağımlılığı Tanı ve Tedavi Kılavuzu El Kitabı*. Ankara: Sağlık Bakanlığı.
- Uzbay, İ.T. (2009) *Madde Bağımlılığının Tedavisi*. MİSED (Türk Eczacıları Birliği Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi), Aralık. 21-22: 64-72.
- Ünlü, A. (2011). *Vecizeler Öğütler Parolalar*. İstanbul: Şule Yayınları.
- Yenigün, M. (2006). *Alkol Tüketimi ve Tıp*. Haseki Tıp Bülteni.
- Yeşilay. (2017). *Öncelikle Kendin İçin Maddeden Uzak Dur (Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı Lise Kitabı)*. İstanbul: Kültür Sanat Basımevi



KAYNAKÇA

- Yeşiltaş, A. (2020). *Mpower Politikası Sonrası Ergenlerde Tütün ve Tütün Ürünleri Kullanımı: Sistematiik Derleme. Bağımlılık Dergisi. 21(2): 137-148.*
- Yılmaz, E. (2019). *Madde Bağımlılığı İle Mücadele Politikalarının Süreç Analizi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Yıldırım Beyazıt Üniversitesi SBE.

GENEL AĞ KAYNAKÇASI

- <http://alo191uyusturucuilemucadele.saglik.gov.tr/TR,21181/cocugunuzun-madde-kullandigindan-supheleniyorsaniz-nelere-dikkat-etmelisiniz> (14.11.2020)
- <http://tdk.gov.tr/> (1.11.2020)
- <http://www.batem.info.tr/madde-bagimlilik-tedavisi/madde-kullanimina-yol-acan-etkenler/madde-kullaniminda-bireysel-etkenler/> (10.11.2020)
- <http://www.narkotik.pol.tr/TUBIM/Documents/2018%20Uyu%C5%9Fturucu%20Raporu.pdf> (22.11.2020)
- <http://www.ogelk.net/Dosyadepo/maddeler.pdf/> (21.11.2020)
- <http://www.tapp.org.tr/tapp/> (13.11.2020)
- http://www.tkc.gov.tr/index.php?option=com_content&view=article&id=24:alkolun-erittigi-insanin-kisiligi&catid=2&Itemid=101 (14.11.2020)
- <http://www.yedam.org.tr/madde-bagimlilik/> (28.11.2020)
- <https://alkolgercekleri.com/cocugumu-nasil-korurum/> (12.11.2020)
- <https://alkolgercekleri.com/dogru-bilinen-yanlislar/> (12.11.2020)
- <https://alkolgercekleri.com/kendimi-nasil-korurum/> (14.11.2020)
- <https://havanikoru.saglik.gov.tr/> (1.12.2020).
- https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/tutun-mucadele-bagimlilik-db/haberler/tutun_eylem_plani/Tutun_Kontrolu_Strateji_Belgesi_ve_Eylem_Planı.pdf (03.11.2020)
- <https://izmir.diyaret.gov.tr/odemis/Sayfalar/contentdetail.aspx?MenuCategory=Kurumsal&contentid=159> (12.11.2020)
- <https://lise.tbm.org.tr/Tutun-Bagimlilik> (20.11.2020)
- <https://sagligim.gov.tr/tutun-kullanimi/446-sağlığı/havani-koru/tutun-kullanimi/tutun-urunleri-ve-zararlari> (10.11.2020)
- <https://sagligim.gov.tr/tutun-kullanimi/kanunla-yasaklanmis-alanlarda-sigara-i-cilmesi-halinde-ne-yapabilirim> (15.11.2020)
- <https://uygulayici.tbm.org.tr/TBM-Nedir> (13.11.2020)
- <https://www.addictioncenter.com/alcohol/alcoholism-causes-risk-factors/> (9.11.2020)
- <https://www.alcohol.org.nz/alcohol-its-effects/about-alcohol/what-happens-when-you-drink-alcohol> (10.11.2020)
- <https://www.alcohol.org/alcoholism/> (5.11.2020)
- <https://www.aligok.com.tr/kronik-alkol-kullanimi-sonucu-olusan-psikotik-bozukluklar/> (12.11.2020)
- <https://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.5.4207.pdf> (5.11.2020)
- <https://www.yedam.org.tr/ne-yapiyoruz> (4.11.2020)
- <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/alkol-bagimlilik> (3.11.2020)
- <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/madde-bagimlilik/> (11.11.2020)



GÖRSEL KAYNAKÇA

ÖĞRENME BİRİMİ 1: UYUŞTURUCU VE UYARICI MADDELERDEN KORUNMA

Kapak Görseli	Komisyon	
Kapak Arka Fon	www.shutterstock.com	128893034
Öğrenme Birimi	www.shutterstock.com	292385693
Giriş Görseli	Komisyon	
Görsel 1.1	www.shutterstock.com	1076759381
Görsel 1.2	www.shutterstock.com	1650608248
Görsel 1.3	www.shutterstock.com	145898948
Görsel 1.4	www.shutterstock.com	1798078027
Görsel 1.5	www.shutterstock.com	786603454
Görsel 1.6	www.shutterstock.com	1617202579
Görsel 1.7	www.shutterstock.com	1105739429
Görsel 1.8	www.shutterstock.com	635171213
Görsel 1.9	www.shutterstock.com	1009751866
Görsel 1.10	www.shutterstock.com	1150523678
Görsel 1.11	www.shutterstock.com	1103094848
Görsel 1.12	www.shutterstock.com	1492617785
Görsel 1.13	www.shutterstock.com	1458303764
Görsel 1.14	www.shutterstock.com	1494689156
Görsel 1.15	www.shutterstock.com	733671838
Görsel 1.16	www.shutterstock.com	1593917008
Görsel 1.17	www.shutterstock.com	1701979999
Görsel 1.18	www.shutterstock.com	1194497182
Görsel 1.19	www.shutterstock.com	687475072
Görsel 1.20	www.shutterstock.com	1494642575
Görsel 1.21	www.shutterstock.com	1723533589
Görsel 1.22	www.shutterstock.com	1400980730
Görsel 1.23	www.shutterstock.com	721123966
Görsel 1.24	www.shutterstock.com	718707103
Görsel 1.25	www.shutterstock.com	1660546018
Görsel 1.26	www.shutterstock.com	1646623921
Görsel 1.27	www.shutterstock.com	1676357647
Görsel 1.28	www.shutterstock.com	1155348268
Görsel 1.29	www.shutterstock.com	1130133704
Görsel 1.30	www.shutterstock.com	741583993
Görsel 1.31	www.shutterstock.com	1336613192
Görsel 1.32	www.shutterstock.com	1014935530
Görsel 1.33	www.shutterstock.com	225045100
Görsel 1.34	www.shutterstock.com	279643772
Görsel 1.35	https://ata.msb.gov.tr/content/media/07/fotograflarla%20ata-turk%20albumu%20TR-EN.pdf	(08.12.2020, 18:00)
Görsel 1.36	Komisyon	
Görsel 1.37	http://www.sck.gov.tr/wp-content/uploads/2020/02/2013-T%-C3%BCrkiye-Uyu%C5%9Fturucu-Raporu.pdf	(20.11.2020, 20:43)
Görsel 1.38	Komisyon.	
Görsel 1.39	www.shutterstock.com	662750800



GÖRSEL KAYNAKÇA

Görsel 1.40	www.shutterstock.com	1082126789
Görsel 1.41	www.shutterstock.com	1647340618
Görsel 1.42	Komisyon	

ÖĞRENME BİRİMİ 2: TÜTÜN VE SİGARA BAĞIMLILIĞINDAN KORUNMA

Öğrenme Birimi	www.shutterstock.com	526769410
Giriş Görseli		Komisyon arşivi
Görsel 2.1	www.shutterstock.com	677417245
Görsel 2.2	www.shutterstock.com	570778996
Görsel 2.3	www.shutterstock.com	1796414872
Görsel 2.4	www.shutterstock.com	750240475
Görsel 2.5	www.shutterstock.com	594667742
Görsel 2.6	www.shutterstock.com	786388168
Görsel 2.7	www.shutterstock.com	334226789
Görsel 2.8	www.shutterstock.com	1517688029
Görsel 2.9	www.shutterstock.com	1836273901
Görsel 2.10	www.shutterstock.com	1197617575
Görsel 2.11	www.shutterstock.com	1320268085
Görsel 2.12	www.shutterstock.com	1660483090
Görsel 2.13	www.shutterstock.com	1578407605
Görsel 2.14	www.shutterstock.com	1426640957
Görsel 2.15	www.shutterstock.com	1196187574
Görsel 2.16	www.shutterstock.com	1334497400
Görsel 2.17	www.shutterstock.com	1737980891
Görsel 2.18	www.shutterstock.com	1092120809
Görsel 2.19	www.shutterstock.com	1728767086
Görsel 2.20	www.shutterstock.com	1013513077
Görsel 2.21	www.shutterstock.com	1803538936
Görsel 2.22	www.shutterstock.com	1463151296
Görsel 2.23	www.shutterstock.com	258121925
Görsel 2.24	www.shutterstock.com	1094997794
Görsel 2.25	www.shutterstock.com	1595313157
Görsel 2.26	www.shutterstock.com	1356641486
Görsel 2.27	www.shutterstock.com	665241196
Görsel 2.28	www.shutterstock.com	526164670
Görsel 2.29	www.shutterstock.com	1848877966
Görsel 2.30	www.shutterstock.com	1489440323
Görsel 2.31	www.shutterstock.com	711596005
Görsel 2.32	www.shutterstock.com	596816120
Görsel 2.33	www.shutterstock.com	770793232
Görsel 2.34	www.shutterstock.com	1135057226
Görsel 2.35	Komisyon	
Görsel 2.36	http://biblioteca.uoc.edu/en/resources/resource/global-observatory-ehealth-world-health-organization	(20.11.2020, 23.45)
Görsel 2.37	Komisyon	
Görsel 2.38	www.shutterstock.com	199144970



GÖRSEL KAYNAKÇA

Görsel 2.39	www.shutterstock.com	358977299
Görsel 2.40	www.shutterstock.com	221158219
Görsel 2.41	www.shutterstock.com	1657539043
Görsel 2.42	www.shutterstock.com	1672880467
Görsel 2.43	www.shutterstock.com	1285938856
Görsel 2.44	Komisyon	
Görsel 2.45	https://www.yesilay.org.tr/tr/kurumsal-projeler/yesil-dedektor-uy-gulamasi	(16.11.2020, 19:12)

ÖĞRENME BİRİMİ 3: ALKOL BAĞIMLILIĞINDAN KORUNMA

Öğrenme Birimi	www.shutterstock.com	439348201
Giriş Görseli	Komisyon	
Görsel 3.1	www.shutterstock.com	1382830472
Görsel 3.2	www.shutterstock.com	1023482296
Görsel 3.3	www.shutterstock.com	386198905
Görsel 3.4	www.shutterstock.com	552145735
Görsel 3.5	www.shutterstock.com	680112613
Görsel 3.6	www.shutterstock.com	289622150
Görsel 3.7	www.shutterstock.com	1408742999
Görsel 3.8	www.shutterstock.com	289041647
Görsel 3.9	www.shutterstock.com	177822680
Görsel 3.10	www.shutterstock.com	1131364760
Görsel 3.11	www.shutterstock.com	1090333856
Görsel 3.12	www.shutterstock.com	466955519
Görsel 3.13	www.shutterstock.com	1644886144
Görsel 3.14	www.shutterstock.com	139764109
Görsel 3.15	www.shutterstock.com	1125868172
Görsel 3.16	www.shutterstock.com	69312310
Görsel 3.17	www.shutterstock.com	1483180838
Görsel 3.18	www.shutterstock.com	1168123948
Görsel 3.19	www.shutterstock.com	1324135739
Görsel 3.20	www.shutterstock.com	1261589500
Görsel 3.21	www.shutterstock.com	1572420766
Görsel 3.22	Komisyon	
Görsel 3.23	www.shutterstock.com	731147215

A → Z SÖZLÜK

A

- Amfizem** : Akciğerlerdeki hava keseciklerinin (alveol) gerilip genişlemesi neticesinde bu hava keseciklerini birbirinden ayıran ince duvarların yırtılması ve buna bağlı olarak da akciğerlerin esnekliğini kaybetmesiyle oluşan ve solunum yetmezliğine yol açan yaygın bir kronik akciğer rahatsızlığı.
- Anksiyete** : Ortada bir neden olmadan duyulan aşırı endişe ve gerginlik hissiyatı.
- Anksiyete bozukluğu** : Sürekli devam eden bir endişe hâli ve günlük hayattaki olağan durumlara karşı duyulan aşırı korku ile hayatı zorlaştırabilen psikolojik bir rahatsızlık.

B

- Bilinçdışı** : İnsan ruhunun baskı altında tutulan istekler ve bunlara bağlı düşüncelerden oluşan ve bilince ulaşamayan bölümü.

D

- Depresyon** : Kişinin sosyal işlevlerini ve günlük yaşama dair etkinliklerini rahatsız edecek, bozacak dereceye ulaşmış üzüntü, melankoli veya keder durumu.

E

- Endorfin** : İnsan vücudunda ağrıyan dokularda ağrının azalması için beyin dokuları tarafından üretilen hormonlar.

K

- Kronik** : Müzmin, süregelen, kalıcı hastalık.

M

- Menopoz** : Kadınlarda gebe kalma ve doğurma yeteneğinin sona ermesi.

P

- Plasenta** : Anne ile karnındaki bebek arasında kan alıp vermeyi sağlayan organ.

R

- Radyasyon** : Elektromanyetik dalgalar veya parçacıklar biçimindeki enerji yayımı, ışıınım.
- Rehabilitasyon** : Hastalık ya da travma ile azalmış olan nörobilişsel işleyişini yeniden kazanmak ya da geliştirmek için yeni sinir yollarını eğitme işi, iyileştirme.

S

- Sendrom** : Birbiriyle ilişkisiz gibi görünen ancak bir araya geldiklerinde tek bir olgu olarak kendilerini gösteren bulgular bütünü, belirge.
- Sınır Kişilik Bozukluğu** : Kimlik algısı ve duygularda tutarsızlık, duygusal tepkilerde aşırılık, kendine zarar verme ve intihar eğilimlerinin olduğu psikolojik rahatsızlık. (Borderline kişilik bozukluğu diğer adıdır.)
- Siroz** : Karaciğerde ileri derecede hasar oluşumu.

Ş

- Şuur kaybı** : Bilincin kısmen ya da tamamen kaybolması hâli.

T

- Tahrip** : Yıkma, kırıp dökme, harap etme, zarar verme.
- Tolerans** : 1. Devamlı bir uyarıya karşı duyarlılığın azalması; uyarıya direnç oluşması.
2. Hoşgörü, anlayışlılık, müsamaha.