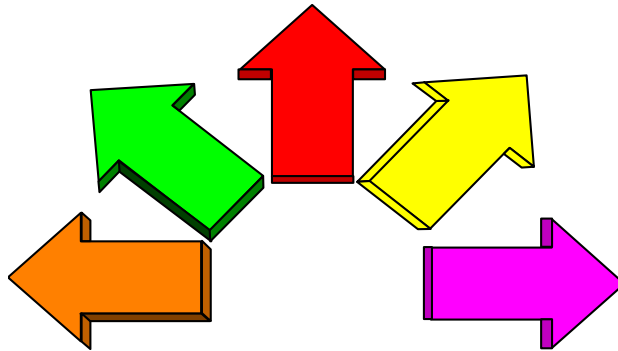


**UYUŞTURUCU MADDELER VE BAĞIMLILIK  
EĞİTİM PAKETİ**

# **ANNE VE BABALAR İÇİN KİTAPÇIK**

**ÖZEL OKULLAR DERNEĞİ  
AMATEM**

**1996**



# UYUŞTURUCU MADDELER VE BAĞIMLILIK EĞİTİM PAKETİ

## ANNE BABALAR İÇİN KİTAPÇIK

Yazanlar

Defne Tamar

Kültegin Ögel

Bu eğitim projesi Özel Okullar Derneđi başkaný Dündar Uçar, Bakýrköy Ruh ve Sinir Hastalýkları Hastanesi baphekimi Arif Verimli, AMATEM klinik befi Duran Çakmak başkanlýđında yürütölmüptür.

### **Proje Koordinatörü**

Dr. Kültegin Ögel (AMATEM, Bakýrköy Ruh ve Sinir Hastalýkları Hastanesi)

### **Yürütme Kurulu**

Dr. Defne Tamar (AMATEM, Bakýrköy Ruh ve Sinir Hastalýkları Hastanesi)

Cem Gülan (Özel Okullar Derneği genel sekreteri)

Erkan Uçar (Boğaziçi Lisesi rehberlik öğretmeni)

Jülide Aral (AMATEM, Bakýrköy Ruh ve Sinir Hastalýkları Hastanesi)

## **Katkýda bulunanlar**

Neylan Özdemir (Robert Lisesi rehberlik öğetmeni)

Nuray Ülküsel (St Joseph Lisesi rehberlik öğetmeni)

Bayram Sakýn (Özel Ortadođu Lisesi rehberlik öđetmeni)

Sibel Bilal Karman (S & P, Halk Sađlýđý Eđitimi Kurumu, sosyal çalyþmacý, Paris)

Mirican Kaya (Durak Madde Bađýmlýlýđý Tedavi Merkezi, psikoterapist, Berlin)

Deniz Albayrak Kaymak, (Bođaziçi Üniversitesi, Rehberlik ve Danýþmanlýk bölümü öđretim görevlisi)

Fatma Baudouin (Ottawa Royal Hospital, Madde Bađýmlýlýđý Uzmaný, Kanada)

Nilgün Sağlam (St Benoit Lisesi Rehberlik öğetmeni)

## **Video yapým**

TV ART

*Baský*

...

Ýletipim

- Dr. Kültegin Ögel, Ruh ve Sinir Hastalýklarý Hastanesi, AMATEM. Bakýrköy/Ýstanbul. Fax: 0 212 6600026 ya da 0 212 5729595
- Cem Gülan

Bütün haklarý saklýdır. Bu paket, uygulama konusunda gerekli eđitimi almamýþ kiþilerce kullanýlamaz. Ýzin alýndýđý taktirde bir kýsmý çođaltýlabilir.

Özel Okullar Derneği / AMATEM -1996

# İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ

UYUŞTURUCULAR HAKKINDA YETERLİ BİLGİNİZ VAR MI?

UYUŞTURUCU MADDELER İLE İLGİLİ KAVRAMLAR

UYUŞTURUCU MADDELER

MADDE KULLANMAYA GENÇLER DAHA ÇOK NASIL BAŞLIYOR?

UYUŞTURUCU MADDE KULLANAN KİŞİLER NASIL ANLAŞILIR?

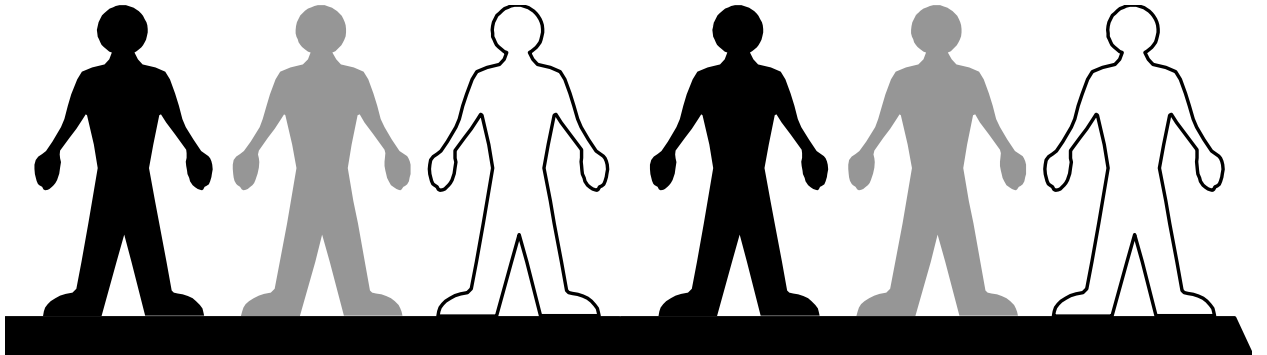
TEDAVİ

ÖNLEME

ERGENLİK DÖNEMİ

## ÖNSÖZ

Ülkemizde uyuşturucu madde kullanım yaygınlığı son yıllarda giderek artış göstermektedir. Uyuşturucu madde kullanımı her sosyal kesitten genç için bir tehdit oluşturmaktadır. Ülkemizde yeni yeni gündeme gelen bu sorun karşısında anne babalar eksik veya yanlış bilgilere sahip olmaktan, çocuklarına nasıl davranacaklarını bilememekten yakınmaktadırlar. Uyuşturucu madde kullanımının önlenmesinde ailenin rolü yadsınamaz. Zaten ergenlik döneminin başlangıcı ile birlikte anne babalar için de çocukları ile ilişkide yeni başlayan bir döneme adaptasyon, onların eğitimi ve yetiştirilmeleri ile ilgili yaşanan çabalar, belki kaygılar vaktinizin önemli bir bölümünü kaplamaktadır. Ancak günümüzde buna ek olarak bir de gençleri tehdit eden uyuşturucu sorunu karşısında da donanımlı olmanız gerekmektedir. Bu kılavuzun amacı uyuşturucu maddeler hakkında bilgilenmenizi sağlamak ve çocuğunuzun bu sorundan uzak kalması için sizin belirleyeceğiniz tutumlar konusunda size yardımcı olmaktır.



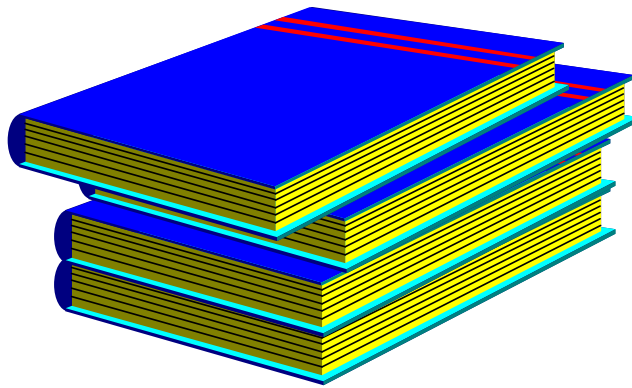
# UYUŞTURUCULAR HAKKINDA YETERLİ BİLGİNİZ VAR MI?

Anne babaların çoğu uyuşturucular hakkında bilgi sahibi değildir. Değişik kaynaklardan özellikle medya yoluyla değişik ve bazen de doğru olmayan bilgiler edinilir.

Uyuşturucu madde doğal ya da yapay bir kimyasal madde olup, sinir sistemi üzerinde gevŐetici veya keyif verici bir etki bırakır.

UyuŐturucuların etkisi büyük ölçüde kullanan kişinin durumuna ve kullanılan ortama bağlı olduğu için, burada değişik uyuŐturucuların en yaygın olarak bilinen ortak etkilerine değineceğiz.

Güvenilir bilgilere sahip olduğunuz zaman çocuğunuzla bu konuda daha rahat ve kendinize güvenli konuşabilirsiniz. Ancak uyuşturucular hakkında her Şeyi bilmiyor olmaktan da endişe duymanıza gerek yok. Bilmediğiniz Şeyler olursa bunu çocuğunuzla birlikte araştırabilirsiniz. Aile ilişkilerinin sağlamliğı uyuşturucular hakkında eksiksiz ve doğru bilgileriniz olmasından daha önemlidir.



# UYUŞTURUCU MADDELER İLE İLGİLİ KAVRAMLAR

## **Zehirlenme (Entoksikasyon)**

Kullanılan maddenin etkisini göstermesidir. Uygunsuz davranıősal ya da psikolojik deęiőiklikler ortaya çıkar. Bir tür sarhoşluk hali olarak tanımlanabilir.

## **Madde kötüye kullanımı**

Kişinin hayatına ve çevresine zarar verecek tarzda madde kullanmasıdır. Madde kullanımı kendisine ve çevresine zarar verdiği halde madde kullanılmaktadır. Bu etkiler arasında okul baőarisızlıęı, ailesel sorunlar sayılabilir.

## **Tolerans**

Kullanılan madde dozunun giderek arttırılmasıdır. Her zaman kullanılan doz aynı etkinin ortaya çıkması için yeterli gelmemekte ve artırma gereksinimi duyulmaktadır.

## **Yoksunluk**

Uzun süre madde kullanımı sonrası, madde kullanımı bırakıldığında ortaya fiziksel ve ruhsal sorunların çıkmasıdır. Yoksunluk belirtileri, őiddeti ve süresi kullanılan maddenin cinsine göre deęiőir.

## **Bağımlılık**

Kişinin kullandığı maddeyi birçok kez bırakma girişiminde bulunmasına rağmen bırakamaması, giderek madde dozunu artırması, kullanmayı bıraktığında yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması, zararlarını görmesine rağmen madde kullanmayı sürdürmesi, zamanının büyük bölümünü madde arayarak geçirmesi ile karakterize bir durumdur.

İki tür bağımlılıktan söz edilebilir. Biri fiziksel bağımlılık, diğeri psikolojik bağımlılıktır. Fiziksel bağımlılıkta uyuşturucu madde alınmadığı zaman yoksunluk belirtileri olarak bazı bedensel yakınmalar ortaya çıkar. Psikolojik bağımlılıkta ise fiziksel rahatsızlıklar olmamasına rağmen, kişi bu madde olmadan yapamaz ve ihtiyaç duyar.



# UYUŞTURUCU MADDELER

Bağımlılık yapıcı maddeler Őu Şekilde sınıflandırılabilir.

- 1.Opiyatlar: Morfin, Eroin, Kodein, Metadon
- 2.Uyarıcılar: Amfetamin, Ecstasy, Kokain, Kafein
- 3.Merkezi Sinir Sistemini baskılayanlar: Barbitüratlar, Benzodiazepin (diazem), Akineton
- 4.Halüsinojenler: LSD, Meskalin, Psilocybin,
- 5.Uçucu maddeler (Volatile hydrocarbons): Tiner, Benzen, Gazolin, yapıştırıcılar (Bali vb)
- 6.Esrar ve benzerleri
- 7.Fensiklidin (PCP)

## **ESRAR**

Yasadışı uyuşturucular arasında en sık kullanılan madde esrardır.

Kenevir otundan elde edilir. Kahverengi, preslenmiş kalıplar halinde satılır. Sigara tütününe karıştırılarak içilir.

Kullanıcılar arasında “joint” ,”marihuana” ya da “ot” adı ile anılır.

Esrar herkesi etkilemez. En çok görülen etkileri gevşeme, konuşkanlık kendini iyi hissetme, müzik ve renk algısında artmadır.

Esrar kullanımını takiben kişinin refleksleri bozulur, araba kullanamaz, dikkat gerektirecek işleri yapamaz. Eğer bu tür işler yapılmaya kalkışılırsa ciddi sorunlara neden olabilir.

Ergenlik döneminde yoğun bir şekilde kullanılırsa zihinsel gelişme geriliği, can sıkıntısı, gevşeklik gibi bazı belirtiler gözlenebilir.

Uzun süre kullanımı ile bronşit ve akciğer kanseri gibi solunum yolları hastalıklarına yolaçabilir.

Esrar toplumda bağımlılık yapıcı bir madde olarak kabul edilmez. Ancak esrar fiziksel değil ruhsal bağımlılık yapar. Ayrıca esrar bir geçiş maddesi olabilir. Kişi ileride diğer maddeleri kullanmaya başlayabilir. Ancak esrarın içinde kişileri eroin içmeye iten bir şey yoktur.

## **EROİN**

Eroin açık kahverengi toz şeklinde satılan bir maddedir. Eroinin kalitesi arttıkça rengi beyazlaşır. Küçük torbalar halinde satılır. “Toz”, “beyaz” adları ile anılır. Afyondan elde edilir.

En sık kullanım yolu buruna çekilmesidir. Sigara tütününe karıştırılarak içilmesine koreks denir. Sigara jelatini ya da alüminyum folyo üstünde ısıtılarak buharının içe çekilmesine “kaydırma” adı verilir. Kaşık içinde kaynatılıp, enjektör yolu ile damara verilebilir.

Bağımlılık potansiyeli çok yüksektir. Çok hızla tolerans gelişir. Bu nedenle doz artırımını çok ileri öldürücü düzeylere kadar varabilir.

Hareket ve konuşmalarda yavaşlama, rahatlama, gevşeme ve sıcaklık hissi, yüzde kırmızılık, göz bebeklerinin küçülmesi eroin alımını takiben ortaya çıkan belirtilerdir.

Bu kişilerin beslenmeleri yetersiz olduğu için buna bağlı rahatsızlıklar görülebilir. Kabızlık çekerler.

En önemli yan etkilerinden biri enjektör kullanımı ile ortaya çıkar. AIDS, Hepatit gibi virüsler kişiye bulaşır.

Eroinin etkisi altı sekiz saat içinde sonlanır ve şiddetli yoksunluk belirtileri ortaya çıkar. Bunlar arasında şiddetli kas ağrıları ve kramplar, uykusuzluk, gözde yaşarma, burun akıntısı, ishal sayılabilir.

Eroin yüksek dozda alındığında ölüm ile sonuçlanabilir. Göz bebeklerinin toplu iğne başı kadar küçük olması, solunumun yavaşlaması ve koma hali bu durumun belirtileridir.

## **UÇUCULAR**

Uçucu maddeler kolaylıkla bulunabilir. Çünkü bunların satılması yasaldır. Bu nedenle kullanımı yaygındır.

Baş ağrısı, bulantı, kusma, tıkanma ve boğulma gibi belirtileri olabilir. Uçucu madde koklayanlarda ani ölümler meydana gelebilir.

Ciddi bir sarhoşluk denge bozukluğu, yürümekte güçlüğüne neden olabilir.

Bu maddeler aşağıda belirtilmiştir:

Boyalar ve boyalarda kullanılan Tiner

Bali gibi tutkallar

Çakmak gazı olarak kullanılan bütan gazı

Kuru temizlemede kullanılan maddeler

Benzin

Yazı yazarken yapılan hataları silmekte kullanılan maddeler (Tipp-ex)

## **KOKAİN**

Kokain beyaz renkli, toz şeklinde bir maddedir.

Genellikle buruna çekilerek kullanılır. Buharının içe çekilmesi, sigara ya da enjeksiyon tarzında da kullanılabilir.

Piyasa fiyatı oldukça yüksek olduğu için, genellikle ekonomik durumu iyi olanların kullandığı bir maddedir.

Bağımlılık yapıcı etkisi çok fazladır. Tek bir kullanımdan sonra bile bağımlılık yapabilir.

Kokain alındığında kişiyi uyarır, canlandırır. Ancak bu etkileri kısa sürelidir ve bir saat içinde sonlanır. Etkileri sonlandıktan sonra 15-16 saat süre ile yoksunluk belirtileri ortaya çıkar.

Yoksunluk belirtileri arasında ruhsal çöküntü, halsizlik güçsüzlük, çok uyuma, mutsuzluk hali sayılabilir. Eğer bu madde uzun süredir kullanılıyorsa bu etkiler bir hafta sürer.

Uzun süreli kokain kullanımı birçok ciddi istenmeyen etkilere neden olabilir. Bunlar arasında burun kanamaları, beyin damarlarında tıkanma, beyin kanaması, cinsel iktidarsızlık, migren tipi başağrıları sayılabilir.

## **ECSTASY**

Ecstasy genellikle tablet ve kapsül şeklinde satılır. Beyaz, kahverengi, pembe ya da sarı tabletler ya da kapsüllerdir. Bazılarının üstünde kuş resmi vardır.

Oldukça yüksek fiyatlar ile satılır.

Etkisi 20 dakika içinde başlar ve birkaç saat sürer. Kullanıldıktan sonra enerji artışı, canlılık, karşı cinse karşı yakınlık hissi, algılamada artma ortaya çıkar. Ecstasy etkisi altında iken araba ya da makine kullanmak tehlikeli olabilir.

Etkileri amfetaminlere benzer. Uykusuzluk ve geçici paranoyaya (aşırı kuşkuculuk) neden olabilir.

Kalp rahatsızlığı, yüksek tansiyon, sara hastalığı olanların bu maddeyi kullanmaları ciddi sorunlara neden olur.

## **AMFETAMİNLER**

Hap ya da beyaz toz halinde bulunur. Ağızdan alınabilir, buruna çekilebilir, damardan verilebilir.

Ülkemizde yasal olarak bulunmamakla birlikte halen tıbbi kullanımı olan ilaçlardır. Captagon, Ritalin, Dexedrine bu ilaçlardan bazılarıdır.

Amfetaminler ülkemizde uyarıcı, zihin açıcı olarak bilinmektedir. Bunlar genellikle performans artırıcı ve keyif verici etkilerinden dolayı kullanılmaktadır. Sınavlara hazırlanan öğrencilerde, uzun yol şöförlerinde, zamanında yetiştirilmesi gereken işleri olan kişilerde sıklıkla amfetamin kullanımına rastlanır.

Amfetamin alımını takiben şizofreni benzeri bir tablo gelişebilir.

Yoksunluk belirtileri arasında sıkıntı, mutsuzluk ve çöküntü hali, güçsüzlük, hareketsizlik, kabuslar, fazla uyuma, baş ağrısı, terleme, mide ve kas krampları sayılabilir.

Amfetamin kalp damarlarının tıkanmasına, beyin damar hastalıklarına, şiddetli hipertansiyona ve iskemik kolitise (barsakların oksijensiz kalması) neden olur.

## **SANRI YARATICI MADDELER**

En çok LSD kullanılır. Bu bağımlılık yaratmaz ve vücuda zararlı etkisi bilinmemektedir. Etkileri, kişinin hoşuna giden hayallerden kabus görmeye kadar değişik şekillerde olabilir. Çevreyi algılamada bozukluklar görülür.

Bu tür maddelerin asıl tehlikesi zihinsel hastalığı olan birisine zarar verebilmesi veya henüz bu tür bir hastalık tanınmadan önce kullanılması halinde psikozun ortaya çıkmasını kolaylaştırabilmesidir.

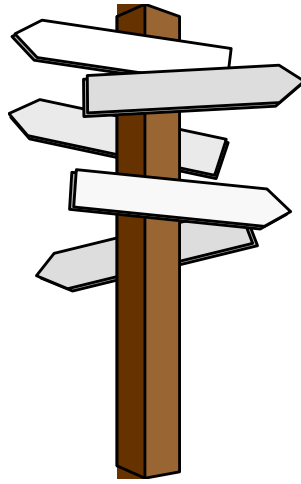
## MADDE KULLANMAYA GENÇLER DAHA ÇOK NASIL BAŞLIYOR?

Gençler en sık olarak *merak* nedeni ile madde kullanmaya başlamaktadır. Bu nedenle uyuşturucuya karşı özendirici davranışlardan kaçınmak gerekir.

*Arkadaş baskısı* ikinci önemli etkidir. Bir arkadaş ortamında yapılan ısrara çoğunlukla dayanılamamaktadır. Arkadaş grubunun dışında kalmak, onlardan farklı olmak korkusu yaşanmaktadır. Bir de buna merak eklenirse kullanım riski artmaktadır. Bu nedenle gencin kendi hakkını koruması, “hayır” diyebilmesi çok önemlidir.

*Sorunlarını çözmek* için başka yol kalmadığına inandıkları anda kullanım sıktır. Bu bir çeşit kaçış olarak adlandırılabilir. Bir başka deyişle çaresizlik önemli bir etkidir. Bu nedenle gençlerin sorunlar karşısında davranış biçimleri ve başa çıkma yöntemlerinin öğretilmesi önem kazanmaktadır.

Bu maddeleri kullanmak gencin *kendini kanıtlamasının bir yolu* olarak algılanmaktadır. Farklı ve değişik gözükmek, bir tür beğeni toplamak amaçlanmaktadır.



## UYUŞTURUCU MADDE KULLANAN KİŞİLER NASIL ANLAŞILIR?

Uyuşturucu madde kullanan kişilerin farkına varmak kolay değildir. Uzun yıllar kimse tarafından farkedilmeden yaŐayan uyuşturucu bağımlıları vardır.

Uyuşturucu madde kullandıklarından kuŐkulanılan kişilerde gözlenen davranışlar doğru yorumlanmalıdır. Gözlenen deĐiŐikliklerin başka nedenlerden kaynaklanıp, kaynaklanmadığı araŐtırılmalıdır. Unutulmamalıdır ki ergenlik dönemi de bazı çalkantıların yaŐandđı bir dönemdir. Bu dönemde yaşanan sorunlar yanlış yorumlanabilir.

Kişi kullanmadđı halde, sadece bazı belirtiler benziyor diye çocucunuzu suçlamanız iliŐkinizdeki kopuklukları daha da derinleŐtirebilir. Yargılamak ya da kişiyi etiketlemek tehlikeli sonuçlar doğurabilir. Amacın kişiyi yakalamak değil, ona yardımcı olmak olduğu unutulmamalıdır.





## **Davranış değişiklikleri:**

Uyuşturucu madde kullanan gençlerde gözlenen ilk değişiklik çevrelerinde yaptıkları değişikliklerdir. Yeni arkadaşlar edinirler. Eski arkadaşlıkları biter. Kişi iki nedenle çevresini değiştirmek zorundadır. Birincisi, yeni arkadaş çevresinde daha rahat madde bulabilecektir. İkincisi, bulabildiği maddeyi bu çevre içinde daha rahat kullanabilecektir. Genelde okul içinde bü tür maddeleri kullandığı düşünölen kişiler ile arkadaşlık etmeye başlamıştır.

Kullandığı maddenin etkisine bağlı olarak ruhsal değişimler gösterir. Kimi zaman neşeli, sakin, kimi zaman öfkeli, saldırgan davranışlar gözlenebilir. Madde etkisi geçince davranışları farklılık gösterir.

Daha önce okul başarısı iyi olan bir öğrencinin giderek okul başarısı düşmeye başlar. Okul başarısı düşmesine rağmen, bu başarısızlık onun için ciddi bir sorun olarak algılanmamaktadır. Ancak burada dikkat edilmesi gereken en önemli nokta, bu başarısızlığın altında yatabilecek diğer etkenlerin de araştırılmasının gerekliliğidir. Aile içi sorunlar, ruhsal rahatsızlıklar, toplumsal sorunlar, olumsuz yaşam olayları da bu başarısızlıkta etken olabilir. Bu etkenlerden iyi ayırd edilmelidir.

Okula devam azalır. Okul devamsızlığından ailenin haberi yoktur. Genelde arkadaşları ile birlikte dışında zaman geçirmeye başlamıştır.

Evde bulunduğu zamanlarda odasında tek başına kalmayı tercih edebilir. Odasından dışarı çıkmamaya özen gösterir.

Aile ilişkilerini azaltmaya ve evde az bulunmaya özen gösterir. Çünkü içinde bulunduğu durumun anlaşılmasını istemez.

Her zamankinden daha fazla para harcamaya başlar. Kullandığı maddenin dozunu artırdıkça, gereksinim

duyduğu para miktarı da artar. Evden para çalmaya başlayabilir. Son dönemde hırsızlık olayları yaşanır.

Kendine olan öz bakımı azalmıştır. Üstüne başına, giyeceğine para harcamaz. Çünkü para kullandığı madde için gereklidir. Çevresi ve arkadaşları eski önemini yitirmiştir. Yaşamında değer verdiği tek şey maddedir.

### **Madde etkisine bağlı olarak ortaya çıkan değişiklikler:**

Dalgınlık, dikkat eksikliği görülebilir. Hafif uykulu bir hali olabilir. Bu durumundan genelde rahatsızlık duymaz.

Belirgin bir halsizlik, yorgunluk gözlenebilir. Solgun, bitkin bir hali vardır. Kısa süre sonra okulu terkedebilir. Genel bir isteksizlik olabilir.

Bedensel olarak dikkat edildiğinde ise gözlerde kanlanma saptanabilir. Daralmış ya da büyümüş göz bebekleri dikkat çeker.

Konuşmasında güçlük farkedilebilir. Peltek ya da mırıltılı bir biçimde konuşmaktadır. Ağızda kuruluk saptanabilir.

Aşırı terleme, bulantı, kusma, yürümekte güçlük ortaya çıkar.

Bir uyku bozukluğu olabilir. Eroin ve benzeri maddeler alınmadığı zaman şiddetli uykusuzluk ortaya çıkar. Diğer bazı maddeler ile sürekli uyuma isteği belirgindir.

Beslenme alışkanlığı da bozulur. Bu nedenle kilo kaybeder.

Madde yoksunluğunda eklemlerde ağrılar olur, bu nedenle ağrı kesici ilaçların kullanımı artmıştır. Ayrıca kramplar, esneme, kaşıntı, tüylerin ürpermesi gözlenir..

Vücudunda yara izleri, ciltte renk değişikliği, iltihaplı yara ya da enjektör izleri bulunabilir.

Bu belirtilerin büyük bir kısmının madde kullanımına özgü belirtiler olmadığı unutulmamalıdır.

# TEDAVİ

## **Uyuşturucu madde kullananlar tedavi olabilir mi?**

Evet. Uyuşturucu madde kullanan kişiler tedavi olabilir. Özellikle tedavi ilkelerini yerine getiren kişilerde uyuşturucu maddeyi bırakma oranı çok yüksektir.

Kullanıcılar arasında “bu hastalığın bir tedavisi olmadığı” yolunda bir kanı yerleşmiştir. Bu değiştirilmeye çalışılmalıdır.

Uyuşturucu maddeyi bırakan kişilerde tekrar madde kullanımına başlamak sık olarak gözlenen bir durumdur. Kişi bu maddeleri bıraktıktan sonra bir daha hiçbir zaman tekrar kullanmamalıdır. bir kez kullanması, onun eski günlerine dönmesine neden olabilir.

## **Tedavinin ilkeleri**

Bu maddeleri kullanan kişilerin tedavisi kişiye, kullanılan maddenin cinsine ve kullanım süresine göre değişiklikler göstermektedir.

Tedavinin başarısı için iki önemli etken sayılabilir.

1. Bunlardan birincisi kişinin tedavi olmayı istemesidir. eğer kişi tedavi olmayı kendisi istemiyor ise, kimse ona zorla bıraktırmayı başaramaz.
2. Diğeri ise kişinin maddeyi bırakmaya kendini hazır hissetmesidir. Çünkü, kişi maddeyi bıraktığı zaman alışkanlıklarını, arkadaşlıklarını, yaşadığı ortamı değiştirmek zorunda kalabilecektir. Eğer tüm bunlara hazır değilse, yapılabilecek fazla bir şey yoktur.

Uyuşturucu madde kullanan kişide bağımlılık geliştiyse, tedavi uzun süreli olmak zorunda olup, daha güçtür.

Uyuşturucu madde kullanımının öncesinde de olabilecek, uyuşturucu kullanımı ile daha da artan aile içi iletişimin yeniden kurulması için anne babanın da tedaviye katılması gerekebilmektedir.

# ÖNLEME

Gençlerin madde kullanmaya başlamasını önlemede ailelerin çocukları ile ilişkilerinin kalitesi önemli bir yer tutar.Çocukları ile kuvvetli sevgi ilişkisi olan, doğru ve yanlışları öğreten, davranışları için kurallar koyan ve bunların uygulanmasını sağlayan ve çocuklarını gerçekten dinleyen ebeveynler çocuklarının uygun bir aile ortamında yetişmesini sağlamış olurlar.

## 1. Değerlerin Öğretilmesi

Her ailenin bazı prensip ve standartlarla belirlenmiş davranış beklentileri vardır. Sosyal, ailesel ve dini değerler gence madde veya alkole hayır demeleri için nedenler bulmasını ve bu kararliliklarını kesin bir şekilde sürdürmelerini sağlar.

Aile değerlerinizi çocuğunuza açık bir şekilde öğretebilmeniz için:

- *Sizin için önemli olan değerleri açık bir şekilde konuşun.* Dürüstlük, sorumluluk alma ve kendine güvenilmesinin neden önemli olduğu ve bu değerlerin iyi kararlar vermesinde nasıl yardımcı olacağı hakkında konuşun.
- *Kendi davranışlarınızın çocuğunuzun değerlerinin gelişmesini nasıl etkilediğini unutmayın.* Çocuklar kendi anne babalarının davranışlarını taklit ederler. Örneğin sigara içen anne babaların çocuklarının sigara içme olasılığı daha yüksektir. Kendi sigara, alkol içme ve yatıştırıcı ilaçları alma davranışlarınızı yeniden gözden geçiriniz. Unutmayın ki sizin bu maddelere karşı tutumunuz çocuğunuzun alkol veya madde kullanıp kullanmamaya karşı belirleyeceği tutumu şekillendirecektir. Bu zaman zaman aldığınız alkolü tamamen kullanmamanız anlamına gelmemektedir. Çocuklar bağımlılık düzeyinde ve kendisine ve ailesine

zarar verecek düzeyde alkol kullanımı ile sosyal içicilik arasındaki farkı anlayabilirler. Çocuğunuzun asla sizin içkinizden tatmasına izin vermeyin. Böylece çocuk erişkinler için yasal ve kullanılabilir olan alkolün çocuklar için yasal olmayan bir madde olduğunu görebilir.

- *Kendi söz ve davranışlarınız arasındaki tutarsızlıklara dikkat edin.* Çocuğunuzun sizinle özdeşim kurduğunu unutmayın. Bu nedenle çocuğunuzdan beklediğiniz davranışları sizin gösterdiğinizden emin olun. Çocuğunuzun sizi model alır. Sizin davranışlarınızın, tutumlarınızın, sorunlarla başa çıkma yollarınızın çok benzerlerini çocuğunuzda görebilirsiniz.
- *Çocuğunuzun sizin aile değerlerinizi anladığından emin olun.* Aileler bazen çocukların nadiren veya hiç konuşulmadan değerleri aldıklarını düşünürler. Bu doğru değildir. Bunlar örneğin tüm aile yemek için biraraya geldiğinde konuşulabilir.

## **2. Alkol ve Diğer Maddelere Karşı Kuralların Konması ve Bunların Uygulanması**

Kuralların konması için yalnızca yarısıdır. Bunların uygulanması da gereklidir. Kurallara uyulmadığında cezaları da önceden belli olmalıdır.

- *Spesifik olun.* Kuralların nedenlerini açıklayın. Kuralların neler olduğunu ve nasıl bir davranış beklediğinizi söyleyin. Kurallara uymamanın sonuçlarını yani cezanın ne olacağı nasıl uygulanacağı ve ne kadar süreceğini tartışın.
- *Tutarlı olun.* Çocuğunuz alkol veya maddenin kullanılmaması konusundaki kuralların her yerde evde, arkadaşında geçerli olduğundan emin olsun.
- *Makul olun.* Daha önce kararlaştırılmamış yeni kuralları veya cezaları çocuğunuzla tartışmadan uygulamayın. 'Baban eve geldiğinde seni öldürür' gibi gerçekçi

olmayan tehditlerden kaçının. Bunun yerine sakın bir şekilde tepki verin ve daha önce kararlaştırmış olduğunuz cezayı uygulayın.

### **3. Alkol ve Maddelerin Etkileri Hakkında Bilgi Sahibi Olma**

Ailelerin alkol ve maddeler hakkında bilgi sahibi olması ile çocuklarına doğru bilgiler verebilirler. Ayrıca bu konuda bilgi sahibi olması ile eğer çocukları alkol veya madde kullanıyorsa bunu anlayabilirler.

### **4. Çocuğunuzla Konuşma ve Onu Dinleme**

Birçok aile çocuğu ile alkol ve diğer maddelerin kullanımını konuşmaktan kaçınır. Bazıları kendi çocuklarının böyle maddelerle karşılaşmayacağını düşünür. Bazıları ise bunu nasıl konuşacağını bilmediği için veya böyle fikirleri çocuğunun kafasına sokmak istemediği için konuşmaz.

Çocuğunuz böyle bir problem yaşayana kadar beklemeyin. Tedavi programına giren birçok genç ailelerinin öğrenmesinden önceki en az iki yıldan beri madde kullandıklarını açıklamaktadırlar. Çocuğunuzla alkol ve madde hakkında daha erken konuşmaya başlayın ve iletişim kanallarını açık tutun.

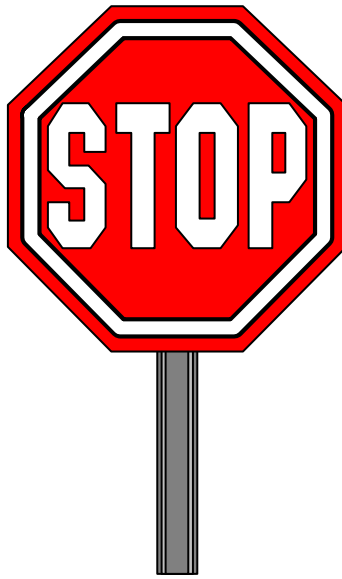
Tüm cevapları bilmeme olasılığından endişe etmeyin. Çocuğunuz bununla ilgili olduğunuzu bilsin yeter. Birlikte cevapları araştırabilirsiniz.

Aşağıda çocuğunuzla alkol ve madde hakkında konuşabilmenizi sağlayacak bazı ipuçlarını bulacaksınız.

- *İyi bir dinleyici olun.* Çocuğunuzun size problemlerini veya sorularını getirebileceğinden emin olun. Çocuğunuzun size söylediği şeyleri dikkatle dinleyin. Öfkenizi kontrol edin. Eğer gerekirse sakınlaşmak için beş dakika mola verin. Çocuğunuzun 'ne söylemediğine'

de dikkat edin.Eğer çocuğunuz sorunlarından bahsetmiyorsa okulda veya arkadaşlarıyla işlerin nasıl gittiğini siz sorun.

- Hassas konularda da konuşabileceğinizi hissettirin. Gençler kendileri için önemli olan konularda ailelerinden bilgi alabileceklerine güvenmek isterler.
- *Sık sık ödüllendirin.* Yalnız yanlışlar üstünde odaklanmayın, iyi yaptığı şeyleri de fark edin ve bunları belirterek pekişmesini sağlayın. Aileler ödüllendirmekte eleştirmekten daha cömert olurlarsa çocuklar kendilerini daha iyi hissederler ve kendi kararlarına güvenerek özgüveni yüksek gençler olurlar. Burada kastedilen sözel ödüllendirme değildir. Yani çocuğunuzun yaptığı bir davranışı beğeniyorsanız onu takdir ettiğinizi söyleyin.
- *Açık mesajlar verin.* Alkol veya madde hakkında konuşuyorsanız çocuğunuza kullanmama mesajını açık bir şekilde verdiğinizden emin olun Böylece çocuğunuz kendisinden beklenenleri tam olarak bilecektir.
- *Doğru davranışlarınızla model olun.* Çocuğunuzdan beklediğiniz dürüstlük, ahlaklı olmak gibi davranışları kendiniz gösterdiğinizden emin olun.





## 5. İletişim İpuçları

### *Dinleme*

- Dikkatle dinleyin
- Sözünlü kesmeyin
- Çocuğunuz konuşurken kendi söyleyeceğinizi hazırlamakla meşgul olmayın
- Çocuğunuzun sözünün bittiğinden emin olana kadar bekleyin

### *Gözleme*

- Çocuğunuzun yüz ifadesi ve vücut dilini anlayın. Çocuğunuz sinirli ve rahatsız mı? Veya rahat mı görünüyor?
- Konuşma süresince çocuğunuzun söylediklerini ona eğilerek veya omzunu tutarak veya başınızı sallayarak ve göz teması kurarak dinleyin.

### *Cevap verin*

- 'Şunu yapmalısın', 'senin yerinde olsam' veya 'ben senin yaşındayken'le başlayan cümleler yerine 'çok ilgimi çekti..' veya 'anlıyorum ki bu bazen zordur..' gibi cümlelerle başlamak cevap vermek için daha uygun olur.
- Eğer çocuğunuz size duymak istemediğiniz şeyler söylüyorsa, sakın bunu yadsımayın.
- Her durum için çocuğunuza önerilerde bulunmayın. Bunun yerine anlattığı şeylerin ardındaki duyguları anlamaya çalışın.
- Çocuğunuzun kastettiği şeyi anladığınızdan emin olun.

## ERGENLİK DÖNEMİ

Ergenlik dönemi madde ve alkol kullanımına başlanması açısından yüksek risk taşıyan bir dönemdir. Bu dönemde:

- Çocuğunuzun arkadaşlarını ve onların ailelerini tanıyın. Arkadaşlarını sık sık eve davet edin. Aileleri ile onların çocuklarından bekledikleri davranışlar üstünde konuşun.
- Çocuğunuzun bulunduğu yer konusunda bilgi sahibi olun. Eğer çocuğunuz 'bir arkadaşın evinde' ise bu arkadaşı ve ailesini tanıdığınızdan emin olun. Eğer sinemaya gittiyse hangi sinemaya gittiğini bilin.
- Alkol ve madde konusundaki kesin tavrınızı hatırlatın.