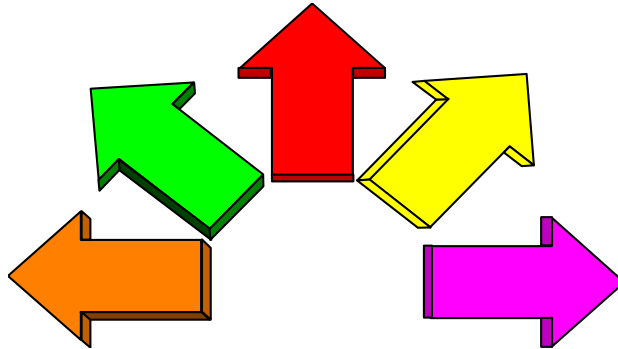


**UYUŞTURUCU MADDELER VE BAĞIMLILIK  
EĞİTİM PAKETİ**

# **EĞİTİCİ KILAVUZU**

**ÖZEL OKULLAR DERNEĞİ  
AMATEM**

**1996**



# UYUŞTURUCU MADDELER VE BAĞIMLILIK EĞİTİM PAKETİ

## EĞİTİCİ KILAVUZU

Bu eğitim projesi Özel Okullar Derneği baŐkanı Dündar Uçar, Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi baŐhekimisi Arif Verimli, AMATEM klinik Őefi Duran akmak başkanlığında yürütölmüŐtür.

### **Proje Koordinatörü ve Sorumlusu**

Dr. Kültegin Ögel (AMATEM, Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi)

### **Yürütme Kurulu**

Dr. Defne Tamar (AMATEM, Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi)

Cem Gülan (Özel Okullar Derneği genel sekreteri)

Erkan Uçar (Boğaziçi Lisesi rehberlik öğretmeni)

Jülide Aral (AMATEM, Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi)

### **Katkıda bulunanlar**

Neylan Özdemir (Robert Lisesi rehberlik öğretmeni)

Nuray Ülküsel (St Joseph Lisesi rehberlik öğretmeni)

Bayram Sakın (Özel Ortadoğu Lisesi rehberlik öğretmeni)

Sibel Bilal Karman (S & P, Halk Sağlığı Eğitimi Kurumu, sosyal çalışmacı, Paris)

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

Deniz Albayrak Kaymak, (Boğaziçi Üniversitesi, Rehberlik ve Danışmanlık bölümü öğretim görevlisi)

Fatma Baudouin (Ottawa Royal Hospital, Madde Bağımlılığı Uzmanı, Kanada)

Nilgün Sağlam (St Benoit Lisesi Rehberlik öğretmeni)

### **Video yapım**

TV ART

### **Baskı**

...

### **İletişim**

- Dr. Kültegin Ögel, Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi, AMATEM. Bakırköy/İstanbul. Fax: 0 212 6600026 ya da 0 212 5729595
- Cem Gülan

Bütün hakları saklıdır. Bu paket, uygulama konusunda gerekli eğitimi almamış kişilerce kullanılamaz. İzin alındığı takdirde bir kısmı çoğaltılabilir.

Özel Okullar Derneği / AMATEM -1996

# İÇİNDEKİLER

---

---

## GİRİŞ

Uyuşturucu sorunu ve Türkiye  
Önleme yöntemleri

## EĞİTİM PAKETİ HAKKINDA GENEL BİLGİLER

Eğitim Paketinin Amacı  
Eğitim Paketinin İçeriği  
Kılavuz  
Eğiticinin Rolü

## EĞİTİM HAKKINDA GENEL BİLGİLER

Eğitimin Amacı  
Eğitimin Hedef Kitlesi  
Eğiticinin Rolü

## GENÇLİK ANKETİ BULGULARININ ÖZETİ

## ÖĞRENCİ EĞİTİMİ

## ÖĞRETMEN EĞİTİMİ VE KİTAPÇIK ÖRNEĞİ

## AİLE EĞİTİMİ VE KİTAPÇIK ÖRNEĞİ

## EĞİTİMİN DEĞERLENDİRME TESTİ

## PROGRAM DEĞERLENDİRME FORMU

## UYUŞTURUCU KULLANAN ÖĞRENCİ İLE İLİŞKİ KURMA

## AİLE İLE GÖRÜŞME

## ACİL DURUMLAR

# GİRİŞ

---

---

## Uyuşturucu sorunu ve Türkiye

Ülkemizde yapılan çalışmalar uyuşturucu sorunun giderek arttığını göstermektedir. 1991 yılında İstanbul lise gençliği ile yapılan çalışmalarda yaşam boyu herhangi bir madde kullanım oranı %3 civarında iken, bu oran 1995 yılında yapılan çalışmalarda %7'ye kadar çıkmıştır. T.C. Sağlık Bakanlığının tüm Türkiye'yi kapsayan çalışmalarında da sorunun %3 ler civarında olduğu gözlenmiştir.

Öte yandan sigara kullanımı ise çok yaygın boyutlardadır. Alkol kullanımı da giderek artış göstermektedir.

Ancak tüm bu oranlara rağmen halen Türkiye'de uyuşturucu sorununun diğer Avrupa ülkeleri veya Amerika Birleşik Devletleri ile kıyaslandığında düşük düzeyde olduğu söylenebilir. Ancak sorunun artış hızı önemli boyutlardadır.

Bağımlılık tedavisinin güç bir tedavi olduğunu gözönüne aldığımızda, sorunun yaygınlaşmasını önlemek ve artışın durdurulması Türkiye için önem taşımaktadır. Bu nedenle Türkiye için önleme çalışmaları önceliklidir.

Gençler risk altındaki grubu oluşturmaktadır. Gençlik çağında uyuşturucuya başlamanın nedenleri çok çeşitlidir. Bugüne kadar tek bir etken ve neden saptanamamıştır. Bu nedenle çok çeşitli etkenleri gözönüne alan önleme programları başarıya ulaşmaktadır. Türkiye'de genç nüfusun fazla olduğu düşünüldüğünde, gençlere yönelik eğitim programlarının önemi artmaktadır.

Ülkemizde yeni gelişen bir sorun olduğu için, bilgili eğitimci sayısı oldukça düşüktür. Gerek uyuşturucu maddeler ve bağımlılık konusunda, gerekse bu konuda yürütülecek önleme çalışmaları için eğitimciye ve geliştirilmiş eğitim araçlarına büyük gereksinim vardır. "Uyuşturucu Maddeler ve Bağımlılık Eğitim Paketi"nin bu eksikliği bir ölçüde gidereceği inancındayız.

## Uyuşturucu ile mücadelede önleme yöntemleri

Uyuşturucuyu önleme çalışmalarında bugüne kadar çok çeşitli yöntemler denenmiştir. Bunların bir kısmı başarısızlığa uğrarken, bazı yöntemlerin başarılı olduğu saptanmıştır. Ancak herhangi bir yöntemin hazır bir reçete olarak sunulması mümkün değildir. Kullanılan yöntemleri aşağıdaki biçimde özetleyebiliriz:

1. Arzın azaltılması: Yasa dışı uyuşturucu madde trafiğinin engellenmesi yolu ile bu maddelerin bulunabilirliğin azaltılması bu yöntem içinde değerlendirilir. Bu yöntem daha çok güvenlik birimlerinin görevidir. Ancak birçok ülkede uyuşturucuya karşı açılan savaşların başarısızlıkla sonuçlanması, tek başına güvenlik önlemlerinin yeterli olmadığını göstermiştir.

2. Talebin azaltılması: Uyuşturucuya karşı olan talebin azaltılması doğrudan arzın da azalması anlamına geleceği için önemlidir. Talep gerek bağımlıların tedavi edilmesi, gerekse insanların uyuşturucu kullanmaya başlamasının önlenmesi ile düşürülebilir. Uyuşturucuya başlamanın önlenmesi çok daha ekonomik bir yöntemdir. Bu çalışmalarda uygulanan yöntemler aşağıdaki biçimde sınıflandırılabilir.

- Caydırma: Uyuşturucu kullanımını sonuçları dramatize edilerek kişinin korkması ve kullanmaktan vazgeçmesi veya bunu düşünmemesini sağlamak bir caydırma yöntemidir. Bu yöntem içinde uyuşturucu kullanımının yasaklanması ve kullananların ceza göreceğinin vurgulanması da sayılabilir. Ancak bu yöntemin tek başına başarılı olmadığı gözlenmiştir. Çünkü insanlar korkmalarına rağmen, yine de riski göze alarak bu maddeleri kullanmaya başlamaktadır.
- Bilgilendirme: Konu hakkında tarafsız bilgi vermeye dayanır. Bilgilendirme ayrı dersler biçiminde verilebileceği gibi, diğer derslerin içinde de konudan sözedilebilir. (Örneğin kimya, yurttaşlık bilgisi gibi derslerde). Kişinin bilgilenebilmesi, yetersiz bilgi nedeni ile bir hata yapmayı engellemektedir. Ancak kişilerin konu hakkında herşeyi bilmesine rağmen yine de gidip bu maddeleri denediği gözlenmiştir. Bu nedenle sadece bilgilendirmek, önlemek değildir.
- Kişisel becerileri artırmak: Gençin de kendine güvenini artırmak, kendilik algısını olumlu yönde değiştirmek, karar verme yetisini artırmak, “hayır” diyebilme ve grup baskısına karşı koyabilme yetisini geliştirebilmek, sorunlar ile başa çıkabilmesini öğretmek bu yöntem içinde sayılabilecek tekniklerden bazılarıdır. Bu yöntemin etkin olduğu gösterilmiştir. Ancak bu yöntemin uygulanması çok sayıda eğitilmiş kişiyi gerektirmektedir.
- Sosyal becerileri artırmak: Kişilerarası ilişkileri düzenlemeyi öğretmek, iletişim yetilerini geliştirmek, boş zamanlarını değerlendirmesini sağlamak, toplum içinde yaşayabilmesini ve uyumunu sağlamak bu yöntem içinde yer alır.
- Konu ile ilgili bir değer geliştirmek: Kişinin bağımlılık yapıcı maddelere karşı olan görüşlerini, inançlarını ve tutumlarını değiştirmek, bunları kullanmanın bir moda olmaktan çıkmasını sağlamak ve bunları kullanmanın olumsuz algılanmasını sağlamayı içerir.

Yukarıda yer alan yöntemlerin tek tek kullanılması yerine birkaçını birarada kullanmanın daha iyi sonuçlar verdiği kabul edilmiştir.

3. Uyuşturucunun verdiği zararlarının azaltılması: Kimi zaman uyuşturucu ile mücadelede başarılı olunamamaktadır. Bu durumlarda uyuşturucunun verdiği toplumsal, bireysel, psikolojik, ekonomik zararların azaltılması amaçlanmaktadır. Enjektör değişim programları, sağlıklı uyuşturucu kullanımının sağlanması veya Metadon tedavisi bu çalışmalardan birkaçıdır.

# EĞİTİM PAKETİ HAKKINDA GENEL BİLGİLER

---

---

## Eğitim Paketinin Amacı

Okul içinde uyuşturucu maddeler ve bağımlılık konusunda bilgili bireylerin sayısını artırmak ve sorun ile mücadele etme yetisini kazandırmak, paketin genel amacıdır.

Bu paket, okullarda konu ile ilgili eğiticiler yetiştirilmesini ve bunlar aracılığı ile mücadele etmeyi amaçlamıştır. Kurulan sistem öğretmenler arasından seçilecek eğiticilerin eğitimine dayanmaktadır.

Eğiticiler aracılığı ile diğer öğretmenlerin ve öğrencilerin eğitimi sağlanacaktır. Öte yandan eğiticiler, öğrencilerin anne ve babalarının eğitiminden de sorumlu olacaktır.

Eğiticilerden okullarında birer danışman gibi çalışması, sorunlar karşısında AMATEM ile ilişkiye geçmesi beklenmektedir. Böylece il içinde geniş bir iletişim ve çalışma ağı kurulabilecektir.

Bu nedenlerden dolayı eğiticilerin uyuşturucu maddeler ve bağımlılık hakkında bilgili olması, önleme çalışması yürütebilmesi ve danışmanlık yetilerini kazanması gerekmektedir.

## Eğitim Paketinin İçeriği

“Uyuşturucu Maddeler ve Bağımlılık Eğitim Paketi”nin içerdiği araçlar şunlardır:

- *Eğitici kılavuzu*: Öğretmen, öğrenci ve ailelere eğitimin nasıl verileceği, acil yardım, danışmanlık gibi bilgileri içeren bir dosyadır.
- *Öğretmen kitapçığı*: Uyuşturucu maddeler ve bağımlılık ile ilgili olarak öğretmenlerin bilmesi gereken bilgileri içeren bir kitapçıktır.
- *Öğrenciler için video* : Eğitim sırasında kullanılan dört oturumdan oluşan bir video filmi ile video bulunmayan ortamlarda kullanmak üzere bir seçenek olarak kartlar hazırlanmıştır.
- *Anne ve babalar için kitapçık*: Anne ve babaların konu hakkında bilmesi gerekenleri içeren bir kitapçıktır.
- *Saydamlar*: Eğiticilerin öğretmen ve anee baba eğitiminde kullanması için hazırlanmış saydamlardır.
- *Eğitimin etkinliğini değerlendirme testleri*: Bu testler ön ve son test olarak verdiğiniz eğitimin etkinliğini değerlendirmek için hazırlanmıştır.

- *Eğitimin öğrenciler tarafından değerlendirilmesi:* Öğrencinin eğitim konusundaki düşüncelerini ve eğiticiyi değerlendirmek için hazırlanmıştır.
- *Uyğurucu maddeler soru formu:* İkinci oturum sırasında öğrencilere uygulanacak bir değerlendirme testidir.

## **Eğitici Kılavuzu**

Elinizdeki bu kitapçık, uyğurucu ve bağımlılık konusunda yapacağınız eğitim için size bir yol göstericidir. Gerektiği zamanlar, bazı konuları kendinize uyarlayabilirsiniz.

Bu eğitimi yapabilmek için sadece kılavuz yeterli değildir. Eğitim için muhakkak bu program için uygulanan kurstan geçmelisiniz. Kılavuz size sadece ana hatları göstermektedir.

Kılavuza ilerideki günlerde yeni eklemeler yapılacaktır. Program sürekli ilerlemeye ve değişime açıktır. Çıkarılacak tüm ekler size ulaştırılacaktır.

Öğrenci eğitiminde uyğurucu ve bağımlılık konusunda öğrencilerin bilgilerinin artırılması ve konu ile ilgili tutumlarının değiştirilmesi amaçlanmıştır.

Kılavuz içinde aynı zamanda öğretmen ve aile kitapçığının birer örneği de yer almaktadır. Öğrenci dışında kişilere yapacağınız eğitim için saydamlar da kılavuz içinde hazır olarak bulunmaktadır.

## **Eğitcinin Görevleri**

Bu programda eğitici rolünü üstlenen öğretmenlerden bir çok görevi yerine getirmesi beklenmektedir. Bunlar sayıca fazla ve ağır yüklerdir. Ancak bunların başarılması ülkemiz koşullarında çok önemlidir. Görevlerin bir listesi aşağıda verilmiştir.

- Okuldaki diğer öğretmenleri eğitmek ve onlara konu hakkında bilgi vermek.
- Öğrencilerin ailelerine konu ile ilgili bilgiler vermek ve onları eğitmek. Öte yandan öğrencilere uygulanacak eğitim programı hakkında ailelere bilgi vermek
- Öğrencileri uyğurucu maddeler ve bağımlılık konusunda eğitmek
- Okul içinde diğer önleme çalışmalarını yürütmek
- Konu ile ilgili olarak okul içinde ortaya çıkacak sorunlarda öğrenci, aile ve okul idaresi ile iletişim kurmak
- Öğrencilere danışmanlık yapmak ve yol göstermek
- Acil durumlarda müdahale etmek
- Diğer eğitimciler ile ortak toplantılar düzenlemek ve fikir alışverişi yapmak
- Eğitimcilerin geliştirilmesi ile ilgili diğer kurs ve eğitim programlarına katılmak





# EĞİTİM HAKKINDA GENEL BİLGİLER

---

---

## Eğitimin amacı

Bu eğitim programı uyuşturucu ile mücadelede aşağıdaki hedeflere ulaşmayı amaçlamıştır.

- Farkındalığı sağlamak
- Bilgilendirmek
- Tutum, inanç ve görüşleri değiştirmek

## Eğitimin hedef kitlesi

Uyuşturucu ile mücadelede en iyi yol bütün toplumun hedeflenmesidir. Ancak bu eğitim paketinde bütün bir okul önleme kapsamı içinde değerlendirilmektedir.

Bu program özellikle 15-17 yaş grubu gençlere uygun olarak hazırlanmıştır. Eğitim hazırlanmadan önce bu yaş grubunda yeralan 6800 öğrencinin konu ile ilgili bilgi, tutum ve davranışlarını değerlendiren bir anket çalışması yapılmıştır. Bu çalışmanın sonuçlarından elde edilen verilerden, eğitiminin oluşturulması sırasında yararlanılmıştır.

## Eğiticinin rolü

Eğitici görevi alan öğretmen aynı zamanda birkaç rolü birden üstlenmek zorundadır.

Anne ve babalar, okul idaresi ve uyuşturucu kullanan öğrenciler ile ilişkilerinde danışmalık rolü üstlenmek durumundadır.

Öğrenci eğitiminde ise, eğiticiden beklenen oturumu yönetmek, tartışma ortamını sağlamak ve yürütmektir. Öğrencilerin tartışarak konuyu öğrenmesi bu eğitim programının en önemli hedeflerinden birisidir.

AMATEM ile de ilişkiye geçerek bir aracı rolü üstlenmelidir.

# GENÇLİK ANKETİ

## BULGULARININ ÖZETİ

Bu anket çalışması AMATEM ve Özel Okullar Derneği işbirliği ile hazırlanan “Uyuşturucu Maddeler ve Bağımlılık Eğitim Paketi” kapsamında yürütülmüştür. Çalışma bu eğitim paketi için gerekli olan temel verileri sağlamak amacı ile düzenlenmiştir. Elde edilen bulguların ışığında eğitim paketi oluşturulmuştur.

### **Yöntem:**

Anket çalışması 1996 yılı Mayıs ayında düzenlenmiştir. Çalışma 62 okulda toplam 6800 lise ikinci sınıf öğrencisi ile yürütülmüştür. Bu anketlerden 5823 adeti geçerli olarak saptanmıştır. Geçerli anket oranı %85’dir. Çalışmaya katılan ve değerlendirmeye alınan anketlerden %50.9’u erkek, %49.1’i ise kızlara aitti.

### **Sigara ve alkol:**

Öğrencilerin %19.6’sı günde en az bir kez sigara kullandığı ve bunların %28’inin sigarayı bırakmakta zorlandığı bulunmuştur..

Öğrencilerin %8’i en az haftada iki kez olmak üzere alkollü içecekleri kullanmaktadır. Alkollü içki kullananlar %6.04 oranında alkölü bırakmakta zorlandıklarını bildirmişlerdir. Çevresinin izin vermemesinden dolayı alkol kullanmama oranı çok düşük bulunmuştur. Öte yandan sağlığa zararlı olması sadece %13 oranında, gençlerin alkol kullanmamasını sağlayan bir etkidir.

İlk birayı içme yaşı 14 yaş öncesine kadar uzanmaktadır. Ancak öğrencilerin %10’unu ilk biralarını 11 yaş öncesinde kullanmıştır. İlk kez sarhoş olma ise 16 yaş öncesindedir.

### **Uyuşturucu maddelere bakış açısı:**

Öğrencilerin %28.5’i uyuşturucu maddelerin insanları sorunlardan uzaklaştırdığına inanmakta veya bu konuda bir fikri olmadığını belirtmektedir.

Öğrenciler %22.8 oranında uyuşturucu kullanımının toplumdan “farklı olmak” olarak görmektedir.

Ankete katılanların %59.5’i sorunları olan kişilerin bu maddeleri kullandığına inanır gözükmektedir. Bu bulgu iki anlama gelebilir. Bir; sorunları olmayan insanlar uyuşturucu kullanmazlar. İki; uyuşturucu maddeler sorunları giderebilir.

Gençlerin büyük çoğunluğu (%64.1) uyuşturucu madde kullanan kişilerin zayıf iradeli olduğunu düşünmektedir. Bu inanç, kendini zayıf iradeli olarak görmeyenlerin uyuşturucu kullanmayı daha kolaylıkla denemesi gibi bir eğilime neden olabilir. Öte yandan öğrencilerin sadece üçte biri insanların uyuşturucu kullanımını denetleyemeyeceği inancını taşımaktadır. Bir başka deyişle zayıf iradeli insanlar uyuşturucu kullanımını denetleyemediği için kullanmaktadırlar.

Ankete katılan öğrencilerin büyük çoğunluğu uyuşturucu maddeler ile ilgili bilgilerinin yeterli olduğunu ileri sürmektedirler. Ancak diğer gençlerin bu konuda yeterli

bilgilerinin olmadığını düşünmektedirler. Bir başka deyişle, “ben biliyorum” ama “diğerleri bilmiyor”.

Öğrencilerin yarısı arkadaşlarına yardımcı olabileceklerine inanmaktadır. Halbuki, uyuşturucu kullanan biri ile yakın ilişkiler kurmak, kişinin kendisi için bir risk faktörüdür.

### **Uyuşturucu Madde Kullanım Yaygınlığı:**

Öğrenciler arasında en yüksek kullanılan madde olarak esrar bulunmuştur. Hayat boyu en az bir kez esrar kullananların oranı %4.2’dir. Hayat boyu en az bir kez uçucu madde kullanım oranı %4, eroin kullanım oranı %0.7, kokain kullanım oranı %0.8, ecstasy kullanım oranı ise %0.9 olarak bulunmuştur. Sakinleştirici ilaçları kullanım oranı ise %5 civarındadır.

### **Bulunabilirlik:**

Genel olarak öğrencilerin %40’ı uyuşturucu maddeleri bulamayacaklarına inanmaktadırlar. Uçucu maddeler en kolaylıkla ulaşabileceklerini düşündükleri maddedir. İkinci sırada evde bulunma olasılığı yüksek olan sakinleştirici ve yatıştırıcı ilaçlar gelmektedir.

Sadece gençlerin onda birinin arkadaşları içinde sigara kullanan kişi yok. Yarıya yakınında haftada bir kez sarhoş olan bir arkadaşları var. Esrar ve uçucu madde kullanan arkadaş sayıları diğer maddelere oranla daha yüksek. Esrar ve uçucu madde kullanımı gençler arasında yüksek oranda çıkmıştı. Arkadaşları arasında da bu iki madde kullanımının sık olmasının bildirilmesi, bulguları doğrular gözükmektedir.

### **Risk grubu içinde olan ve olmayan gençlerin karşılaştırılması:**

Hayat boyu en az bir kez esrar kullanan gençlerin risk grubu içinde oldukları varsayılarak bu gruba ait ayrıntı dökümler yapılmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyetleri eşit orandayken, esrar kullananların üçte ikisi erkektir. Erkeklerin daha fazla esrar denedikleri anlaşılmaktadır.

Esrarın, en sıklıkla rahatlamak amacı ile kullanıldığı belirtilmiştir. Daha sonra ise merak ve sınırları yatıştırmak için gelmektedir. Burada rahatlamaktan ne anlaşıldığı büyük önem taşımaktadır. Ancak gençlerin rahatlamak için esrarı yararlı bir ajan olarak değerlendirmeleri dikkat çekicidir.

Esrarı kullandığı dönem içinde bırakmakta veya miktarını azaltmakta zorlananların oranı %27.6 olarak belirtilmiştir. Bir başka deyişle esrar kullananların üçte biri esrarı daha uzun süre kullanmakta ve bu kullanım bağımlı olabilecek düzeye ulaşmaktadır.

Esrarı deneyen beş gençten biri esrarın sağlığa zararlı olmadığını düşünmektedir. Bu inanç, bu kişilerin esrar kullanmaya devam edeceklerini gösteriyor. Öte yandan esrar deneyenlerin dörtte üçü sağlığa zararlı olduğuna inanmaktadır. Ancak dikkat çekici nokta bu kişiler sağlığa zararlı olduğunu bilmesine rağmen esrar kullanmalarıdır.

Esrar kullanmış gençlerin büyük çoğunluğunun esrarı denemekten hiçbir zaman kaçınmayacaklarını belirtmeleridir. Kullanan gençler okul idaresinin ve polisin kullanmada ciddi bir etken olarak belirlemezken, konu hakkında bilgili olmanın da kendilerini esrar kullanmaktan alıkoymayacağını belirtmişlerdir. Bu bulgu önleme programları için değerli bir veridir.

Gençlerin esrarı sıklıkla arkadaşlarının evinde kullandıkları görülmektedir. Daha sonra ise parti ve gezme sırasında gelmektedir. Okul ise en az sıklıkla tercih edilen mekandır.

Bir kez esrar kullanmış gençlere yüzde otuza varan oranda esrar kullanmaları konusunda ısrar edilmektedir. Bu noktada gençlere baskılara karşı koyabilme yetisinin kazandırılması önem kazanmaktadır. Esrar kullanmayan gençlere diğer uyuşturucu maddeleri kullanmaları için ısrar etme çok düşük oranda iken, esrar kullanan gençler arasında bu oran oldukça yüksektir. Bu bulgu esrar kullanmanın diğer uyuşturucu madde kullanımı için bir risk olduğunu vurgulamaktadır.

Risk altında olduğunu varsaydığımız öğrenci grubunun derslerinde daha yüksek oranda başarısızlık ve okula devamsızlık olduğu gözlenmektedir.

Esrar kullanan gençlerin üçte biri sorunlarını aileleri ile paylaşamadıklarını düşünmektedirler. Esrar kullanan gençlerin diğer grup ile karşılaştırdığımız zaman, ailelerinin ödev yapıp yapmadıklarını kontrol etmediklerini ve derslerine aileleri tarafından yardım edilmediğine inandıklarını görüyoruz. Ancak aileler her iki grup öğrencilerin televizyon seyretme sürelerini kısıtlıyor ve akşamları sokağa çıkmalarına izin vermiyor. Bu bulgu, ailenin baskısının değil, çocuğuna gösterdiği ilginin niteliğinin önemli olduğunu göstermektedir.

Esrar kullanan gençlerde anne ve baba anlaşmazlığı daha yüksek oranda bulunmuştur. Bu gençlerin ailesinde sıklıkla alkol kullanma oranı %29.3 iken, bu oran diğer grupta %16.6'dır. Ailede esrar kullanımının varlığı esrar kullanan gençlerde belirgin derecede yüksektir. Bir başka deyişle ailede uyuşturucu madde kullanan bir kişinin varlığı, gençlerin uyuşturucu madde kullanımı için bir risk etkeni oluşturabilir. Aynı biçimde ailede eroin kokain gibi "hard drug" kullanan kişi varlığı, esrar kullanan gençlerde daha yüksektir.

Yine esrar kullanan gençler arasında sigarayı bırakmakta zorlananların oranı daha yüksek bulunmuştur. Öte yandan bu gençler arasında sigarayı bırakmayı düşünenlerin oranı da daha düşüktür. Kullanıcıların %38.8'inin geçen ay içinde 10 kezden daha fazla sıklıkta alkollü içecek kullandığı gözlenmiştir.

# EĞİTİM DEĞERLENDİRME TESTİ

---

---

Cinsiniz:

Erkek  Kadın

Yaşınız : (      )

Uyuşturucu madde bağımlılığı zayıf iradeli insanlarda görülür

Hiç katılmıyorum  Katılmıyorum  Bilmiyorum  Katılıyorum  Tamamen katılıyorum

İnsan uyuşturucu kullanımını kontrol edebilir

Hiç katılmıyorum  Katılmıyorum  Bilmiyorum  Katılıyorum  Tamamen katılıyorum

Uyuşturucu kullanımı Türkiye için henüz ciddi bir sorun değildir

Hiç katılmıyorum  Katılmıyorum  Bilmiyorum  Katılıyorum  Tamamen katılıyorum

Dış etkenler nedeni ile insanlar, kendi verdikleri bazı kararlarından sorumlu olamazlar

Hiç katılmıyorum  Katılmıyorum  Bilmiyorum  Katılıyorum  Tamamen katılıyorum

Esrarın sinir sistemi üstündeki etkisi unutkanlığa yolaçmasıdır

Hiç katılmıyorum  Katılmıyorum  Bilmiyorum  Katılıyorum  Tamamen katılıyorum

Uyuşturucu maddelerin bir kez kullanımı bağımlılığa yolaçmaz

Hiç katılmıyorum  Katılmıyorum  Bilmiyorum  Katılıyorum  Tamamen katılıyorum

Tiner, Bally gibi maddeler bağımlılık yapmaz

Hiç katılmıyorum  Katılmıyorum  Bilmiyorum  Katılıyorum  Tamamen katılıyorum

İnsanın karar vermesi üstünde birçok dış etken rol oynar

Hiç katılmıyorum  Katılmıyorum  Bilmiyorum  Katılıyorum  Tamamen katılıyorum

Uyuşturucuya başlamadaki en önemli etkenlerden biri meraktır

Hiç katılmıyorum  Katılmıyorum  Bilmiyorum  Katılıyorum  Tamamen katılıyorum

Uyarıcı maddeler bağımlılık yapmaz

Hiç katılmıyorum  Katılmıyorum  Bilmiyorum  Katılıyorum  Tamamen katılıyorum

Ben, eğer kullansaydım uyuşturucu kullanımını denetleyebilirdim

Hiç katılmıyorum  Katılmıyorum  Bilmiyorum  Katılıyorum  Tamamen katılıyorum

İnsan, bir maddeye bağımlı hale geldiğinin farkına kolaylıkla varır

Hiç katılmıyorum  Katılmıyorum  Bilmiyorum  Katılıyorum  Tamamen katılıyorum

Hapların yaptığı bağımlılık diğerler maddelerinkine benzemez

Hiç katılmıyorum  Katılmıyorum  Bilmiyorum  Katılıyorum  Tamamen katılıyorum

Esrar, üreme sistemi üstünde hasarlar oluşturabilir

Hiç katılmıyorum  Katılmıyorum  Bilmiyorum  Katılıyorum  Tamamen katılıyorum

Uyuşturucu kullanan bir kişiye yardım edebilecek kişi arkadaşı değildir

Hiç katılmıyorum  Katılmıyorum  Bilmiyorum  Katılıyorum  Tamamen katılıyorum

Karakter zayıflığı olan insanlar bağımlı olur

Hiç katılmıyorum  Katılmıyorum  Bilmiyorum  Katılıyorum  Tamamen katılıyorum

İnsanlar uyuşturucuya anne ve babaları yüzünden başlar

Hiç katılmıyorum  Katılmıyorum  Bilmiyorum  Katılıyorum  Tamamen katılıyorum

Uyuşturucu maddeler insanı sorunlarından uzaklaştırır

Hiç katılmıyorum  Katılmıyorum  Bilmiyorum  Katılıyorum  Tamamen katılıyorum

Tiner, Bally kullanımı ölüme neden olmaz

Hiç katılmıyorum  Katılmıyorum  Bilmiyorum  Katılıyorum  Tamamen katılıyorum

Türkiye’de uyuşturucu sorunu abartılıyor

Hiç katılmıyorum  Katılmıyorum  Bilmiyorum  Katılıyorum  Tamamen katılıyorum

Kokainin bağımlılık yapıcı etkisi diğer maddeler ile kıyaslandığında daha düşüktür

Hiç katılmıyorum  Katılmıyorum  Bilmiyorum  Katılıyorum  Tamamen katılıyorum

Uyuşturucu kullanan insanlar çok fazla sorunları olan insanlardır

Hiç katılmıyorum  Katılmıyorum  Bilmiyorum  Katılıyorum  Tamamen katılıyorum

Uyuşturucu, ben ve benim gibi düşünenler için bir sorun ve tehlike oluşturmaz

Hiç katılmıyorum  Katılmıyorum  Bilmiyorum  Katılıyorum  Tamamen katılıyorum

# PROGRAM DEĞERLENDİRME FORMU

Yaşınız: Okulunuzun adı:

Uyuşturucu maddeler ve Bağımlılık Eğitim Programına ne kadar katıldınız?

- Bir oturum  İki oturum  Üç oturum  Dört oturum

Eğitim, sizin beklentileriniz ile uyuyor muydu?

- Tam olarak uyuyordu  Uyuşuyordu  Kararsızım  Uyuşmuyordu  Hiç uyuşmuyordu

Eğitimin veriliş biçimi etkili miydi?

- Çok etkili  Etkili  Kararsızım  Etkili değil  Hiç etkili değil

Eğitimde kullanılan materyal ilginizi çekti mi?

- Çok ilgimi çekti  İlgimi çekti  Kararsızım  İlgimi çekmedi  Hiç ilgimi çekmedi

Size göre eğitici kişi başarılı mıydı?

- Çok başarılıydı  Başarılıydı  Kararsızım  Başarısızdı  Çok başarısızdı

Oturumlar sırasında tartışmalara katıldınız mı?

- Sıklıkla katıldım  Katıldım  Kararsızım  Katılmadım  Hiç katılmadım

Bu eğitim sonunda yeterli bilgi aldığınızı düşünüyor musunuz?

- Kesinlikle yeterliydi  Yeterliydi  Kararsızım  Yetersizdi  Çok yetersizdi

Bu eğitim sizin uyuşturucuya olan bakış açınızı değiştirdi mi?

- Tamamen değiştirdi  Değiştirdi  Kararsızım  Değiştirmedim  Hiç değiştirmedim

Bu bilgiler size gelecekte yararlı olacak mı?

- Çok yararlı olacak  Yararlı olacak  Kararsızım  Yaralı olmayacak  Hiç yararlı olmayacak

Verilen eğitimden genel olarak ne oranda yararlandığınızı düşünüyorsunuz?

- Çok yararlandım  Yararlandım  Kararsızım  Yararlanmadım  Hiç yararlanmadım



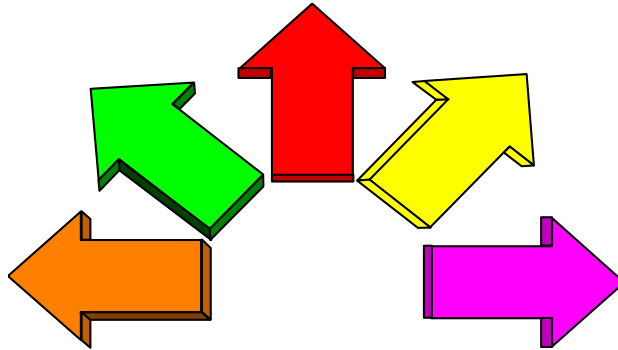


**UYUŞTURUCU MADDELER VE BAĞIMLILIK  
EĞİTİM PAKETİ**

# **ÖĞRETMEN KİTAPÇIĞI**

**ÖZEL OKULLAR DERNEĞİ  
AMATEM**

**1996**



## İÇİNDEKİLER

UYUŞTURUCU MADDELER İLE İLGİLİ KAVRAMLAR

BAĞIMLILIK VE SONUÇLARI

UYUŞTURUCU MADDELER

a. ESRAR

b. UÇUCULAR

c. EROİN

d. KOKAİN

e. ECSTASY

f. AMFETAMİNLER

g. İLAÇ OLARAK KULLANILAN ANCAK BAĞIMLILIK YAPABİLECEK  
MADDELER

ERGENLİK DÖNEMİ

UYUŞTURUCUYA BAŞLAMADA ETKENLER

RİSK ALTINDAKİ GENÇLER

MADDE KULLANMAYA GENÇLER DAHA ÇOK NASIL BAŞLIYOR?

UYUŞTURUCU MADDE KULLANAN KİŞİLER NASIL ANLAŞILIR?

MADDE KULLANDIĞI DÜŞÜNÜLEN GENÇ İLE NE YAPMAK GEREKİR?

TEDAVİ

UYUŞTURUCU MADDELER İLE İLGİLİ YANLIŞ İNANÇLAR

OKULDA UYUŞTURUCU MADDE EĞİTİMİ

## UYUŞTURUCU MADDELER İLE İLGİLİ KAVRAMLAR

### **Zehirlenme (Entoksikasyon)**

Kullanılan uyururucu maddenin etkisini gostermedir. Uygunsuz davranış ya da psikolojik değişiklikler ortaya çıkar. Bir tür sarhoşluk hali olarak tanımlanabilir.

### **Maddenin zararlı kullanımı**

Kişinin kendine, hayatına ve çevresine zarar verecek tarzda madde kullanmasıdır. Madde kullanımı kişiyeye zarar verdiği halde madde kullanımı devam etmektedir. Bunlar arasında okul başarısızlığı, ailesel sorunlar sayılabilir.

### **Tolerans**

Kullanılan madde miktarının giderek artırılmasıdır. Her zaman kullanılan miktar istenen etkiyi yaratmamakta ve kişiyeye kullandığı madde miktarını aynı etkiyi sağlayabilmek için artırma gereksinimi duymaktadır.

### **Yoksunluk**

Uzun süre madde kullanımı sonrasında, madde kullanımı bırakıldığı zaman ortaya çıkan fiziksel ve ruhsal sorunlardır. Yoksunluk belirtileri, őiddeti ve süresi kullanılan maddenin cinsine göre değişir.

### **Bağımlılık**

Kişinin kullandığı maddeyi birçok kez bırakma giriőiminde 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 belirli bir durumdur.

## BAĞIMLILIK VE SONUÇLARI

Bağımlılığın tanımı bir önceki bölümde verilmişti. Bağımlılık bir anda gelişen bir durum değildir. Belli bir süreç alır.

Kişi önce maddeyi merak eder ve kullanır. Kullandığı zaman öncelikle korkusu azalır. Çoğunlukla bir kez kullanan kişi daha sonra tekrar bir kez daha dener. Her denemesinde kendi kendine bir daha denemeyeceğine ilişkin söz verir. Bu denemelerde sürekli madde kullanımını denetleyebileceği inancını taşır. İsteddiği zaman bırakabileceğini düşünmektedir. Çevresinde gördüğü diğer bağımlıların kendisi gibi olmadığına, onların zayıf karakterli olduğuna inanmaktadır.

Bir süre sonra madde kullanımının kendisi için bir sorun haline geldiğinin farkına varır. Ancak halen bağımlı olmadığı düşüncesinde olduğu için bırakmak yönünde ciddi bir adım atmaz. Bağımlı olduğunun farkına vardığı zaman ise birçok şey için geç kalmıştır.

Çevresinde yeralan diğer bağımlılar bu hastalığın düzelmeyeceğine ve hiçbir zaman bu maddeyi bırakamayacağına onu inandırmaya çalışırlar. Bu nedenle tedaviye başvurmakta zorlanır. Genellikle tedaviden beklediği dinlenmek, kendisine ileri derecede bir anlayış gösterilmesidir.

Kendisinden önce ailesi maddeyi bırakması için kişiyi zorlar. Bu zorla yapılan tedavi girişiminin önemli bir yararı yoktur. Bir süre sonra kendisi de kurtulmaya karar verir. Bırakmayı düşündüğü şey sadece kullandığı maddedir. Ancak arkadaş çevresi, yaşam biçimi, alışkanlıklarını değiştirmesini gerektiğini ve hayatı boyunca bir daha hiçbir madde kullanmama gerçeğini düşünemez veya bilemez.

Tedavi tamamlandıktan sonra bir bağımlı için herşey bitmiş değil, aksine birçok şey yeni başlıyordur. Öncelikle temiz olmaktan mutludur. bir süre sonra eski kötü günleri unuttur ve o günleri iyi bir şekilde anmaya başlar. Giderek bir kez daha madde denemeyi düşünmeye başlayabilir. İşte tehlike bu dönemde başlar.

Birgün sadece bir kez denemek ister. Ancak bağımlılık denen hastalığın özelliği gereği madde tekrar bir kez dahi kullanılsa kişi eskisi gibi madde kullanmaya başlar ve çok kısa bir zaman içinde eski bağımlı günlerine döner.

Bağımlılık kişiye ciddi bir sorunlar getirir.

*Ruhsal sorunlar:* Bunların başında kişide gözlenen davranış değişiklikleri gelir. Bağımlılık ve getirdiği sorunlar çaresizlik, yalnızlık, umutsuzluk gibi duygulara yol açarak depresyona neden olabilir.

İçinde yaşadığı ortama bağlı olarak kişilik değişimleri de gözlenir.

*Bedensel sorunlar:* Kullanılan maddeye göre değişir. Ancak bütün maddeler bedensel zararlara yol açar. Kullanan kişilerin sağlıkları bozulur. Bu durum ölümle sonuçlanabilir.

*Sosyal sorunlar:* Ekonomik kayıplar, arkadaş ve aile desteğinin kaybı, işsizlik, suç işleme gibi birçok sosyal sorunlara neden olabilmektedir.

## UYUŞTURUCU MADDELER

Uyuşturucu madde denince akla sadece uyuŐturan maddeler değil, kokain, ecstasy gibi uyarıcı maddeler de gelmelidir. Bu maddeler insan beyinde ve sonucunda ruhsal, fiziksel ve davranıŐa ait çeşitli değişikliklere yolaçan kimyasal maaddelerdir.

Uyuşturucu maddelerin en büyük özelliği bağımlılık yaratmasıdır. Bu maddeler Şu Şekilde sınıflandırılabilir.

1. Opiyatlar: Morfin, Eroin, Kodein, Metadon
2. Uyarıcılar: Amfetamin, Ecstasy, Kokain, Kafein
3. Merkezi Sinir Sistemini baskılayanlar: Barbitüratlar, Benzodiazepinler (Diazem, Rohypnol, Xanax), Akineton
4. Halisinojenler: LSD, Meskalin, Psilocybin,
5. . Uçucu maddeler (Volatile hydrocarbons): Tiner, Benzin, Gazolin, yapıştırıcılar (Bali, UHU gibi yapıştırıcılar)
6. Esrar ve benzerleri
7. Fensiklidin (PCP)

## a. ESRAR

Yasadışı uyuşturucular arasında en sık kullanılan madde esrardır. İstanbul liselerinde yapılan bir araştırmada gençlerin %4.2'sinin hayatlarında en az bir kez esrar kullandığı belirlenmiştir (1996).

Esrar hint kenevirinden elde edilir. Kahverengi, preslenmiş kalıplar halinde satılır. Sigara gibi sarılarak ve sigara tütüne karıştırılarak içilir.

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

İçildikten sonra gevşeme, konuşkanlık kendini iyi hissetme, müzik ve renk algısında artma gelişir.

Esrar alındığı zaman yağ dokusunda birikir. Bunun sonucu esrar alındıktan bir hafta sonra bile, etkin maddenin %50'si hala bedende bulunmaktadır.

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

Esrarın beden üstünde yarattığı istenmeyen etkiler şunlardır:

*Beyin ve sinir sistemi:* Bellek üstüne etkisi çok fazladır. Unutkanlıklara yolaçar. Kişinin düşünme yetisini azaltır. Refleksler ve koordinasyonu bozar, bu nedenle esrar kullananların araba kullanması çok sakıncalıdır. Kişinin sorun çözme yetisini bozar.

*Üreme sistemi:* Erkek ve kadın üreme sistemlerine etkisi olduğu bilinmektedir. Örneğin esrar alındıktan hemen sonra testosteron adı verilen erkeklik hormonunu %25-35 oranında azaldığı saptanmıştır.

*Akciğerler:* Sigara ile karşılaştırıldığında beş kat daha fazla akciğer kanserine neden olduğu bazı araştırmacılar tarafından gösterilmiştir.

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

Genellikle bağımlılık yapıcı bir madde olarak kabul edilmez. Ancak esrar ruhsal bağımlılık yapar.

Esrar bir geçiş maddesidir. Esrar kullanan kişi ileride diğer maddelere alışabilir ve onları kullanmaya başlayabilir.

## **b. UÇUCULAR**

Uçucu maddeler kolaylıkla bulunabilir. Çünkü bu maddelerin satılması yasaldır. Ucuz olması nedeni ile de kullanımı yaygındır.

Yaygın olarak kullanılan uçucu maddeler aşağıda belirtilmiştir:

- Boyalar ve boyalarda kullanılan Tiner
- Bali, UHU gibi tutkallar
- Çakmak gazı olarak kullanılan bütan gazı
- Kuru temizlemede kullanılan maddeler
- Benzin

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

Bu maddeler genellikle torba içinden koklanarak kullanılır.

Uçucu maddeler kullanıldığında neşe hali, sakinlik duygusu verebilir, bazı hayaller görülmesine yol açabilir. Beyin üstüne doğrudan toksik etki yaptığı için oldukça zararlıdır.

Bağımlılık potansiyeli yüksektir.

Uçucu madde koklayanlarda ani ölümler sıklıkla meydana gelir. Ani ölümler beyin ve kalp üstüne olan etkilerinden dolayı ortaya çıkar.

Saldırgan ve tehlikeli davranışlar sık olarak gözlenir.

Ciddi bir sarhoşluk, denge bozukluğu, yürümekte güçlüğü neden olur.



### c. EROİN

Eroin açık kahverengi toz şeklinde satılan bir maddedir. Eroinin saflığı arttıkça rengi beyazlaşır. Küçük torbalar halinde satılır. “Toz”, “Beyaz” “H (eyç)”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.

Bir iki hafta süre ile düzenli kullanıldığında bağımlılık oluşturur. Bazı duyarlı kişilerde ilk bir iki kullanımdan sonra bile bağımlılığa neden olabilir. Çok hızla tolerans gelişir. Bu nedenle doz artırımı 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 sağlıkları bozulur. Kabızlık çekerler.

En önemli yan etkilerinden biri enjektör paylaşımı 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. Yoksunluk belirtilerini gidermek için kişiler 6 saatte bir eroin dozunu yinelemek zorunda kalır.

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

#### d. **KOKAİN**

Kokain beyaz renkli, toz şeklinde bir maddedir.

Çoğunlukla 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, keyif verir. Ancak bu etkileri kısa sürelidir ve bir saat içinde sonlanır. Etkileri sonlandıktan sonra 15-16 saat süre 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;

- Burun kanamaları
- Beyin damarlarında tıkanma
- Beyin kanaması
- Cinsel iktidarsızlık
- Migren tipi baş ağrıları

#### e. ECSTASY

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

Aşırı hareketten dolayı su kaybı, beden ısısında aşırı yükselme ölüme neden olabilir.

Böbrek ve karaciğer üstüne yan etkileri olduğu bildirilmiştir.

## f. 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 şoförlerinde, 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, başağrısı, terleme, mide ve kas krampları sayılabilir.

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

## **g. İLAÇ OLARAK KULLANILAN ANCAK BAĞIMLILIK YAPABİLECEK MADDELER**

Bazı maddeler ilaç olarak kullanılmaktadır ve eczanelerde satılmaktadır. Bunlar doktor kontrolünde yazılır ve kullanılır. Bu ilaçlar doktor önerisi dışında kullanıldıkları takdirde bağımlılık yapabilir. Bu nedenle dikkat etmek ve uzun süre kullanmamak gerekmektedir.

Doktor kontrolü ve önerisi ışığında, tedavi amacı ile kullanıldığı zaman çekinilmemelidir.

Bu ilaçların büyük çoğunluğu yeşil reçete adı verilen kontrollü bir sistem içinde yazılmaktadır. Kırmızı reçete kapsamında olan ilaçlar ise bağımlılık potansiyeli çok daha yüksek olan ilaçlardır.

Sık olarak kötüye kullanılan ilaçların isimleri aşağıda verilmiştir.

- Diazem, Nervium, Tranxilene, Ativan, Rivotril
- Akineton
- Rohypnol (Türkiye’de bulunmamaktadır. Ancak yasal olmayan yollar ile getirilmektedir)
- Lomotil

Bu ilaçlar kullanıldıkları zaman sedasyon adı verilen gevşeme, rahatlama duygusu verirler.

Rohypnol yasal olmayan piyasada “roş” adı ile satılmaktadır.

Bunlar tek başlarına kullanıldıkları gibi, diğer uyuşturucu maddeler ile birlikte ek madde olarak da kullanılabilir.

Bu ilaçlar yüksek doz alındığında yoğun bir uyku haline neden olur. Solunumun baskılanmasına ve ölüme yolaçabilir.

Alkol ile birlikte kullanıldıkları takdirde bu etkileri daha da artar.

Refleksleri ileri derecede bozduğu için dikkat gerektiren işlerin (araba kullanmak gibi) yapılması sakıncalar doğurur.

Yüksek dozlarda kullanıldıktan sonra aniden kesildikleri zaman sara (epilepsi) nöbetleri ortaya çıkabilir.

## ALKOL

Alkol çok yaygın olarak kullanılan bir maddedir. Bağımlılık yapıcı etkisi yüksektir. Ancak alkol yasal bir madde olduğu için insanlar bu maddeyi kullanmaktan çekinmemektedir.

Belirli bir düzeyin üstünde alkol kullanımı kişiye sosyal ve bedensel zararlar verir. Yarattığı en önemli ruhsal sorunlardan birisi bağımlılıktır.

Çeşitli alkol türleri satılmaktadır. Genellikle halk arasında alkolün cinsleri arasında bir sınıflandırmaya gidilmektedir. Halbuki her cins alkollü içkinin içinde alkol bulunmakla birlikte, miktarı değişkenlik gösterir. Bu nedenle “standart içki” adı verilen terim oluşturulmuştur. Örneğin bir standart içkinin eşit olduğu alkol cins ve miktarları şunlardır: Bir büyük kutu bira, bir tek kadeh, cin, votka, viski ya da bir kadeh şarap. Bu miktarlardaki içkilerin içerdiği alkol miktarı eşittir.

Alkol kullanımı hakkında ciddi yanlış inançlar vardır. Örneğin alkolün uykuyu getirdiğine inanılır. Halbuki alkol, yarattığı gevşekliğin etkisiyle kişiye uyku verebilir. Aslında alkol insanın uyku düzenini ve kalitesi bozar. Yine alkolün cinsel gücü artırdığına ilişkin bir yanlış inanç vardır. Alkol kişi üstündeki sosyal baskıları kaldırdığı için cinsel olarak bir rahatlama verebilir. Aslında alkolün cinsel güç üstüne olumsuz etkisi vardır.

Alkolün bedene vardığı zararlar aşağıda belirtilmiştir:

- Mide barsak sorunları
- Yutak borusu hastalıkları
- Gastrit
- Ülser
- Pankreas iltihabı
- Karaciğerde yağlanma
- Hepatit
- Siroz
- Koma
- Beslenme bozuklukları (vitamin eksiklikleri)
- Kansızlık
- Bağışıklık sisteminin baskılanması
- Sinir sistemi hastalıkları
- Bunama

## **SİGARA VE TÜTÜN**

Tütün dünyada en yaygın kullanılan bağımlılık yapıcı maddedir. Tütün kullanımını bırakanların %70'i ilk üç ayda tekrar kullanmaya başlamaktadır. Bu oran bize tütünün ne kadar bağımlılık yapıcı bir madde olduğunu göstermektedir.

Tütün yandığında küldişinde üç önemli bileşenden oluşur: katran (birçok kanser yapıcı madde içerir) nikotin (uyarıcı bir maddedir) ve karbon monoksit.

Sigara dünyada meydana gelen ölüm nedenlerinin başında yer almaktadır. 2000 yılından sonra, dünyadaki ölüm nedenlerinin en önemlisi olacağı düşünülmektedir. Bu nedenle ülkeler sigara kullanımını kısıtlama ya da yasaklama eğilimindedir.

Sigaranın bağımlılık dışında çok belirgin hastalıklara da yolaçtığı gösterilmiştir. Sigara ile ilişkisi olduğu gösterilen hastalıklar aşağıda belirtilmiştir.

### **Kalp ve solunum sistemi üstüne etkileri:**

Kalp damarlarında tıkanıklık. Kalp hastalıklarının %30'unda sigaranın etken olduğu gösterilmiştir.

Bronşların daralması ile giden akciğer rahatsızlıkları

Beyin damarlarında tıkanma ve buna bağlı felçler.

Bacak ve ayak damarlarında tıkanma.

### **Kanser:**

Akciğer kanserlerinin %80-90'ı tütün kullananlarda görülür. Akciğer kanseri daha çok katran ile ilişkilidir.

Bunun dışında tütün içenlerde mesane kanseri görülme oranı kullanmayanlara göre iki kat daha yüksektir.

### **Gebelik:**

Gebelikte sigara ya da tütün kullanımı erken doğuma, bebek ölümüne ve düşük doğum ağırlığına neden olmaktadır.

## ERGENLİK DÖNEMİ

Ergenlik onüç yaşlarında başlayan ve yirmi yaşlarına kadar devam ettiği kabul edilen cinsel, fizyolojik ve bilişsel yönden olgunlaşma süreci olarak adlandırılabilir.

Ergenlik öncesi “erinlik” diye tanımlanan dönemde, kız veya erkek çocukta birtakım değişiklikler başlar. Bunlar bazı bölgelerin kıllanması, göğüslerin çıkması, erkek çocuklarda ses değişikliği, hormonal değişiklikler, boyun uzaması, kilo almak gibi. Kız çocuklarının “ay” hali, erkek çocuklarının “gece boşalması” cinsel yönden olgunlaştıklarının ifadesidir. İlkel toplumlarda çocukluktan ergenliğe yetişkinliğe geçiş törenler ile yapılır. Bu törenlerden sonra yetişkinin tüm haklarını ve sorumluluklarını alır.

Bizim toplumumuzda ergeni çeşitli açılardan ele alırsak, bu döneme şöyle yaklaşabiliriz.

\* Ergen hızla değişen, gelişen vücuduyla tanışıp onu kabullenmek durumundadır. Bilindiği gibi eller ayaklar diğer organlara göre daha önce büyüyen organlardır. Genç elini ayağını kullanmayı beceremez. Olmadık sakarlıklar yapar, beceriksiz duruma düşer, mahcup olur. Kızlar büyüyen göğüs yerini kapatmaya çalışıp, kambur yürümeye başlarlar. Erkekler konuşurken, aniden çatallaşan sesleri ile başetmeye çalışırlar. Günümüzde özellikle medya tarafından “ideal kadın ve erkek tipleri” sunulduğundan benlik algısında sorunlar çıkabilir.

\* Ergenlikte genç kendini spot lambalarının altında hisseder. İzlendiğini, hakkında konuşulduğunu varsayar. Bu konuda kendini yeterince güzel, yakışıklı, ince uzun bulmayabilir. Bu durum onda kaygı yaratabilir. Endişe kaynağı olabilir.

\* Gelişen ve olgunlaşan cinsel gelişimin toplumsal olarak kendilerine verilen rolü taşımaları veya onlardan bunun beklenmesi. ergenin içinde yaşadığı aile ortamında annenin kız evlada, babanın da oğula model olması görülür.

\* Ergenlik bilişsel olarak da gelişme dönemidir. Bu dönemde soyut düşünceler ön plana çıkar. Genç kendi varoluşunu sorgular. “Ben kimim, neyim, ne için varım ...” gibi.

\* Ergenlikte arkadaşlık ve dostluk ön plana çıkar. Genç, arkadaş çevresi içinde varolur. Kendi değer yargılarını oluşturmak ister.

Grup değerleri, grubun içinde lider olan kişinin, kişilerin etkisi büyüktür. Kendini gruba kabul ettirmek, oraya ait olduğunu hissetmek için grup değerlerini savunur. Dostu arkadaşı için fedakarlıkların ön planda olduğu bir dönemdir.

\* Grubun içinde, arkadaş çevresinde kendisini rahat hisseden genç, toplum tarafından anlaşılmadığını, yargılandığını kabul görmediğini varsayar.

Kıyafetinin, dinlediği müziğin, kullandığı kelimelerin değerlerinin sürekli eleştirildiğini ileri sürer, böyle hisseder. Bundan dolayı aile-toplum çatışmaları bu dönemin en belirgin özelliklerindedir. Yine bu dönemde genç kendine bir müzik grubunu, üyesini, bir film oyuncusunu, bazen bir politikacıyı model olarak alabilir. Onlar gibi giyinip, davranmaya çalışır. bu kahramanlar gencin davranışları, tavır alışları üzerinde etkisi büyüktür.

\* Ergenlikte genellikle duygulanımda değişimler görülür. Genç, heyecanlarını kontrol altında tutmaya çalışır, ancak bunda pek başarılı olamaz. Engel olunamayan bir gerilim ve korku buna bağlı öfke ya da neşe patlamaları yaratır. Bu gerilimin gencin içinde



yaşadığı ortamların sonucudur. Ana babanın çok sert ve otoriter oluşu, başarısızlıklar, grup içinde yetersizlikler, ana babanın beklentilerinin yoğun bir şekilde yansıtıldığı durumlarda ortaya çıkabilir.

Gençlerde bu heyecanların sonucunda ortaya çıkan korkuları sınıflandıracak olursak : Gelecek korkusu, bir yakını kaybetme korkusu, yeni ortamlara girme, yeni insanlarla tanışıp, kendini ifade yetersizlik, yalnızlık, karanlık gibi korkular diye sıralayabiliriz.

\* Ergen, bütün korkular ile “zalim dünya ile”, bu “anlamayan dünya ile” düş kurma yolu ile başa çıkmaya çalışır. Bazı psikologlar bunun gerçeğe uyumu güçleştirdiğini ileri sürerken, bazıları da çatışmaların kabulünü kolaylaştıracağını, pratikteki güçlüklerin çözümünü yahut çözümsüzlüğünü görmekte yardımcı olacağını ileri sürerler.

## UYUŞTURUCUYA BAŞLAMADA ETKENLER

Madde kullanmaya başlama etkenleri çok çeşitlidir. Tek bir etken bulunabilmiş değildir. Aynı anda birden fazla etkende rol alıyor olabilir.

### 1. Psikolojik etkenler

- Uyum sağlama çabası: Kişi çevresine uyum sağlayabilmek ve bu yolla çektiği sıkıntıları azaltabilmek için madde almaktadır.Çevrede olanları veya zihninde olanları değişime uğratarak kendini rahat hissetme çabasıdır
- Kişilik özellikleri:
  - Yeterli sosyal ilişkiler kuramamak
  - Engellenme eşiğinin düşük olması
  - Ödüllendirilmenin gecikmesine dayanamama
  - Sorunları çözebilme yetisinin yetersiz olması
  - Riski göze alabilen davranış biçiminin varolması

2. Kültürel etkenler: İnsan kültürüne ait birçok etken madde kullanmaya başlamayı etkileyebilir. Kültürün içinde belli bazı törenlerde geleneksel olarak çeşitli maddelerin kullanılması (örneğin bir partide alkol kullanılması gibi) sayılabilir.

3. Aile ilişkileri: Aile ile çeşitli sorunlar yaşayan çocuklarda, madde kullanma yaygınlığı daha fazla bulunmuştur (bir sonraki bölüme bakınız).

4. Kalımsal etkenler: Ebeveynleri alkol kullanan çocuklarda alkol kullanım sıklığı daha yüksektir. Diğer uyuşturucu maddeler ile ilgili olarak bu konuda yapılan çalışmalarda kesin bilgiler edinilmemekle birlikte, bu yönde bazı veriler saptanmıştır.

5. Sosyal etkenler: Madde kullanımının toplum tarafından kabul görmesi, kullanım oranını daha da artıracaktır.

6. Uyuşturucu maddeye erişilebilirlik: Eğer uyuşturucu madde kolaylıkla bulunup, elde edilebiliyor ise, kullanım oranı yükselecektir. Ancak bu etkenin önlenmesi tek başına yeterli değildir.

## RİSK ALTINDAKİ GENÇLER

Tüm ergenlerin uyuşturucu madde kullanmaya başlama riski vardır. İradesizlik, kişilik zayıflığı vs madde kullanmak için mutlak etkenler değildir.

Ancak madde kullanmaya başlayan gençlerde ortak bazı özellikler dikkati çekmiştir. Bu özelliklerin saptandığı gençler daha dikkatle izlenmelidir. Uyuşturucu ile ilgili eğitimlerde bu gençlere daha fazla eğilinmelidir.

Risk altında bulunduğu varsayılan ergenlerin özellikleri aşağıda yer almıştır.

1. Ani tepkiler veren
2. Saldırgan ya da asi davranışları olan
3. Herşeyi reddeden
4. Davranış bozukluğu gösteren
5. Aykırı davranışlar içinde bulunan
6. Erken yaşlarda davranış problemleri olan
7. Çabuk heyecanlanan
8. İçeride dönük olan
9. İtaatkar olan
10. Yaşitlarından aşırı etkilenen

Gencin aile yapısı özellikleri de risk etkenlerini belirlemeye yarayabilir. Çünkü uyuşturucu madde kullanan gençlerin ailerinde benzer bazı özellikler bulunmuştur. Saptanan aile özellikleri şunlardır:

1. Parçalanmış, boşanmış aileler
2. Ebeveynlerden birinin kaybı
3. Aile içinde uyuşturucu madde kullanan bir üyenin varlığı
4. Aile içi iletişim eksikliği
5. Baskıcı ve ilgisiz aile
6. Aile içinde gencin özdeşim kurabileceği bir bireyin olmaması
7. Aşırı koruyucu, kollayıcı aile

Sigara ve alkol kullanan gençlerin, bu maddeleri kullanmayan gençlere göre daha yüksek oranda uyuşturucu maddeleri kullandığı gözlenmiştir. Çünkü sigara ve alkol kullanan gençler uyuşturucu maddeyi daha düşük oranda tehlikeli olarak değerlendirmekte ve diğer maddeleri kullanmaya daha istekli davranmaktadırlar. Daha fazla oranda bağımlı tanımakta ve onları kendilerine yakın hissetmektedirler. Ayrıca bu öğrenciler, sigara ve alkol kullandıkları için çevreleri ile daha sık olarak çatışma ve sorun yaşarlar ki, bu da onları diğer maddeleri kullanmaya iten önemli bir etken olarak değerlendirilebilir.

## **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 dayanılmamaktadır. Arkadaş grubunun dışında kalmak, onlardan farklı olmak korkusu yaşanmaktadır. Bir de buna merak eklenirse kullanım kaçınılmaz olmaktadır. Bu nedenle gencin kendi hakkını koruması, “hayır” diyebilmesi çok önemlidir.

Sorunlarını çözmek için başka yol kalmadığına inandıkları anda kullanım sıktır. Bir başka deyişle çaresizlik önemli bir etkidir. Bu nedenle gençlere sorunlar ile başa çıkma yöntemlerinin öğretilmesi önem kazanmaktadır. Bir sorun karşısında nasıl davranmaları gerektiğinin öğretilmesi ve bugüne kadar kullandıkları yanlış davranış biçimlerinin düzeltilmesi gerekir.

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

Maddenin bulunabilirliği bir başka etkidir. Uyuşturucu madde kolayca elde edilebilir olması, onun kullanılma oranını artıracaktır.

## UYUŞTURUCU MADDE KULLANAN KİŞİLER NASIL ANLAŞILIR?

Uyuşturucu madde kullanan kişilerin farkına varmak kolay değildir. Uzun yıllar kimse tarafından farkedilmeden yaşayan uyuşturucu bağımlıları vardır. Ayrıca madde kullanımını gösteren özgün belirtiler çok azdır. Aşağıda sayılan belirtilerin büyük bir kısmı başka nedenlerle de görülebilmektedir.

Uyuşturucu satın alabilmek için gerekli parayı sağlamak amacı ile hırsızlık yapıp yakalanabilirler ve madde kullandıkları anlaşılabilir. Ya da yüksek doz madde aldıktan sonra komaya girerler ve hastaneye kaldırıldıkları zaman çevreleri durumun farkına varır.

Uyuşturucu madde kullandıklarından kuşku edilen kişilerde gözlenen davranışlar doğru yorumlanmalıdır. Gözlenen değişikliklerin başka nedenlerden kaynaklanıp, kaynaklanmadığı araştırılmalıdır. Özellikle ergenlik dönemine özgü olabilen bir takım değişiklikler gözardı edilmemelidir.

Kişi kullanmadığı halde, sadece bazı belirtiler benziyor diye kişi suçlanmamalıdır. Böyle bir suçlama baştan ilişkiyi koparır. Yargılamak ya da kişiyi etiketlemek tehlikeli sonuçlar doğurabilir. Amacın kişiyi yakalamak değil, ona yardımcı olmak olduğu unutulmamalıdır.

Bu maddeleri kullanılan kişileri anlamak için başvurulabilecek üç yöntem vardır.

- a. Kan ve idrar tetkikleri
- b. Davranış değişiklikleri
- c. Madde etkisine bağlı değişiklikler

### *a. Kan ve idrar tetkikleri*

En nesnel yöntem kan ya da idrar tetkikleridir. Bu yöntemler ile yapılan tetkikler doğru sonuç verir. Ancak, sadece madde kullandığından kuşku duyulan bir gençten idrar istemenin ne derece doğru olacağı tartışmalıdır.

### *b. Davranış değişiklikleri:*

Uyuşturucu madde kullanan gençlerde gözlenen ilk değişiklik çevrelerinde yaptıkları değişikliktir. 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 bu tür maddeleri kullandığı düşünülen 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 dışarıda, arkadaş çevresi tarafından bilinen ortamlarda zaman geçirmeye başlamıştır.

Ailesi ile görüşüldüğünde, evde bulunduğu zamanlarda odasında tek başına kalmayı tercih ettiği öğrenilebilir. Odasından dışarı çıkmaz.

Aile ilişkilerini azaltmaya ve evde az bulunmaya özen gösterir. Bu hem içinde bulunduğu durumun anlaşılmasını istemediği için, hem de ailesi ile bir takım çatışmaları olduğu içindir.

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 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.

*c. Madde etkisine bağlı olarak ortaya çıkan değişiklikler:*

Sınıf içinde dalgınlık, dikkat eksikliği göze çarpar. Derse konsantre olamaz. 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.

Ailesi ile görüşüldüğünde evde bir uyku bozukluğundan sözedilebilir. 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, kramplar, esneme, kaşıntı, tüylerin ürpermesi gözlenir. Bu amaçla ağrı kesici ilaçların kullanımı artmıştır.

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

## MADDE KULLANDIĞI DÜŞÜNÜLEN GENÇ İLE NE YAPMAK GEREKİR?

### HAZIRLIK

Böyle bir genç ile konuşmaya başlamadan önce, öncelikle öğretmen kendisini onunla bu konuşmayı yapmaya kendini hazır hissetmelidir. Hazır olmadan konuşmak, yarar değil zarar getirebilir. bu nedenle acele etmemek gerekir.

Böyle bir durumda sakin olmak, yeterli gözlemi yapmış ve veriyi toplamış olmak gerekir. Öğretmen kendini böyle bir durumda suçlamamalı ya da öğrencisine karşı öfkeye kapılmamalı, bu duygulardan arınmış olmalıdır.

O an için gencin madde etkisi altında olması konuşmayı güçleştireceğinden, madde etkisinin geçmesi veya etkinin azalması beklenmelidir.

### KONUŞMAYA BAŞLAMAK

Genellikle uyuşturucu ile ilgili konuşmaktan kaçınılır. Ancak konuşmaktan korkmayın. Korkularınızı, kuşkularınızı ve nedenlerini onunla açıkca paylaşın.

Konuşurken onu korkutmamaya özen gösterin. Tamamen gerçekçi, samimi ve yalın olun.

Amacınızın ne olduğunu üstüne basarak vurgulayın. Ona destek ve yardımcı olmak istediğinizi anlatın. Her zaman onun yanında olacağınızı hatırlatın.

Onun düşünce, yaşantı ve korkularını anlamaya çalışın. Konuşurken kendinizi onun yerine koyun.

Madde kullanmasından dolayı onu suçlamayın ve yargılamayın. Ancak bunu sonuçlarına kendisinin katlanacağını hatırlatın.

Onun sorumluluğunu onun yerine üstlenmemeye özen gösterin. Onun kendi sorumluluğunu üstlenmesine yardımcı olun.

### AİLE İLE GÖRÜŞME

Öğrencinin durumunu aile ile görüşürken çok dikkatli olmak gerekir. Öncelikle elinizde yeterli veri ya da kuşkularınızı doğrulayabilecek bilgiler olmalıdır. Onlar ile kuşkularınızı paylaşın ve öğrencinin ev içindeki durumunu değerlendirin.

Aile bu konu açılınca büyük bir paniğe ya da öfkeye kapılabilir. Çünkü konu hakkında bir bilgisi yoktur ve ne yapacağını bilmemektedir. Çocuğu hakkında büyük beklentileri vardır ve hayal kırıklığına uğramıştır. O anda çevrenin tutumunu düşünerek baskı altında kalacağını düşünebilir. Anne baba kendisi için de üzülmemektedir.

Bazen aile bunu tamamen yadsıyabilir. Kendi çocuğunun bunu yapmayacağına kendini inandırmıştır. En azından öyle olmasını istemektedir. Bu durumda ailenin fazla üstüne gitmek sakınca doğurabilir. Başka bir güne görüşmeyi erteleyebilirsiniz. Böylece aileye konuyu düşünmesi için bir fırsat verebilirsiniz.

## YÖNLENDİRMEK

Genelde bu kişiler tedavi kurumlarından çekinirler. Bu nedenle onu tedavi için cesaretlendirin. En azından danışmanlık için başvurmasına yardımcı olun.

Sık sık mesajınızı yineleyin.

Genç tarafından söylenen olumlu düşünceleri onun ardından siz de onun sözleri ile yineleyin. Böylece onun olumlu tarafları pekiştirilebilir.



## TEDAVİ

### UYUŞTURUCU MADDE KULLANANLAR TEDAVİ OLABİLİR Mİ?

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.

### TEDAVİNİN İLKELERİ

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 istemiyorsa 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 geliştirse, tedavi uzun süreli olmak zorunda olup, daha güçtür.

### TEDAVİDE NELER UYGULANMAKTADIR?

Öncelikle kişi başvurduğu zaman bedeninin maddeden arındırılması gerekir. Buna detoksifikasyon adı verilir. Eroin gibi bazı maddeleri aniden bırakmak tehlikeli olabilir. Bu nedenle kontrol altında bırakmak gereklidir.

Daha sonra kişinin kendisini tanıması, maddeyi kullanma davranışını öğrenmesi, madde kullanma nedenlerini anlaması, tekrar başlamaması için neler yapması gerektiğini öğrenmesi sağlanır.

Ancak uzun süre kontrollere gelmesi, tedavi programına devam etmesi gereklidir.

## ACİL DURUMLAR

Madde kullanan kişilerde ortaya çıkabilecek ve acil müdahale gerektirecek durumlar iki ayrı nedene bağlı olabilir

- Maddenin yüksek dozda alınması (Zehirlenme, Entoksikasyon, Aşırı Doz)
- Madde bulunamadığı için ortaya çıkan şiddetli yoksunluk belirtileri

Her iki durumda da yapılacak müdahale farklılık gösterir. Bu nedenle meydana gelen olayın açıklığı kavuşturulması ilk basamaktır. Ancak her durumda öğretmenin soğukkanlı olması ve davranması, çevredekileri yatıştırması, İlk fırsatta öğrenciyi bir sağlık kuruluşuna göndermeyi düşünmesi gerekir.

### **Zehirlenme belirtileri:**

Zehirlenme belirtileri alınan maddenin cinsine göre değişkenlik gösterebilir. Bu nedenle kullanılan madde cinsinin bilinmesi önem taşır.

Eroin zehirlenmesinde, gözbebekleri topluğne başı kadar küçüktür, solunum yavaşlamıştır, derin uykulu bir hal ve dışarıdan verilen uyarılara karşı yanıtızlık vardır.

Uçucu madde zehirlenmesinde, kişi şaşkıındır. bulunduğ yeri, zamanını ne olduğunu ve kiminle konuştuğunu bilemez. Sarhoşluk hali vardır. Boğulma belirtileri olabilir.

LSD zehirlenmesinde, kişi korku içindedir, bir panik hali vardır. Hayallar görebilir ve hayali sesler duyabilir.

Esrar yüksek miktarda alındığı zaman konuşmada dağmıklık, gerçeğı değerlendirme yetisinde bozulma, korku, panik, intihar düşünceleri ortaya çıkabilir.

Kokain alındığında ise, aşırı kuşkucu davranış, saldırgan davranışlar, aşırı hareketlilik saptanabilir.

Sakinleştirici ve yatıştırıcı haplar ile solunumun yavaşlar, uykulu bir hal gelişir ve tansiyon düşer.

### **Yoksunluk belirtileri**

Uyuşturucu maddelerin bırakılması veya kullanılan dozun azaltılması ile bazı belirtiler ortaya çıkar. Bu belirtiler bedensel veya ruhsal olabilir.

En şiddetli yoksunluk belirtileri eroin kullanımının kesilmesini takiben ortaya çıkar. Bunlar arasında; şiddetli ağrılar, kusma, ishal, terleme, uykusuzluk, burun akıntısı sayılabilir. Kokain gibi uyarıcı maddeler bırakıldığında ise mutsuzluk, durgunluk, uykulu bir hal veya depresyon benzeri bir tablo gözlenebilir.

Bütün maddelerin bırakılması ile ortaya bir sinirlilik, huzursuzluk, rahatlayamama hali ortaya çıkmaktadır. Bu durum saldırgan davranışlara neden olabilmektedir. Ancak tüm bunlar çok acil müdahale gerektiren durumlar değildir.

## UYUŞTURUCU MADDELER İLE İLGİLİ YANLIŞ İNANÇLAR

### 1. “Ben bağımlı olmam”

Herkes bağımlı olabilir. Bunun psikolojik ya da sosyal etkenler ile doğrudan ilişkisi yoktur. Madde kullanımı bedende zamanla biyolojik değişikliklere yolaçar. Madde kullanıldığı sürece bundan kaçınmak olası değildir.

### 2. “Bir kere kullanmaktan birşey çıkmaz”

Kokain gibi bazı maddeler ilk kullanımdan sonra bile bağımlılık oluşturabilir. bir kere kullanıldıktan sonra uyuşturucu maddenin ikinci kez kullanılması daha kolay olur. Çünkü kişinin korkusu kalkmıştır. Maddeyi nereden bulabileceğini bilmektedir.

### 3. “Arasıra kullanmakla birşey olmaz”

Genelde bağımlı kişilerde ara sıra kullanmak niyeti ile başlar. Ancak daha sonra bağımlılı hale gelmişlerdir. Ara sıra kullanılsa bile bunlar zararlarını gösterir. Aralıklı uzun süre kullanım da bireyde ruhsal ve kimyasal değişikliklere neden olur. Ara sıra kullanım ülkedeki madde talebini azaltmaz.

### 4. “Esrar alkol ve sigaradan daha tehlikeli değildir”

Esrar tehlikeli bir uyuşturucu maddedir. Alındıktan sonra bedende yağ dokusunda birikir (özellikle beyin ve üreme organlarında). 30 gün süre ile bu dokularda kalır. Bu nedenle zarar verici etkileri daha yüksektir. Bellekte kayıp, öğrenme bozukluğu, solunum sistemi bozukluklarına neden olabilir. Esrar sigaradan çok daha yüksek oranda kanser yapıcı madde içermektedir.

### 5. “Beni bu maddeleri kullanmaya başka nedenler itti”

Uyuşturucu kullanan kişiler (alkol dahil) bu maddeleri kullanma nedeni olarak başkalarının davranışlarını gösterir. Örneğin anne/ baba, toplum vs. Birey kendi sorumluluğunu almalıdır. Hangi neden ile olursa olsun, eğer kişi kendine zarar veren bir davranış içinde ise, sonuç olarak bunun sorumlusu kendisidir. Bunun istisnası maddenin kişiye zorla verilmesidir. Bu nedenle insanların, kendi davranışlarının sorumluluklarını üstlenmesi ve kendilerine karşı olan sorumluluklarını yerine getirmesi gerekir.

### 6. “Ben kontrol edebilirim”

Bu inanç ile madde kullanmaya ilk adım atılmaktadır. Uyuşturucu kullanılan ortamlara “ben kendimi kontrol edebilirim” düşüncesi ile girilmektedir. Halbuki seçilecek en güvenli yol bu ortamdan kaçmaktır. Birçok kişi hala kontrol edebileceği inancını taşırken bağımlı hale gelmiştir. Bağımlı olanların bir kısmı hala bu maddeleri kullanmayı kontrol edebileceğine inanmaktadır.

### 7. “Benim iradem güçlüdür”

Yukarıda anlatıldığı gibi bunun irade gücü ya da zayıflığı ile mutlak bir ilişkisi yoktur. Kişilik patolojileri kimi zaman madde kullanımına neden olabilmektedir. Ancak böyle bir sorunu olmayanlarda bağımlı olabilmekte ya da böyle bir sorunu olanlar bağımlı olmamaktadır. Bu nedenle bireysel özellikler önemli olmakla birlikte birebir neden sonuç ilişkisi yaratmaz.

### 8. “Herkes kullanıyor ve birşey olmuyor”

Bu düşünce kişinin kendisine yandaş arama çabasından kaynak alır. İnsanların ve gençliğin büyük çoğunluğu madde kullanmamaktadır. Çevresinde uyuşturucu kullanan kişilerin maddenin zararlarını görmesi zaman alabilir. Bu nedenle bugün onlara birşey olmaması yarın maddenin zararlarını görmeyecekleri anlamına gelmez. Ayrıca az da olsa bazı kişiler madde ile ilgili büyük sorunlar yaşamamaktadır. Ancak bireyin onlar gibi olma şansı, bağımlı olma şansından çok daha düşüktür. Madde kullanmayan kişilerde mutlu ve üretken yaşayanların oranı, madde kullananlara göre daha fazladır.

9. “Sadece zayıf bireyler bağımlı olur”

Bunun tam tersi doğrudur. Madde kullanan kişiler belli bir süre içinde zayıf insanlar haline gelir. Hiçbir kimse bağımlı olmak amacı ile uyuşturucu kullanmaya başlamaz. Davranış ve kişilik değişiklikleri bir süre sonra uyuşturucu kullanımı nedeni ile ortaya çıkar. Bu nedenle bağımlıları zayıf, tehlikeli insanlar olarak nitelemek yanlıştır.

10. “Uyuşturucu sadece kullanan kişiye zarar verir”

Aile sevdiği üyesinin durumundan etkilenir. Bireyin toplumsal üretkenliği ortadan kalkar. Sağlık harcamaları artar. İstenmeyen kazalara yolaçabilir. Madde bulma zorunluluğu olduğunda suç işleyebilir. Çevresindeki diğer insanlara örnek olarak uyuşturucu kullanımının toplum içinde yaygınlaşmasına neden olabilir.

11. “Tüm bağımlılar hapsedilmelidir”

Bağımlının hapsedilmesi sorunu çözmez. Kişinin hastalığını ortadan kaldırmaz. Tedavi ve rehabilitasyondan sonra birey ancak iyileşebilir ve madde kullanmayı bırakabilir. Cezasını çektikten sonra çıkan kişi, eğer tedavi olmadı ise tekrar madde kullanmaya başlayacaktır.

## OKULDA UYUŞTURUCU MADDE EĞİTİMİ

### *Yapılmaması gerekenler:*

- Öğrencileri özendirmemeye dikkat edilmelidir. Kullanım biçimlerinin ve etkilerinin anlatılması ya da yasaklayıcı tavır özendirmeye neden olabilir.
- Merakın artırılmamasına özen gösterilmelidir. Bu nedenle açık, samimi ve inandırıcı olmak önemlidir.
- Baskıcı ve yasaklayıcı olmak çözüm getirmez, aksine kullanma merakını artırabilir.
- Öğrencileri etiketleme sık yapılan bir davranıştır. Uyuşturucu kullandığından kuşku duyulan öğrenci bir süre sonra kullanıcı olarak etiketlenebilir. Bu aşamadan sonra o öğrenciye ulaşmak çok zor olacaktır.
- Ön yargılı olmak ve bu yargılara göre davranmak, iletişimi bozabilecek ve doğru kararları vermeye engel olabilecek bir durum yaratır.
- Uyuşturucu kullanımının nasıl olduğu ve kullanmak için neler gerektiğinin öğretilmemesine özen gösterilmelidir. Amaç önlemektir, nasıl kullanıldığını öğretmek değildir.
- Uyuşturucu karşıtı mesajların dorudan verilmesi beklenen yararı sağlamamaktadır. Bu nedenle indirekt mesajlar seçilmelidir.

### *Kimler, nasıl eğitilmelidir?*

- Uyuşturucu ile ilgili konuları konuşmaktan kaçınmamalıdır. “Bu konulardan konuşursam çocuğın aklına sokarım” düşüncesi yanlıştır. Ancak konuya hakim olmadan ve bilmeden konuşmaktan kaçınmak gerekir.
- Öncelikle sorun küçümsenmemeli ve “benim sınıfımda kullanan yoktur “ gibi ön yargılar ile yola çıkılmamalıdır.
- Tüm sınıfa ulaşmak mümkün değil ise, o zaman risk altındaki öğrencilere yönelmek iyi bir çözüm olabilir.
- Diğer derslerin arasında uyuşturucu ve zararlarından bahsetmek çok etkilidir. Buna örnek olarak kimya, biyoloji, yurttaşlık bilgisi dersleri verilebilir.
- Küçük yaşta öğrencilere eğitim verilirken dikkat edilmelidir. Okul eğitimi projesi daha çok lise iki ve daha üst sınıf öğrencilerine yönelik olarak hazırlanmıştır. Daha küçük sınıflarda bu kadar ayrıntılı bilgi vermek sakıncalar doğurabilir.
- Alt sınıflarda sigara ve alkol ile ilgili konulara yer vermek, bu maddelerin zararlarını tartışmak daha iyi sonuçlar verebilir.

# ÖĞRETMEN EĞİTİMİNDE TEMEL İLKELER

---

---

Sınıf öğretmenlerinin uyuşturucu ile mücadeledeki yeri çok önemlidir. Çünkü öğrenci ile yüzyüze sürekli gelen ve öğrencisini en iyi tanıyan kişiler sınıf öğretmenleridir. Öğrencilerde ilişkilerini asıl öğretmenleri aracılığı ile sürdürmek isteyebilirler. Bu nedenlerden dolayı öğretmen eğitimi üstünde dikkatle durulması gereken bir noktadır.

Öğretmen eğitimi sırasında ana hedef öğretmenlerin uyuşturucu ve uyuşturucu kullanan kişilere karşı olan tutumlarının değiştirilmesi olmalıdır. Çünkü bu tutumlar yüzünden öğrenci, öğretmen ilişkisinin bozulduğu saptanmıştır. Eğer varsa, öğretmenin olumsuz tutumlarını tarafsız bir tutum haline çevirmek ilişki için önemli bir adım olacaktır.

Uyuşturucu çok az bilinen bir konu olmasına rağmen birçok kişi bu konuyu çok iyi bildiğini düşünmektedir. Bu nedenlerden dolayı birçok yanlış yapılmaktadır. Eğiticinin görevi uyuşturucu konusunun dikkatle yaklaşılması ve çok iyi öğrenilmesi gereken bir konu olduğunu diğer öğretmenlere bildirmesidir.

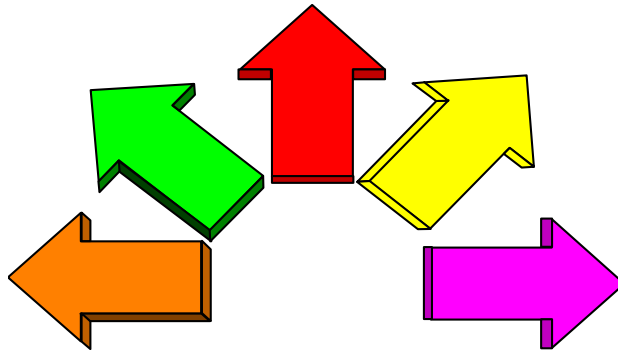
İnsanlar genelde uyuşturucuya karşı bir tutum geliştirirler ve bu kendi tutumlarını doğru kabul ederek bazı yargılara varırlar. Bu yargılardan arınmak ya da en azından öğrenci ile ilişki kurarken bu yargılardan uzak durmak öğretmen için çok daha önemlidir. Bu nedenle öğrenen eğitimi sırasında yargılardan uzak, tarafsız biçimde konuya yaklaşılması gerekliliğinin vurgulanması önemlidir.

**UYUŞTURUCU MADDELER VE BAĞIMLILIK  
EĞİTİM PAKETİ**

**ANNE VE BABALAR  
İÇİN KİTAPÇIK**

**ÖZEL OKULLAR DERNEĞİ  
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 gevşetici veya keyif verici bir etki bırakır.

Uyuşturucuların etkisi büyük ölçüde kullanan kişinin durumuna ve kullanılan ortama bağlı olduğu için, burada değişik uyuşturucuların 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 sağlamlığı uyuşturucular hakkında eksiksiz ve doğru bilgilerinizin olmasından daha önemlidir.

## UYUŞTURUCU MADDELER İLE İLGİLİ KAVRAMLAR

### **Zehirlenme (Entoksikasyon)**

Kullanılan maddenin etkisini göstermesidir. Uygunsuz davranıŐsal ya da psikolojik değişiklikler 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 baŐarısızlıęı, 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 değişir.

### **Bağımlılık**

Kişinin kullandığı maddeyi birçok kez bırakma giriŐiminde bulunmasına rağmen bırakamaması, giderek madde dozunun arttırılması, 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 uyururucu 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 şu 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 kalkılırsa 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 artırımı 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 yasaldir. 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 güçlüğü 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 baş ağrıları 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. Snavlara 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, başağrısı, 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 siktir. 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 yaşayan uyuşturucu bağımlıları vardır.

Uyuşturucu madde kullandıklarından kuşkulanan kişilerde gözlenen davranışlar doğru yorumlanmalıdır. Gözlenen değişikliklerin başka nedenlerden kaynaklanıp, kaynaklanmadığı araştırılmalıdır. Unutulmamalıdır ki ergenlik dönemi de bazı çalkantıların yaşandığı bir dönemdir. Bu dönemde yaşanan sorunlar yanlış yorumlanabilir.

Kişi kullanmadığı halde, sadece bazı belirtiler benziyor diye çocuğunuzu suçlamanız ilişkinizdeki kopuklukları daha da derinleştirebilir. 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 değişikliktir. 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 bu tür maddeleri kullandığı düşünülen 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 görülebılır. 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 bozuluur. 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 geliştirse, 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 karalar 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 işin 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. Öfkedenizi kontrol edin. Eğer gerekirse sakinleşmek 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
- Sözüünü 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 beledikleri davranışlar üstünde konuşun.
- Çocuğunuzun bulunduğu yer konusunda bilgi sahibi olun. Eğer çocuğunuz ‘bir arkadaşın evinde’ ise bu arkadaş ve ailesini tanıdığımızdan emin olun. Eğer sinemaya gittiyse hangi sinemaya gittiğini bilin.
- Alkol ve madde konusundaki kesin tavrınızı hatırlatın.

# AİLE EĞİTİMİNDE TEMEL İLKELER

---

Aileler ile konuşurken vurgulanması gereken en önemli nokta bu konunun konuşulur hale getirilmesidir. Çünkü birçok anne baba bu konuyu gerek aile içinde gerekse aile dışında konuşmaktan kaçınmaktadır. Konuşmayarak bu kondan kaçmaya çalışmanın hiçbir yararı olamaz.

Uyuşturucu kullanan çocukların aileleri kimi zaman bu durumu saklama eğilimindedir. Yapacağınız konuşmada onları kendinize çekmelisiniz. Sizinle konuşabileceklerini düşünmemeliler. Bunun içinde gizliliğin önemini vurgulamanız gerekli olacaktır. Eğer bunun gizli kalacağına inanırlarsa sizinle paylaşacaklardır. Bu da sorunun çözümüne önemli bir katkı sağlayacaktır.

Aileye uyuşturucu konusunda bir uzman olmadığınızı ancak konunun uzmanları ile iletişim içinde olduğunuzu belirtin.

Konuşmanızın başına yapılan eğitimin bütün İstanbul daha sonra ise Türkiye genelinde uygulanacak bir eğitimin parçası olduğunu anlatın. Böylece “neden biz?” ya da “neden bizim okul?” gibi sorulara önceden yanıt vermiş ve yanlış anlamaları engellemiş olursunuz.

Genellikle aileler “benim çocuğum kullanmaz” gibi bir düşünce taşırlar. Tüm toplum ve herkes için bu tehlikenin var olduğunu aileye anlatın. Böylece bilgilenmenin önemini vurgulayın.

# UYUŞTURUCU KULLANAN ÖĞRENCİ İLE İLİŞKİ KURMA

---

---

Uyuşturucu bağımlılığı bir hastalıktır. Uyuşturucu kullanan kişilere dikkatle yaklaşmak önemli ve gereklidir. Bu kişilerde çok şiddetli duygusal dalgalanmalar gözlenebilir. Bunlar arasında kendine karşı olumsuz duygular, kendine zarar verici davranış ve tutumlar, depresyon ve intihar eğilimleri sayılabilir.

Kişiler sıklıkla suçluluk, utanç, pişmanlık, öfke, kızgınlık, yalnızlık ve güvensizlik duygularını yaşarlar. Bunların sonucu uyuşturucu kullananlar kendilerini dinleyecek ve anlayacak kişilerin varlığını ararlar.

Unutmayın karşınızdaki kişi

1. Uyuşturucu kullanmanın ve yakalanmanın veya bunu açıklamanın utancını ve heyecanını yaşamaktadır
2. Çok karmaşık duygular içinde yüzmektedir
3. Bir an önce bu konuşmanın bitmesi için can atmaktadır
4. Kimsenin ona yardım edemeyeceğini düşünmektedir
5. Uyuşturucu kullanımını bir sorun olarak görmemektedir

Eğitici kişilerin bu gençler ile bağlantı kurması tedavi edici ilişkinin başlangıcı olacaktır. Bu noktada eğiticiden beklenenler şunlardır:

1-Uyuşturucu kullananlar ile sık sık konuşarak onlara yaklaşmak ve onları uyuşturucuya iten nedenleri anlamak ve onların kullandıkları maddeye bağımlı hale gelmesini önlemek

2-Bağımlı olarak kabul edilebilecek gençlerin tedavi edilmesini sağlamaya çalışmak

3-Tedavi sonrası onların okula tekrar uyumuna yardımcı olmak

## GÖRÜŞMEYE HAZIRLIK

Uyuşturucu kullandığını öğrendiğiniz öğrenci ile konuşmaya kendinizi yeterince bilgili ve hazır hissediyor musunuz? O gün siz de sorunlu olabilir ve ona yeterince anlayışla ve ilgiyle yaklaşamıyor olabilirsiniz. Kendinizi hazır hissetmeden onunla görüşmeyin. Uyuşturucu kullananlara ilişkin kendi değer yargılarınızı gözden geçirin.



## GÖRÜŞME

### a. Temel ilkeler

- Onun güvenini kazanın
- Tarafsız olun
- Onu suçlamayın
- Gizliliğe kesinlikle uyun
- Yanlız görüşün

### b. Yaklaşım

#### 1. Empatik anlama

- Empati kişinin kendisini karşısındakinin yerine koymasüdür. Empati karşısındaki insanı dikkatle ve onun sözünü kesmeden dinlemek ile başlar. Bu dinleyen kişinin karşısındaki kişinin neler yaşantıladığını anlamasına yolaçar. Bu noktada eğitici, dünyayı uyuşturucu kullanan kişi gibi algılamalıdır.
- Karşınızdaki madde bağımlısı kişi dünyayı sizin anladığınızdan ve gördüğünüzden daha farklı olarak görmekte ve algılamaktadır. Onun kendine özgü bir kişiliği vardır. Eğitici için anlamlı olan bir şey onun için herhangi bir anlam ifade etmeyebilir. Onun yapacağı öneriler kişiye akıllıca gelmeyebilir.
- Kişiyeye yardımın etkin yolu onu dinlemek, gözlemek ve konuşurken sorununu nasıl yaşadığını anlamaya çalışmaktır.

#### 2. Gerçeklik

- Onu dinlerken aldatıcı bir tutum takınmayın. Onu sevebilir veya ondan hoşlanmayabilirsiniz. Olumlu veya olumlu duygular duyabilirsiniz. Duygularınızı kendinize saklayın. Hiçbir zaman yapmacık olmayın. Yalan davranış karşınızdaki tarafından hemen anlaşılacak ve size olan güveni kaybolacaktır.

#### 3. Saygı

- Karşınızdaki genci bağımsız bir birey olarak kabul edin. Zaten onu anlayarak ve ona yapmacık olmayan bir tavır takınarak saygınızı gösterdiniz. Ona saygılı olmak, onun yaşadığı sorunu çözmek için önemli bir adım olacaktır. Çünkü böylece onun varlığını güçlendirmiş olacaksınız.

Kimi zaman uyuşturucu kullanan genç ilgili olmayan konulardan konuşabilir. Bu taktirde onu daha somut biçimlerde duygularını ifade etmesi için

yönlendiriniz. Böylece onun kendini daha iyi anlamasına da yardımcı olacaksınız. Çok gerektiği durumlarda konuşmada kullandığı dili kendisine hatırlatabilirsiniz. Ancak buna yorumlarınızı katmamaya özen gösteriniz.

### c. İletişim

Uyuşturucu kullanan bir kişi ile ilişki aktif dinleme, bakış ve yanıt vermeden oluşur.

1. Aktif dinleme: Aşağıda etkin dinlemenin yolları vardır.

- Dikkatinizi verin
- Sözüne kesmeyin
- O konuşurken siz ne konuşacağınızı planlamayın
- Düşüncenizi onun sözünün bitimine saklayın

2. Bakış:

- Onunla iletişim içinde iken bakışlarınızı kontrol altında bulundurun
- Onun yüzündeki ifadeye ve kullandığı beden diline dikkat edin. Sinirli veya huzursuz mu? Rahat mı gözüküyor?
- Onu dinlediğiniz belli edin. Oturuyorsanız öne eğilerek dinleyin, başınızı sallayın vb

3. Yanıt vermek:

- Yanıt verme sırasında aşağıda yer alan yanıt verme biçimleri yararlı olabilir.
- “Bu durum beni çok etkiledi...” veya “anlıyorum kimi zaman bu çok zor bir durumdur...” biçiminde yanıtlarınıza başlayın. Aşağıdaki yanıt biçimlerini ise kullanmayın “Şunu yapmalısın...” veya “ben senin yerinde olsam..” veya “ben senin yaşında iken...”
- Eğer genç size duymak istemediğiniz birşey söyler ise, bu cümleyi görmezlikten gelmeyin
- Onun söylediği her şeye bir öneri ile yanıt vermeyin. Onu dikkatlice dinlemek ve söylenen sözlerin arkasında yatan gerçek anlamı bulmaya çalışmak çok daha yararlıdır.
- Onun anlatmak istediği şeyi anladığınıza emin olun. Kimi zaman söylediklerini ona tekrar ettirerek hem onu daha iyi anlayın hem de ona iyi bir dinleyici olduğunuzu gösterin.

## İLK GÖRÜŞME

Uyuşturucu kullandığı düşünülen öğrencinin kimin aracılığı ile size geldiği önemlidir. Bu kişinin kimliği sizin konuşmaya başlamanızı ve iletişim biçiminizi değiştirebilir. Aşağıda kimin aracılığı ile geldiğine göre değişen iletişim önerileri yer almaktadır.

### 1. Arkadaşları getirmiş

*“Merhaba, beni tanıyorsunuz. Sizler iyi arkadaşsınız. birbirinizle sırlarınızı paylaşıp sorunlarınıza çözüm arıyorsunuz. Böyle yakın arkadaşın dostun bulunması çok güzel. Siz belki çok şeyi paylaşıyorsunuz ama biz birlikte olduğumuz süre içinde yalnız konuşmalıyız. Konuştuklarımız kesinlikle aramızda kalacak. Onun için arkadaşlarından izin isteyelim...”*

### 2. Sınıf öğretmeni aracılığı ile gelmiş

*“Merhaba. son zamanlarda sınıfta durgunlaştığını, notlarının düştüğünü, çok sık okula gelmediğini... öğretmenlerin söyledi. Seninle bu konuda konuşmak istedim. Öncelikle birşeyin altını çizmek istiyorum. Ben bu okulda öğretmenim, ama şu an farklı bir konum içindeyim. Burada ne konuşursak konuşalım, bu yalnızca bizim aramızda kalacak. Anlattıklarınızı benim onaylamam, veya beğenmem diye birşey sözkonusu değil. Benimle paylaşacağın bir sorun varsa buna birlikte çözümlenebiliriz. Hemen şimdi herşeyi anlatmanı beklemiyorum. Birbirimizi tanıyıp, güvenmeye ihtiyacımız var...”*

### 3. Okul içinde bir şekilde yakalanmış

*“Merhaba. Tatsız bir durum yaşanmış sanıyorum. Bana anlatılanlara göre sen bir maddeyi içerken görülmüşsün... Ancak öncelikle söylemeliyim ki, beni sorunun idari cephesi çok ilgilendirmiyor. Benim ilgilendiğim sana nasıl yardımcı olabileceğim?. Ve eğer istersen bu sorunla nasıl birlikte başa çıkabiliriz? Öncelikle öğrenmek istediğim, bu senin için bir sorun mudur? Senin beklentin ne? Bırakmayı hiç düşündün mü? Ailenin haberi var mı?”*

## YARDIM

### 1. Hazırlık evresi:

- Bu evrede karşılıklı güvenin oluşturulması, iletişimin sağlanması, ve öğrencinin kendini açması hedeflenmelidir.
- Öncelikle kişinin kendini açmasına izin verilmelidir. Kişinin kendini açması için size güvenmesi gereklidir. Bunun için acele etmeyin. Etkili bir şekilde onu dinleyin. Size açılması birkaç görüşme sonra gerçekleşecektir.
- Çeşitli ancak yansız sorular sorarak onu anlamaya çalıştığınızı gösterin. Bu sırada eğitici de aynı zamanda kişiyi anlamaya ve tanımaya çalışacaktır.

## 2. Sorunun tam olarak tanımlanması

Onu dinleyip anladıktan sonra artık ona sorular sorup sorunu iyice tanımlamaya ve onun bunu tam olarak anlamasına yardımcı olabilirsiniz.

- Bu senin için gerçekten bir sorun mu?
- Bu sorunun boyutları neler?
- Sana bunun bir sorun olduğunu gösteren şeyler neler?
- Seni neler kaygılandırıyor?
- Seni değiştirmeye iten nedenler var mı?

## 3. Direncin saptanması

Genç değiştirmeye karşı ve madde kullanımı ile başa çıkma konusunda bir direnç gösterebilir. Direncin belirtileri aşağıda yer almıştır.

- Tartışma, meydan okuma, görüşeni aşağılama
- Söze girme veya kesme
- Sorunlar için başkalarını suçlama, kendi davranışları için özürler bulma, sorunları küçümseme, yapılabilecekler ile ilgili olarak karamsar bir tutum takınma
- Görüşme sırasında dikkatini vermeme, sorulara başka yanıtlar verme, soruları yanıtız bırakma, konuyu değiştirme

## 4. Direnci kırmanın yolları

- Yansıtma: Onun direnç göstermek için söylediklerini ona tekrarlayabilirsiniz. (Ör: "Madde kullanmak benim için bir sorun değil" - "Evet, o zaman yaşadığın tüm bu sorunlar senin için önemli değil")
- Odak değiştirme: Eğer direnci farkeder ve bununla başa çıkamayacağınızı düşünürseniz, o zaman konuyu başka bir yöne çevirebilirsiniz. Bunun için en iyi yol, yaşadığı sorunlar hakkında daha ayrıntılı bilgiler istemek olabilir.
- Bireysel seçim hakkı ve kontrolü vurgulamak: Burada kararı kişinin kendisine bıraktığını ve kendi hayatı için en doğru kararı kendisinin verebileceğini, buna kimsenin karışamayacağını belirterek, size karşı olan tavrını değiştirebilirsiniz (Ör: "bu senin seçimin", "hiç kimse senin kararını değiştiremez", "ben senin kararlarını değiştiremem")
- 

## 5. Madde kullanımının getirdikleri ve götürdükleri

- Kimi zaman genç madde kullanımının kendisine önemli bir zarar vermediğini hatta yarar olduğunu ileri sürebilir. Böyle durumlarda hemen öne atılıp "maddenin zararlarını nasıl görmezsin?" gibi zorlayıcı ve anlayışa dayanmayan bir yanıt ilişkiyi bozacaktır.

- Bunun yerine onu dikkatlice dinleyin. Daha sonra madde kullanımının ona getirdiklerini ve götürdüklerini bir kağıta yazınız. bir anlamda artı ve eksileri belirleyiniz.
- Örneğin: Artılar; rahatlıyorum, arkadaşlarım ile birlikte oluyorum vb. Eksiler; Sağlığım zarar görüyor, insan ilişkilerim bozuluyor, ailem ile olan ilişkilerim bozuluyor, bağımlı oluyorum vb.
- Bu artı ve eksileri toplayarak birlikte değerlendirin.

## 6. Kendini tanıma

- Daha sonra gelen aşama kişinin kendisini anlamasına ve tanımasına yardımcı olmaktır. Bunun için ona onu anlatmak yerine onun size sunduğu verilerden yola çıkın. Ona anlattıkları hakkında sorular sorabilirsiniz. Örneğin:  
Öğrenci: Alkolü bırakmak istiyorum, bana zararları var, ancak bırakamıyorum  
Eğitici: Kendini rahatsız hissediyorsun çünkü alkolün sana birçok zararları olduğunu söylüyorsun...
- Genelde bağımlılık yapıcı maddeleri kullanan insanlar, sorunları başkalarına yüklemek veya atmak eğilimindedirler. Bütün herşeyin suçlusu başkalarıdır. Bu noktada kişinin sorunlarını kişiselleştirmesi ve kendini bu sorunun içinde görmesi gerekmektedir. Bu onun sorunudur. Başlamasına neden olan dış etkenler ne olursa olsun, sorunlarını çözmesi gereken kişi kendisidir. Bunun için gerekiyorsa bir psikiyatrist veya psikologdan profesyonel yardım alabilir.

## 7. Adım atma (Gelecek planları)

Ona hiçbir zaman “senin şimdi yapman gereken...”, “şöyle yapmalısın...” gibi sözler ile yapması gerekenleri öğretmeye kalkışmayın. Bu sözler yerine onun kendi geleceği ile ilgili kararı kendisinin vermesini sağlayacak yolları araştırmalısınız. Bunun için aşağıdaki soruları kullanabilirsiniz.

- Bundan sonra ne yapmayı düşünüyorsun?
- Bütün bunları yaşamak senin için zor olmalı. Şimdiki adımın ne olacak?
- Önünde ne gibi seçeneklerin var?
- Bundan sonra neler olabilir? Bunlara karşı senin yapacakların neler olacak? Burada tedavi seçeneğini kendisi getirmese (uyuşturucu kullanımının tedavisi veya ergenlik döneminde yaşanan sorunlar için tedavi gibi) bunu siz önerebilirsiniz.

# AİLE İLE GÖRÜŞME

---

---

Anne ve babalar çocuklarının uyuşturucu kullandığını oldukça geç dönemde öğreniyorlar. Bu nedenle kimi zaman çocuğun uyuşturucukullandığını söylemek öğretmene düşebilir. Böyle bir durumda öğretmenin takınacağı tutum çok önemlidir. Çünkü, ilk kez çocuk ile ailesi arasında uyuşturucu konusunda bir ilişki kurulacaktır. Bu ilişki olumlu başlarsa öyle devam edecektir. En azından genç ailesi ile uyuşturucu sorununu paylaşabileceğini öğrenecektir.

Uyuşturucuya başlama nedenleri arasında aile sorunlarının önde geldiğini düşünecek olursak, o zaman aile ile kurulacak ilişkinin önemi daha net olarak görülmektedir.

## Hazırlık evresi

Öncelikle ailesi ile bu konuyu konuşması gerektiğini gence hatırlatın. Eğer kendisi konuşmak istemez ise, o zaman bu görevi üstlenebileceğinizi söyleyebilirsiniz. Aile ile konuşmadan önce muhakkak gençten izin isteyin ve onayını alın.

İlk başta genç bu talebinizi rededecektir. Olayı duyar duymaz hemen aileye bildirmek zorunda da değilseniz, biraz beklemek genç ile sizin aranızdaki ilişki açısından da yararlı olacaktır. Ancak zaman içinde genci ailesi ile konuşmak için zorlamanız gerekebilir. Çünkü, ailesinin de bu sorunu bilmeye hakkı vardır. Nasıl olsa birgün öğrenecektir. Aile bu sorunda olumlu bir tavır takınırsa, sorunun çözümü de kolaylaşacaktır. Öte yandan bu sorunu tek sizin biliyor olmanız size önemli bir sorumluluk ve yük getirebilir.

Eğer genç kendisi ailesi ile konuşmayı kabul eder ve konuşursa, siz de tekrar aile ile konuşmayı talep edin. Böylece okul aile ve öğrenci üçgeni içinde sorunun çözümüne daha ciddi bir katkıda bulunabilirsiniz.

## Anne ve babanın olası tutumları

Genellikle aileler çocuklarının madde kullandığını öğrendikleri an büyük bir şok geçirirler. Geçirdikleri bu şokun altında birçok etken vardır.

- Çocuklarından büyük beklentileri olan, çocukları için bir gelecek düşleyen anne baba, bir anda ciddi bir hayal kırıklığı yaşamaya başlar. Bütün düşleri, umutları, planları yokolmuştur. Çocuğu kendisine ve anne babasına bunu nasıl yapmaktadır? “Hadi kendini düşünmedin, anne babanı da mı düşünmedin?”.
- “Ben bunu haketmedim” duygusu hemen anne ve babayı kaplar. “Neden benim çocuğum!”

- Ardından ciddi bir suçluluk duyarlar. Neyi eksik yapmıştır ki, çocuğu bu ‘uyuşturucu batağı’na saplanmıştır. Bu suçluluk duygusu kimi zaman öfkeye dönüşür ve çocuğa yansiyabilir. Bu da ilişkiyi baştan bozacaktır.
- Bu arada çevre baskısını düşünmeye başlarlar. Çevredeki diğer insanlar, arkadaşlar, yakınlar ne düşünecektir? Onlara bu durumu nasıl anlatacaktır? Anne baba kendini de suçlamaya başlar. Bu duygu giderek bir öfkeye dönüşür. Kendine ve çocuğuna duyduğu öfke, gösterilen ilk tepkidir.
- Böyle bir sorun ile nasıl başa çıkabileceklerini bilmedikleri için, bir panik durumu yaşayabilirler. Ne yapmaları gerekmektedir? Nasıl davranmalıdırlar? Bu ve benzeri sorulara yanıt bulmada öğretmen yardımcı olabilir.
- Kimi zaman anne ve babalar durumu kabul etmek istemeyebilir. Bunu bir sorun olarak algılamayabilir. Onun bir bağımlı olduğunu ya da olabileceğini düşünmez, ona konduramazlar. Sözkonusu durumu bir anlamda inkar ederler. Çocuğunun kullanmadığını, bunun sizin hayal ürününüz olduğunu söyleyebilir, veya okulu ve öğretmenleri gevşek davrandıkları için suçlayabilir. Bu durumu kabullenmeleri için onlara zaman tanıyın.

### **Aile ile görüşme**

1. Eğer aile sorundan habersiz ise, “son zamanlarda çocuğunuzda bir farklılık gözlediniz mi?” sorusu ile başlayabilirsiniz. (Dalgınlaşma, tuvalette fazla kalma, arkadaşlarını değiştirme, aşırı hassasiyet, aşırı tepkiler, duygusal iniş ve çıkışlar, son zamanlarda daha fazla para harcama gibi)
2. Gözlenen bu değişikliklerin nedenleri ne olabileceğini tartışın. Onların bu değişiklikler hakkında neler düşündüklerini öğrenmeye çalışın.
3. Bu değişikliklerin nedeni “uyuşturucu olabilir mi” sorusunu onların aklına getirmeye çalışın.
4. Genellikle bu durumu anneler önceden fark ederler ancak baba ile bu konu konuşulmamıştır. Oysa, bu sorun bütün aile üyeleri ile paylaşılmalıdır.
5. Anne ve baba, bu durumu öğrendikten sonra bir duygusal tepki yaşayabilirler. Bu dönemde ailenin duygularını ifade imkanı tanınması gerekir. Bir süre onların duygularını dile getirmelerine fırsat tanınmalıdır.

### **Yönlendirme**

Öğretmenin soğukkanlı davranması, anne ve babayı da rahatlatacaktır. Bu nedenle sizin davranışlarınız büyük önem taşır.

Aileyi suçlayıcı bir tavır içine girmeniz, onlarla iletişim kurmanızı kolaylaştıracaktır.

Anne ve babaya da sakin olmalarını önerin. Ailenin bu sorunun tedavisinde ne kadar önemli bir yeri olduğunu anlatın. Bu nedenle kendilerine çok büyük

görev düştüğünü ve bu sorumluluğu kaldıracak biçimde davranmaları gerektiğini hatırlatın.

Daha sonra önerilerinizi sıralayabilirsiniz. Ancak her önerinizi tek tek aile üyeleri ile tartışın.

Kendisi bu sorunun gelişmesi için ne kadar katkıda bulunmuştur?  
Başkalarının hatası yanında kendisinin hataları neler olabilir?

- Öncelikle soğukkanlı olmalısınız. Kendinizi çocuğunuz ile konuşmaya hazır hissetmiyor iseniz, kendinizi hazır hissedinceye kadar bekleyin
- Kendinizi suçlamaktan vazgeçin. Bu duygunuz, öfkeye dönüşebilir ve sorunun çözümüne hiçbir katkıda bulunmaz.
- Konu hakkında iyice bilgilendirin. Bilmediğiniz şeyler hakkında fikirlerinizi söylemeyin.
- Ön yargılarınızdan arının. Her birey farklıdır. Sizin çocuğunuzda diğer uyuşturucu kullanıcılardan ve bağımlılardan farklı özelliklere sahiptir. Ancak sakın sorunu küçümsemek veya önemsememek gibi bir tuzağa düşmeyin.
- Çocuğunuz ile konuşun, ancak onu yargılamayın, korkutmayın ve suçlamayın. Bu şekilde davranmaz iseniz aranızdaki ilişki daha da bozulacaktır.
- Konuşurken onu muhakkak dinleyin. Kendinizi onun yerine koymaya çalışmayın.
- Onun sizin gibi düşünmek zorunda olmadığını unutmayın. Çocuğunuzun farklı bir birey olduğunun farkına vararak konuşun.
- Ona her zaman destek olacağınızı hissettirin. Her ne olursa olsun, her zaman onun yanında olacağınızı belirtin.
- Tüm bu desteklerinizin yanında ondan bu maddeyi kullanmamasını isteme hakkınız vardır. Bırakma konusunda her türlü yardıma hazır olduğunuzu belirtin.
- Ancak unutmayın hiçbir zaman kişinin isteği dışında maddeyi bıraktırmak ve tedavi etmek mümkün değildir. Onun maddeyi bırakmaması gibi bir seçeneği de vardır. Böyle bir durumda ise ona destek veremeyeceğinizi belirtin.

Yardım ve bilgi alabileceği tedavi kurumlarını aileye öğretin.



# ACİL DURUMLAR

---

---

Alkol ve madde kullanımı insan bedeni için çok çeşitli tehlikeler içermektedir. Bu maddeleri kullanan insanlar sıklıkla bu sorunlar ile karşılaşmaktadır. Konu hakkında genel bilgi düzeyi düşük olduğu için, özellikle acil durumlarda yapılması gerekenler hakkında bazı noktaların bilinmesi gerekmektedir.

Madde kullanan hastalarda ortaya çıkabilecek ve acil müdahale gerektirecek durumlar iki ayrı nedene bağlı olabilir

- Maddenin yüksek dozda alınması (Zehirlenme, Entoksikasyon, Aşırı Doz)
- Madde bulunmadığı için ortaya çıkan şiddetli yoksunluk belirtileri

Her iki durumda da yapılacak müdahale farklılık gösterir. Bu nedenle meydana gelen olayın açıklığa kavuşturulması ilk basamaktır. Bunun için belirtilerin tanınmasından önce yanıtlanması gereken sorular şunlardır:

- Acil yardıma ihtiyacı olan kişinin başka bir hastalığı var mıdır?
- Madde kullandığını bilen var mıdır?
- Madde kullandığını bilen var ise, hangi tür maddeleri kullanmaktadır?
- Bu maddeyi en son ne zaman kullanmıştır?
- Bu maddeden ne miktarda kullanmıştır?

Yukarıda yeralan sorulara alınacak yanıtlara göre yapılacak müdahale planlanmalıdır. Ancak her durumda öğretmenin;

- Soğukkanlı olması ve davranması,
- Çevredekileri yatıştırması,
- İlk fırsatta öğrenciyi bir sağlık kuruluşuna göndermeyi düşünmesi gerekir.

## Zehirlenme belirtileri:

Zehirlenme belirtileri alınan maddenin cinsine göre değişkenlik gösterebilir. Bu nedenle kullanılan madde cinsinin bilinmesi önem taşır. Tüm maddeler alındıktan ortalama yarım saat ile iki saat içinde kanda en yüksek düzeye çıkarlar. Eğer kişinin içinde bu tablo, madde kullandıktan üç saat sonra başlamış ve bu süre içinde herhangi bir madde kullanmamış ise, bu kişinin yoksunluk durumu içinde olduğu düşünülebilir.

Madde cinslerine göre zehirlenme belirtileri aşağıda verilmiştir:

- Eroin:
  - Gözbebeklerinin topluiğne başı kadar küçüktür
  - Solunumun yavaşlamıştır

Derin uykulu bir hal ve dışarıdan verilen uyaranlara karşı yanıtızsızdır

- Uçucu madde:

Kişi şaşkındır. Bulunduğu yeri, zamanını ne olduğunu ve kiminle konuştuğunu bilemez

Yürümesi bozulmuştur. Sarhoşluk hali vardır.

Saldırgan davranışlarda bulunabilir.

Midesinde rahatsızlık vardır.

Boğulma belirtileri olabilir.

- LSD

Korku içindedir, bir panik hali vardır.

Herşeyden kuşku duyar (paranoid durum)

Hayallar görebilir ve hayali sesler duyabilir

Kendi bedenini veya çevresinin değiştiğini düşünür

Bu belirtiler LSD kullanımına özel olarak, LSD kullanıldıktan haftalar hatta aylar sonra da ortaya çıkabilir. Ya da bir çıkar bir kaybolabilir.

- Esrar:

İştah artışı, telkin edilebilirlik, zamanın yavaş geçiyor hissi, aşırı neşe

Konuşmada dağınıklık

Yeri, zamanı bilmekte ve kişileri tanımakta zorluk

Gerçeği değerlendirme yetisinde bozulma

Korku, panik, intihar düşünceleri

Çıldırma korkusu

- Kokain:

Burun kanaması

Aşırı kuşkucu davranış

Şaşkınlık

Alınganlık

Saldırgan davranışlar

Hayaller görme

Cildinde nesnelere hissetme

Göz bebeklerinde genişleme

Kalp krizi

- Sakinleştirici ve yatıştırıcı haplar
  - Solunumun yavaşlaması
  - Beden ısısında artış
  - Tansiyon dūřüklüğü
  - Aşırı uykulu hal

### **Zehirlenmede yaklaşım**

Zehirlenme belirtileri gösteren kişilerde yaklaşımın ilkeleri şunlardır:

Eğer kişinin içinde bulunduğu durum, daha çok korku, panik ve şaşkınlık hali ise öncelikle sakin bir odaya alınmalıdır. Sakin bir ortama alındıktan sonra kendisine bu etkilerin kullandığı maddeden kaynaklandığı, bu belirtilerin kullananlarda sıklıkla görüldüğü ve kendiliğinden geçeceği hatırlatılmaldır.

Kişi yan olarak yüzüstü yatırılmalıdır. Burada amaç eğer kişi kusarsa, kustuklarını yutmasını önlemektir. Çünkü bu durumlarda en büyük tehlike kişinin kustuklarını yutarak boğulmasıdır.

Derhal bir sağlık kuruluşunu aranarak yardım istenmesi çok önemlidir. Çünkü zehirlenmelerde yapılacak temel yardım tıbbidir.

En kısa zamanda bir sağlık kuruluşuna ulaştırılmalıdır.

### **Yoksunluk belirtileri ve yaklaşım**

Uyuşturucu maddelerin bırakılması veya kullanılan dozun azaltılması ile bazı belirtiler ortaya çıkar. Bu belirtiler bedensel veya ruhsal olabilir.

En şiddetli yoksunluk belirtileri eroin kullanımının kesilmesini takiben ortaya çıkar. Bunlar arasında; şiddetli ağrılar, kusma, ishal, terleme, uykusuzluk, burun akıntısı sayılabilir. Kokain gibi uyarıcı maddeler bırakıldığında ise mutsuzluk, durgunluk, uykulu bir hal veya depresyon benzeri bir tablo gözlenebilir.

Bütün maddelerin bırakılması ile ortaya bir sinirlilik, huzursuzluk, rahatlayamama hali ortaya çıkılmaktadır. Bu durum saldırgan davranışlara neden olabilmektedir. Ancak tüm bunlar çok acil müdahale gerektiren durumlar değildir.