

# BAĞIMLILIK TÜRLERİ



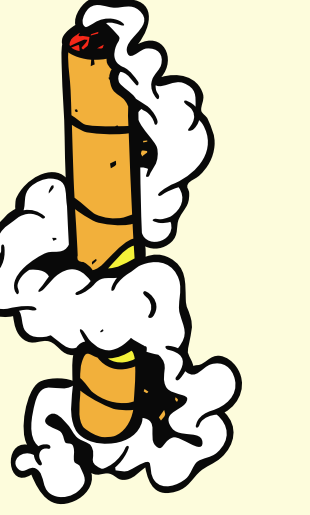
## KISACA...

### MADDE BAĞIMLILIĞI

Zararlı olduğu bilinen maddelerin kullanımının bırakılmaması durumudur.

### TÜTÜN BAĞIMLILIĞI

Sigara gibi tütün ürünlerinin kullanımının bırakılmaması durumudur.



### ALKOL BAĞIMLILIĞI

Alkol ve alkol ürünlerinin kullanımının bırakılmaması durumudur.

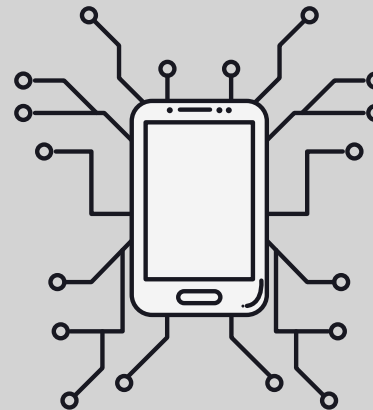


### KUMAR BAĞIMLILIĞI

Şans, bahis...vb oyunlarının da bulunduğu zararlı oyunların bırakılmaması durumudur.

### TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Ekran başında uzun süre vakit geçirilmesi ve bırakılmaması durumudur.



# SENİN İÇİN RİSKLİ DURUMLAR NELER OLABİLİR?



## ARKADAŞLAR

Arkadaşlarını iyi seçmelisin. Zararlı alışkanlıkları olan arkadaşların senin için risk oluşturmaktadır.



## BULUNDUĞUN ÇEVRE

Bağımlılığa neden olabilecek maddelerin (alkol, sigara...vb) kullanıldığı ortamlar senin için risk oluşturmaktadır.



## AŞIRI GÜVEN MERAK

'Benim bünyem sağlam, etkilenmem' düşüncesiyle merak edip hareket etmek senin için risk oluşturmaktadır.



## ÖFKE

Ailenle sorun yaşadığında onları kızdırmak amaçlı bağımlılığa yol açabilecek davranışlarda bulunmak senin için risk oluşturmaktadır.



## KAÇIŞ

Hayatında sorunlar hep olacaktır onları unutmaya çalışmak sorunlarını çözmez özellikle sorunlarını unutmak amaçlı zararlı alışkanlıklar edinmen yeni sorunlar edinmene yol açar

# KENDİNİ NASIL KORUYABİLİRSİN?



**Hiç Başlamamak** kendini korumanın en iyi yoludur.

Arkadaş çevrende kullanan ve seni de alıştırmaya çalışanları görmezden gelebilirsin

Zararlı maddelerin kullanıldığı, zararlı alışkanlıkların olduğu ortamlardan mümkün olduğunca uzak kalmaya çalış

Yakın arkadaşın da olsa, kırılrsa da seni teşvik etmeye çalışanlara **hayır** diyebilmelisin

Olumlu alışkanlıklara sahip arkadaşlar edinebilirsin

Sağığına dikkat et. Düzenli beslenmek, uyumak, spor yapmak hem bünyeni sağlamlatacaktır hem de bağımlılığa neden olabilecek durumlardan seni uzak tutacaktır.



Daha fazla bilgiye

<https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/bagimlilik-nedir>

<http://lise.tbm.org.tr>

adreslerinden ulaşabilirsin