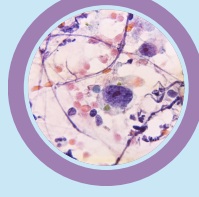




MADDE BAĞIMLILIĞI- LİSE ÖĞRENCİ

MADDE BAĞIMLILIĞI NEDİR?

Herkes tarafından zararlı olduğu bilindiği halde bedenin bir ya da daha fazla işlevini kaybetmesine yol açan maddenin kullanımının devam etmesi, bırakılmaması durumudur.



Bağımlılık Yapan Maddeler

- ✓ Çeşitli uyuşturucular
- ✓ Uyarıcı ve hayal gördüren maddeler
- ✓ Sigara ve alkollü içecekler
- ✓ Reçeteye alınması gerektiği hâlde doktor kontrolü dışında kullanılan ilaçlar
- ✓ Bazı yapıştırıcılar, tiner ve çakmak gazı gibi uçucu maddeler (<http://lise.tbm.org.tr/Madde-Bagimliliği>)



Zararları

- ✓ Vücudun bağışıklık sistemini zayıflattığından dolayı Verem, AIDS, Kanser, Hepatit A-C gibi ciddi hastalıklara yakalanma riskini arttırır
- ✓ Kişinin kendine olan özgüvenini, otokontrolünü zayıflatır.
- ✓ Zihinsel süreçlerde bozulmaya yol açar.(Hafıza kaybı gibi)
- ✓ Ruh sağlığını olumsuz etkiler (korku, öfke gibi)
- ✓ Ağız ve diş sağlığını olumsuz etkiler (Diş çürüğü,ağız kokusu)
- ✓ İnsanlık olarak önem verdiğimiz değerlerin zamanla yok olmasına yol açar

SENİN İÇİN RİSKLİ DURUMLAR NELER OLABİLİR?



ARKADAŞLAR

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



BULUNDUĞUN ÇEVRE

Bağımlılığa neden olabilecek maddelerin 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

Hiç Başlamamak kendini korumanın en iyi yoludur

Olumlu alışkanlıklara sahip arkadaşlar edinebilirsin

KENDİNİ NASIL KORUYABİLİRSİN?

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

Sağlığına dikkat et. Düzenli beslenmek, uyumak, spor yapmak hem bünyeni sağlıklılaştıracaktır 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