

alkol kötülüklerin kapısı



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

YETİŞKİN

Alkol Bağımlısı Kime Denir?

Çok miktarda ve sıklıkla alkol tüketen, bedensel, ruhsal ve toplumsal sağlığı bozulmasına rağmen alkol almaya devam eden, tedavi edilmesi gereken kişiye alkol bağımlısı denir.

13 yaşında alkol kullanımına başlayan gençlerde alkol bağımlısı olma riski % 43 oranındadır!



Alkol Bağımlılığı Nasıl Oluşur?

- **İçme isteği:** İçmeye karşı duyulan güçlü istek, arzu.
- **Kontrol kaybı:** Kişinin alkol alırken kendini sınırlayamaması.
- **Fiziksel bağımlılık:** Uzun süre alkol kullanıp bırakmak isteyen kişilerde görülen mide bulantısı, terleme, titreme ve anksiyete gibi belirtiler.
- **Tolerans:** İlk kullanımdan itibaren giderek daha fazla alkol içme ihtiyacı duyulması.



Felaketin Boyutu

- Dünyada yaklaşık 2 milyar kişi alkollü içki tüketiyor. Bu kişilerin yaklaşık 76 milyonunun alkol bağımlısı olduğu tahmin edilmektedir.
- Alkol kullanımına bağlı olarak yılda 3 milyon 300 bin kişi hayatını kaybetmektedir.
- Ülkemizde 17 milyon civarında alkol kullanan kişi bulunmaktadır.
- Alkolü ilk kez kullanma yaşı ülkemizde maalesef 11'e kadar inmiştir. Alkol kullanımına başlama yaşı düştükçe ileriki yaşlarda bağımlı olma riski artmaktadır.



Kısa Dönemdeki Etkileri



Beyinde: Mantıklı düşünme, karar verme ve hareket etme yeteneklerinde bozulma.



Yüzde: Damarlarda genişleme. Yüze daha fazla kan gelmesi, dolayısıyla yüzde kızarıklık ve şişkinlikler.



Burunda: Koku alma duyusunda azalma, burun kanamaları.



Dişlerde: Çeşitli diş eti hastalıkları.

Kısa Dönemdeki Etkileri



Ağızda: Ağız kuruluğu, tat alma duyusunda bozulma, ağız kokusu, ağız içi enfeksiyonlar.



Boğazda: Öksürük, zamanla ses tellerinde tahribat



Başta: Şiddetli baş ağrısı.

Uzun Dönemdeki Etkileri



Gözlerde: Zamanla körlüğe kadar varabilecek hasarlara neden olur.



Kalpde: Ritim bozukluğu ve damar kireçlenmesine neden olur.



Beyinde: Alkol, beyin hücrelerini öldürdüğü için zamanla beyin küçülür. Bu durum erken yaşlanma ve bunamaya yol açar.

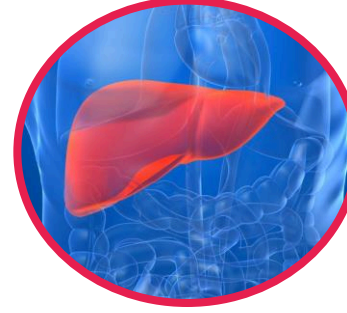


Mide ve Yemek Borusunda: Gastrit, ülser ve mide iltihabı oluşumuna yol açar.

Uzun Dönemdeki Etkileri



Yüzde: Cildin doğal ve canlı görünümünü kaybetmesine yol açar. Kalıcı veya yamalı kızarıklıklara neden olur.



Karaciğerde: Yağlanma meydana getirir. Ciddi karaciğer hastalıklarına sebep olur.



Akciğerlerde: Akut akciğer iltihabına yol açar.

Nasıl Başlanıyor?

- **Akran Baskısı**

“Bir dene, maksat muhabbet olsun!”

Bazı kişiler grup içinde kabul görebilmek için arkadaşlarının davetiyle alkol kullanmaya başlarlar.

- **Yanlış Algılar**

“Bir kerecikten bir şey olmaz!”

Böylece kişi, “Bir kerecik!” diyerek alkolü dener. Fakat bu durum bir kereyle sınırlı kalmaz, mutlaka devamı gelir.



Nasıl Başlanıyor?

- **Sorunlardan Kaçış**

“Dertlerini unutursun!”

Bazı insanlar, alkol kullanmayı sorunlardan kaçış yolu olarak görürler. Ne var ki alkol, sorunları asla çözmez, aksine kişinin çözümleri geciktirmesine ya da çözüm gücünü kaybetmesine yol açar.



Kullanım Farkları

- Alkol kullanımı gençler için çok daha zarar vericidir. Çünkü gençlerin beyin gelişimi henüz tamamlanmamıştır. Genç yaşlarda alkol kullanımı, beynin hafıza, kontrol ve koordinasyonla ilgili bölgelerinde hasar oluşturabilir. Bu da önemli sağlık sorunlarına sebep olabilir.
- 13 yaşında alkol kullanımına başlayan gençlerde alkol bağımlısı olma riski %43 oranında!



- Yapılan araştırmalara göre, alkol tüketimine 15 yaşından önce başlayan gençlerde bağımlılık gelişme riski, 21 yaşında başlayanlara göre 4 kat daha fazladır.
- Alkol kullanan gençler, okul yaşamlarında daha çok sorun (disiplin ve akademik) yaşamaktadırlar.
- Alkol kullanımı kişinin şiddet içerikli eylemlere bulaşma ve/veya maruz kalma riskini arttırır.
- Aynı zamanda alkolle ilişkili trafik kazaları, genç yaşta ölümlerin ve sakat kalmaların temel nedenidir.



En Genç Kurbanlar

- Hamile kişiler tarafından tüketildiğinde alkol, kan dolaşımına girer ve plasentayı geçerek fetüse (doğmamış bebek) ulaşır. Alkol, bir fetüse hamileliğin herhangi bir aşamasında zarar verebilir; ancak genelde hamilelik en erken 2 – 3 ay içinde fark edildiğinden, bebek en ciddi zararı bu ilk birkaç ay içinde görür.



En Genç Kurbanlar

- Büyüme eksiklikleri, yüz anormallikleri, iç ve dış organlarda sorunlar, beyin ve sinir sistemi zararları, uyku ve yeme bozuklukları, öğrenme problemleri, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu gibi birçok doğum kusurunun alkole bağlı olarak risk seviyesi yükselir.



Yanlış Bilinenler

- **İddia ederler ki...**

“Alkol, uykuyu düzenler.”

Yanlış!

Alkol kullanımı, oluşturduğu gevşekliğin etkisiyle uyku verebilir. Ancak alkol kullanan kişinin uyku düzeni ve kalitesi bozulur. Alkolün etkisiyle uyunan uyku, tam anlamıyla kaliteli bir uyku olmadığı için kişi aslında uykusuz kalır.

- **Söylentiye göre...**

"Alkol, cinsel gücü arttırır!

Yanlış!

Aksine erkeklerde cinsel gücü azaltır ve iktidarsızlığa sebep olur.



Yanlış Bilinenler

- **Deseler de...**

“Alkol, iştah açıcıdır.”

Yanlış!

Alkollü içkiler iştah açmaz. Aksine mide rahatsızlıklarına ve sindirim bozukluğuna sebep olur.



Yanlış Bilinenler

- **Derler ki...**

“Alkollü içecekler vücudu ısıtır.”

Yanlış!

Tam tersine alkol alındığında vücut ısısı düşer. Alkol aldıktan sonra görülen sıcaklık hissi, kanın yüzeye doğru akışının cildi ve ciltteki sinir uçlarını ısıtması ve bunun beyne sıcaklık algısı iletmesindendir. Bu, yanıltıcı bir histir.

- **Sanılana göre...**

“Alkol, sesi açar, bu nedenle bazıları kürsüye ya da sahneye çıkmadan alkol alırlar.”

Yanlış!

Alkol vücuttaki su miktarını azaltır ve vücudu Susuz bırakır. Bu durum konuşmaya ve şarkı söylemeye olumsuz olarak yansır.



Alkol Neleri Değiştirir?

Fiziksel Değişimler

- Kanlanmış ve kızarık gözler.
- Uykusuzluk ya da aşırı uyuma ve kronik yorgunluk.
- El-göz koordinasyonunda bozulmalar.
- Sık sık ortaya çıkan baş ağrısı, kusma ve özellikle sabahları seslere karşı aşırı duyarlılık.



Alkol Neleri Değiştirir?

Duygusal Değişimler

- Okul ve aile i kurallara karşı itaatsizlik.
- Daha önce ilgi duyduğu konulara kayıtsız kalma.
- Sürekli arkadaş değiştirme. Yeni arkadaşlarını aileyle tanıştırma konusunda isteksizlik.
- Görünümüne zen göstermeme.
- Nerede olduğu ve ne yaptığı ile ilgili yalan söyleme.



Alkol Neleri Değiştirir?

Duygusal Değişimler

- Duygu durumu değişimleri, ani patlamalar, sinirlilik.
- Boş vermişlik, umursamazlık.



Alkol Neleri Değiştirir?

Zihinsel Değişimler

- Hafıza kayıpları ve boşluklar.
- Yetersiz konsantrasyon.



Riskli Durumlardan Kurtulmak

- “Hayır!” diyebilirsiniz:

Alkol veya bağımlılık yapıcı maddelerle ilgili bir teklif geldiğinde verebileceğiniz en kısa ve net cevap “Hayır!” demektir.



Riskli Durumlardan Kurtulmak

- **Yalana başvurmadan mantıklı bir sebebi paylaşabilirsiniz:**
Alkol veya bağımlılık yapıcı maddelerle ilgili herhangi bir teklifi
“Hayır! Ağzıma alkol sürmeyeceğime dair kendime söz verdim.” şeklinde reddedebilirsiniz.



Riskli Durumlardan Kurtulmak

- **Konuyu değiştirebilirsiniz:**

Herhangi bir teklifle karşı karşıya kaldığınızda “Hayır!” dedikten sonra karşınızdaki kişinin ısrar etmemesi açısından konuyu değiştirip farklı bir şeyden bahsetmeye başlayabilirsiniz.



Riskli Durumlardan Kurtulmak

- **Israra karşı sürekli “Hayır!” diyebilirsiniz:**

Herhangi bir teklifle ısrarlı bir şekilde karşı karşıya kaldığınızda tavrınızın net olduğunu karşınızdaki kişiye gösterme adına ek açıklamalara ihtiyaç duymadan tek kelimeyle sürekli “Hayır!” diyebilirsiniz.



Riskli Durumlardan Kurtulmak

- **Mizahı kullanabilirsiniz:**

Herhangi bir teklif durumunda karşınızdaki kişinin yaklaşımını dikkate almadığınızı ve değerli bulmadığınızı anlatmada mizahı kullanabilirsiniz. Teklifte bulunan kişiye örneğin “Hayır. Ben bütün beyin hücrelerimin yerli yerinde kalmasını istiyorum.” şeklinde bir ifadeyle cevap verebilirsiniz.



Seni dinlemeye hazırız

Bağımlılıkları hayatınızdan çıkarmanın yolu YEDAM'dan geçiyor.
Ücretsiz psiko - sosyal destek hizmeti almak için
mutlaka bize danışın.



DANIŞMANLIK MERKEZİ
YEDAM



RİSKLİ ALKOL KULLANIMI VE ALKOL KULLANIM BOZUKLUĞU



ALKOL KULLANIM BOZUKLUĞU NEDİR?

Kişide "alkol kullanım bozukluğu" olması için 1 yıl içinde aşağıdakilerden en az ikisi bulunmalı:

- **İstendiğıinden daha fazla veya uzun süreli kullanım.**
- **Alkolü bırakmak için istek veya sonuç vermeyen çabalar.**
- **Alkolü elde etmek için gerekli etkinliklere çok zaman ayırmak.**
- **Alkol kullanımı için çok büyük bir istek duyma veya kendini zorlanmış hissetme.**
- **Tekrar eden kullanım sonucu işte, okulda, evde sorumlulukları yerine getirememe**
- **Toplumsal ve kişiler arası sorunlara rağmen kullanıma devam etme.**

ALKOL KULLANIM BOZUKLUĞU NEDİR?

- Kullanımdan dolayı günlük etkinliklerin aksaması.
- Tehlikeli olabilecek durumlarda kullanmaya devam etme.
- Olumsuz etkilerinin bilinmesine rağmen kullanmayı sürdürmek.
- Tolerans gelişim belirtileri olması
 - İstenen etkinin ortaya çıkması için artan madde gereksinimi.
 - Aynı miktarda maddenin sürekli kullanım sonucu etkisinin azalması durumu
- Yoksunluk belirtilerinin gelişmiş olması (bulantı, uykusuzluk, kusma, sinirlilik, bunaltı, huzursuzluk, saldırganlık, ishal, terleme, titreme, kas sızıları, ateş vb.)

3.5

Her yıl 3.5 milyon insan alkole bağılı nedenlerden dolayı hayatını kaybetmektedir.

3.

Alkol tüm dünyada önlenabilir ölüm ve yaralanmaların üçüncü temel nedenidir.



Alkolden doğan maddi zarar alkolden elde edilen gelirden çok daha fazladır.

200

Riskli alkol kullanımı 200'den fazla hastalık ve yaralanma durumuna neden olur.



Eğitimde başarısızlık, suça eğilim, alkole bağılı sağlık problemleri alkol kullanımıyla doğru orantılı olarak artar.

RİSKLİ ALKOL KULLANIMI NEDİR?

Erkekler için bir seferde 4 ya da daha fazla birim alkol ya da haftalık 14'ten fazla birim alkol kullanılması riskli alkol kullanımıdır.

Kadınlar için bir seferde 3 ya da daha fazla birim alkol ya da haftalık 7'den fazla birim alkol kullanılması riskli alkol kullanımıdır.



BİR BİRİM ALKOL NE KADAR BİLİYOR MUSUN?

1 tek votka, cin, viski
1 tek rakı

1 kadeh şarap
330 ml bira



ALKOLÜN YOL AÇTIĞI SAĞLIK SORUNLARININ FARKINDA MISIN?

Kısa dönemde ortaya çıkan sağlık sorunları:



Motorlu taşıt kazaları, düşmeler boğulmalar ve yanıklar gibi yaralanmalar.

Cinayet, intihar, cinsel saldırı ve yakın partner şiddeti dahil şiddet.



Alkol zehirlenmesi gibi kandaki yüksek alkol seviyelerinden kaynaklanan acil durumlar.

Korunmasız seks veya birden fazla partnerle seks dahil riskli cinsel davranışlar. Bu davranışlar istenmeyen gebelik veya HIV dahil cinsel yolla bulaşan hastalıklara



Hamile kadınlar arasında düşük ve ölü doğum veya Fetal Alkol Sendrom bozuklukları.

ALKOLÜN YOL AÇTIĞI SAĞLIK SORUNLARININ FARKINDA MISIN?

Uzun dönemde ortaya çıkan sağlık sorunları:
Yüksek tansiyon, kalp hastalığı, felç, karaciğer hastalığı
ve sindirim sorunları.



Bağışıklık sisteminin zayıflaması,
ve artan hastalanma riski.

Meme, ağız, boğaz, yemek borusu, karaciğer ve
kolon kanseri.



Demans ve kötü okul performansı
dahil öğrenme ve hafıza sorunları.

ALKOLÜN YOL AÇTIĞI SAĞLIK SORUNLARININ FARKINDA MISIN?

Uzun dönemde ortaya çıkan sağlık sorunları:



Üretkenlik kaybı, aile sorunları ve işsizlik gibi sosyal sorunlar.

Depresyon ve anksiyete dahil ruh sağlığı sorunları.



Alkol kullanım bozuklukları veya alkol bağımlılığı.

YARDIM ALABİLİRSİN!



YESİLAY



**Bu kuruluşlar gizlilik esasında ücretsiz
hizmet vermektedir.**

BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

Alkol kişinin çözüm gücünü kaybetmesine yol açar.

ALKOLÜN VÜCUTTA İZLEDİĞİ YOL

Alkol mide yüzeyinden hücrelere geçiş yapar. Ardından kana karışır. Alkol, kan yoluyla kalbe, akciğerlere ve bronşlara ulaşır. Akciğerlerden dakikalar içinde beyne ulaşır ve uyuşma etkisi yapar. Alkol, vücuda alındıktan 3 dakika sonra tüm hücrelere ulaşmış olur. Alınan alkol miktarı, belirli seviyeyi geçerse solunum yavaşlayarak kişide komaya ve hatta ölüme neden olur.

ALKOLLÜYKEN ARAÇ KULLANIMI

Alkol kandaki oksijen oranını azaltır. Yeterince oksijen alamayan beyin, fonksiyonlarını kaybetmeye başlar. Alkolün etkisiyle korkunun azalması ve kendine güvenin artması sonucu sürücü risk alma eğilimine girer ve kaza yapma olasılığı artar. **Kişi normal hayatında kurallara uyan biri olsa bile, alkolün etkisi altındayken bu durum değişebilir.** Kişinin denge, görme, işitme gibi beyin fonksiyonlarının azalması sonucu kas kontrolü ve dikkati azalır. Önüne aniden bir canlının veya bir aracın çıkması hâlinde sürücünün tepki gösterme süresi uzar. Bu da kaza yapma ihtimalini artırır.



ÜLKEMİZDE
ALKOL KAYNAKLI
TRAFİK KAZALARININ
ORANI
%21,9

BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

ALKOL KULLANIMININ KISA DÖNEM ETKİLERİ



AĞIZDA
kuruma ve koku, tat alma duyusunda bozulma, enfeksiyonlar ve diş eti hastalıkları



BOĞAZDA
öksürük, ses kısıklığı, düşük perdeli kalın ses



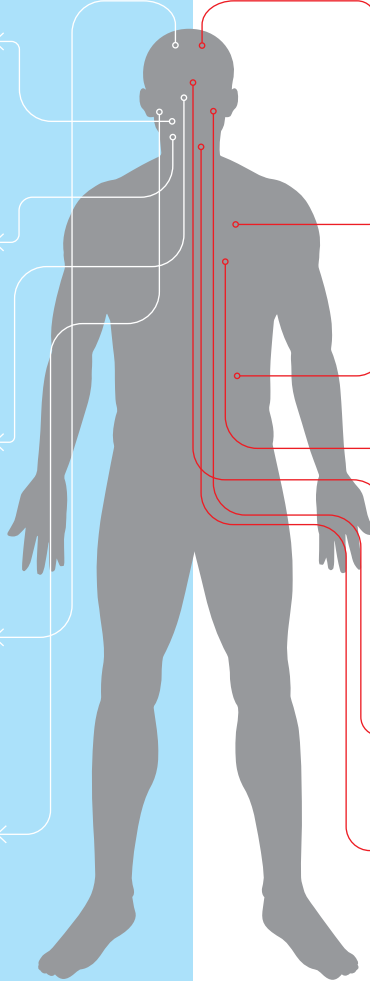
BURUNDA
koku duyusunda azalma, burun çevresindeki kılcıl damarlarda kırılma veya patlama nedeniyle burun kanamaları



BEYİNDE
düşünme, karar verme ve hareket etme yetilerinde bozulma



YÜZDE
damarlarda genişleme ve yüze daha fazla kan gelmesine bağlı kızarıklık ve şişkinlikler



ALKOL KULLANIMININ UZUN DÖNEM ETKİLERİ

BEYİNDE
hücrelerin ölümü sonucunda bunama

KALPTE
ritim bozukluğu, damar kireçlenmesi ve kalp yetmezliği

KARACİĞERDE
aşırı yağlanma

AKCİĞERLERDE
kusmalar sırasında mide içeriğinin akciğerlere kaçması nedeniyle akut akciğer iltihabı

GÖZLERDE
körlüğe kadar varabilecek tahribat

CİLTTE
kalıcı kızarıklık

YEMEK BORUSU VE MİDEDE
gastrit, ülser ve mide iltihabı



KENDİMİ NASIL KORURUM?



“HAYIR!” DİYEBİLİRSİNİZ

Alkol veya bağımlılık yapıcı maddelerle ilgili herhangi bir teklif geldiğinde verebileceğiniz en kısa ve net cevap “Hayır!” demektir.

YALANA BAŞVURMADAN MANTIKLI BİR SEBEP PAYLAŞABİLİRSİNİZ

Alkol veya bağımlılık yapıcı maddelerle ilgili herhangi bir teklifi “Hayır! Ağzıma alkol sürmeyeceğime dair kendime söz verdim.” şeklinde reddedebilirsiniz.

KONUYU DEĞİŞTİREBİLİRSİNİZ

Herhangi bir teklifle karşı karşıya kaldığınızda “Hayır!” dedikten sonra karşınızdaki kişinin ısrar etmemesi için konuyu değiştirip farklı bir şeyden bahsetmeye başlayabilirsiniz.

ISRARLARA KARŞI SÜREKLİ “HAYIR” DİYEBİLİRSİNİZ

Herhangi bir teklifle ısrarlı bir şekilde karşı karşıya kaldığınızda, tavrınızın net olduğunu gösterme adına ek açıklamalara ihtiyaç duymadan tek kelimeyle sürekli “Hayır!” diyebilirsiniz.

MİZAHİ KULLANABİLİRSİNİZ

Herhangi bir teklif durumunda karşınızdaki kişinin yaklaşımını dikkate almadığınızı ve değerli bulmadığınızı göstermek için mizahı kullanabilirsiniz. Teklifte bulunan kişiye, “Hayır. Ben bütün beyin hücrelerimin yerinde kalmasını tercih ediyorum.” şeklinde cevap verebilirsiniz.

YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

YETİŞKİN

ALKOL HAKKINDA DOĞRU BİLİNER YANLIŞLAR



X ALKOL CİNSEL GÜCÜ ARTTIRIR

X ALKOL İŞTAH AÇICIDIR

X ALKOL UYKUYU DÜZENLER

X ALKOL CESARET VERİR!



tbm.org.tr

BAĞIMLILIK NEDİR?

“Unutma! Bağımlılık kısaca vazgeçememek, onsuz yaşayamamak demektir.”

ALKOL HAKKINDA

Alkol birçok hastalığa neden olmaktadır. Bunun yanında **alkol iradeyi zayıflatır, kişi kontrol kaybı yaşar ve uyuşturucu maddelere açık hâle gelir.** Alkolden uzak durmak diğer madde bağımlılıklarından korunma noktasında önleyici bir role sahiptir.

Çok miktarda ve sıklıkla alkol tüketen, bedensel, ruhsal ve sosyal sağlığının bozulmasına rağmen alkol almak isteyen, tedavi edilmesi gereken kişiye **alkol bağımlısı** denir. Dünyada alkol kullanan 2 milyar kişinin 76 milyon kadarı alkol bağımlısıdır. Yılda 1 milyon 800 bin kişi bu nedenle hayatını kaybetmektedir.



DÜNYADA BİR YILDA ALKOL KAYNAKLI ÖLÜMLERİN ORANI
%5,3
(3 MİLYON)

BAĞIMLILIK NASIL OLUŞUR?

Alkol alışkanlık yapar. Bir kere denemekle kalınmaz mutlaka devamı gelir.



ARKADAŞ BASKISI

“Bir dene, maksat muhabbet olsun!”

Bazı kişiler arkadaş grubu içinde kabul görebilmek için alkol kullanmaya başlarlar.

YANLIŞ ALGILAR

“Bir kereden bir şey olmaz!”

Alkol kullanımı bir kereyle sınırlı kalmaz, devamı gelir. Kullanımın kısa zamanda bağımlılığa dönüşme riski çok yüksektir.

SORUNLARDAN KAÇIŞ

“Dertlerini unutursun!”

Alkol kullanmak sorunlardan bir kaçış yolu olarak görülür. Oysa alkol aksine kişinin çözüm gücünü kaybetmesine yol açar.

DOĞRU BİLİNEREN YANLIŞLAR

“Alkole dair yaygın hatalı bilgilerin doğrusunu öğrenmek, bağımlılık riskini azaltır.”

DERLER Kİ...

“ALKOLLÜ İÇECEKLER VÜCUDU ISITIR.”

Alkol kullanımı, oluşturduğu gevşekliğin etkisiyle uyku verebilir. Ancak alkol kullanan kişinin uyku düzeni ve kalitesi bozulur.

SÖYLENTİYE GÖRE...

“ALKOL CİNSEL GÜCÜ ARTIRIR.”

Aksine erkeklerde cinsel gücü azaltır ve iktidarsızlığa neden olur.

SÖYLESELER DE...

“HAMİLE KADINLARIN ALKOL KULLANMASI BEBEĞE ZARAR VERMEZ.”

Alkol kana karışıp plasentadan geçerek fetüse ulaşır. Bebeğe büyüme eksikliği, yüzde anormallikler, beyin ve sinir sisteminde hasarlar gibi doğum kusurları görülebilir.

YANLIŞ

ZANNA GÖRE...

“ALKOL SESİ AÇAR, BU NEDENLE BAZILARI KÜRSÜYE YA DA SAHNEYE ÇIKMADAN ÖNCE ALKOL ALIRLAR.”

Alkol vücuttaki su miktarını azaltır ve vücudu susuz bırakarak konuşmaya ve şarkı söylemeye olumsuz olarak yansır.

İDDİAYA GÖRE...

“ALKOL, BAZI HASTALIKLARA İYİ GELİR.”

Alkollü içkilerin kalp ve damar rahatsızlıklarına ya da boşaltım sistemine faydalı olduğu şeklindeki bazı iddialar asılsızdır.

DESELER DE...

“ALKOL İŞTAH AÇICIDIR.”

Aksine mide rahatsızlıklarına ve sindirim bozukluğuna sebep olur.

İDDİA EDERLER Kİ...

“ALKOL UYKUYU DÜZENLER.”

Alkol kullanımı, oluşturduğu gevşekliğin etkisiyle uyku verebilir. Ancak alkol kullanan kişinin uyku düzeni ve kalitesi bozulur.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr

Şifreni kuru



Şifrelerimi hiç kimseye söylemiyorum.
Şifremde hem harfler(d,g,V,z.. gibi) hem
sayılar hem de karakterler(*_!- gibi) var.
Böylece şifrelerim daha güçlü.

Bilgisayarını kuru



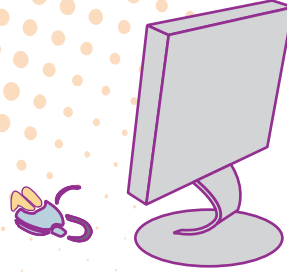
Evde Güvenli İnternet Çocuk
Profili kullanıyoruz.Böylece zararlı
sitelerden korunuyoruz.



www.guvenlinet.org

Bilmediğim e-postaları açmıyorum çünkü
zararlı yazılım(virüs, truva atı vb.) içerebilir
ve böylece bilgilerim çalınabilir.

İyi ve nazik bir kullanıcı ol



İnternette düzgün Türkçe kullanmaya özen
gösteriyorum. Tıpkı günlük hayatta olduğu
gibi başkalarına gösterdiğim saygıya karşılık
ben de saygı görüyorum.

Şikayet hakkını kullan



Zararlı ve rahatsız edici bir siteyle karşılaşır-
sam aileme söylüyorum.
Böyle siteleri www.ihbarweb.org.tr'ye şikay-
et ediyoruz.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI



www.guvenliweb.org.tr



güvenli
internet
www.guvenlinet.org.tr

güvenli
çocuk
www.guvenlicocuk.org.tr



www.ihbarweb.org.tr

Güvenli İnternet Kılavuzum



Merhaba Arkadaşlar

İnternet uçsuz bucaksız ve zenginliklerle dolu bir dünya.

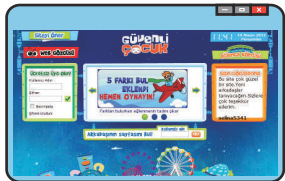
Bazen ödevlerimi İnternet üzerinden yapıyorum.

İnternet üzerinden yeni bilgiler öğreniyor, akrabalarım ve arkadaşlarımla konuşuyorum.

Fakat İnternetteki tehlikelerden de korunmak için bazı şeylere dikkat ediyorum.

Rotanı sen çiz

Ailemle ya da öğretmenlerimle birlikte güvenli olduğunu tespit ettiğim İnternet sitelerini sık kullanılanlara eklerim.



Örneğin: Güvenli Çocuk (www.guvenlicocuk.org.tr) sık kullanılanlarımda. İnternette oynamak istediğimde kolayca açılıyor.

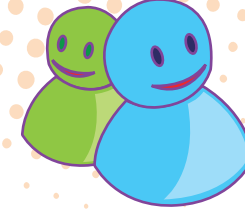
Kişisel bilgilere dikkat



Adım, yaşıım, okulum, sınıfım, adresim, telefon numaram, TC kimlik numaram gibi başkalarının bana ulaşabileceği bilgileri İnternette yazmıyorum.

Ayrıca ailemin kredi kartı numarasını vermem de maddi zarar doğurabilir.

Arkadaşını sen seç



Tanımadığım kişilerin İnternette yaptığı arkadaşlık tekliflerini kabul etmiyorum. Çünkü İnternette kolaylıkla yalan söyleyebilirler, kendilerini farklı kişiler olarak tanıtabilirler.

Zamanı sen yönet



İnternetin zamanımı çalmasına izin vermiyorum. Önceliklerimi biliyorum, İnternette oyunların derslerimin önüne geçmesine izin vermiyorum.

Uzun süre bilgisayara bakmıyorum ve bilgisayar karşısında dik oturuyorum. Çünkü bu sağlığım için çok önemli.

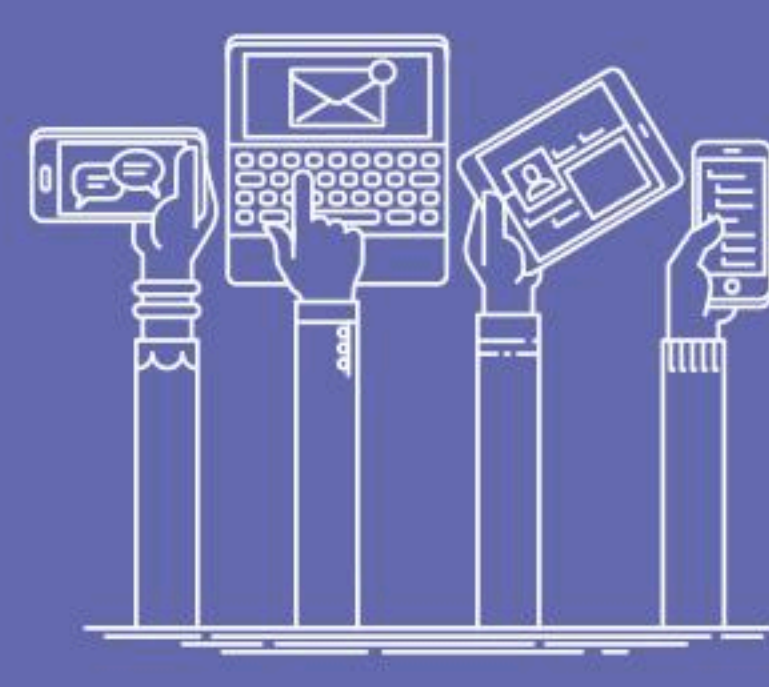
Kendini ve aileni koru



Önce düşün, sonra paylaş!

Ben ve ailem ile ilgili özel bilgileri ve fotoğrafları paylaşmıyorum çünkü paylaştıklarımı herkes görür. İnternette yayınlanan şeyler bir daha silinmez!

İnternet kullanım oranı



Dünyada
%62.5

Türkiye'de
%82.5

Günlük internette geçirilen süre ortalaması



Dünyada
6 saat 58 dk.

Türkiye'de
8 saat

Sosyal medyada geçirilen süre ortalaması



Dünyada
2 saat 27 dk.

Türkiye'de
2 saat 59 dk.

Üniversite öğrencilerinin;



Ekrana Değil, Hayata Bağlanmak İçin Ne Yapabilirsin?

Boş verme,
teknolojinin kontrolü senin elinde.

Teknoloji bağımlılığı büyük bir problemidir. Teknolojiyi nasıl ve ne için kullandığının hayatın üzerinde pek çok etkisi var.



Teknolojiyi sadece tüketme; üretmeyi ve kendini geliştirmeyi dene.

Dijital dünyayı sadece tüketme. İmkânları kullanarak içerik üretmeyi sağlayacak yeni nesil becerilerle kendini geliştirebilirsin.

Durumu gözlemler,
gerçekçi hedefler koy kendine.

İnternet kullanımını ve bunları etkileyen problemleri gözlemler. Gerçekçi çözümlerle sorunu aşama aşama azaltmayı deneyebilirsin.



Hayatı kaçıрма, arkadaşlarını hatırla.

Hayatı iyi ve güzel geçirmek, arkadaşlarınla sosyal ilişkilerini güçlendirmek için kendine zaman ayır.

Günlük ve haftalık
süre sınırları belirle.

Belirlediğin süre sınırına uymak için telefonundaki ekran süresini takip eden uygulamaları kullanabilirsin.



Unutma, çeşitli hatırlatıcılar hazırla.

İnternetteyken dalıp gidebilirsin. Görebileceğin yerlere hatırlatıcı kartlar asabilir veya alarm kurabilirsin.

Kaliteli bir uyku için gece ekrana bakmaktan kaçın.

Ekran uykuyu kaçırarak, kaliteli bir uyku uyuyup ertesi güne dinlenmiş başlamanı engeller. Yatmadan en az yarım saat önce ekranları kapat.



Kendini durduramıyorsan, dışarıdan destek al.

Kendine koyduğun sürenin sonuna zorunlu bir iş koyabilir ya da arkadaşlarından /ailenden destek alabilirsin.

Pes etme; hareket etmeyi veya yeni bir ilgi alanı edinmeyi dene.

Hareketini artır, spora zaman ayır. Sanatsal ve kültürel faaliyetlere yönel. Yeni bir hobiye başla. Bir derneğe gönüllü ol.



Gerektiğinde yardım isteyebileceğini hatırla,
Yeşilay senin yanında unutma!

Yeşilay Danışmanlık Merkezine [YEDAM], 115 numaralı telefondan ulaşabilir ve bağımlılıklarla ilgili ücretsiz destek alabilirsin.



Bağımlılıklarla ilgili daha fazla bilgi sahibi olmak için;

tbm.org.tr
uzaktanegitim.yesilay.org.tr

Kaynak:

*2021- 2022 yıllarında, 18-24 yaş arası 3150'den fazla üniversite öğrencisinin katıldığı, tbm.org.tr üzerinden yürütülmüş anket çalışması sonuçları referans alınmıştır.



**TÜRKİYE
BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

tbm.org.tr

BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?



Kişi temel ihtiyaçlarını bile ihmal ederek bütün vaktini teknolojik araç başında geçirir.

Teknolojinin insana faydaları sayısızdır. Ancak kontrolsüzce ve sınırsız kullanılmasının özellikle çocuk ve gençlerde;

- Düşünce süreçlerinde bozulma,
- Sosyal gelişimde gerilik,
- Özgüven düşüklüğü,
- Yüksek sosyal kaygı düzeyi,
- Saldırganlık eğilimi

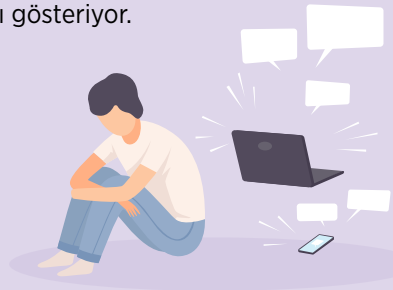
gibi zararları görülmüştür.



Araştırmalar internette fazla zaman geçiren ve bilgisayar oyunlarına bağımlı olan çocuk ve gençlerin;

- Yalnızlaştığını,
- Yüz yüze ilişki kurmakta zorlandıklarını,
- Zihinsel fonksiyonlarında bozulma yaşadıklarını ve hiperaktivite bozukluğu

sorunları yaşadıklarını gösteriyor.



KENDİMİ NASIL KORURUM?

DEĞİŞTİR! 1

Teknolojik cihazların kullanıldığı mekanları değiştirmeli ve kullanım zamanlarını tam zıt saatlere kaydırabilirsiniz.



PAYLAŞ! 2

Bağımlı olunan teknolojik cihazı ortak kullanıma açmalı, ailece kullanabilirsiniz.

GEREKTEĞİNDE 3 YARDIM İSTE!

Aile üyelerinden ve yakın arkadaşlardan yardım isteyebilirsiniz.

KULLANIM 4 SÜRENİ BELİRLE!

Kullanımın ardından zorunlu bir iş/faaliyet planlamalı, teknolojiden uzak kalma hedefleri koyabilirsiniz.

SPOR YAP! 5

Düzenli spor yapmalı, yeni sosyal beceriler kazanabilirsiniz.



KENDİNE VAKİT 6 AYIR!

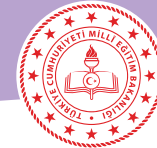
Hep yapmak isteyip de vakit bulamadığınız faaliyetleri yazıp sırayla yapmaya başlayabilirsiniz.

YEŞİLAY

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

YETİŞKİN

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDAN KURTULMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?



tbm.org.tr

BAĞIMLILIK NEDİR?

BAĞIMLILIĞIN BELİRTİLERİ;

- Kullanılan madde miktarının veya davranışa harcanan vaktin giderek arttırılması,
- Kullanım/davranış sıklığı azaldığında huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin görülmesi,
- Sebep olduğu sorunlara rağmen kullanımın sürdürülmesi,
- Zamanın çoğunluğunun söz konusu madde veya davranışla geçirilmesi,
- Kullanımın, sorumlulukların önüne geçmesidir.

İnsan bağımlılık noktasına bir anda gelmez, bu süreç adım adım ilerler. Bağımlılığın başlamadan önlenmesi için bu adımlara dikkat edilmelidir.

1 İLK AŞAMA DENEYSEL KULLANIM

Kişinin bir site, oyun veya uygulamayı denemek için kullanmasıdır.

2 İKİNCİ AŞAMA SOSYAL KULLANIM

Genellikle bağımlılığı başlatan ve sürdüren sebeptir. Kişi, bir arkadaş grubuna dahil olmak ve grupta kalmak için teknolojiyi düzenli kullanır.

BAĞIMLILIK NASIL OLUŞUR?

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ OLUŞMA NEDENLERİ

- Bilgi eksikliği
- Bağımlılığın sonuçlarını bilmemek veya önemsememek
- Merak
- Bağımlı arkadaş çevresi
- Can sıkıntısı
- Dışlanma korkusu
- Problemleri çözemeyip teknolojiye yönelmek
- Dürtülerine karşı koyamamak
- Beğenilmeme korkusu
- Özgüven eksikliği
- Sosyalleşememek
- Başarıyı sanal dünyada elde etmeye çalışmak

3 ÜÇÜNCÜ AŞAMA AMACA DÖNÜK KULLANIM

Yeterli sosyal çevreden yoksun kişiler, can sıkıntısından kaçmak, zevk almak, problemlerini unutmak amacıyla teknolojiyi kullanmayı tercih eder.

4 DÖRDÜNCÜ AŞAMA BAĞIMLI KULLANIM

Teknoloji kullanımı için artık bir sebebe ihtiyaç yoktur, kullanımın kendisi bir sorun haline gelmiştir.

BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?



DİKKAT!

Bilgisayar başında ve telefonla geçirdiğiniz zamanı azaltmak yeni sosyal beceriler edinmek sizi bağımlı olmaktan korur.



KONTROL KALKAR.

Bağımlı söz konusu teknolojik cihazla planladığından daha çok vakit harcar. Bu yüzden işlerinde ve ilişkilerinde sorunlar yaşar.

BAĞIMLININ HAYATI FAKİRLEŞİR.

Eskiden keyifle yapılan faaliyetlerden artık keyif alınmaz, sosyal ve ailevi ilişkiler bozulur, ders başarıları geriler.

ÇOK VAKİT HARCANIR.

Teknolojik aracı kullanmak hayatın merkezinde yer alır. Teknolojiyi kullanmaktan alıkoyan her şeyden vazgeçilebilir.

BEDEN ZARAR GÖRÜR.

Uzun süre teknoloji kullanımı iskelet ve kas sisteminde hasarlara, görme problemlerine, yaratıcı ve zihinsel gelişim risklerine, dil becerilerinde gerilemeye ve bazen epilepsi nöbetlerine sebep olur.

YOKSUNLUK SENDROMU YAŞANIR.

Bağımlı olunan teknolojik araç kullanılmadığı zaman psikolojik güçsüzlük, çaresizlik, kaygı, stres ve sinir, fiziksel olarak da baş ağrısı, terleme, uykusuzluk hissedilir. Bağımlı kendisini kontrol etmek istediğinde, kullanımı azaltmada başarısız olur.

PSİKOLOJİK GELİŞİMİ YARALAR.

Teknoloji empati duygusunun körelmesine, problem çözmek için şiddetin kullanılmasına, dikkat eksikliğine, tahammülün zayıflamasına sebep olabilir.

ÇATIŞMA YAŞANIR.

Yakınları bağımlıya yardım etmek istediklerinde çatışmalar yaşanır. Bağımlı yardım ve destek almayı kabul etmez.

YALANLAR SÖYLENİR.

Kişi, bağımlı olduğu araç ile geçirdiği zaman konusunda yalan söyler. Bu durum, kaygı bozukluğuna ve başka sıkıntılara neden olur.

İŞLEVSELLİK BOZULUR.

Kişi sorumluluklarını yerine getirmeyip başarısız olur. Teknolojiyi kullanmadığı vakitlerde kullandığında ne yapacağını düşünerek zihnini kilitler, bu yüzden hayatın dışında kalır.

DUYGU DURUMU BOZULUR.

Teknoloji bağımlıları, bağımlılığın zararlarını gördükçe kendilerini kötü hissederler.

UYKU DÜZENİ BOZULUR.

Bağımlısı olunan araç ile daha uzun vakit geçirmek için uykusuz kalınır. Bu durum, uyku düzeninin, fizyolojik ve psikolojik denge ve sağlığın bozulmasıyla sonuçlanır.

YEMEK DÜZENİ BOZULUR.

Teknoloji bağımlılarının yemeği bilgisayar başında, televizyon karşısında yemeleri veya yemeği geciktirmeleri dengesiz ve sağlıksız beslenmeye bağlı sorunlar doğurur.

sigara
vücudun düşmanı

Maalesef

Sigara, dünyada en yaygın kullanılan sağlığa zararlı ve bağımlılık yapıcı maddedir.



Sigara neler yapar?

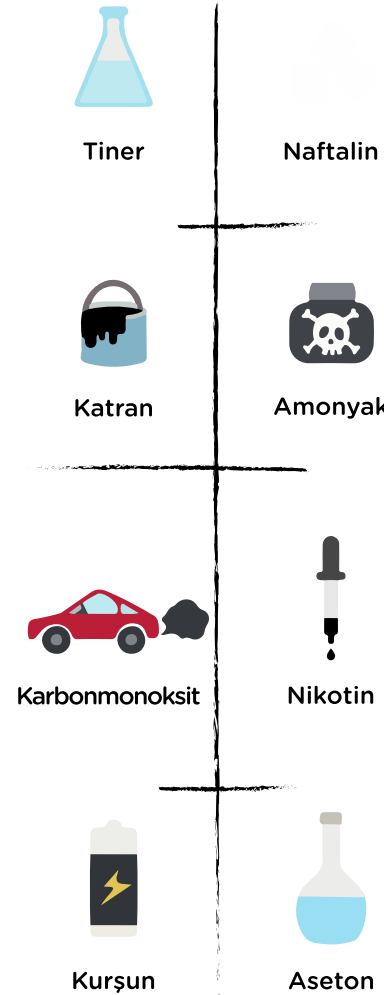
- Sigarayı ciğerlere çekerek kullanan bir kişi, her bir sigarada ortalama 1 ila 2 mg kadar nikotin alır.
- Nikotin deri yoluyla, ağzın içini kaplayan mukoza yardımıyla veya içe çekilmesiyle ciğerler tarafından emilir.
- Beyin ve vücut üzerinde, bir kısmı henüz tespit edilememiş karmaşık birtakım etkileri vardır.



Biraz kimyadan konuşalım...

Sigaranın içinde bilinen ve bilinmeyen 4.000'den fazla zehirli kimyasal madde bulunmaktadır. Yanda bazıları yer alıyor.

Hangisi nerelerde kullanılıyor?



AKROLEİN
ARSENİK
AZOTOKSİT
AMONYAK
BENZEN
BÜTAN
ASETON
FORMALDEHİD
KADMIYUM
KATRAN
HİDROJEN SİYANÜR
KARBONMONOKSİT
UÇUCU AMİNLER
METANOL
KURŞUN
TOLÜEN
NAFTALİN
RADON
TİNER
NİKOTİN

Katliam gibi...

Sigaradan dünyada her yıl
yaklaşık 8 milyon kişi ölüyor,
yani günde ortalama 22 bin kişi...



Sigara içer içmez ortaya çıkan etkiler

- Kalp atışının hızlanması
- Kan basıncının artması
- Midenin asit üretmesi
- Böbreklerin, olması gerekenden daha az miktarda idrar üretmesi
- İştahsızlık



Sigara içer içmez ortaya çıkan etkiler

- El ve ayak parmaklarına kan akışının zayıflaması
- Beynin ve sinir sisteminin hızlı çalışması ve sonra yavaşlaması
- Koku ve tat alma duyularının zayıflaması
- Akciğerlerdeki küçük liflerin ve havayollarının gerektiğı şekilde çalışmaması
- Beyindeki kan akışının yavaşlaması



Sigaranın uzun süreli etkileri

- Sık sık nefessiz kalmak ve öksürmek
- Dişlerde sarı ya da siyah lekelerin oluşması
- Daha kırışık ve kuru bir ciltle olduğundan yaşlı görünmek
- Kadınlarda ve erkeklerde kısırılık riski



Sigaranın uzun süreli etkileri

- Kemiklerde kırılma riskinin artması
- Saçlarda dökülme
- Tırnaklarda sararma
- Kötü nefes kokusu



Sigaranın tetiklediği hastalıklar

- Özellikle ciğerlerdeki ve kalpteki kan damarlarının daralması ve kalınlaşması
- Solunumla ilgili enfeksiyonlar
- Kronik bronşit
- Zatürre



Sigaranın tetiklediği hastalıklar

- Astım
- Mide ülseri
- Damar hastalıkları
- Kronik baş ağrıları
- Kalp krizi ve kalp ile ilgili hastalıklar



Sigaranın tetiklediği hastalıklar

- Akciğer, böbrek, pankreas, gırtlak, mesane, rahim ve mide kanseri
- Felç
- Parmaklarda kangren
- İktidarsızlık



Pasif içicilik (Pasif etkilenim)

Pasif içicilik, sigara kullanmayan birinin sigara içilen ortamdaki sigara dumanını solumasıdır.



Pasif içicilik (Pasif etkilenim)

Pasif içicilik altında kalmanın etkileri;

- Sigara içilen ortamda ne kadar zaman geçirildiğine,
- Odada ne kadar temiz hava olduğuna (havalandırmanın ne kadar gerçekleştiğine)
- Ne kadar sigara içildiğine **bağlıdır.**

Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre dünyada her yıl **65 bin çocuk**, pasif içiciliğe maruz kalmanın neden olduğu solunum yolu rahatsızlıkları sonucu yaşamını yitiriyor.





Peki, ya nargile?

Sanıldığı kadar masum mu?

ÜCUNDA
ÖLÜM VAR !

1 Nargilenin zararı **50 Sigara**ya eşittir

Elektronik sigara ve zararları

- E-sigara, tütün dumanına benzeyen aromalı nikotin buharı üreten, pilli bir cihazdır.
- Geleneksel sigara, puro, pipo veya kalem görünümünde 250'den fazla çeşidi vardır.



Elektronik sigara ve zararları

Bilinenin aksine e-sigaranın sigarayı bırakma konusunda yardımcı olmadığı ortaya konmuştur. Ayrıca yapılan çalışmalar, e-sigaranın tersine bir etki oluşturarak nikotin bağımlılığını sürdürdüğünü ve bırakma davranışını engellediğini göstermektedir.



Kaçak/sahte sigara ve zararları

- Kaçak ve sahte sigaraların, yasal sigaralara göre fazladan ne gibi zararları olabilir?
 - ✓ Alışılmışın çok üzerinde nikotin ve karbonmonoksit içermesi
 - ✓ Bozuk ve küflenmiş tütün kullanımı
 - ✓ Denetimden tamamen yoksun olması
 - ✓ Yasa dışı örgütlere kaynak sağlaması



Hayır!
*Yüz bin
kere
hayır!*



**Sana uzatılan sigaraya
bir kere “Hayır!” dersin
daha sonrakilere de
“Hayır!” dersin!**

“Hayır!” demeyi öğren!



Sigarayı bıraktıktan sonra...



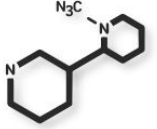
20 dakika sonra nabız ve hızlı soluk alıp verme normale döner.



8 saat sonra kandaki oksijen düzeyi normal seviyesine döner.



24 saat sonra karbonmonoksit vücuttan atılır.



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



Sigarayı bıraktıktan sonra...



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



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



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



12 ay sonra kalp hastalıklarına yakalanma riski %50 azalır.



Sigarayı bıraktıktan sonra...



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



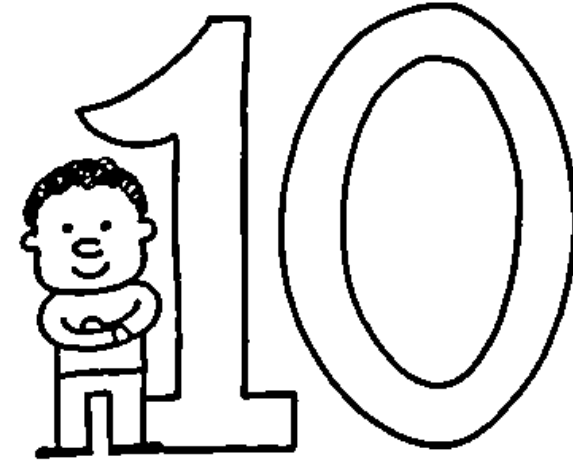
5 yıl sonra kalp krizi ve solunum yollarıyla ilgili kanserlere yakalanma riski %50 azalır.

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



Sigara Bırakmada 10 Altın Tavsiye

1. Bırakma gününüzü belirleyin.
2. Öncelikle küçük hedefler koyun.
3. Hobi ve uğraşlarınızı zenginleştirin.
4. Sık sık dişlerinizi fırçalayın ve duş alın.
5. Bol bol su için.
6. Meyve ve sebze yemeyi ihmal etmeyin.
7. Sigara isteğinizi tetikleyecek etkenlerden uzak durun.
8. Sakız çiğneme, meyve suyu veya bitki çayı içme gibi faaliyetlerle sigara içme isteğinizin önüne geçin.
9. Temiz hava alın, hareket edin. Spor yapın.
10. Sigara içme isteği geldiğinde derin nefes alın ve içmeyi mümkün olduğunca



Seni dinlemeye hazırız

Bağımlılıkları hayatınızdan çıkarmanın yolu YEDAM'dan geçiyor.
Ücretsiz psiko - sosyal destek hizmeti almak için
mutlaka bize danışın.



DANIŞMANLIK MERKEZİ
YEDAM



KENDİMİ NASIL KORURUM?

Sigara riskinden korunmada aşağıdaki öneriler size yol gösterebilir.

- 1 Stresinizi yönetmede zorlanıyorsanız bu konuda yardım alabilirsiniz.
- 2 Düzenli spor yapmak stres düzeyinizi aşağı çekecektir.
- 3 Beslenmenize dikkat etmek sizi sağlıklı ve zinde bir beden yapısına kavuşturacaktır.
- 4 Sigara kullanmamanın gurur duyulacak bir tercih olduğunu unutmayın.
- 5 Bağımlılıkla ilgili konularda gerektiğinde uzman yardımı alabilirsiniz.
- 6 Gereken yerde **"HAYIR!"** diyebilmenin sizi birçok riskten koruyacağını unutmayın.

DOĞRU BİLİLEN YANLIŞLAR

Bu sözler size tanıdık geliyor mu?

“Sigaranın insan hayatına katacağı şey sadece yeni sorunlar ve hastalık riskleridir. Kendiniz ve çevrenizdekilerin sağlığı için sigaradan uzak durmanız gerektiğini unutmayın.”

SİGARA ZAYIFLATIR.

Sigara kişinin çirkinleşmesine ve kötü kokmasına neden olur.

SİGARA SORUNLARI UNUTTURUR.

Sigara, insanın hayatına yeni sorunlar ekler.

SİGARA İÇMEK İNSANI SAKİNLEŞTİRİR.

Sigara ruh sağlığımızı olumsuz etkiler.

HAFİF (LIGHT) SİGARA DAHA AZ ZARARLIDIR.

Tüm tütün ürünleri insan sağlığına ölümcül derecede zararlıdır.

SİGARA SOSYALLEŞMEYE YARDIMCI OLUR.

Sigara kullanmayanların sayısı, sigara kullananların sayısından daha fazladır.

SİGARA DUMANINI İÇİME ÇEKMİYORUM, BANA BİR ZARARI YOK.

İçe çekilmeyen sigara dumanı da hastalıklara neden olmaktadır.

SİGARAYI BIRAKTIKTAN SONRA...

20 DAKİKA SONRA



NABİZ VE SOLUK ALMA NORMALE DÖNER.

8 SAAT SONRA



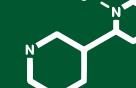
KANDAKİ OKSİJEN DEĞERİ NORMAL SEVİYESİNE DÖNER.

24 SAAT SONRA



TÜM KARBONMONOKSİT VÜCUTTAN ATILIR.

48 SAAT SONRA



AZALAN TAT VE KOKU ALMA DUYULARI DÜZELİR, NİKOTİN SEVİYESİ NORMALE DÖNER.

72 SAAT SONRA



SOLUK ALIP VERMEK KOLAYLAŞIR, VÜCUTTAKİ ENERJİ ARTAR.

2-12 HAFTA SONRA



VÜCUTTAKİ KAN DOLAŞIMI DÜZELİR, YÜRÜKEN MEYDANA GELEN TIKANMALAR AZALIR.

3-9 AY SONRA



AKCİĞER PERFORMANSI %5 İLE %10 ARTAR, HIRILTILI SOLUK ALMALAR KAYBOLUR.

12-36 AY SONRA



MESANE KANSERİNE YAKALANMA RİSKİ %50 AZALIR.

10-15 YIL SONRA



KALP KRİZİ GEÇİRME OLASILIĞI SİGARA İÇMEYENLER İLE AYNI SEVİYEYE İNER.

YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

YETİŞKİN

SİGARANIN NE ZARARI VAR



SİGARADAN DÜNYADA HER YIL 8 MİLYON KİŞİ ÖLÜYOR, YANI GÜNDE 22.000 KİŞİ



tbm.org.tr

BAĞIMLILIK NEDİR?

“

DİKKAT!

Sigara içmek ve içilen ortamda bulunmak sayısız hastalığa sebep olur, cildi bozar, ses tellerine zarar verir.

”

Nikotin tütünün içinde yer alan aktif maddelerden biridir ve zehirlidir. Nikotin bedende hızla yayılır. Bağımlılık yapma potansiyeli çok güçlüdür. Yağ dokusunda biriktiğinden bırakıldıktan sonra da vücuttan atılması çok uzun sürer. **Fiziksel ve bilişsel gelişime etkilerinden ötürü gençler için daha da tehlikelidir.** Nikotin zaman içinde **bağımlılık oluşturur.** Kişi artık sigarasız yapamaz. Bu onun bağımlı olduğunu gösterir.



BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

Kullanıcıların çoğu sigarasız bir hayatı hayal etmekte zorlanırlar.

SİGARAYA BAŞLAMAK KOLAYDIR FAKAT BIRAKMAK ZORDUR ÇÜNKÜ:

- Nikotin bağımlılık yapar.
- Bazı kullanıcılar olumsuzluklarla baş etme yöntemleri geliştirememiştir.
- Bazı kullanıcılar riskleri tam olarak algılayamamaktadır.
- Başarısız sigara bırakma girişimleri, bırakmayı tekrar deneme cesaretini azaltır.



SİGARANIN ZARARLARI NELERDİR?



Sigaranın içinde başta nikotin olmak üzere birçok zehirli ve zararlı madde vardır.

Sigaranın etkileri içilen tütünün türüne, miktarına, kullanma süresine, ne kadar derin içe çekildiğine, kişinin genel sağlığına ve ailesindeki hastalıklara bağlı olarak değişmektedir.

SİGARA KULLANIMININ KISA DÖNEM ETKİLERİ

- Kalp atışının hızlanması, kan basıncının artması
- Midenin asit üretmesi
- Böbreklerin az idrar üretmesi
- Beyin ve sinir sistemi işleyiş hızında sorunlar
- İştahsızlık
- Tat ve koku duyularının zayıflaması
- Akciğerlerin normal çalışmaması
- El ve ayak parmaklarına kan akışının zayıflaması

SİGARA KULLANIMININ BAZI SONUÇLARI

Sigara içenlerde içmeyenlere oranla;

- Mesane, pankreas ve prostat kanseri riski **2 kat**,
- Kadınlarda kısırlık riski **10 kat**,
- Erkeklerde iktidarsızlık riski **10 kat**,
- Akciğer kanseri riski **22 kat** daha fazladır.

PASİF İÇİCİLİK NEDİR?

Sigara içmeyen biri sigara içen birinin yakınındayken pasif içici olarak sigara dumanından etkilenir.

“

UNUTMA!

Özellikle çocuklar, pasif içiciliğin etkilerinden büyük zarar görmektedir.

”

Sigaradan çıkan dumanda bulunan kanserojen kimyasal maddeler, içe çekilenden çok daha fazladır. Pasif içici olmanın etkileri sigara içilen ortamda geçirilen süreye, temiz hava miktarına ve ne kadar sigara içildiğine bağlıdır.

Çocuklar sigara dumanının zararlı etkilerine karşı çok daha hassastırlar. Solumaktan kaynaklanan kanser ölümlerinin oranı; asbest, radyoaktif nükleid, arsenik, benzen, vinil klorür, radyasyon, tarım ilaçları, tehlikeli atıklar, içme suyunda bulunan kimyasallar, endüstriyel kimyasallar ve madeni atıkların hepsinin toplamından kaynaklanan kanser ölümleri oranından daha fazladır.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr

TANIM

Uyuşturucu bağımlılığı, kişinin sinir sistemine etki ederek akli, fiziki ve psikolojik dengesini bozan, fert ve toplum açısından ekonomik ve sosyal çöküntü meydana getiren maddelerin kullanılması, bundan zarar görüldüğü halde bu maddelerin kullanımının bırakılamamasıdır.

“

TANI KRİTERLERİ

*Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı DSM-V'e (2013) göre aşağıdaki durumlardan **en az ikisinin birlikte görülmesi** uyuşturucu bağımlılığı tanısının konulması için yeterlidir.*

- Maddenin amaçlanandan daha yüksek dozlarda veya uzun süreden beri alınması
- Madde kullanımı için yoğun istek duyulması
- Maddeyi almamayı veya azaltmayı bir veya birden fazla kez denemiş olmaya rağmen madde kullanımının bırakılamaması
- Maddeyi elde edebilmek, kullanmak veya etkilerinden kurtulabilmek için uzun zaman harcanması
- Tekrarlayan madde kullanımı sonucu iş, okul veya evdeki sorumlulukların yerine getirilememesi
- Madde kullanımı sonucu aile veya arkadaş çevresiyle yapılan etkinliklerin azalması veya bunlardan vazgeçilmesi sonucu ilişkilerin zayıflaması
- Madde kullanımının ve bağımlılığının sosyal, psikolojik ve fiziksel sorunlara neden olduğu bilinmesine rağmen madde kullanmaya devam edilmesi
- Maddeye karşı bedensel toleransın artması
- Maddenin uzun süreli ağır kullanımının sürdürülmesi sonucu kişide kan veya doku konsantrasyonlarının azalması ve çekilme sendromunun ortaya çıkması

UYUŞTURUCU KULLANIMININ KISA VE UZUN DÖNEM ETKİLERİ

Uyuşturucu kullanımının, kişinin fiziksel ve psikolojik sağlığı ile sosyal yaşamı üzerinde ciddi etkileri vardır. Uyuşturucu kullanımının vücuttaki etkilerinden bazıları yıllarca, bazıları da ömür boyu sürebilmektedir. Vücut üzerindeki etkisi hafif semptomlardan ciddi sağlık problemlerine kadar değişebilmektedir. Vücuttaki her sistem ve organ uyuşturucu bağımlılığından etkilenir.



Uyuşturucu kullanımının olası kısa dönem fiziksel, psikolojik ve sosyal etkileri

- Uyku bozuklukları
- İştah azalması
- Kan basıncında artış
- Düzensiz kalp atışı
- Yüksek ateş
- Bulantı ve kusma
- Huzursuzluk ve sinirlilik hali
- Bağışıklık sisteminde zayıflama
- Öz güven eksikliği
- Dikkat eksikliği
- İş yaşamında performans düşüklüğü
- Okula ilginin azalması ve akademik başarıda düşüş
- Denge problemi

Uyuşturucu kullanımının olası uzun dönem fizyolojik etkileri

- Kalp yetmezliği de dahil olmak üzere uzun süreli kalp hastalıkları
- Amfizem, akciğer kanseri ve kronik bronşit gibi solunum sistemi hastalıkları
- Böbrek yetmezliği dahil olmak üzere uzun süreli böbrek hasarı
- Karaciğer hasarı veya yetmezliği
- Kronik ağrı, reflü ve kabızlık gibi sindirim sistemi hastalıkları
- HIV/AIDS gibi enfeksiyon hastalıkları



Danışma Hattı

ALO 191

Uyuşturucu ile Mücadele
Danışma ve Destek Hattı

Arındırma Merkezleri

AMATEM

Alkol ve Madde Bağımlılığı
Tedavi ve Eğitim Merkezi

ÇEMATEM

Çocuk ve Ergen Madde Bağımlılığı
Tedavi Merkezi



Daha fazla
bilgi için
QR kodu
okutunuz



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
SAĞLIĞIN GELİŞTİRİLMESİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

Uyuşturucu kullanımının olası uzun dönem psikolojik ve bilişsel etkileri

- ▶ Hafıza problemleri
- ▶ Dikkat eksikliği ve öğrenme güçlüğü
- ▶ Depresyon ve anksiyete bozukluğu gibi duygudurum bozuklukları
- ▶ Paranoid kişilik bozukluğu
- ▶ Merkezi sinir sistemi tahribatı
- ▶ Kişide halihazırda bulunan psikolojik bozuklukların şiddetinin artması
- ▶ Beyin hücrelerinin ölümü

Uyuşturucu kullanımının olası uzun dönem sosyal etkileri

- ▶ Aile ilişkilerinin zayıflaması
- ▶ Akademik başarısızlık
- ▶ Okulda ve işte disiplin problemleri
- ▶ Sosyal dışlanma
- ▶ İş kaybı
- ▶ Duygusal uzaklaşma
- ▶ Arkadaş çevresinin değişmesi
- ▶ Finansal problemler
- ▶ Suça meyilin artması



İSTATİSTİKLERLE UYUŞTURUCU BAĞIMLILIĞI

Türkiye'de 15-64 yaş arası nüfusta
bağımlılık yapıcı herhangi bir maddenin
en az bir kere denenme oranı %3,1'dir.

*(TUBİM Türkiye'de Genel Nüfusta Tütün, Alkol ve
Madde Kullanımına Yönelik Tutum ve Davranış
Araştırması Raporu 2018)*

Ülkemizde hayatında
en az bir kere madde kullanım oranı
erkeklerde % 94 iken kadınlarda %6'dır.

*(TUBİM Türkiye'de Genel Nüfusta Tütün, Alkol ve
Madde Kullanımına Yönelik Tutum ve Davranış
Araştırması Raporu 2018)*

Avrupa'da
15-64 yaş arası nüfusta
bağımlılık yapıcı herhangi bir maddenin
en az bir kere denenme oranı %29'dur.
(Avrupa Uyuşturucu Raporu 2019)

2017 yılında ülkemizde
madde kullanımına bağlı olarak
941 kişi hayatını kaybetmiştir.
(Türkiye Uyuşturucu Raporu 2018)

2017 yılında ülkemizde
madde bağımlılığıyla mücadele için
yapılan kamu harcaması
936 milyon TL olmuştur.
(Türkiye Uyuşturucu Raporu 2018)



**T.C. SAĞLIK
BAKANLIĞI**

UYUŞTURUCU BAĞIMLILIĞINA “HAYIR” DE!

