

Ramazan Bayramınız
Kutlu Olsun



SAYFA 3

Yeşilay, bağımlılara
psiko-sosyal
destek veriyor

Yeşilay, YEDAM'la alkol ve madde bağımlılarına ve yakınlarına ücretsiz rehabilitasyon ve psikolojik danışmanlık hizmeti vermeye başladı.



GAZETE

26 HAZİRAN 2017 - DÜNYA UYUŞTURUCU İLE MÜCADELE GÜNÜ ÖZEL GAZETESİ

26 HAZİRAN
DÜNYA UYUŞTURUCU KULLANIMI VE
KAÇAKÇILIĞIYLA MÜCADELE GÜNÜ

TÜRKİYE'NİN REHABİLİTASYON MODELİ HAZIR

Bağımlılıkla mücadelede bütüncül bir bakış açısı ile her alanda etkin faaliyetler yürüten Yeşilay, yeni ve çok önemli bir projeyi daha hayata geçiriyor. "Türkiye Rehabilitasyon Modeli" projesi ile kurulacak olan madde bağımlılığı rehabilitasyon merkezlerinin hizmet sunumu,

akreditasyonu ve denetimi için bir model geliştirildi. Çalışma sonucunda Türkiye'ye uygun bir rehabilitasyon sistemi geliştirilmiş ve merkezler hizmet vermeye başlamış olacak.

Tütün, alkol ve uyuşturucu madde bağımlılığının insana ve topluma verdiği zararlarla mücadele eden, önleyici ve koruyucu çalışmaların yanı sıra rehabilitasyon çalışmaları da yapan Yeşilay, birçok alanda yenilikçi ve önemli projeler üretmeye devam ediyor. Özellikle uyuşturucu madde bağımlılarının iyileşmesi ve topluma entegrasyonu için mutlaka olması gereken rehabilitasyon faaliyeti için "Türkiye Rehabilitasyon Modeli" projesini geliştiren Yeşilay, bu yeni projeye ülkemizin kültürel ve sosyal koşullarına uygun sürdürülebilir bir rehabilitasyon modeli geliştirmeyi, tedavi, rehabilitasyon ve sosyal uyum süreçlerinin birbiriyle bağını güçlendirmeyi ve etkinliğini artırmayı amaçlıyor.



SAYFA 2

Hobi kursları
bağımlıları hayata
kazandırıyor

SAYFA 3

Bağımlılık
riskine karşı
güçlü aile
bağları

SAYFA 4

Okulda
bağımlılığa
müdahale
programı

SAYFA 7

Sevdiklerimi nasıl
korurum?

Her yaş grubuna özel olarak hazırlanmış afiş, broşür, kitap, sunum ve videolardan oluşan TBM materyallerine tbm.org.tr web sitesinden ulaşılabilir.

SAYFA 7

tbm.org.tr



YEDAM'la
Hayata
Devam!

Alkol ve uyuşturucuyu hayatınızdan çıkarmanın yolu YEDAM'dan geçiyor. Ücretsiz psikolojik danışmanlık ve sosyal destek almak için mutlaka bize danışın.

444 79 75
YEDAM DANIŞMA HATTI

yedam.org.tr



Yeşilay Genel Başkanı Prof. Dr. Mücahit Öztürk

Uyuşturucuyla mücadelede Yeşilay farkı

Uyuşturucunun korkunç yüzü her geçen gün kendini daha net göstermeye başladı. Topyekun mücadele edilmesi gereken bu tehlikeye karşı Yeşilay, önleme, koruma ve rehabilitasyon çalışmalarını dünyaya örnek oluyor.

Merak, sınırlarını aşma çabası, özentisi, duygusal boşluk içerisinde olan gençleri bekleyen en büyük tehlike uyuşturucu. Özellikle son zamanlarda kullanımı giderek artan sentetik uyuşturucuların ilk kullanımı dahi ölüme yol açabiliyor. Uyuşturucu, kullanan kişide fizyolojik, psikolojik ve sosyal anlamda ciddi yıkımlar meydana getiriyor. Yanı sıra toplumsal, ekonomik birçok zarara yol açıyor.

Uyuşturucu sorunu hepimizin ortak meselesi

Uyuşturucu bağımlılığı sadece kullananı değil, ailesini, çevresini de son derece olumsuz etkileyen bir hastalık. Uyuşturucu kullanım oranlarının artış sebepleri ve bununla mücadele için yapılacakların herkesin ortak meselesi olduğunu ifade eden Yeşilay Genel Başkanı Prof. Dr. Mücahit Öztürk; "Devletin idarî tedbirlerle ve kolluk kuvvetleriyle yürüttüğü bir mücadele var. Aynı zamanda toplumun duyarlı kesimlerinin bir araya geldiği sivil kuruluşlar da değişik vasıtalarla uyuşturucu ile mücadele etmekte. Ortada dönen rantın büyüklüğü ve uluslararası ayağı çok güçlü yapılarla mücadeleyi gerektiriyor." dedi.

Uyuşturucu bağımlılığına karşı önleme, koruma ve rehabilitasyon çalışmalarını Türkiye geneline yaygınlaştırdıklarını belirten Prof. Öztürk; "Türkiye geneline yaygınlaştırdığımız eğitimlerle anaokulundan yetişkine kadar herkes bilgi sahibi oluyor. Bunların yanı sıra bağımlılara ve ailelerine ücretsiz psiko-sosyal ve rehabilitasyon desteği verdiğimiz YEDAM ile bağımlılarımızı hayata tekrar kazandırıyoruz. Uyuşturucu özgürlüğün sonu. Merak, özentisi, kendini ispat etme, aile sevgisinden yoksun olma, boşlukta olma maalesef gençlerimizi uyuşturucuya itebiliyor. Ailelerimizden istediğimiz çocuklarıyla ilgilensinler, onlarla konuşsunlar. Bağımlılık hakkında bilgi sahibi olsunlar, tedavi olması gereken çocuklarına bir suçlu gözüyle değil iyileşmesi gereken bir hasta gibi baksınlar ve tedavide asla yalnız bırakmasınlar." dedi.

Türkiye'nin rehabilitasyon modeli hazır

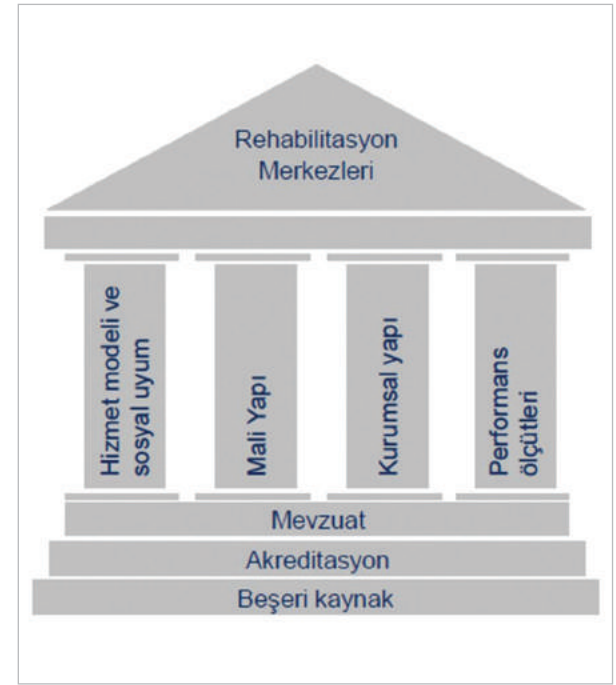
Yeşilay, bağımlılık rehabilitasyonu alanında yeni ve çok önemli bir projeyi daha hayata geçirdi. "Türkiye Rehabilitasyon Modeli" projesi ile kurulacak olan madde bağımlılığı rehabilitasyon merkezlerinin hizmet sunumu, akreditasyonu ve denetimi için bir model geliştirildi. Çalışma sonucunda Türkiye'ye uygun bir rehabilitasyon sistemi geliştirilmiş ve merkezler hizmet vermeye başlamış olacak.

Yeşilay, uyuşturucu madde bağımlılarının iyileşmesi ve topluma entegrasyonu için mutlaka olması gereken rehabilitasyon faaliyeti için "Türkiye Rehabilitasyon Modeli" projesini geliştirdi. Yeşilay, bu yeni projeye ülkemizin kültürel ve sosyal koşullarına uygun sürdürülebilir bir rehabilitasyon modeli geliştirmeyi, tedavi, rehabilitasyon ve sosyal uyum süreçlerinin birbiriyle bağımlı güçlendirmeyi ve etkinliğini artırmayı amaçlıyor.

Türkiye'ye özel model geliştiriliyor

Son yıllarda uyuşturucu ile mücadele konusunda alınan yol ve kamu-sivil toplum kuruluşu ortaklığında yaşanan gelişmeler oldukça olumlu sonuçlar doğuruyor. Bununla birlikte özellikle rehabilitasyon sürecine ilişkin ihtiyacın olmasına rağmen bir modelin eksikliği ciddi bir şekilde ortaya çıkıyor. Türkiye Rehabilitasyon Modeli projesiyle de, Sağlık Bakanlığı, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, sivil toplum kuruluşları ve ilgili tüm tarafların katılımıyla çalışılan, sürdürülebilir bir rehabilitasyon merkezi ve sistemi oluşması bekleniyor.

Türkiye Rehabilitasyon Modeli; dünyadaki en iyi uygulamaları da özümseyerek, ülkenin farklı risk durumu, bölgesel özellikleri, sosyo-kültürel arka planı dikkate alınarak geliştirilecek. Çalışma kapsamında işletme modeli, yatırım fizibiliteleri, teşvik sistemi



önerisi, merkezlerin akreditasyonu ve yapılması gereken mevzuat değişikliklerini de kapsayan bütüncül bir sistem ortaya koyulacak. Çalışmanın Türkiye'de açılacak olan tüm rehabilitasyon merkezleri için referans olması hedefleniyor.

"Bağımlının tedavisinden sosyal uyuma kadar verimlilik artacak"

Yeşilay Başkanı Prof. Dr. Mücahit Öztürk, 97 yıldır bağımlılıklarla mücadele eden Yeşilay'ın, "Türkiye Rehabilitasyon Modeli"ni geliştirirken dünya çapında gerçekleştirilen en iyi uygulamaları, tüm öğeleri incelediklerini ve ülkemize en uygun modeli gerçekleştirdiklerini söyleyerek, "Bu modelleme çalışması, konuya sadece hasta, tedavi merkezi veya sosyal destek açısından bakmak yerine daha bütüncül öğeler içeren ve sürdürülebilir bir hizmet modeli kurgulama gayesi güdüyor. Bu sebeple modelden hareketle yapılacak düzenlemeler neticesinde madde bağımlılığı tedavisinden sosyal uyuma kadar tüm süreçlerde verimliliğin artması bekleniyor. Ortaya çıkacak çalışmanın dünyanın diğer ülkeleri için de örnek olacağını düşünüyoruz." dedi.

Yeşilay, "Madde Bağımlılığı Danışmanı" mesleğinin standart ve yeterliliğini belirliyor

Yeşilay'ın madde bağımlılarına yönelik verilen danışmanlık hizmetlerinde yanlış uygulamaların önüne geçilmesi amacıyla MYK ile birlikte hazırlanmış olduğu ve ulusal meslek standardı olarak Resmi Gazete'de yayınlanan "Madde Bağımlılığı Danışmanı" mesleğinin yeterliliklerini belirleme üzerine protokol imzalandı.

Yeşilay ve Mesleki Yeterlilik Kurumu (MYK) uyuşturucuyla mücadele alanında madde bağımlılarına yönelik verilen danışmanlık hizmetlerinde yanlış uygulamaların önüne geçmek ve hizmette kalite sağlamak amacıyla, Madde Bağımlılığı Danışmanı mesleğinin standardını hazırlamak üzere 2014 yılında protokol imzalamıştı. Bu protokolle ülkemizde uyuşturucu madde bağımlılarına verilen danışmanlık ve rehabilitasyon hizmetinin ne tür standartlarda olması gerektiğini gösteren Ulusal Meslek Standardı Resmi Gazete'de yayımlanmıştı. Yeşilay, standartların belirlenmesinin ardından ulusal yeterlilik için de MYK ile işbirliğine gitti. Hazırlanacak ulusal yeterlilik ile madde bağımlılı-

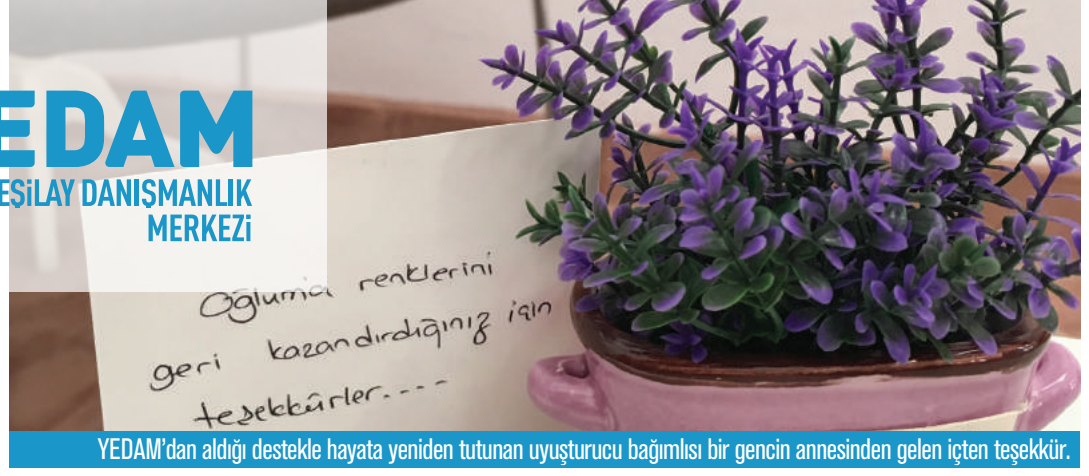


MYK Başkanı Adem Ceylan

Yeşilay Genel Müdürü Savaş Yılmaz

ğın danışmanlarının sahip olması gereken bilgi, beceri ve yetkinlikler belirlenecek, bu bilgi, beceri ve yetkinliklerin ölçülmesine yönelik sınav ve belgelendirme merkezi kurulacak. Yapılacak bu çalışma ile doğru ve kaliteli bir danışmanlık hizmetinin oluşması amaçlanıyor.

Bağımlılara psiko-sosyal destek



Yeşilay'ın açtığı 4 YEDAM ile bugüne kadar yaklaşık 2700 danışana psiko- sosyal destek verildi. Yıl sonuna kadar 6 merkez daha hizmete girecek.

Ülkemizdeki tıbbi tedavi sonrası bağımlıların tekrar hayata kazandırılması yönündeki eksikliklerden yola çıkan Yeşilay, çalışma alanına rehabilitasyon ve psiko-sosyal danışmanlık sürecini de ekleyerek bir hizmet modeli geliştirdi: YEDAM (Yeşilay Danışmanlık Merkezi). Alkol ve madde bağımlılarına, bağımlılık riski taşıyanlara ve yakınlarına yönelik ücretsiz danışma hizmeti veren YEDAM'da tamamı bağımlılık alanında uzman klinik psikiyatrist, sosyal hizmet uzmanları ve psikologlar yer alıyor. Yüz yüze, ayakta görüşmenin yanı sıra 444 7975 Danışma Hattı ile de arayan kişilere yönlendirme, tavsiye ve danışmanlık hizmetleri sunuluyor. YEDAM, bireyin sağlık güvenesi olsun ya da olmasın, tüm hizmetlerini ücretsiz olarak veriyor. Ayrıca YEDAM'da tüm bilgiler, başvurular, raporlar gizli tutuluyor.

Kişiyeye özel psikoterapi yöntemleri

YEDAM'da bireysel görüşmeler randevu sistemiyle gerçekleşiyor. Başvuru yapan her kişiye kişinin risk ve ihtiyaçlarını saptamak üzere kapsamlı bir özel klinik değerlendirme yapılıyor ve bu şekilde kişiye özgü bir destek programı geliştiriliyor. Bu kapsamda bireye yaşadığı problemlerle başa çıkabilme, çözüm yolları geliştirme, kendini tanıma, farkındalık kazanma noktasında profesyonel destek veriliyor. YEDAM'da ayrıca grup terapileri de yapılıyor.

YEDAM'da Sosyal Hizmet Uzmanları tarafından, kişinin sosyal hayatını yeniden kurgulanmasına yönelik sosyal destek çalışmaları yapılarak; tedavi sürecinin en önemli parçası olan sosyal hayatın yeniden yapılandırılması sağlanıyor. Ayrıca, Yeşilay ve İŞKUR, Mesleki Yeterlilik Kurumu arasında yapılan işbirlikleri çerçevesinde tedavisi bitmiş bireylere mesleki eğitim verme ve işe yerleştirme de yapılan çalışmalar arasında.

Bağımlılar sosyal destekle hayata geri dönüyor

Bugüne kadar YEDAM Danışma Hattını arama sayısı 18,500. Birebir olarak yaklaşık 2700 bağımlı rehabilitasyona alındı. 410 danışana sosyal destek hizmeti sağlandı; artık temiz, toplumsal hayata hazır 7 danışan ise İŞKUR işbirliğiyle işe yerleştirildi. Şu an İstanbul'da 3, Urfa'da 1 merkezle hizmet veren YEDAM, kamu kuruluşları işbirliğiyle yaygınlaşmaya devam edecek.

YEDAM İLE NE DEĞİŞİYOR?

- Bağımlılık ve kullanılan maddelerin etkileri hakkında bilgilendirme yapılıyor.
- Kişinin bağımlı olduğu maddeyi bırakması konusunda yöntemler öğretiliyor ve onu bağımlılığa iten nedenler çözülüyor.
- Bireyin yaşadığı ruhsal sorunlar varsa, hastayla birlikte çözüm geliştiriliyor.
- Aile ve çevre ilişkilerini düzenleme konusunda bağımlı bireye yardımcı olunuyor.
- Bağımlı bireyin tedavi süreçleri takip ediliyor.
- Daha iyi bir yaşam sürmesini sağlamak amacıyla bireye sosyal destek veriliyor.
- Ayrıca bağımlının aile ve yakınlarına bu durum ile nasıl başa çıkabilecekleri konusunda yardımcı olunuyor.

YEDAM hobi kurslarıyla bağımlıların hayata kazandırıyor

YEDAM, danışanlarına yönelik olarak çeşitli konularda düzenlediği kurslarla, onlara yeni hobilerin yanı sıra mesleki beceriler de kazandırmayı hedefliyor.

Alkol ve uyuşturucu bağımlılarına, bağımlılık riski taşıyanlara ve yakınlarına ücretsiz psikolojik danışmanlık ve rehabilitasyon desteği vermek amacıyla hizmet veren Yeşilay Danışmanlık Merkezleri (YEDAM), bağımlılara yönelik hobi kurslarıyla da rehabilitasyon süreçlerini destekliyor.

Bu kapsamda ebru, mum, ahşap atölyesi, kaligrafi gibi kurslar düzenlendi. YEDAM'da açılan bu kurslar ile bağımlıların boş zamanlarını verimli etkinliklerle değerlendirmelerinin, bilgi ve beceri kazanmalarının sağlanması amaçlanıyor. YEDAM, bu yolla bağımlılıkla mücadele eden kişileri, uyum içinde yeniden topluma kazandırmak için öncülük etmeyi hedefliyor.

YEDAM Atölye kuruyor

YEDAM'da danışmanlık hizmeti alan gençler Yeşilay'ın İSTKA desteğiyle hayata geçireceği YEDAM Atölye ile hobi ve meslek sahibi oluyor. Gastronomi, grafik, kuförçlük gibi meslek edindirme ve hobi atölyeleriyle danışanların sosyal uyumunun ve iş becerilerinin geliştirilmesi amaçlanıyor.



BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlılık bir beyin hastalığıdır.

Madde bağımlılığı, vücudun işlevlerini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bundan dolayı zarar görüldüğü hâlde bu maddelerin kullanımının bırakılmamasıdır. Bağımlı, madde kullanımına ara verdiğinde yoksunluk belirtileri yaşar. Zamanla madde kullanım sıklığını ve dozunu artırır.

Aşağıdakilerden sadece 3'ünün 12 aylık bir süre içerisinde görüldüğü kişi bağımlıdır.

- Kullanılan madde miktarının sorunlara rağmen giderek artırılması.
- Bırakma çabalarının boşa çıkması.
- Maddeyi sağlamak, kullanmak veya bırakmak için çok fazla zaman harcanması.
- Sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin azaltılması veya bırakılması
- Kişinin tasarladığından daha fazla madde kullanması.

BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

Bağımlı, madde kullanımına ara verdiğinde yoksunluk belirtileri yaşar.

BAĞIMLI OLAN KİŞİNİN...

- Kendine güveni azalır, kontrolü zayıflar.
- Prensipleri ve değerleri yok olmaya başlar.
- İdealleri ve geleceği ile ilgili ümitleri yıkılır.
- Kullandığı maddeler bağımlılık sistemini zayıflatır.
- AIDS, frengi, verem, hepatit B ve C, kanser, kangren gibi birçok ölümcül hastalığa kapılma riski artar.

BÖYLECE BAĞIMLI KİŞİ...

- Maddeyi alabilmek için önce mevcut parasını bitirir.
- Çevresindekilerin değerli eşyalarını ve paralarını çalmaya başlar.
- Hırsızlık, gasp, yankesicilik vb. suçlara karışır.
- Suç işlerken yakalanır ve özgürlüğünü kaybeder.
- Sağlığını ve en sonunda da hayatını kaybeder.

BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

Bağımlı, madde kullanımına ara verdiğinde yoksunluk belirtileri yaşar.

Uyuşturucu maddeler beyni ve onun çalışma sistemini değiştirdiklerinden dolayı bağımlılık bir beyin hastalığıdır.

- IQ seviyesinde gerileme
- Koordinasyon ve kontrol kaybı
- Korku ve öfke
- Hafızanın erimesi
- Solgun cilt ve ciltte kırıksıklık
- Döküntü ve sivilceler
- Cilt yaşlanması
- Nefes darlığı
- Akciğer hastalıkları
- Ağız kokusu ve gırtlak kanseri
- Diş çürümeleri, dişeti hastalıkları, diş kaybı
- Kalp krizi ve koma

Çocuklarda madde bağımlılığı riskine karşı aile içinde güçlü bağ şart

Çocukları ve ergenleri uyuşturucudan koruma konusunda en önemli etken ailelerdir. Bilinçli ebeveynler, erken yaşlardan itibaren sergileyecekleri doğru yaklaşımlarla çocuklarını zararlı alışkanlıklardan koruyabilirler.

Çocuklar iyi ve kötü, doğru ve yanlış gibi değerleri ilk olarak aile ortamında kazanırlar. Ebeveynin en önemli görevlerinden biri, çocuklarının sorumluluk duygusu kazanmalarını sağlamak ve kendilerini zarar verici davranışlardan korumayı öğrenmelerini desteklemektir. Temelde bu davranışları ve değerleri kazanan bir çocuğun ergenlik ve yetişkinlik hayatında kendini tehlikelerden koruması çok daha kolay oluyor. Ebeveynin kişisel bakım, genel sağlık, doğru beslenme, düzenli yaşam ve uyku, düzenli egzersiz gibi temel alışkanlıkları çocuğuna zamanında başarıyla kazandırması, kişinin yetişkin hayatta kendini korumasını ve zararlı alışkanlıklardan uzak durmasını kolaylaştırıyor.

Bu süreçte ebeveynlerin, çocuklarıyla güçlü bir bağ oluşturabilmeleri ve söylediklerini dikkate almalarını sağlamaları büyük önem kazanıyor. Çocuklarını doğru arkadaşlar seçebilmeleri konusunda yönlendirebilmeleri ve maruz kalabilecekleri akran baskısı karşısında tedbir almaları, onların madde bağımlılığına karşı durmalarına destek sağlıyor. Ebeveyn ne kadar bilinçli davranırsa çocukları bağımlılıklardan uzak tutmak da mümkün olabiliyor. Yapılan araştırmalar, ebeveynlerin çok katı kurallar koyduklarında da, çocuklarını hiç kural koymadan büyüttüklerinde de çocuklarının ileri ki yaşlarda madde kullanımı riskini arttırdıklarını gösteriyor.

Bunları bilmek hayat kurtarıyor

• Alkole veya uyuşturucuya başvurmaksızın nasıl problem çözüleceği, stresle nasıl başa çıkılacağı, nasıl mutlu olunacağı, nasıl eğlenileceği konularında doğru bir model olmaya gayret edin.

• **Çocuğunuzun cebine asla harcayabileceğinden daha fazla harçlık koymayın.**

• Hataları konusundan her zaman affedici olun. Mümkün olduğu kadar hatalarını düzeltme görevini ona vererek kendi bireysel sorumluluğunu üstlenmesine yardımcı olun.

• **Çocuğunuzun boş zamanlarını geçirebileceği bir uğraşısı olmasını sağlayın. Spor yapmak, enstrüman çalmak, evcil hayvan beslemek, el becerileri vb.**

• Uyuşturucunun vücudumuza zararlı etkileri konusunda ona bilgi verin.

• **Uyuşturucu kullanmanın bir suç olduğunu ve ne gibi yasal sonuçları olduğunu (hapse düşmek, işten atılmak, öğrenim bursundan olmak, ehliyetini kaybetmek vb.) ona anlatın.**

• Eğer tüm çabalarınıza rağmen çocuğunuzun madde kullandığını veya denediğini öğrenirseniz bundan duyduğunuz üzüntüyü ve endişeyi onunla paylaşın. Ancak onu hâlâ çok sevdiğinizi ve bu durumun ona olan sevginizi etkilemeyeceğini vurgulayın.



Çocuğunuzun madde kullanıp kullanmadığını nasıl anlarsınız?

Aşağıdaki maddelerden bir veya daha fazlasına evet cevabı veriyorsanız, bu durumun başka bir sebepten kaynaklanıp kaynaklanmadığına ve çocuğunuzda son zamanlarda ortaya çıktığından emin olunuz.

- Gözlerinde kızarıklık ve göz bebeklerinde büyüme var mı?
- Ani kilo kaybı var mı?
- Hareketlerinde koordinasyon bozukluğu var mı?
- Vücudunun herhangi bir yerinde nasıl olduğunu açıklayamadığı yaralanma, yanma, incinme benzeri bir durum var mı?
- Tutarsız veya geveleyerek konuşmaya başladı mı?
- Sinir ve saldırganlık var mı?
- Kişiliğinde açıklayamadığınız bir değişiklik gözlemliyor musunuz?
- Duygu durumunda ani değişimler veya nedensiz gülme gibi davranışları var mı?
- Sebepsiz korku duyduğu, içine kapandığı, gerginlik yaşadığı veya şüpheliği oluyor mu?
- Okul dışındaki aktivitelere karşı ilgisinde azalma var mı?
- Evden değerli bir eşyanın eksildiği oldu mu?
- Hırsızlık davranışı oldu mu?
- Arkadaş grubunda veya her zaman takıldığı mekânlarda bir değişiklik var mı?
- Son zamanlarda göz damlası, gözyaşı sıvısı kullanıyor mu?

Çocuğunuzun zararlı alışkanlıklardan korumak için...

NE ZAMAN KONUŞMALIYIM?

Küçük yaşlardan itibaren çocuğunuza sigara, alkol ve madde kullanımının zararlarından sohbet sırasında veya televizyonda gördüğünüz bir haber vs. vesilesiyle bahsedebilirsiniz, kendini nasıl koruyacağını anlatabilirsiniz.

NASIL KONUŞMALIYIM?

- Konuşmaya başlamadan önce doğru kaynaklardan bilgilerinizi artırın ve ona bağımlılıkların zararları konusunda bilgi verin.
- Kısa ve net cümleleri tercih edin.
- Ona sorular yönelterek çocuğunuzun da sohbete dâhil edin.
- Fikrini, ne hissettiğini, ne bildiğini sorun.
- Çocuğunuzla anne ve baba ayrı ayrı konuştuğunuz gibi tüm aile bir arada iken de konuşun.

ONA NE SÖYLEMELİYİM?

- Uyuşturucu kullanmanın bir suç olduğunu ve ne gibi yasal sonuçları olduğunu ona anlatın.
- Eğer birisi ona uyuşturucu, sigara, alkol teklif ederse ne cevap verebileceği hakkında konuşun.

NASIL YARDIMCI OLABİLİRİM?

Bağımlılığın ciddi bir beyin hastalığı olduğunu bilmek ve belirtileri doğru anlamak tedavinin en önemli basamağını oluşturmaktadır. Bağımlı olan bireydeki fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdaki değişimlerin takibi bunun içinde bağımlı bireyle ailenin ilişkisinin kuvvetli olmasının gerekliliği kavranmalıdır.

Kişiyi öğüt verme, eleştirilere maruz bırakma, suçlama ve acıma gibi davranışlar yerine dikkatli dinleme, destekleyici mesajlar verme ve doğrudan iletişim kurmayı denemek gerekir.



- Tedavi eşliğinde bağımlı bireye psikolojik destek sağlanması, bireyin iyileşme sürecine olumlu katkısı olacaktır.
- Ebeveyn, çocuğın bağımlı olduğundan şüpheleniyorsa bu konu hakkında uzmanla görüşülmesi gerektiğini çocuğuna söylemesi ve onu tedaviye ikna etmesi gerekir.
- Bağımlı bireyin tedavisi sabır isteyen bir süreçtir. Bu süre içerisinde çevre, özellikle ebeveyn her zaman bireyin yanında olmalı ve onu desteklemelidir.

Sosyal aktiviteler bireyi tekrar bağımlı olmaktan koruyor

Bağımlıların tıbbi tedaviden sonra normal hayata dönmesinde rehabilitasyon dönemi büyük önem taşıyor. Bu dönemde kişinin kendine iyileşmek için zaman tanıması ve günlük yaşamını aktivitelerle programlaması öneriliyor.

Bağımlıların tıbbi tedaviden sonraki rehabilitasyon dönemi, onların toplumsal hayata yeniden katılmaları açısından kritik önem taşıyor. Uzmanlar, bireylerin özellikle rehabilitasyon döneminde hayatlarını sevdikleri aktivitelerle planlamalarını ve çevrelerinden destek almalarını öneriyor.

Uyuşturucu ya da alkol tedavisi görmüş bireyler için zamanın verimli geçirilmesi sosyal yaşama entegrasyonu kolaylaştırıyor. Çeşitli sosyal aktivitelerle hayatını programlaması bireyin tekrar maddeye yönelmesini engellediğini belirtiyor. Kişilerin iyileşmek için acele etmemeleri ve kendilerine ulaşabilecekleri küçük hedefler koymaları gerekiyor.

Bağımlılık düzelebilen ama tekrarlamaya hazır bir hastalık olarak tanımlanıyor. Bu nedenle alkol veya madde kullanımını bırakan kişinin tekrar kullanmaya başlamamak için yaşamını yeniden düzenlemesi gerekiyor. Özellikle bunun, bir geçiş dönemi olduğunu kabul ederek kendine zaman tanıması yapılması gerekenlerin başında yer alıyor. Bu dönemde yapılabileceklerin başında sağlıklı ve bakımlı olmaya odaklanmak, sevilen aktivitelerle uğraşmak, yeni dostluklar kurmak ve programlar yaparak boşluklar oluşmasına izin vermemek geliyor.

4 yıllık bağımlılıktan YEDAM ile kurtuldu

Çok sevdiği babaannesinin ölümünün onu derinden sarstığını ve en zayıf anında en büyük kötülüğün en güvendiği kişi olan erkek arkadaşından geldiğini ifade eden 16 yaşındaki İzmirli A.E, erkek arkadaşının “tüm acılarını unutacaksın” diyerek verdiği eroini, “bir defadan bir şey olmaz” diye kabul etti. A.E. , “4 yıl hayatım zindan oldu. Çok şükür YEDAM desteği ile hayata tekrar tutundum” dedi.

Küçük yaşlarda uyuşturucuyla tanıştığını belirten İzmirli A.E. 16 yaşında hayatının baharında bir gençken, hayatın en büyük zorluklarından birini yaşadığını ve çok sevdiği babaannesini, hiç beklenmedik bir anda kaybettiğini söyledi. Bu ölümün onu derinden sarstığını ifade eden A.E., “Bir andan sevdiğim birini kaybetmenin üzüntüsü ile boğuşurken, o en zayıf anımda, en büyük kötülük en güvendiğim kişiden, o zamanki erkek arkadaşımın geldi. Uyuşturucu bağımlısı arkadaşım, “Babaannen içeride oturuyormuş gibi gelecek. Artık bu kadar üzülmeceksin” dedi ve beni uyuşturucu kullanmaya teşvik etti. Kabul ettim ve düzenli olarak kullanmaya başladığımda da, çok kısa bir süre sonra bağımlı haline geldim” şeklinde konuştu.

Bağımlılığı pekişince, kullandığı uyuşturucu maddenin dozu ve dolayısıyla uyuşturucu maddelere verdiği paranın da arttığını söyleyen A.E., bu nedenle sürekli para bulmak zorunda kaldı. Anne ve babasının parasını ve kredi kartlarını çaldığını belirten A.E, evdeki

eşyaları da sattığını açıkladı. A.E.; “Evden ayrıldım. İnşaatlarda yatmaya, henüz yeni tanıştığım insanların evinde kalmaya başladım. Sefalet, rezalet ve acı içinde günlerimi, hırsızlık yaparak geçirdim. Bağımlılığımı devam ettirmek, daha fazla uyuşturucu satın almak için, kendi bedenimden para kazanmaktan başka çare bulamadım. Çünkü artık dolandırabileceğim kimse, soyulacak başka biri kalmamıştı. Kalacak yerim de yoktu” diye konuştu.

Ailesine sezdirmeden kendi çabası ile iki kez bağımlılığından kurtulmaya çalışan A.E., kendini eve kapatarak, aynı zamanda bilir bilmez ilaçlar alarak kendi kendini tedavi etmeye gayret etti. Bunda başarılı olamayan A.E.’, “Bir süre sonra utana sıkıla, ayaklarım geri geri gide gide ailemden yardım istedim. Hep birlikte Yeşilay Danışma Merkezi’ne (YEDAM) başvurduk. Şimdi tedavimin ilk ayağını başarıyla tamamlamış durumdayım. 4 yıl hayatım zindan oldu. Çok şükür Yeşilay Danışmanlık Merkezi’nin (YEDAM) desteği ile hayata tekrar tutundum” dedi.

“Tedavi olanların maddeyi bırakma oranı çok yüksek”

Çoğunlukla gençler arasında oldukça yaygın olan uyuşturucu madde kullanımı, bir kez denedikten sonra bırakması bir hayli zor. Ama iradeli ve kararlı olmak, “Hayır” demeyi bilmek ve tedavinin gereklerini yerine getirmek uyuşturucu maddelerden kurtulmayı mümkün hale getiriyor.

Uzun yıllardır bağımlılık tedavileri üzerine çalışmalarını yürüten Prof. Dr. Kültegin Ögel, uyuşturucu madde kullanan kişilerin tedavi olabileceğini belir-

terek, “Tedavi sadece kişinin uyuşturucu maddeyi bırakmasını değil, sosyal yaşamına geri dönmesini ve yaşamını sağlıklı biçimde sürdürebilmesini de içerir. Bu ise uyuşturucu maddesiz yaşam tarzının inşa edilmesi ile mümkün” diyor. Ögel, tedavisini başarıyla tamamlayan hasta oranının yüzde 40 olduğunu altını çizerek, kişinin tedavi görme motivasyonunun ve tedaviye uyumunun bu süreçte çok önemli olduğunu vurguluyor. Madde bağımlıları arasında ‘bu hastalığın bir tedavisinin olmadığı’ yönündeki yerleşik kanının yanlış olduğunu, istek ve kararlılığın tedaviyi mümkün kılacağını belirtiyor.

İyileşme süresi kişiden kişiye değişir

Bağımlılık tedavisinin uzun süreli olduğunu belirten Ögel, “Kişinin tedavide kaldığı süre arttıkça, başarılı olma ihtimali de artar” diyor. Tedavinin süresinin kişiden kişiye değiştiğini, ancak tedavi sürecinin 1 yıl sürmesi gerektiğini anlatan Prof. Dr. Kültegin Ögel, bir yılın sonunda da gerekli durumlarda rehabilite edici çalışmalarla tedaviye devam edilmesini öneriyor.

Mutlaka yardım alın!

Prof. Dr. Kültegin Ögel, uyuşturucu madde kullanan kişilerin yardım almaktan kaçınmaması gerektiğini söylüyor ve şöyle devam ediyor: “Esrar, eroin, eksta-zi gibi uyuşturucu maddeler, sigara ve alkol bağımlılığı beyinde değişikliklere sebep olur. Bu biyolojik değişiklikler, kişinin çevresi, psikolojisi ve sosyal sorunları ile etkileşir. Tedavi ise değişimin gerçekleşmesi ile mümkün olur. Bu nedenle kişinin profesyonel destek alması iyileşme şansını artırır.”

Rakamlarla uyuşturucu gerçeği

- Dünya genelinde 15-64 yaş arasında 250 milyon kişi en az bir kere uyuşturucu madde denemiştir.
- 2016’da dünyada 207 bin kişi uyuşturucudan dolayı hayatını kaybetmiştir.
- Dünya genelinde 29,5 milyon uyuşturucu bağımlısı bulunmaktadır.
- Her 10 madde kullanıcıdan biri maddeye bağlı hastalıklara maruz kalıyor.
- Uyuşturucu maddeyi ilk kullanma yaşı ortalaması 13,8 olarak tespit edilmiştir.
- Yatarak tedavi gören bağımlıların yaklaşık üçte birinin 15-24 yaş grubunda olduğu görülmüştür.
- Gençler arasında doğrudan kana karışan uyuşturucu madde kullanımı daha yaygındır. Bu sebeple hap kullanımı, bağımlılığın ilerlemesinin temel nedenlerinden biridir.
- Türkiye’de geçtiğimiz yıl yakalanan esrar miktarı 94 tondur.



11 milyon öğrenciye ulaştık

Yeşilay'ın sigara, alkol, uyuşturucu, teknoloji bağımlılığı ve sağlıklı yaşam alanlarında yaş gruplarına ve hedef kitleye özelleştirilmiş ve alan uzmanları tarafından hazırlanmış içerikleri Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı (TBM) tüm öğrencilere ulaşmaya devam ediyor. 28 bin rehber öğretmenin birebir eğitim olarak öğrencilere ulaştırdığı ve bir koruyucu-önleyici eğitim programı olan TBM ile öğrenciler ve velileri bağımlılıklar ve korunma yöntemleri hakkında doğru, güvenilir ve detaylı bilgilere sahip oluyor.

Dünyanın en geniş kapsamlı bağımlılık önleme, koruma modeli ve eğitim programı olan Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı (TBM) 11 milyon öğrenci ve 2 milyon yetişkine ulaştı.

Milli Eğitim Bakanlığıyla yapılan işbirliği neticesinde hayata geçirilen TBM kapsamında; 2015 - 2016 eğitim öğretim yılında rehberlik öğretmenleri tarafından yapılan eğitim faaliyetleri ile 11 milyon öğrenci ve 2 milyon yetişkine ulaşıldı. TBM'nin yeni eğitim döneminde de gerek okullar, gerekse ilgili bakanlıklar ve kurumlar vasıtasıyla daha geniş kesimlere ulaştırılması planlanıyor.

Her yaş grubuna özel olarak hazırlanmış afiş, broşür, kitap, sunum, videolardan oluşan TBM materyallerine tbm.org.tr web sitesinden ulaşılabilir.

Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı 11 milyon öğrenciye ulaştı.

Dokunduğun her hayat için binlerce teşekkürler öğretmenim!

tbm.org.tr
/tbmYesilay

Okulda bağımlılığa müdahale programı hayata geçiyor

Yeşilay bağımlılıklarla mücadele amacıyla, okullarda görev yapan rehber öğretmenlerin eğitime yönelik Okulda Bağımlılığa Müdahale (OBM) programını hayata geçirdi. Okulda bağımlılık riski taşıyan gençlere yönelik bir müdahale sisteminin kurulması ve onların hayata kazandırılması için rehber öğretmenler Yeşilay uzmanları tarafından eğitim aldı. Eğitimlerde, öğrencinin durumunun nasıl tespit edileceği, madde kullandığının öğretmen tarafından nasıl anlaşılacağı, gencin tedaviye nasıl ikna edilebileceği, ailenin durumdan haberdar edilmesi ve desteklenmesi, aile içi ilişkilerin tespiti, öğrencinin riskli durumdan ailesinin desteğiyle nasıl kurtulabileceği anlatıldı. Eğitimi tamamlayan rehber öğretmenler okullarında risk taraması yaparak, Yeşilay süpervizörlüğünde kullanıcı durumundaki öğrencilerle çalışmaya başladı.

“Hedefimiz bağımlılık oluşmadan, en başında önleyebilmek”

OBM çalışmalarının 2017 yılında Milli Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri ile ülke geneline yaygınlaştırılmasını hedeflediklerini belirten Yeşilay Genel Müdürü Savaş Yılmaz, rehber öğretmenlerin gençlerin bağımlılıklardan korunmasında çok kritik bir rolü olduğunu söyledi. Yılmaz, şu bilgileri verdi:

“Bağımlılık bir süreç ve her bir bağımlılık birbirinin tetikleyicisi. Bir sigara alkole ve uyuşturucu maddeye geçişi kolaylaştırıyor. Önleyici, koruyucu çalışmalarımıza OBM programını dahil ettik. Herhangi bir bağımlılık yapıcı maddeyi kullanan öğrencimize kullandığı maddeyi bırakacak ve bağımlılığı önleyecek müdahaleler bütününi içeren OBM ile; rehber öğretmenlerin bu konuda etkin çalışarak, süpervizyon desteğimizle öğrencilerinin bağımlılıktan kurtulmasına destek olmasını amaçlıyoruz.” dedi.

Tedavisi yapılacak kullanıcı öğrencileri bildirme yükümlülüğü kalktı

OBM'yi hayata geçirmek istediklerinde rehber öğretmenlerin kullanıcı durumunda olan öğrencileri kanunen bildirme yükümlülüğü olduğunu ve bu durumun çocuk ve gençlere yardım etmeyi zorlaştırdığını belirten Yılmaz, kanun değişikliği için başvuru yaptıklarını ve ilgili kanun değişikliğinin kabul edildiğini belirtti. Buna göre TCK'nın 279. maddesinde düzenlemeye gidilerek tedavisi yapılacak öğrencilerin bu sürecini kolaylaştırmak ve onları hayata kazandırmak için rehber öğretmenlerin kanunen polise bildirim yükümlülükleri kaldırıldı.



Basına medya farkındalık eğitimi

Yeşilay'ın, Basın - Yayın ve Enformasyon Genel Müdürlüğü (BYEGM) ile birlikte ortak geliştirdiği “Yerel Medya Bağımlılık Farkındalığı Eğitimleri” Ankara'da yapılan eğitimle tamamlandı. Gazetecilerden büyük ilgi gören eğitimler ile ülkemizin en önemli sorunlarından olan uyuşturucu bağımlılığı çerçevesinde medyada yer alan haberlerin formatlarının ve söylemlerinin daha doğru hale getirilmesi, medya mensuplarının bu alanda bilinçlendirilmeleri amaçlandı.

Bugüne kadar 7 bölge, 7 ilde düzenlenen eğitimlere, Türkiye'nin dört bir yanından yaklaşık 1700 gazeteci katıldı. Basın mensuplarına özellikle uyuşturucu konusunda normalleştirmeye veya özendirilmeye sebep olmayacak şekilde yayın yapmanın önemi anlatılırken, iletişimde doğru ve etkili bir dil kullanımı ile uyuşturucu bağımlılığı hakkında da bilgiler verildi.

Eğitim sonrasında yapılan analiz raporlarına göre kullanılması riskli olan kelimelerin büyük oranda azaldığı tespit edildi. Örneğin eğitimden 3 ay önce “esrarkeş” kelimesi basında 161 defa kullanıldı. Eğitimden sonra bu rakam 23'e düşmüştür.

Yeşilay 97 yıldır çocuklarımızı bağımlılıklardan uzak tutmak için mücadele ediyor. Bunu ancak birlikte başarabiliriz. Masallardaki gibi...

Onlara bir gelecek bağışlayın.

Destek olmak ve bağış yapmak için



4441920
BİLGİ İÇİN

yesilay.
org.
tr/



mavi kırlangıç'lar rafa kondu.

Maceralar, oyunlar, hikayeler, ilginç bilgiler...
Hepsi ve daha fazlası **Mavi Kırlangıç** çocuk dergisinde!

Mavi Kırlangıç tüm bayilerde!



EĞLENCELİ
HEDİYELERLE
BİRLİKTE

abonelik için yesilaymarket.com

