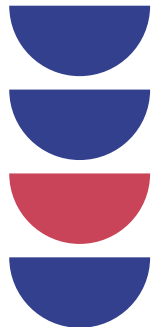


UYUŞTURUCU BAĞIMLILIĞI NEDİR?

Uyuşturucu bağımlılığı, vücuda olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması ve bu maddelerden zarar görüldüğü halde bırakılmayıp, git gide dozunun artırılmasıdır.



Uyuşturucu Bağımlılığı Belirtileri

- Uyuşturucu maddenin dozu azaltıldığında veya kesildiğinde kriz meydana gelmesi,
- Arkadaş çevresinde değişiklik ve zamanın çoğunu arkadaş grubuyla geçirme,
- Olumsuz, hoş olmayan davranışlarda bulunulması,
- Ruhsal durumun sürekli değişiklik göstermesi,
- Gerginlik, saldırganlık, huzursuzluk kendini kontrol edememe,
- Aşırı hassasiyet gösterme,
- Aileyle araya mesafe koyma,
- Uyku düzeninde değişiklik,
- İştahta azalma,
- Gözlerde kızarıklık, kilo kaybı, soğuk terleme ve ellerin titremesi vb.

Uyuşturucudan Nasıl Korunurum?

Uyuşturucu madde kullanımı özellikle gençler arasında fazlasıyla yaygın. Gençler uyuşturucudan korunmak için;

- Zararlarından haberdar olmalı,
- Bu maddeleri kullanan kişilerden uzak durmalı,
- Psikolojik problemler yaşıyorsa uzmanlardan yardım alınmalı,
- Aile ilişkileri ve sosyal ilişkiler güçlü tutulmalı,
- Hayata dair planlar, hayaller, hedefler canlı tutulmalı,
- Faydalı hobiler, uğraşlar edinilmeli,
- Spor ve sanatla ilgili faaliyetlerle hayattan keyif alınan alanlar artırılmalı,
- "Bir kereden bir şey olmaz.", "Bana bir şey olmaz." diye yola çıkmanın yanlışlığı bilinmeli.

Bağımlılık Riskini Taşıyan Bireyler

- Ergenlik dönemindeki gençler,
- Madde kullanımını yaşadığı sorunları unutmada bir çözüm yolu olarak görünenler,
- Arkadaşlarının beğenisini kazanmak, grup tarafından kabul edilmek, onların dikkatini çekmek, bir gruba ait olmak için maddenin araç olabileceğini düşünenler,
- Madde kullanımını eğlenceli bir şeymiş gibi görenlerde ve dolayısıyla maddelerin zararına ve içeriğine dair çok fikri olmayanlar,
- Arkadaş baskısına "hayır" deme becerisine sahip olamayan kişiler,
- Ebeveyni boşanmış olan çocuklar,
- Sosyoekonomik düzeyi yüksek olan kişiler,
- Psikolojik problemleri olan kişiler...



Uyuşturucu Madde Kullanımının Sonuçları

- Akli ve iradeyi işlemez hale getirir. Kişiyi normal yaşam ve davranışlarından uzaklaştırır.
- Bulantı, kusma, karın ağrıları, kabızlık, ishal, mide ve bağırsak spazmlarına/kan amalarına sebep olur.
- Tüm iç organların zarar görmesine ve buna eşlik eden bir dizi hastalığa neden olur.
- Zehirlenmelere ve bu yolla gelen ölümlere sebep olur.
- Bireyin çevreye uyum yeteneğini azaltır. Bağımlı giderek aileden ve çevresinden kopararak yalnızlaşır. Çoğu zaman bu tabloya ağır bunalımlar eşlik eder.



Uyuşturucu Bağımlılığının Tedavisi

1- Kabullenme

Madde bağımlılığı veya diğer herhangi bir rahatsızlıkla mücadele edebilmek için hastanın önce bu durumu kabul etmesi, değişimin tedavi ile mümkün olacağına inanması ve bunun için de iç motivasyona, tedaviye hazır olmak gerektiğine inanması elzemdir.

2- Farmakolojik Tedavi

- *Hastanın toplumdan izole edilmesi dönemi:* Hasta, bağımlılığının tedavi edilebileceği özel bir kliniğe yatırılır.
- *Temizlenme dönemi:* Kullanılan madde tamamen kesilir ve yerine daha düşük fiziksel bağımlılık oluşturan bir madde verilir veya yoksunluk sendromunun hafif geçmesini temin edecek bazı sakinleştirici ilaçlar verilerek vücudun maddeden arınması sağlanır.
- *Rehabilitasyon dönemi:* Madde kullanımına neden olan ve/veya zemin hazırlayan psikolojik ve sosyal problemlerin çözülmesine çalışılır.

3- Psikoterapi

4- Bilinçlendirme

5- Aktivite Programları

6- Diyet/Beslenme

7- Sosyal Çevrenin Düzenlenmesi

8- Stresle Baş Etme Yöntemlerinin Öğrenilmesi





T.C.
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ

KEMAL GÖZÜKARA YERLEŞKESİ

Türkoba Mahallesi, Erguvan Sokak, No: 26/K
34537 Tepekent-Büyükkçekmece / İstanbul

SEFAKÖY YERLEŞKESİ

Kemalpaşa Mahallesi, Halkalı Caddesi, No:101
34295 Sefaköy-Küçükçekmece / İstanbul

CEVİZLIBAĞ YERLEŞKESİ

Merkez Efendi Mahallesi, Londra Asfaltı No: 1/3
34015 Cevizlibağ-Zeytinburnu / İstanbul

0850 850 27 35 | www.arel.edu.tr | arel@arel.edu.tr