BAĞIMLILIKLA MÜCADELEDE AİLE REHBERİ

BU KİTAP HAYATINIZI DEĞİŞTİREBİLİR

Bağımlılıkla Mücadelede
Aile Rehberi
İmtiyaz Sahibi
Bağımlılıkla Mücadele Derneği
(BAĞDER)

Genel Başkan:
Öztürk KARAHAN

Editör:
Av. Muharrem BALCI

Yayına Hazırlayan:
Tacettin VARBOZ

Yayın Koordinatörü:
Birol TEPE

Mizanpaj & Kapak:
ERİHA GRAFİK & SANAT

Baskı: Kasım 2021

Yayıncı Adresi:
Bağımlılıkla Mücadele Derneği (BAĞDER)
Mustafa Kemal Paşa Mah. Yıldırım Beyazıt Cad.
No: 46/1 Avcılar/İstanbul
0212 428 88 80 / 0505 080 7068

Baskı ve Mücellit:
Eriha Basım Yay. Matb.
Matbaa Sertifika No: 50502

Copyright © 2021,
Bu Kitap bilgilendirme amaçlı olup, Ücretsiz olarak dağıtılmak amacıyla BAĞDER tarafından hazırlanmıştır.
BAĞIMLILIKLA MÜCADELE DERNEĞİ
www.bagder.org

BAĞDER'İN AMACI;

SONUÇLA DEĞİL, SORUNLA YÜZLEŞMEK !

Bağımlılık, her şeyden önce çok büyük bir SOSYAL SORUNDUR. Bu nedenle Hukukçuların, Sosyologların, Sosyal Hizmet Uzmanlarının mutlaka bu mücadelede ön planda olmaları gerekmektedir.

BAĞIMLILIKLA MÜCADELE DERNEĞİ (BAĞDER)

BAĞDER

GENÇLERE HEP,
''BAĞIMLI OLMAYIN''
DİYORUZ YA,
'' GELİN BAĞIMLI OLUN''
DEMEMİZ LAZIM.
İNSANLIĞA, İYİLİĞE,
YARDIMLAŞMAYA,
PAYLAŞMAYA, İYİ VE GÜZEL
OLAN HER ŞEYE BAĞIMLI OLUN.

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ ▪ 5

Uyuşturucu Kullanımına Geçişin İlk Basamağı Sigara ▪ 7
Uyuşturucular Hakkında Yeterli Bilginiz Var mı? ▪ 11
Gençlerde Madde Kullanımı Nasıl Başlıyor ▪ 12
Uyuşturucu Madde Kullanan Kişiler Nasıl Anlaşılır ▪ 13
Okula Devam Azalır ▪ 14
Davranış ve Çevre Değişiklikleri ▪ 14
Madde Etkisine Bağlı Olarak Ortaya Çıkan Değişiklikler ▪ 17
Tedavi İlkeleri ▪ 18
Tedavinin Başarısı İçin İki Önemli Etken Sayılabilir ▪ 18
Çocuğunuzun Odasını Aramak Doğru mudur? ▪ 19
Değişime Hazırlanmak ▪ 20
Değerlerin Öğretilmesi ▪ 20
Aile Değerlerinizi Çocuğunuza Açık Bir Şekilde Öğretebilmeniz İçin Ne Yapılabilir? ▪ 21
Sigara, Alkol ve Diğer Maddelere Karşı Kuralların Konması ve Bunların Uygulanması ▪ 23
Alkol ve Maddelerin Etkileri Hakkında Bilgi Sahibi Olun ▪ 24
İyi Bir Dinleyici Olun ▪ 24
Takdir Edin ve Ödüllendirin ▪ 25
İletişim, Gözleme, Dinleme ve Cevap Verme ▪ 25
Çocuğunuz Sinirli ve Rahatsız mı Veya Rahat mı Görünüyor? ▪ 25
Ergenlik Dönemi ▪ 26
Doğru Bilinen Yanlışlar ve Yanlış Bilinen Doğrular ▪ 27
Toplumun Her Kesiminden Uyuşturucunun Zararları ve Yaşananlar Hakkında Yorum ve Düşünceler ▪ 31

SON SÖZ ▪ 70

Bağımlılık bir kişinin değil, her kişinin katkı sunacağı ve topyekûn yapılması gereken bir mücadele olduğu gerçeğinden hareketle bu mücadelede verilecek en küçük katkının bir hayat kurtaracağı asla unutulmamalıdır.

Bu mücadelemize katkı sağlayan herkese ithaf olunur.

ÖN SÖZ

Bağımlılıklar, henüz hayatlarının baharındaki çocuk ve gençleri olumsuz etkilemesi, yaygınlığının korkutucu boyutlara gelmesi ve telafi edilemeyecek sonuçlara sebep olması nedeniyle yüzyılın en önemli sağlık, hukuk ve sosyal sorunu haline geldi. Uyuşturucu maddelere ve değişik tür bağımlılıklara esir olmak, sadece bugünü değil geleceği de ipotek altına alan bir felaket ve bir insanlık suçu olarak karşımıza çıkmaya devam ediyor. Sadece bireyler değil ülkemizin ve dünyanın tamamı tamiri imkânsız zararlarla karşı karşıya kalıyor. Duyarlı toplum hedefi ile toplumsal gelişime ve yeniliğe açık, toplumsal sorunlarda işlev görme anlayışıyla 2016 yılından bu yana faaliyet gösteren Bağımlılıkla Mücadele Derneği (BAĞDER) olarak toplumda ulaşabileceğimiz her bir fert için çaba göstermeye devam edeceğiz. Bugüne kadar kendi çapında önemli hizmetler yaparak, zararlı alışkanlıklardan toplum fertlerini, bilhassa genç, ergen ve çocuklarımızı koruma yönünde önemli adımlar atmaktayız. İnsana hizmetin kutsal bir anlayış olduğunu ve "Ulaşamadığın yer senin değildir" düşüncesinden yola çıkarak, bağımlılıkla mücadelenin her alanında önemli çalışmalara devam edecek ve bağımlılıktan kurtarılmayı bekleyen her muhtaç şahsın elinden tutmayı sürdüreceğiz. Bu kitapçıkla da eğitim faaliyetlerimize bir yenisini eklemiş oluyoruz.

“

İNSANA SONSUZ,
BAĞIMLILIĞA SIFIR TOLERANS

Uyuşturucu Kullanımına Geçişin İlk Basamağı

SİGARA

Dünya Sağlık Örgütünün 2014 yılı raporuna göre tütün kullanımı dünya çapında yılda yaklaşık 6 milyon ölüme neden olmakta ve mevcut eğilimler tütün kullanımının 2030 yılına kadar yılda 8 milyondan fazla ölüme neden olacağını göstermektedir. Aynı raporda farklı ülkelerdeki, 13-15 yaş arasındaki gençlerde sigara kullanma oranlarına bakıldığında, erkeklerde sigara kullanma oranları %8-34 arasında kızlarda ise %4-30 arasında değişmektedir. Bütün bunlar göz önünde bulundurulduğunda, sigara ve diğer maddelerin kullanmanın ve bunlara bağlı ölümlerin artacağı öngörülmektedir. Bu nedenle risk grubu olan gençler üstünde saha çalışmaları yapmak, durum tespiti ve geliştirilecek politikalar açısından önemlidir. Bu çalışma ile 10-19 yaş arasını sigara ve diğer maddelerin kullanma oranlarının yanında sigaranın diğer bağımlılık yapıcı herhangi bir madde kullanımını arttırdığı görülmektedir.

Sigaranın, uyuşturucu dahil her tür bağımlılığın giriş kapısı olduğu gerçeği, tüm duyarlı insanları bağımlılığın her türüne karşı, tüm araçları da kullanarak **TOPYEKÛN MÜCADELE** etmeyi zorunlu kılmaktadır. Böylesi bir mücadele beraberinde hukuk kültürünü ve mücadelesini de zorunlu kılacaktır. Bu nedenle bağımlılıklarla mücadelede sağlık dili (söylemi) yanında hukuk dili de gereklidir. Hukuk dilinin bugüne kadar ihmal edilmiş olması, böylesi bir insanlık sorununa yabancı kalmamıza neden olmuştur. O halde tüm duyarlı insanları, bağımlılıklarla mücadelede omuz omuza görmek hepimizin hakkı ve görevi olmaktadır.

BAĞDER, sadece mağdur aileleri değil, olası mağdur toplulukları ve bireyleri, çevreleri ile birlikte dayanışmaya davet etmektedir.

Uyuşturucular Hakkında Yeterli Bilginiz Var mı?

Anne babaların, hatta toplumun çoğu uyuşturucu maddeler hakkında bilgi sahibi değildir. Değişik kaynaklardan, özellikle medya yoluyla, farklı, çelişik ve bazen de doğru olmayan bilgiler edinirler. Uyuşturucu madde doğal ya da yapay bir kimyasal madde olup, sinir sistemi üzerinde gevşetici veya keyif verici bir etki bırakır. Uyuşturucuların etkisi büyük ölçüde kullanan kişinin durumuna ve kullanılan ortama bağlı olarak değiştiği için, burada değişik maddelerin en yaygın olarak bilinen etkilerine değineceğiz. Güvenilir bilgilere sahip olduğunuz zaman çocuğunuzla bu konuda daha rahat ve kendinize güvenerek konuşabilirsiniz. Ancak uyuşturucular hakkında her şeyi bilmiyor olmaktan da endişe duymanıza gerek yok. Bilmediğiniz şeyler olursa bunu çocuğunuzla birlikte araştırabilirsiniz. Aile ilişkilerinin sağlamlığı uyuşturucular hakkında eksiksiz ve doğru bilgileriniz olmasından daha önemlidir. Elbette ki söz konusu bilgilendirmeleri yapması için Anayasa'nın 5. Maddesi uyarınca görevlendirilmiş devlet kurumlarının ilk derece sorumluluğu alması gerekmektedir. İşte BAĞDER olarak, bağımlılıklarla mücadelede kamu kurumlarına, sadece polisiye tedbirlerle yetinilmemesini anlatmayı, vatandaşların da bu hatırlatma görevinde destek olmalarını önemsiyoruz.

Gençlerde Madde Kullanımı Nasıl Başlıyor

Gençler genellikle merak nedeni ile madde kullanmaya başlamaktadırlar. Bu nedenle her tür bağımlılık yapan maddeye karşı özendirici davranışlardan kaçınmak gerekir. Arkadaş(akran) baskısı ikinci önemli etkendir. Bir arkadaş ortamında yapılan ısrara çoğunlukla karşı koyulamamaktadır. Arkadaş grubunun dışında kalmak, onlardan farklı olma korkuları yaşanmaktadır. Bir de buna merak eklenirse kullanım kaçınılmaz olmaktadır. Bu nedenle gencin kendi hakkını koruması, **"HAYIR"** diyebilmesi çok önemlidir. Sorunlarını çözmek için başka yol kalmadığına inandıkları anda kullanım sıklaşır. Bir başka deyişle çaresizlik önemli bir etkendir. Bu nedenle gençlere sorunlar ile başa çıkma yöntemlerinin öğretilmesi önem kazanmaktadır. Bir sorun karşısında nasıl davranmaları gerektiğinin öğretilmesi ve bugüne kadar kullandıkları yanlış davranış biçimlerinin düzeltilmesi gerekir. Bu maddeleri kullanmak, gencin kendini kanıtlamasının bir yolu olarak algılanmamalıdır. Farklı ve değişik gözükmeyi, bir tür beğeni toplamayı amaçlamamalarını sağlamak gerekir. Bunun için de eğitim gerekir. Bu eğitimin de öncelikle okullarda, sonra da aile içinde yapılması elzemdir. Maddenin kolay bulunabilirliği de bir başka etkendir. Uyuşturucu maddenin kolayca elde edilebilir olması, onun kullanılma oranını arttıracaktır. Buna güvenlik görevlilerinin duyarlı ve gayretli çalışmaları ile engel olunabilir. Vatandaşlarında bu duyarlılığı paylaşarak güvenlik güçlerine desteği sağlanmalıdır.

Uyuşturucu Madde Kullanan Kişiler Nasıl Anlaşılır

Uyuşturucu madde kullanan kişilerin farkına varmak kolay değildir. Uzun yıllar kimse tarafından fark edilmeden yaşayan uyuşturucu bağımlıları vardır. Uyuşturucu madde kullandıklarından kuşkulanılan kişilerde gözlenen davranışlar doğru yorumlanmalıdır. Gözlenen değişikliklerin başka nedenlerden kaynaklanıp kaynaklanmadığı araştırılmalıdır. Unutmamalıdır ki ergenlik dönemi de bazı çalkantıların yaşandığı bir dönemdir. Bu dönemde yaşanan sorunlar yanlış yorumlanabilir.

Zararlı bir madde kullanmadığı halde, sadece bazı belirtiler benziyor diye çocuğunuzu suçlamanız, ilişkinizdeki kopuklukları daha da derinleştirebilir. Yargılamak ya da kişiyi etiketlemek tehlikeli sonuçlar doğurabilir. Amacın kişiyi yakalamak değil, ona yardımcı olmak olduğu unutulmamalıdır.

Okula Devam Azalır

Okul devamsızlığından ailenin haberi yoktur. Genelde arkadaşları ile birlikte okul dışında zaman geçirmeye başlamıştır. Evde bulunduğu zamanlarda odasında tek başına kalmayı tercih edebilir. Odasından dışarı çıkmamaya özen gösterir. Aile ilişkilerini azaltmaya ve evde az bulunmaya çalışır. Çünkü içinde bulunduğu durumun anlaşılmasını istemez. Her zamankinden daha fazla para harcamaya başlar. Kullandığı maddenin dozunu artırdıkça, gereksinim duyduğu paranın miktarı da artar. Evden para çalmaya başlayabilir. Son dönemde hırsızlık olayları yaşanır. Kendine olan öz bakımı azalmıştır. Üstüne başına, giyeceğine para harcamaz. Çünkü para, kullandığı madde için gereklidir. Çevresi ve arkadaşları eski önemini yitirmiştir. Yaşamında değer verdiği tek şey maddedir.

Davranış ve Çevre Değişiklikleri

Uyuşturucu madde kullanan gençlerde gözlenen değişikliklerden biride, çevrelerinde yaptıkları değişikliktir. Yeni arkadaşlar edinirler. Eski arkadaşlıkları biter. Kişi iki nedenle çevresini değiştirmek zorundadır. Birincisi, yeni arkadaş çevresinde daha rahat madde bulabilecektir. İkincisi, bulabildiği maddeyi bu çevre içinde rahat kullanabilecektir. Genelde okul içinde bu tür maddeleri kullandığı düşünülen kişiler ile arkadaşlık etmeye başlamıştır. Kullandığı maddenin

etkisine bağlı olarak ruhsal değişimler gösterir. Kimi zaman neşeli, sakin, kimi zaman öfkeli, saldırgan davranışlar gözlenebilir. Madde etkisi bitince davranışları farklılık gösterir. Daha önce okul başarısı iyi olan öğrencinin giderek okul başarısı düşmeye başlar. Okul başarısı düşmesine rağmen, bu başarısızlık onun için ciddi bir sorun olarak algılanmamaktadır. Ancak burada dikkat edilmesi gereken önemli nokta, bu başarısızlığın altında yatabilecek diğer etkenlerin araştırılmasının gerekliliğidir. Aile içi sorunlar, ruhsal rahatsızlıklar, toplumsal sorunlar, olumsuz yaşam olayları da bu başarısızlıkta etken olabilir. Bu etkenler iyi ayırt edilmelidir.

“Eğer ilk gayretinde
başaramadıysan
ümidini kaybetme.”

Madde Etkisine Bağlı Olarak Ortaya Çıkan Değişiklikler

Sınıf içinde dalgınlık, dikkat eksikliği göze çarpar. Derse konsantre olamaz. Hafif uykulu bir hali vardır. Bu durumdan genelde rahatsızlık duymaz. Belirgin bir halsizlik, yorgunluk gözlenebilir. Solgun, bitkin bir hali vardır. Kısa süre sonra okulu terk edebilir. Genel bir isteksizlik olabilir. Bedensel olarak dikkat edildiğinde ise gözlerde kanlanma saptanabilir. Daralmış ya da büyümüş göz bebekleri dikkat çeker. Konuşmasında güçlük fark edilebilir. Peltek ya da mırıltılı bir biçimde konuşmaktadır. Ağızda kuruluk saptanabilir. Aşırı terleme, bulantı, kusma, yürümede güçlük ortaya çıkar. Uyku bozukluğundan söz edilebilir. Eroin ve benzeri maddeler almadığı zaman şiddetli uykusuzluk, kasılma, saldırganlık, esneme, gözde yaşarma, duygusallık vb davranış bozuklukları ortaya çıkar. Diğer bazı maddelerde ise sürekli uyuma isteği belirgindir. Beslenme alışkanlığı da bozulur. Bu nedenle kilo kaybeder. Madde yoksunluğunda eklemlerde ağrılar, kramplar, esneme, kaşıntı, tüylerin ürpermesi gözlenir. Bu amaçla ağrı kesici ilaçların kullanımı artmıştır. Vücudunda yara izleri, ciltte renk değişildiği, iltihaplı yara ya da enjektör izleri bulunabilir. Bu belirtilerin büyük kısmının madde kullanımına özgü belirtiler olmadığı da unutulmamalıdır.

Tedavi İlkeleri

Uyuşturucu ve uyarıcı maddeler kullanan kişilerin tedavisi kişiye, kullanılan maddenin cinsine ve kullanım süresine göre değişiklikler göstermektedir.

Tedavinin Başarısı İçin İki Önemli Etken Sayılabilir

1. Bunlardan birincisi kişinin tedavi olmayı istemesidir. Eğer kişi tedavi olmayı kendisi istemiyor ise, kimse ona zorla bıraktırmayı başaramaz.

2. Diğeri ise kişinin maddeyi bırakmaya kendini hazır hissetmesidir.

Çünkü kişi maddeyi bıraktığı zaman alışkanlıklarını, yaşadığı ortamı değiştirmek zorunda kalabilecektir. Eğer tüm bunlara hazır değilse, yapılabilecek fazla bir şey yoktur.

Uyuşturucu madde kullanan kişide bağımlılık geliştiyse, tedavi uzun süreli olmak zorunda olup, daha güçtür. Uyuşturucu madde kullanımının öncesinde de olabilecek, uyuşturucu kullanımı ile daha da artan aile içi iletişim bozukluklarının, kopukluklarının yeniden kurulması için anne, baba vb. yakın aile bireylerinin de tedaviye katılması gerekir.

Çocuğunuzun Odasını Aramak Doğru mudur?

Şüpheleriniz had safhaya çıktıysa ve çocuğunuzdan tatmin edici cevaplar alamıyorsanız, bu seçeneği gözden geçirmelisiniz. Ancak bu süreci çocuğunuzu rencide etmeden tamamlamaya özen gösterin.

Uyuşturucu maddelerin en sık saklandığı yerler: Kıyafet çekmecesindeki kıyafetlerin altları veya araları, CD kutuları, kalem veya mücevher kutuları, yatak altı, saksıdaki çiçeklerin toprakları, sayfaları kesilmiş kitapların araları, boş veya sahte ruj kutuları, boş ilaç kutuları, halı veya kilim altı, boş şeker kutuları.

Değişime Hazırlanmak

Bağımlılıktan kurtulmanın 5 anahtarı;

1. Değiştirmek istediğiniz nedenleri kendinize hatırlatın.
2. Varsa, geçmiş iyileşme girişimlerinizi düşünün. Ne işe yaradı? Ne yapmalı?
3. Uyuşturucu kullanımınızla ilgili başlangıç tarihi veya sınırlamalar gibi ölçülebilir hedefler belirleyin.
4. Bağımlılığınızın hatırlatıcılarını evinizden, iş yerinizden ve sık kullandığınız diğer yerlerden kaldırın.
5. Arkadaşlarınıza ve ailenize iyileşmeyi taahhüt ettiğinizi söyleyin ve desteklerini isteyin.

Değerlerin Öğretilmesi

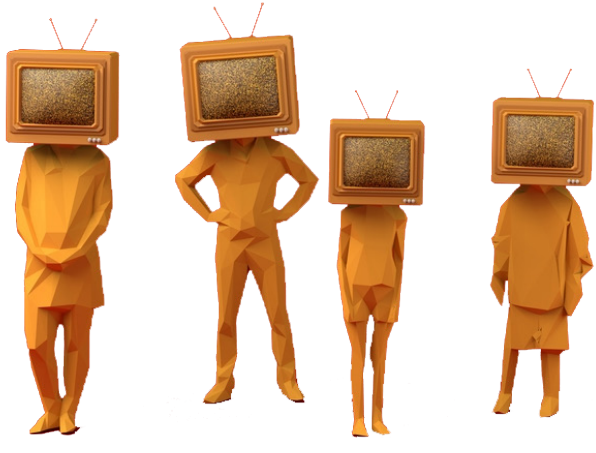
Her ailenin bazı prensip ve standartlarla belirlenmiş davranış beklentileri vardır. Sosyal, ailesel ve dini değerler gence madde veya alkole hayır demeleri için nedenler bulmasını ve bu kararlılıklarını kesin bir şekilde sürdürmelerini sağlar. Küçük yaştan itibaren, neyin iyi, neyin kötü olduğunun; bir şeyin neden yapılması veya neden yapılmaması gerektiğinin, anlayacağı bir dille çocuklara anlatılması ve ikna edilmesi gerekir. Çocuklara anne ve babalarına, büyüklere, yaşlılara, komşuya, öğretmene, tüm

insanlara karşı saygılı olması, onları kıracak ve üzecek söz ve davranışlardan kaçınması, küçüklere sevgi ve merhamet göstermesi öğretilmelidir. Öfkesine yenik düşmemesi, sabırlı olması, kin gütmemesi, alçak gönüllü, hoşgörülü, affedici olması, darda kalanlara yardım etmesi ve paylaşımcı olması, var olanla yetinmesi, aç gözlü olmaması, ihtiyacı kadar harcama yapması ve tasarruf alışkanlığı olması, başkalarının sahip oldukları şeylere özenmemesi, kıskanç olmaması, sözünde ve işinde doğru, dürüst ve güvenilir olması, helal lokma ve helal kazanca önem vermesi, tatlı dilli ve güler yüzlü olması, güzel ahlak sahibi olması, kötü söz ve davranışlardan kaçınması, eliyle ve diliyle başkasına zarar vermemesi, insanların hata ve kusurlarını araştırmaması, gerektiğinde empati yapması öğretilmelidir.

Aile Değerlerinizi Çocuğunuza Açık Bir Şekilde Öğretebilmeniz İçin Ne Yapılabilir?

Sizin için önemli olan değerleri açık bir şekilde konuşun. Dürüstlük, sorumluluk alma ve kendine güvenmenin neden önemli olduğunu ve bu değerlerin iyi kararlar vermede nasıl yardımcı olacağı hakkında konuşun. Kendi davranışlarınızın, çocuğunuzun değerlerinin gelişmesini nasıl etkilediğini unutmayın. Çocuklar kendi anne babalarının davranışlarını taklit ederler. Örneğin sigara içen anne babaların çocuklarının sigara içme olasılığı yüksektir. Sigara, alkol içme ve yatıştırıcı ilaçları alma davranışlarınızı yeniden gözden geçirin.

Unutmayın ki sizin bu maddelere karşı tutumunuz çocuğunuzun alkol veya madde kullanıp kullanmamaya karşı belirleyeceği tutumu şekillendirecektir. Bu, belki de sürekli içtiğiniz sigarayı, arada bir de olsa oynadığınız şans oyunlarını, eğer varsa teknoloji bağımlılığınızı ve zaman zaman aldığınız alkolü tamamen kullanmamanız anlamına gelmektedir. Çocuğunuzun asla sizin içkinizden tatmasına izin vermeyin. Böylece çocuk, erişkinler için yasal(!) ve kullanılabilir olan sigara-alkol ve kumarın çocuklar için yasal olmayan bir madde olduğunu görebilir. Kendi söz ve davranışlarınız arasındaki tutarsızlıklara dikkat edin. Çocuğunuzun sizinle özdeşim kurduğunu unutmayın. Bu nedenle çocuğunuzdan beklediğiniz davranışları sizin göstermediğinizden emin olun. Çocuğunuz sizi model alır. Sizin davranışlarınızın, tutumlarınızın, sorunlarla başa çıkma yollarınızın benzerlerini çocuğunuzda görebilirsiniz. Çocuğunuzun sizin aile değerlerinizi anladığından emin olun. Aileler bazen çocukların nadiren veya hiç konuşmadan değerleri aldıklarını düşünürler. Bu doğru değildir. Bunlar, örneğin aile yemek için bir araya geldiğinde konuşulabilir.



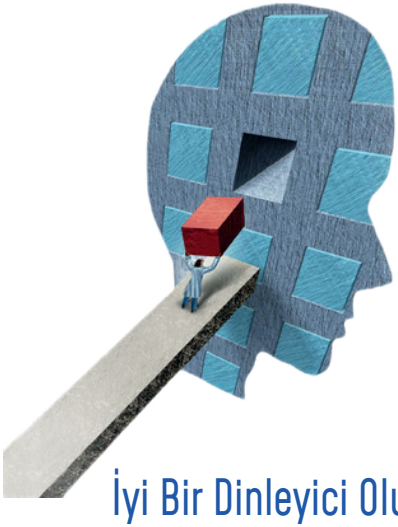
Sigara, Alkol ve Diğer Maddelere Karşı Kuralların Konması ve Bunların Uygulanması

Kuralların konması işin yalnızca yarısıdır. Bunların uygulanması da gereklidir. Kurallara uyulmadığında uygulanacak cezalar da önceden belli olmalıdır. Kuralların nedenlerini açıklayın. Kuralların neler olduğunu ve nasıl bir davranış beklediğinizi söyleyin. Kurallara uymamanın sonuçlarını, yani cezanın ne olacağını, nasıl uygulanacağını ve ne kadar süreceğini tartışın. Tutarlı olun. Alkol veya maddenin kullanılmaması konusundaki kuralların evde, arkadaşında, her yerde geçerli olduğundan emin olun. Makul olun. Daha önce kararlaştırılmamış yeni kuralları veya cezaları çocuğunuzla istişare etmeden uygulamayın. "Baban eve geldiğinde seni öldürür" gibi gerçekçi olmayan tehditlerden kaçının. Bunun yerine sakin bir şekilde tepki verin ve daha önce kararlaştırmış olduğunuz cezayı uygulayın.

Alkol ve Maddelerin Etkileri Hakkında Bilgi Sahibi Olun

Aileler alkol ve maddeler hakkında bilgi sahibi olurlarsa, çocuklarına doğru bilgiler verebilirler.

Bu konuda bilgi sahibi olmakla, eğer çocukları alkol veya madde kullanıyorsa bunu anlayabilirler.



İyi Bir Dinleyici Olun

Çocuğunuzun size problemlerini veya sorunlarını getirebileceğinden emin olun. Çocuğunuzun size söylediği şeyleri dikkatle dinleyin. Öfkenizi kontrol edin. Eğer gerekirse sakinleşmek için beş dakika mola verin. Çocuğunuzun "ne söylemediğine" de dikkat edin. Eğer çocuğunuz sorunlarından bahsetmiyorsa, okulda veya arkadaşlarıyla işlerin nasıl gittiğini siz sorun. Hassas konularda da konuşabileceğinizi hissettirin. Gençler kendileri için önemli olan konularda ailelerinden bilgi alabileceklerine inanmak, güvenmek isterler.

Takdir Edin ve Ödüllendirin

Sık sık ödüllendirin. Yalnız yanlışlar üstünde odaklanmayın, iyi yaptığı şeyleri de fark edin ve bunları belirterek pekişmesini sağlayın. Aileler ödüllendirmekte eleştirmekten daha cömert olursa çocuklar kendilerini daha iyi hissederler ve kendi kararlarına güvenerek özgüveni yüksek gençler olurlar. Burada kastedilen sözel ödüllendirmedir. Yani çocuğunuzun yaptığı bir davranışı beğeniyorsanız onu takdir ettiğinizi söyleyin.

İletişim, Gözleme, Dinleme ve Cevap Verme

Dikkatle dinleyin, sözünü kesmeyin, çocuğunuz konuşurken kendi söyleyeceğinizi hazırlamakla meşgul olmayın. Çocuğunuzun sözünün bittiğinden emin olana kadar bekleyin. Çocuğunuzun yüz ifadesi ve vücut dilini anlayın.

Çocuğunuz Sinirli ve Rahatsız mı Veya Rahat mı Görünüyor?

Konuşma süresince çocuğunuzun söylediklerini ona eğilerek, omzunu tutarak veya başınızı sallayarak ve göz teması kurarak dinleyin. **"Şunu yapmalısın"**, "**senin yerinde olsam"** veya **"ben senin yaşındayken"**le başlayan cümleler yerine **"çok ilgimi çekti"** veya **"anlıyorum ki bu bazen zordur"** gibi cümlelerle başlamak, cevap vermek için daha uygun olur. Eğer çocuğunuz size duymak istemediğiniz

şeyler söylüyorsa, sakın bunları yadsımayın. Her durum için çocuğunuza önerilerde bulunmayın. Bunun yerine anlattığı şeylerin ardındaki duyguları anlamaya çalışın. Çocuğunuzun kastettiği şeyi anladığınızdan emin olun.

Ergenlik Dönemi

Ergenlik dönemi, madde ve alkol kullanımına başlanması açısından yüksek risk taşıyan bir dönemdir. Ergenlik döneminde çocuğunuzun arkadaşlarını ve onların ailelerini tanıyın. Arkadaşlarını sık sık eve davet edin. Aileleri ile onların çocuklarından bekledikleri davranışlar üstüne konuşun. Çocuğunuzun bulunduğu yer konusunda bilgi sahibi olun. Eğer çocuğunuz bir arkadaşının evinde ise bu arkadaşı ve ailesini tanıdığınızdan emin olun. Eğer sinemaya gittiyse hangi sinemaya gittiğini bilin. Alkol ve madde konusundaki kesin tavrınızı takının.

Doğru Bilinen Yanlışlar ve Yanlış Bilinen Doğrular

Soru: Ben bağımlı mıyım?

Cevap: Ergenlerin madde kullanımı daha çok kolektif bir davranıştır. Bu sadece kültürel olarak şekillenen veya sosyal olarak kontrol edilen bir davranış değil, neredeyse tamamen bir grup eylemidir. Gencin kişisel deneyimi ve tercihinden çok, diğerlerine bir performans gösterisidir. Kişisel tercihlerden çok, davranışının diğerleri tarafından algılanış şekli önem kazanmaktadır.

İddia: Ben bağımlı olmam.

Cevap: Herkes bağımlı olabilir. Madde kullanımı biyolojik ve psikolojik değişimlere neden olur.

İddia: Bir kere kullanmaktan bir şey olmaz.

Cevap: Kokain ve benzeri maddeler ilk kullanımdan sonra bağımlılık yapar. İlk kullanımdan sonra ikinci kez kullanılması daha kolaydır. Korku kalmamış, maddenin nasıl temin edilebileceği öğrenilmiş ve uyuşturucuya karşı değerler anlamsızlaşmıştır.

İddia: Ara sıra kullanmakla bir şey olmaz.

Cevap: Tüm bağımlılar ara sıra kullanmak niyetiyle başlar. Ara sıra kullanılan maddeler bireyde ruhsal ve kimyasal değişimlere yol açar. İçilen tek bir sigaranın bile bir zararı vardır.

İddia: Beni bu maddeyi kullanmaya başka nedenler itti.

Cevap: Madde bağımlısı kişiler bu maddeleri kullanma nedeni olarak başkalarının davranışlarını gösterirler. Kişi kendi davranışlarının sorumluluğunu üstlenmesi gerekir.

İddia: Bana dünyayı daha gerçek gösteriyor.

Cevap: Uyuşturucu maddeler algıları bozabilir ya da arttırabilir. Değişen algıdır, dış dünya gerçekliği değildir. Alınan madde hayat fotoğrafının kontrastını arttırabilir. Her şey daha parlak görünebilir. Ancak devam eden kullanımla birlikte o parlaklık eskiye göre daha çok geriler.

İddia: Ramazan boyu bırakabiliyorum.

Cevap: Bazı sigara ve alkol bağımlıları Ramazan süresince hiçbir profesyonel destek almadan sigara ve alkolden uzak durabilirler. Bu, onların tehlikeli sigara ve alkol kullanıcısı ya da bağımlısı olmadığı anlamına gelmez. Bağımlılık kriterlerinden biri sık bırakma girişimi olmasıdır. Ancak ilerlemiş bağımlılıklarda Ramazan ayları madde alımı devam eder.

İddia: Esrar, alkol ve sigaradan daha tehlikeli değildir.

Cevap: Esrar, bağımlılık yapan uyuşturucu bir maddedir. Alındıktan sonra 30 gün süreyle dokularda kalır. Bellek zayıflaması, öğrenme bozukluğu, solunum sistemi bozukluklarına neden olabilir. Esrar, şizofreni tehlikesini 7 kat arttırır. Esrarın kanser yapıcı etkisi sigaraya göre daha yüksektir.

İddia: Ben kontrol edebilirim.

Cevap: Aşırı özgüven, madde kullanmak için gerekli ilk adımı kolaylaştırır. En doğrusu ortamın terk edilmesi, çevrenin değiştirilmesidir. Bağımlılık batağına gırtlağına kadar saplandığı halde kontrol edebilirim duygusunu devam ettirenler çoğunluktadır.

İddia: Benim iradem güçlüdür.

Cevap: İrade-Bağımlılık ilişkisi yoktur. Kişilik bozuklukları madde kullanımına neden olabilirken, böyle bir sorunu olmayanlar da bağımlı olabilmekteler.

İddia: Herkes kullanıyor ve bir şey olmuyor.

Cevap: Bu düşünce kişinin kendisine yandaş arama çabasından kaynaklanır. Çevredeki madde bağımlısı kişilerin zararlarının gözlenmeye başlaması uzun zaman alabilir.

İddia: Sadece zayıf bireyler bağımlı olur.

Cevap: Bunun tam tersi de doğrudur. Ancak madde kullanımı kişiyi zayıf birey haline sokar.

İddia: Uyuşturucu kullanımı bazı ülkelerde yaşam biçimidir. Neden değiştirilmedi ki?

Cevap: Bazı bölgelerde geleneksel olarak hoşgörünün dozu yüksek olabilse de dünyanın hiçbir ülkesinde uyuşturucu kullanımı yaşam biçimi haline gelmemiştir.

Geleceğimizin teminatı
çocuklarımızı
“ZARARLI ALIŞKANLIKLAR”
hakkında bilinçlendirmek ve
ailelerle birlikte eğitmek
DEVLETİN ASIL GÖREVİ
olup, ailelerin eğitimi ön planda
TUTULMALIDIR!”

Toplumun Her Kesiminden Uyuşturucunun Zararları ve Yaşananlar Hakkında Yorum ve Düşünceler

- Kamu Kurum Yöneticileri.
- Hukukçular,
- Uzman Doktorlar,
- Muhtarlar,
- Basın Mensupları,
- Eğitimciler,
- Okul Yöneticileri,
- Sivil Toplum Yöneticileri,
- Radyo Programcıları,
- Bağımlı Aileleri,
- Bağımlı Gençler,
- Üniversite Öğrencisi
- Orta Okul Öğrencisi

Kamu Yöneticisi Yorumu -1

UYUŞTURUCU bir sağlık ve ulusal güvenlik sorunudur. Aynı zamanda bir İNSAN HAKKI İHLALİ, insanın dilediği gibi yaşama hakkının gasp edilmesidir. Büyük bir sosyal ve hukuk sorunudur.

İnsanın insanca yaşama hakkının elinden alınması ne kadar doğru olabilir? Bu sorunun doğru algılanması çok önemlidir. Dünyada uyuşturucu sadece bir sağlık sorunu gibi görülmekte ve uyuşturucuyla mücadele sadece doktorların ve emniyet mensuplarının üzerinden yapılmaya çalışılmaktadır. Oysa uyuşturucu bir sağlık sorunu olmadan çok öncelerde bir sosyal sorun olarak doğmuştur, büyümüştür ve yıkıcı etkisini bütün toplum acı bir şekilde hissetmeye başlamıştır. Öncelikle bilinçli aileler, bilinçli eğitimciler ve bunlara bağlı bilinçli bir gençlik olursa uyuşturucu sorunu çok küçük boyutlara inecektir. Uyuşturucu ile mücadeleyi sadece sağlıkçılar ve emniyet mensuplarına havale etmek doğru değildir. Öğretmenler, muhtarlar, sosyologlar, STK'lar, cami imamları, spor eğitmenleri ve kulüpleri, anne ve babalar, uyuşturucu bataklığına itilmiş gençler, kısacası toplumun her kesimi uyuşturucu ile mücadelede aktif olursa ülkemizde ve dünyada uyuşturucu sorun olmaktan çıkacaktır. Asıl önceliğimiz, insanlara bir amaç yükleyerek hayata kazandırmak olmalı. Bunu başardığımızda uyuşturucu zaten kendiliğinden toplumların hayatından çıkacaktır.

Hulusi DOĞAN

İzmir Vali Yardımcısı

Kamu Yöneticisi Yorumu -2

Uyuşturucu maddelere bağımlılık sadece ülkemizin değil, tüm dünya ülkelerinin üzerinde önemle durması gereken sorunların başında gelmektedir. İnsanlarımızın maddi ve manevi olarak çöküntüye girmesine neden olan, akli, fiziki ve psikolojik dengesini bozan ve her geçen gün yeni zararlı kimyasalların eklendiği bu uyuşturucu bağımlılığının önüne geçmek tüm toplumların ortak sorumluluğu haline gelmiştir. Türkiye Cumhuriyeti kanunlarınca kullanılması, bulundurulması ve satışının yasak olduğu uyuşturucu maddeler ile mücadelemizde temel amacımız uyuşturucu madde ile hiç tanışmamış vatandaşlarımızın korunmasıdır. Bunun yanında uyuşturucu madde kullanan kişilerin danışmanlık, arınma, tedavi ve rehabilitasyon hizmetlerine erişiminin kolaylaştırılması, tedavilerinin sağlanması ve bireylerin sosyal hayata yeniden kazandırılması mücadelenin vazgeçilmez parçalarıdır. Uyuşturucu ile mücadelede kanun, mevzuat ve İçişleri Bakanlığımızın talimatları doğrultusunda, ülkemizin bütün şehirlerinde olduğu gibi ilçemizde de yoğun çalışmalar yürütülmektedir. Emniyet ekiplerimiz uyuşturucu madde tedariki, satışı ve kullanımının önüne geçmek için canla başla mücadele etmekte, operasyonlar gerçekleştirmektedir. Ayrıca Kaymakamlığımızca Uyuşturucu ile Mücadele eylem planları ve projeler hazırlayarak, kamu kurumlarımız, sivil toplum kuruluşları ve gönüllüler ile birlikte bağımlılıkla mücadelemizi her alanda kararlılıkla sürdürüyoruz ve sürdürmeye devam edeceğiz. Bu mücadelede devletimizin yanı sıra milletimize de büyük sorumluluk düşmektedir.

Özellikle anne-babalar çocukluklarını madde bağımlılığına karşı korumak için bilgi ve bilinç sahibi olmalıdır. Uyuşturucu ve Bağımlılıkla Mücadele konusunda ilçemizde eğitim programı ve seminerler verilmekte, bunun yanında vatandaşlarımız "Alo 191" Uyuşturucu ile Mücadele Danışma ve Destek Hattını arayarak konu hakkında 7/24 istedikleri bilgiye ulaşabilmektedirler. Manevi değerlerimiz ve güçlü aile yapımızla, devlet ve milletimiz el ele vererek uyuşturucu bağımlılığı ile mücadelede başarıya ulaşacağımıza ve bizlerin geleceği olan çocuklarımızı ve gençlerimizi uyuşturucu tehdidinden koruyacağımıza yürekten inanıyorum.

Ömer Lütfi YARAN

Fatsa Kaymakamı

Hukukçu Yorumu

Tüm hukuk sistemlerinde ve semavi dinlerde "kimsenin kendine ve başkasına zarar verme özgürlüğünün olmadığı" belirtilmişken; en acımasız savaşlarda dahi bu kadar kurban verilmemişken, her yıl milyonlarca insanın hayatına taammüden kastedilmesine dünya daha fazla seyirci kalamaz ve kalmamalı!

Artık sigara, alkol, uyuşturucu ve tüm bağımlılık yapıcı madde üretiminin ve ticaretinin "insanlığa karşı işlenmiş bir suç olduğunu" birileri cesaretle haykırmalı.

BAĞDER yeni dönemde bunun alt yapısını hazırlamalı. Bu hakikati ve dünyadaki ikiyüzlülüğü sadece yerel değil; küresel platformlarda da dile getirmeli, bu alanda yeni bir yaklaşımın ve hukuk üretiminin öncüsü olmalı.

Kendi ülkelerinde yasaklanan ve artık kolay kolay satılamayan sigara ve zehirli maddeleri az gelişmiş veya gelişmekte olan ülkelere satan; insan iradesini ve benliğini esirleştiren, tüm insanlığı köle haline getiren güç odaklarına karşı BAĞDER; bir anlamda uluslar üstü bir bağımsızlık ve hukuk mücadelesi başlatmalı. Böylesi bir mücadele ancak ulvi bir mücadele olur. İnsan ve insanın geleceği için, insanca kurallar gerek. Mücadele hukuka dayanmıyorsa akamete uğrar. Bu nedenle BAĞDER artık sağlık dilinin yanında hukuk dilini de kullanmalı. Hukuk söylemi olmayan mücadele eksiktir, sonuç vermez.

Av. Muharrem BALCI
Türkiye Yeşilay Cemiyeti
2010-2012 69. Dönem Genel Başkanı

Uzman Doktor Yorumu -1

Bağımlılıkla Mücadele Derneği, alanında çok önemli bir boşluğu dolduruyor. Zaman zaman birlikte çalışma olanağı da bulduğumuz BAĞDER' in ne büyük işlere imza attığını, kaç gönüle, kaç yüreğe, dokunduğunu; bitti denen hayatların nasıl yeşerdiğini yakınen biliyorum. Bağımlılık önemli bir sağlık sorunudur. Kişilere, ailelere, sivil toplum kuruluşlarına ve devletlere çok önemli sorumluluklar yükler. Her şey MERAK ederek başlar. Merak korkuyu yenerse "BİR DENEMEDEN BİRŞEY OLMAZ" diyerek madde almaya başlanır. Kişi artık dipsiz bir kuyudadır. Tekrar kullanmayacağını düşünür, fakat beklenen son bir türlü gelmez. Kullanılan maddenin yaşamı ve sağlığı olumsuz etkilemesine rağmen kişi kendini durduramaz… O artık bağımlıdır. Peki kimler risk altındadır? Yenilik arayışında olup, kolayca risk alanlar, çatışmalı aile ortamına sahip bireyler, ihmal edilmiş ergenler, stresle başa çıkma da zorluk yaşayanlar, ailede ve çevrede madde kullanımının olduğu kişiler maalesef çok büyük risk altındadır. Yakın çevrenizde son günlerde davranış değişikliği gösteren birileri varsa, çok içe kapanık ya da çok dışa dönük olduysa, sağlıklı iletişim kuramıyorsa, dersleri kötüye gidiyor ve kendisiyle, çevresiyle çok ilgilenmiyorsa; işler yolunda gitmiyor demektir. Önce onu dinleyin. Suçlamadan öfkelenmeden önyargısızca anlamaya çalışın… Çözebiliyorsanız problemi çözmeye çalışın. Olmuyorsa ilgili mercii başvurmaktan çekinmeyin. Unutmayın, bu yol çok meşakkatli bir yoldur ve çok isterseniz gitmek istediğiniz hedefe mutlaka ulaşırsınız. Umudunuzu Asla Kaybetmeyin.

Uzman Dr. Bülent ÇATIKKAŞ
Geçmiş Dönem AMATEM
Başhekim Yardımcısı

Uzman Doktor Yorumu -2

Çocuk İhmal ve İstismarı, Davranış Bozuklukları ve Alkol-Sigara-Uyuşturucu Kullanımı

Çocuk Hakları Evrensel Bildirgesinde 0-18 yaş arasındaki bireyler "çocuk" olarak kabul edilirler. Bu dönemde yaşanan tüm zorlantılı olayların ve yaşanan travmaların yetişkin yaşamında psikiyatrik bozuklukların ortaya çıkmasında rolü vardır. Çocuk istismarı, çocuğun belli bir dönemde bir yetişkinin uygunsuz davranışına maruz kalmasıdır. Bu istismar fiziksel, ruhsal, duygusal, ekonomik ya da cinsel istismar şeklinde olabileceği gibi, ihmal şeklinde de olabilir. İhmal, çocuğun bakımından sorumlu olan yetişkinin ya da yetişkinlerin çocuğa gereken bakımı verememesi veya çocuğun ihtiyaçlarına önem vermemesidir. Alkol ve madde bağımlılığı çocuk ihmal ve istismarının önemli nedenlerinden biridir. Çocukluk çağında yaşanmış olan travmalar sonucu ortaya çıkan madde bağımlılığı sorunu, mücadelesi güç ve gerekli önlemler alınmadığında ve tedavinin gecikmesi söz konusu olduğunda insan hayatını tehdit eden bir sorun haline gelmektedir. Olumsuz davranışlarla yetişen çocukların büyüdüklerinde düşük akademik performansa sahip olma, erken gebelik, madde bağımlılığı, tekrar kurban durumuna düşme ve daha yüksek sağlık giderlerine sebep olmak gibi durumlarla karşılaştığı saptanmıştır. Madde bağımlılığıyla istismar ve ihmal arasındaki ilişkileri bütün netliğiyle ortaya çıkaramasak bile, günümüzde yapılan birçok araştırma ruhsal bozuklukların çocukluk yaşantılarına odaklanmış, çocuklukta yaşanan tacizin ve istismarın yetişkinlikte madde kötüye kullanımına yol açabileceği gösterilmiştir. Bağımlılık,

bir maddenin amacı dışında ve o maddeye karşı gelişen tolerans sonucu, gittikçe artan miktarlarda alınması, kişinin yaşamında sorunlara neden olmasına rağmen kullanımının ısrarlı biçimde sürdürülmesi ve madde alımı azaltıldığında ya da bırakıldığında yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması ile karakterize bir tablodur. Günümüzde bağımlılık, belirli bir objeye ilişkin istek ve kompülsif davranış gibi çeşitli belirtileri içeren bir sendrom olarak tanımlanabilmektedir. Bu tanımdan hareketle bağımlılık, haz amaçlı eylemlere yöneliktir ve bu kapsama kumar, internet, ya da yeme bağımlılığı da girmektedir.

Uzman Dr. Hasan SEZEROĞLU
AMATEM Kurucu Hekimlerinden

“

Bağımlılık döngüsünde
sıkışıp kaldığınızda,
iyileşme ulaşılamaz görünebilir.
Ancak kendinizi ne kadar
güçsüz hissederseniz hissedin,
doğru tedavi başa çıkma stratejileri
ve destekle değişim mümkündür.
Daha önce denemiş ve başarısız
olmuş olsanız bile
“pes etmeyin.”

Medya Yönetici Yorumu

Son yıllarda dünyada ve ülkemizde çocuk ve özellikle ergenlerde madde kullanımı ve bağımlılığın artması çağımızın en büyük problemi haline gelmesine neden olmuştur. Yaşam hızı, ergenlik döneminin zorlulukları gibi çeşitli nedenlerden ötürü çocuklarıyla ilgilenemeyen ebeveynler maalesef kötü çevrenin, yanlış arkadaşların ve uyuşturucunun kolay temini sebebiyle çocuklarını madde bağımlılığına kurban vermektedir. Adeta bir düşkünlük olarak tanımlanabilecek bağımlılık, kişiyi günlük yaşantısını ve ilişkilerini sürdüremez hale getirmektedir. Medyanın bu noktada üzerine düşen görev; toplumsal bilinçlilik seviyesini arttırmak için madde bağımlılığı ve çocuk ile ilgili konularda daha duyarlı olması ve çocukları madde kullanımına teşvik etmeyen haberleri kitlelere ulaştırmasıdır. Toplumsal duyarlılığı ve farkındalığı arttırmak amacıyla eğitim amaçlı, olumlu örnekler sunan ve yasal düzenlemeler ile ilgili haberlerin üzerinde daha fazla durulmasına önem verilmelidir. Medyanın en önemli görevi artık toplumsal sorunların odağı olmak değil, toplumsal sorunların çözümünde önemli bir aktör olmaktır. Medyanın toplumun faydasına olacak şekilde düzenlenmesi artık bir zorunluluktur. Çözüm, öfkeyi kendine yöneltmek yerine, zihin ve bedeniyle barışık yaşayan kuşakların yetişebileceği bir toplumsal hayatı örgütlemeye çalışmaktır.

Alper BEYAZ
Gazeteci / Yazar
BAĞDER Antalya İl Başkanı

Bağımlı Annesi Yorumu

Kızımın beyaz zehre düşüşü ile yüzleştiğim gün, ben bir değil bin defa öldüm. Çaresizliğin insana neler yaptırabileceğini ve neler söyletebileceğini anladım. Dağılmaya yüz tutmuş yuvanın çocukları genellikle böyle fırtınalı ve sürtüşmeli kavgalar içinde yaşamlarını sürdürmek zorunda kalıyorlar. O dönemlerde yaşananların, çocukları nasıl etkileyebileceğini bilemiyor ve önceden kestiremiyorduk. Bu uyumsuz yaşamda ebeveynler olarak bizler hiç çocukları düşünmeden yuvayı yıkıyor ve tamamlarız sandığımız eksikliği çocuklarımız için tamamlayamıyoruz. Ben yuvayı yıktım ve kızıma, anne de baba da olurum dedim. Ne yazık ki kızımın beyaz zehirle yüzleşme sonrası anladım onun hiperaktif olduğunu. Benim gördüğüm, içi içine sığmayan çocuklardan bir yanı eksik olanlar, hep bir arayış içinde oluyor. Ayrıca dikkatimi şu da çekti; nerede akıllı, başarılı çocuklar varsa hepsi bu beyaz zehrin pençesinde. Ne olduğunu bilmiyordum ve nasıl davranılır onu da bilmiyordum.

Bana neyin nasıl olduğunu öğretti bu yaşam ve böylece beyaz zehrin etrafımızda ne kadar çok olduğunu da fark ettim. Onu da anlatayım; kızımda değişiklikler başladı. İlk zamanlarda başarılı bir öğrenciyken, takdir getirirken, bir anda ders notları düştü. Sürekli okuldan şikâyet almaya başladım. Disipline kadar gitti ve kızım odasına kapanmaya başladı. Ben odasına girdiğimde beni dışarı çıkartıyordu. Konuşmaya çalışıyorum ama benimle konuşmuyor ve geceleri uyumuyordu.

Daha 15 yaşında geceleri dışarılara çıkmaya başladı. Okula gidiyorum diyordu ama gitmiyormuş, okul devamsızlığı başladı ve geceleri ise evden kaçarak eve geç gelmeler tekrarladı. Bu bizim aramızda kavgalara ve şiddete dönüştü. Anne kız saç saça baş başa kavga ediyorduk ve araştırdığım zaman ergenliktir denildi. Ama değildi. Kızımın saçları dökülüyordu ve acı gerçeği daha sonra öğrendim. Bir gün yine evden çıkıp gece saat 3'te eve gelmediğinde, kızımı sokakta aradım buldum ve zorla eve getirdim. Sarhoş gibiydi ama ağzı içki kokmuyordu. Sonra onunla o kafayla konuşmaya başladım. "Anne ben kristal içtim" dedi. Ben kızıma "o ne?" dedim. Hani bilmiyoruz ya neyin ne olduğunu. Sonra internetten girdim ve araştırdım. Tehlikenin boyutunu o an öğrendim ve o gün başladı mücadelem. Sorduğumda ilk defa içtim dedi, inandım ona. Ayrıca kızıma konduramadım ve yapmaz dedim. Belki de inanmak istedim ama bu kullandığı ilk değilmiş, son da olmadı. Zamanla kızımı gözlerimin önünde kaybetmeye başladım. Kızım artık daha kötüye gidiyordu ve her gün sürekli sokaklardan arayıp bulup eve getirmeye, çaresizce çırpınmaya, tedavi olsun diye uğraşmaya başladım. Bu durum beni çileden çıkarıyordu.

Ha şu da var; reşit olmayan çocuklar aslında zorunlu tedavi olmalı ve aileler bunu talep etmeli. Ama nerede? Yok öyle bir durum. Ben hep kızımın gönlü olsun diye uğraştım. Sonunda artık yürüyememeye başladı. Kızım da anladı sonunun ya felç olacağını ya da sokaklarda ölüm olacağını. Gidişatının sonu hapis olacağını görüyordum. Ortak aldığımız karar ile kızımla beraber bu beyaz zehirle savaşmaya başladık. Kızım gözümün önünde krize girdikçe ben dayanamıyordum. Kızım gözümün önünde acı çektikçe,

ben ölüyordum. İnsan kızına, evladına "Böyle olacağına öl" der mi? "Neyse öldü dersin, mezarında oturur ağlarsın" der mi hiç? Ben dedim.

Onu öyle görmeye dayanamıyordum ve onu böyle görmenin dayanılmaz acısıyla ölmek bile istedim. Ancak onun için de yaşamam gerekiyordu. Kendi kendime "başarman lazım, onu oradan çekip çıkartman lazım. Nasıl düştüyse elini sımsıkı tutup çekmem lazım" dedim. Sonra da "o ne der, bu ne der, el alem ne der" demeden çareler aradım. Kızım için her yeri aradım, her kapıyı çaldım. İstanbul Avcılar'da bulunan Bağımlılıkla Mücadele Derneği BAĞDER Dernek başkanı Sayın Öztürk Karahan'ı telefonla aradım. Ağlaya ağlaya derdimi anlattım. Yalnız olmadığımı bu savaşta öğrendim ve yanımda BAĞDER hep vardı. Kızım tedavi olurken kendimi de eğittim. Nasıl davranılır diye seminerlere katıldım ve araştırdım.

Bu arada çaresizlik demiştim ya, kızım "tedaviyi kabul ederim ama bir şartla" dedi. Bana şart koşuyordu. "Son bir kez daha içersem tamam. Yoksa dayanamıyorum bu acıya" dedi. Ona kendi ellerimle para verdim ve yolladım. Acı ama gerçek, yoksa tedavi olmayacaktı. Doktorlar bu gidişle iki ay daha yaşar dediler, ben beynimden vurulmuşa döndüm. Kızımın kriz anında onu bağlamayı düşündüm. Odanın camlarına demir parmaklık yapıp, kilitlemeyi düşündüm.

Yaşadıklarım o kadar çok ki bunu anlatırken bile o günleri yaşayıp kahroluyorum. Yaşadığım acıları ne yazmaya kâğıt yeter ne de ömür. Kızımın ve benim azmimizle bunu başardık. O benim için çok kıymetli idi ve onun elini hiç bırakmadım. Tedaviden sonra çok şükür şimdi iyiyiz. BAĞDER hep yanımızda.

Ama şu an korkmuyor muyum; her gün her an tekrar maddeye kayar (maddeye geri döner) diye çok korkuyorum. Ancak beyaz zehrin kirli yüzü ile mücadele etmeyi ve yüzleşmeyi öğrendim. Korkularımla yaşamayı da bu döngü bana öğretti. Çünkü bağımlılar tedavi olsalar bile en ufak bir olumsuzlukta geri kaymaya meyilliler. Önemli olan bunu bilmek ve yargılamamak. Çünkü benim kızım ne ilk ne de son olacaktır. Bu yüzden beyaz zehirle mücadele etme konusunda bilinçli olmakta fayda var. Özellikle aileler çocukları ile yakından ilgilenmeli ve onların sorunlarını dinlemeliler. Kızımın hedefinde Psikolog olmak vardı. İnşallah bu hedefe ulaşacağız. Şu an okulunu dışarıdan bitiriyor. "Neden normal bir okula gitmiyorsun?" diye sorduğumda, "gidersem başaramam" dedi. "Niye?" diye sorduğumda ise; "çünkü okulda çok fazla içici var" diye yanıtladı. Son söz olarak, bizim elimizden tutan ve bu girdaptan çıkaran Bağımlılıkla Mücadele Derneği (BAĞDER) Başkanı Öztürk KARAHAN'a ve çalışma arkadaşlarına minnettarız. Teşekkürler Başkanım.

Selime X
Bir Bağımlı Annesi

“

Bağımlılık hastalığına yakalanmış bir insana ve ailesine “Geçmiş olsun” demek en saçma temennidir. Çünkü bağımlılık geçmez, deler! Hayatları tam ortasından deler! Elde defolu, bağımlı olmuş, iradesini bir toza, bir hapa satmış genç insanlar kalır!

Bağımlı Bir Gencin Yorumu

Ben 1995 doğumlu olup, uyuşturucuya çocuk yaşlarda başlayanlardanım. Çocuklar hamur gibidir ve nasıl yoğrulursa o şekli alır. Peki madde ile nasıl tanıştım derseniz, oturduğumuz yerde madde kullanan çoktu. Öncelikle arkadaş çevremde aşırı kullanıcı vardı. Süreç içinde onlardan gördüm merak ettim ve onların da teşviki ile kullanmaya başladım. Madde kullandığım zaman kendimi bir başka dünyada hissediyor ve büyüdüğüm hissine kapılıyordum. Daha sonra anladım ki aslında büyümüyor ve aksine küçülüyordum.

Önceleri arkadaşlar ile hafta sonunda madde kullanırken daha sonraları madde kullanımı hafta ortalarına da sarktı. Elbette benim durumum ailem tarafından gözlemlenmiş ve haberleri olmuştu. Onlar her sorguladığında ben bağımlı olduğumu inkâr ediyor ve yalan söylerken neredeyse kendimi de aldatacak raddeye geliyordum. Bu arada ailem ile aramız gerginleşti ve sürekli onlarla kavga ediyor ve huzursuzluk yaratıyordum. İş hayatımdan maddeye olan ilgim nedeni ile ayrıldım. İşten çıkmam sonucu kendimi cezalandırıyor, sanki gelişmelere olan kızgınlığım ve çaresizliğim beni daha fazla madde kullanmaya zorluyordu.

Bu anlamsız gidişat neticesinde aslında büyümediğimi fark ettim, maddeyi bırakmayı düşündüm. Ailemin teşviki ve zorlamaları ile hastaneye yattım. Hastanede geçen iki haftalık süre içeresinde kendimi çok iyi hissediyordum. Kendi kendime ben bu işi başardım dedim. Ancak hastane çıkışı ilk yaptığım şey tekrar batağa düşerek madde kullanmak oldu. Ailem benim geri dönüşlerimi görünce semt değiştirmek zorunda kaldılar. Bir süre yeni ortam beni rahatlatmış olsa da tekrar eski semt

ve arkadaşlarıma dönme durumum oluyordu. Her ne kadar maddeyi bırakmak istesem de beynimde bitiremiyor ve ne yazık ki başaramıyordum. Ailemin desteği ve çaresizlikleri beni de üzüyor desem de inanın o dönemlerimde hiç farkında değildim. Ailem Avcılar'da bulunan Bağımlılıkla Mücadele Derneği (BAĞDER) dernek başkanı Öztürk KARAHAN bey ile beni görüştürmek istediklerini söyledi. Kabul ettim ve tekrar deneyecektim. Seminerlere devam ettim ve madde yüzünden hayatta çok şeyler heba ettiğimi biliyordum. Maddeden uzaklaşma sürecime dernek katkıları ve benim azmimle devam ettim. Maddeyi bıraktım ve artık onunla baş etmeyi Öztürk Bey sayesinde öğrenmiştim.

Uyuşturucunun her boşluğunu hissettiğimde o pis kokan tenimi düşünüyor ve ben temizliği ayrıca temiz kalmayı tercih ediyordum. Halen bir işim var ve yaşamla mücadelem devam ediyor. Her madde talebi olduğunda bu boşluğu maneviyat ile, okumakla, yazmakla, çeşitli spor aktiviteleri, işimden izinli olduğumda benim yanımda olan ve beni hiç bırakmayan ailemle piknik gezileri ile geçiriyorum. Artık şunu hissediyorum ki biz, ailece artık çok güçlüyüz. Bu tarz boşlukta kalındığında yanında yaslanabileceği candan insanlar ve aileleri varsa her şeyin hakkından gelinebiliyor.

Artık her yediğim yemeğin gerçek tadını alıyor ve yatağa kafamı koyduğumda mutlu bir aile olmanın tadına yaşıyorum. Bana emeği geçen çok kıymetli aileme, BAĞDER Dernek başkanı Öztürk KARAHAN ve ekibine minnettarım. İyi ki varsınız ve size ulaşmayı bekleyen çok insan olduğunu düşünüyorum.

Mazlum X
Eski Madde Bağımlısı

Üniversite Öğrenci Yorumu

Üniversitelerde maalesef uyuşturucu madde kullanımı çok yoğunlaşmış bir halde olup hızla yaygınlaşmaya devam ediyor. Okulların etrafında uyuşturucu ve uyarıcı maddeler, öğrencilerin gitmeyi tercih ettiği kafe, bar, restoran gibi yerlerde ve hatta kampüslerin içinde istenildiği zaman kolayca elde edilebilmektedir. Maalesef üniversite gençliğini yavaş yavaş bu batağa çekerek beyinlerini uyuşturarak köleleştirme operasyonu yapılmaktadır.

Üniversite öğrencileri bir ülkenin geleceği olup eğer bir ülkeyi yıkmak köleleştirmek istenirse, yapılması gereken o ülkenin genç neslinin geleceğini kontrol altına almaktır. Gençler en ufak bir topluluğun içinde dahi çok rahat bir şekilde uyuşturucu maddeye istenildiği zaman kolayca ulaşılabilmektedir. Özellikle arkadaş ortamlarında gençler, başta merak olmak üzere uyuşturucu madde kullanımı sayesinde arkadaş ortamlarında kendilerine daha iyi bir yer ve ortam bulabileceği düşüncesinde oluyorlar. En vahimi de uyuşturucu madde sayesinde kendisini daha havalı görebileceği inancı gençlerin aklını çelmektedir.

Özellikle maddi gücü yetersiz olan gençlerde belli bir aşamadan sonra uyuşturucu maddeye ulaşabilmek için hırsızlık ve daha da vahimi cinayete kadar gidecek bir dönem başlıyor. Onlar keyif aldıklarını sanırken beyinleri yavaş yavaş uyuşmakta ve köleleşmektedir. Uyuşmuş beyinlere sahip olan bu gençlerimiz maddi yetersizlik sonrası sırf maddeye ulaşabilmek için kendilerinden istenen her şeyi

sorgulamadan yapmaktadırlar. Maalesef durum dünyanın neredeyse her yerinde aynı durumdadır. Uyuşturucu madde ile mücadelede gençlerin eğitilmesi ve ailelerin ise bilgilendirilmesi ile mümkün olacaktır. Bir anlık keyif ve zevk için "bir kereden bir şey olmaz" düşüncesi ile başlanılan ve sonu çok kötü biten bu yolda, gençlerin uyarılması ve bilinçlendirilmesi çok önemlidir.

Eğer güzel bir gelecek isteniyorsa uyuşturucu ile var gücümüzle savaşmalıyız. Devletimiz bütün gücüyle ülkemizin dört bir yanında uyuşturucu madde ile mücadele etmektedir. Fakat buna karşılık olarak dünyanın dört bir yanında uyuşturucu baronları da gençlere cazip gelecek farklı farklı isimlerde ve tarzlarda uyuşturucu maddeleri piyasaya sürmeye devam etmektedirler. Özellikle ailelere bu konuda ciddi bir sorumluluk düşmektedir.

Alperen Y.
Üniversite Öğrencisi

Radyo & Tv Programcı Yorumu

Kendine özgü nitelikleri olan ve bunları yitirmeden yaşam sürdüren insanlar, birey olarak tanımlanır. Yani kısacası "Her insan bir bireydir". Her birey bunun sorumluluklarını biliyor mu sorusu ise, koskoca bir muammadır. Kadın, erkek kavramlarından önce "İnsan" olma sorumluluğu önem kazanmaktadır. Bunun bilincindeki insanların evliliklerine ve çocuklarına baktığımızda ise daha az sorunlu tablolar görmekteyiz.

Elbette sorunsuz hayat, sorunsuz yaşam, ilişki vs. mümkün değildir. Ama daha kendileri olgunlaşmamış insanların ilişkilerinde, evliliklerinde ve çocuklarında çok daha fazla sorun, kavga, tartışma, huzursuzluk ve ne yazık ki cinayetler görülebilmektedir. Birey olarak kendimizi tanımamız ve hayatlarımızı birleştirirken geleceğe yönelik sağlıklı planlar yaparak yeni nesiller dünyaya getirmemiz önem arz etmektedir. Plansız atılan adımla, önceden düşünülmeden verilen kararlar sonrasında kavgalar, tartışmalar, anlaşmazlıklar karşımıza çıkmakta ve bunlardan en çok çocuklar etkilenmektedir.

Anlaşamayan ebeveynlerin etkilenen çocukları ise soluğu sokaklarda ve kim olduğunu bilmediği ve araştırmadığı arkadaşlarının yanında almaktadırlar. Dışarıda karşılaştığı dost ve arkadaştan gördüğü ilk darbe, en masum gibi görülen sigaraya başlamaktır. Sigara yıllarca filmlerde, dizilerde ve birçok yayın organlarında uzun yıllar boyunca en masum teselli aracı olarak gösterilmekteydi. Sigara, uyuşturucu maddelere geçişte ilk basamaktır. İnsanlar kendileri sigara içerken, çocuklarına "Aman sakın ha," içme" demeleri ise büyük tezat

oluşturmaktadır. Çocuklar için nasihat vermek değil "Örnek ve bilgi donanımlı ebeveynler" olmak önemlidir. Aileler olarak bizlerin her geçen gün anlamını yitiren değerlerimiz için yaşadığımız hayatı anlamlandırarak çocuklarımıza aile değerlerimizi benimsetmemiz gerekmektedir.

Ayrıca onların tahsil, meslek ve geleceğine yönelik yapıcı ve kalıcı planlar yaparak destekler sunmalıyız. Aile içi kopukluklar ve anlaşmazlıklar neticesinde ise çocuklarımız ne yazık ki bu boşluğu sigara, uyuşturucu maddeler ve zararlı alışkanlıklar ile doldurmaya çalışıyorlar. Ailelere düşen 3 A ise bence "Anla, Anlat, Anlamlandır" olmalıdır.

Mansur HEMBİL - (MANSUR EL SABAH)

Profesyonel Sunucu, Showman Radyo Programcısı, Yapımcı

“

Gerçek şu ki;
hiçbirimiz kazanamayız,
hepimiz birden

KAZANMADIKÇA.

Muhtar Gözü İle Bağımlılık ve Aile

Mahallemizde gün geçtikçe bağımlı gençlerimiz artıyor. Aileleriyle görüştüğümüz zaman çaresizlik içinde elleri ve kollarının bağlı olduğu ve umut bekledikleri gözlemleniyor. Gençlerimizi kurtarmak için mahallemizde gençlerin zaman geçirebileceği eğitimsel ve sosyal aktivitelerin olması gerekmektedir. Mahallemizde bunlarla ilgili bir çalışma bulunmamaktadır. Bir aile muhtarlığımıza gelerek iki evladının madde bağımlısı olduğunu söyledi. Aile çok çaresiz olduklarını ve çocuklarının bu bağımlılık sarmalından muhtarlığımızın aracılığı ile rehabilitasyon ve tedavisinin yapılmasına aracı olmasını talep etti. Bölgemizde madde bağımlılığı oldukça yaygın görülmektedir.

Bu zararlı maddeler satıcılar vasıtasıyla çoğunlukla parklarda gençler ile buluşturuluyor. Bu nedenle parklarımızda gündüz ve gece bekçilerinin düzenli bir şekilde yetki verilmek kaydı ile görevlendirilmeleri uygun olacaktır. Bu konuda mahalle sakinlerinden de böyle talepler sürekli olarak muhtarlığımıza gelmektedir. Parklar ve toplumsal alanlarda güvenliğin sağlanması ile daha etkili sonuçlar alınacağına inanıyoruz. Belediyemizin bu konuyla ilgili daha duyarlı çalışmalar yapması uygun görülmekte olup, halk tarafından talep edilmektedir.

Bize gelen öneriler de ise cezaların yeterli olmadığı ve satıcı ile içicinin aynı yüksek cezalara çarptırılmalarının gereği vurgulanmaktadır. Geleceğimizin teminatı olan gençlerimizi ve çocuklarımızı uyuşturucu illetine karşı mutlaka korumamız gerekiyor. Bizler gözlemlerimize istinaden "Kendi yolunu çiz, rotanı bul. Her seçim, kim olacağına tanıklık eder" diyoruz.

Gülten EKİCİ

Avcılar Üniversite Mahalle Muhtarı

Eğitimci ve Yönetici Yorumu -1

Madde bağımlılığı tam anlamı ile vücudun işlevlerini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması ve bundan dolayı zarar görüldüğü halde bu maddelerin kullanımının bırakılamamasıdır. Artık hizmet odaklı politika ve insan odaklı bir ekonomi modeli üretmeliyiz. Biber acıdır, acı gerçektir. Uyuşturucu gerçeğiyle bugün senin evladın, yarın benim evladım tanışabilir. Önemli olan bu gerçekle yüzleşmek ve uyuşturucu ile mücadele etmeyi başarmaktır. Düşmanı yok etmenin en iyi yolu düşmanla birlikte olmaktır. Düşman dediğimiz uyuşturucu gerçeğini, yakından tanımalı, insana ve yakınlarına verdiği zararı BAĞDER'in hazırlamış olduğu kitapçık ile tanımalıyız.

Okul Aile Birliği öncülüğünde, okul yönetimin desteği ile gönüllü sınıf temsilcileri belirlenmelidir. Bu temsilciler BAĞDER ve ilçe emniyet müdürlüğü tarafından savunmaya yönelik eğitilmeli ve sınıfta bakan değil, gören ilk göz olmalıdır. Uygulama kaymakamlık oluru ile Avcılar ilçesinde başlatılmalı ve bir proje kapsamında il veya iller bazında uyuşturucu ile mücadele edilmelidir. Okullar mahallenin kültür merkezi olmalıdır.

Akın KARABAĞ
Eğitimci ve Yönetici
BAĞDER Silivri İlçe Başkanı

Eğitimci ve Yönetici Yorumu -2

Dünya hızla dönüşüyor günlük rutinlerimiz değişiyor, alışkanlıklarımız yaşam biçimimiz yeniden tanımlanıyor. Bu gelişim ve değişime bağlı olarak insan ilişkileri yeni bir boyut kazanıyor. Yüz yüze ilişkiler online-çevrimiçine dönüşüyor. Aile kavramı yerini bireyselleşmeye terk ediyor. Bireyselleşerek özgürleştiğini sanan insan aslında yalnızlaşıyor. İnsanlar arasındaki karşılıklı iletişim ve etkileşim zayıflamayı bırakın tamamen ortadan kalkıyor. İletişimdeki bu dönüşüm kuşaklar arasındaki bağında kopmasına zemin hazırlıyor.

Sağlıklı bir gelişim süreci yaşayamayan, ebeveynleriyle de güçlü bir iletişim dili oluşturamayan çocuklarımız ve gençlerimiz tam yetişme çağlarında onları bekleyen tehlikeler karşısında tamamen savunmasız kalıyorlar. Yetişkin, yaşamsal tecrübeleri ile rol model olabilecek kişiler tarafından sağlanabilecek sağlıklı bir rehberlik ortamından uzak kalan gençler kendilerini bekleyen tehlikeli tuzaklara daha kolay düşebilmektedirler.

Bütün insanlığı tehdit eden, son yıllarda endişe verici boyutlara ulaşan madde bağımlılığı sorunu ülkemizi de yakından ilgilendirmektedir. Madde kullanımı gittikçe küçük yaşlara kadar düşmekte, bu boyutuyla geleceğimizi tehdit etmektedir. Madde bağımlılığı çoğu kez sigara ile başlayan daha sonra alkol ve diğer bağımlılık yapıcı maddeler ile devam eden girift bir sistemsel sorundur.

Madde bağımlılığı sadece kullanıcı bireyin değil ailelerin ve toplumun hayatını da olumsuz yönde etkilemektedir. Bu yönüyle bu alanda yapılabilecek tüm çalışmalar bağımsızlığımızın ve geleceğimizin teminatı olacaktır. Madde bağımlılığı ile mücadelede bağımlı olanın bağımlı

olduğu maddeyi bırakması ve tedavi edilmesine harcanan maddi finansmanın yarısı önleyici anlamdaki çalışmalara ayrılmalıdır. Zaman içerisinde maddenin esiri haline gelen fert beklentisinin tam aksine hızla kontrol kaybına, bedensel sağlık sorunlarına, ruhsal çöküşüne sebep olduğunu görünce kurtulmaya çalışsa da kendisini çaresiz hissedebilmektedir. Bu çöküş fert için sadece fiziksel yönden tahribat oluşturmakla kalmamakta ruhsal ekonomik ve sosyal yönden de birçok davranış bozukluklarına sebep olmaktadır.

Unutmayalım ki madde bağımlılığı ile mücadele maliyeti çok pahalı olan bir mücadele şekli iken, önleyici tedbirler anlamındaki çalışmalar ona göre daha az maliyetlidir. Ayrıca sağlık açısından bedende tahribatın önüne geçilmiş olmasından dolayı da ayrı bir önem arz etmektedir. Toplumun her kesiminin madde bağımlılığının riskleri ve madde bağımlılığından korunma yolları hakkında yeteri kadar bilgi ve birikime sahip olması gerekmektedir. Millî Eğitim Bakanlığı bünyesindeki okullarımızda Türkiye geneli madde bağımlılığı ile mücadele, koruyucu ve önleyici çalışmaların artırılması bu alanda yapılabilecek en önemli katkılardan biri olacaktır. Bu kapsamda yapılacak çalışmalarda okul yönetimlerimiz, okul aile birliklerimiz, rehber öğretmenlerimizle birlikte bu alanda faaliyet yürüten BAĞDER gibi gönüllü sivil toplum kuruluşları ile işbirliği içerisinde çalışmalar yürütülmeli, sürecin bütün paydaşları koordineli bir şekilde sürece destek vermelidir.

Sivil toplum kuruluşları ile koordineli çalışmalar yürütülmesi madde bağımlılığı ile mücadelede bugüne kadar olduğu gibi bundan sonra da büyük önem arz etmektedir. Toplumun bilinçlendirilmesi ve eğitilmesi konusunda seferberlik ruhuyla geleceğimiz olan gençlerin sağlıklı eğitim-

öğretim ortamlarına ihtiyaçları olduğu kadar kendilerini bekleyen tehlikelere karşı da savunma geliştirebilmeleri sağlıklı bir neslin ve geleceğin inşası için zorunludur.

Psikolojik, ekonomik ve sosyal gereksinimlerini karşılamada zorluk çeken bireyler olumsuz çevresel koşulların da oluşturduğu ortamın etkisiyle maddeyi bir sığınak olarak görüp sarılmakta bunu bir çıkış ve kendini kanıtlamanın bir yolu olarak görmektedir. Zaman içerisinde maddenin esiri haline gelen fert beklentisinin tam aksine hızla kontrol kaybına, bedensel sağlık sorunlarına, ruhsal çöküşüne sebep olduğunu görünce kurtulmaya çalışsa da kendisini çaresiz hissedebilmektedir. Bu çöküş fert için sadece fiziksel yönden tahribat oluşturmakla kalmamakta ruhsal ekonomik ve sosyal yönden de birçok davranış bozukluklarına sebep olmaktadır. Unutulmamalıdır ki madde bağımlısı birey bir toplum için bir yangının çevresinde yer alan her şeyi yaktığı gibi madde bağımlılığı da kişisel ve sosyal değerlerimizin erozyona uğramasında en önemli etkenlerden biridir.

Bağımlılıkla mücadelede tüm dünya ile eş zamanlı olarak hareket edilmelidir. Bölgesel olarak sosyolojik farklılıklar barındırsa da genel anlamda kabul görmüş yöntemler üzerinde yoğunlaşmak gerekir. Kurumlar arası işbirliği ile birlikte bütün dünyada artık yaygın olarak kabul görmüş olan bireylerin madde bağımlılığı konusunda bilinçlendirilmesi ve kendisini korumayı öğrenmesi bir yöntem olarak benimsenmiştir. Gençlerimizi madde bağımlılığından korumak, sağlıklı gelişimlerini desteklemek konusunda toplumun her kesimine düşen sorumluluklar vardır.

Mehmet Nuri KAYNAR
Eğitimci - Yazar
BAĞDER Bahçelievler İlçe Başkanı

Esnaf Yorumu

Görükle; Bursa'da Üniversiteli genç nüfusun yoğun bulunduğu bir mahalle. Çevremde dikkatimi çeken, suça meyilli insanların farklı il ve ilçelerden günlük, haftalık veya aylık olarak buraya gelerek mevcut huzuru bozmaları. Burası aileden uzaklaşarak rahat bir ortamda güzel arkadaşlıklar edinilirken, kötü insanlarla hayatları kabusa dönecek olanlarında buluşma adresi olarak görülüyor.

Özellikle kızlarımızın "argo tabiriyle (düşürülmek)" kötü yollara sevk edilebileceği hızlı bir yaşantı mevcut. Gençlerimizin yanlış insanlarla beraber olması, aile geleneğinden uzaklaşması bizleri üzmektedir. Birçok sentetik madde el altından, ya da gecenin ilerleyen saatlerinde aleni satılmakta. Eğer ki geç kalınır ve bu duruma müdahale edilmezse, gençlerimizi bu bataklığa mahkum etmiş oluruz. Onların ve toplum güvenliğinin sağlanması adına uyanık ve topyekun seferber olmak zorundayız. Saygılarımla.

M.U.
Bayan Kuaförü Esnaf

“

BAĞIMLILIK

Aklı ve İradeyi
Çalışmaz Hale Getirir.

Feryat...
Beni Gör Anne, Baba

Uyuşturucu kullanmak kötü bir şey ise, çocukları uyuşturucu kullanmaya sürükleyen sebepler iyi bir şey olabilir mi? Anne, baba siz neredesiniz, beni bu duruma düşüren toplum nerede? Bana "kötü alışkanlık" diye söylediğiniz uyuşturucu kullanmayı kötü diye kabul ettim diyelim, binlerce kötü alışkanlığın olduğu bu denizi görmek neden işinize gelmiyor? Cevap açık, çünkü siz de o denizin bir parçasısınız.

Baba; nasıl yaşadığını sorguluyor musun? Eve geliyorsun, yorgunsun, tüm gücünü hayat koşuşturmasında bitirdin. Bana ne kaldı?

Anne sen de öylesin. Sabah komşusu, akşam dizisi derken beni gördüğün, önemsediğin, bir fert olarak saygı duyduğun oldu mu? "Akşam ödevini bitir, çantanı topla, saat kaç oldu uyu artık" demek mi vazifeniz. Hayat bu mu? Benim önüme konan hayat filminin türü ne? "Hata yaparsam dayak yer miyim"? diye düşündüğüm zamanlarda "KORKU" mu? Boşanma kavgalarınızı gözümün önünde yaptığınız zamanlarda "PSİKOLOJİK GERİLİM" mi? Bu bende nasıl bir travma oluşturuyor hiç düşünüp kendinize engel oldunuz mu?

Hayatın aslında monoton, eğlencesiz, gri renklerde, sıkıcı, hatta "durdurun dünyayı inecek var" diye düşündüğüm günler oldu. Hayata dair sizin yüzünüzden gizli bir nefret oluşuyor bende, biliyor musunuz? Hayır bunu göremeyecek

kadar kör bir hayatınız var. Cenazeniz şurada ama tabutunu fark edecek kimse yok. Bu hayat koşuşturmasında can çekişiyorsun ama tek bir çığlık atamıyorsun. Bu "hayat" denen köle düzenine alışıksınız, ama benim yaşıtlarım bunlara katlanamıyorlar kendilerini görmeyen ebeveynler, bizzat sorumluluğunuz altındaki evladın iç dünyasına dokunmamış, babasından ne gördüyse aynen devam ettiren, kendisine ufacık katkı yapmamış, kendini geliştirmeyen ve bu durumdan kendine pay çıkarmayan sizler masumsunuz, ama tek suçlu uyuşturucu kullanan birey değil mi? Bu nasıl bir körlük ve bu körlük nasıl bu kadar bulaşıcı? Rol model olarak aldığım insanlar boş vermişliğin beşiği. Artık "yaşam böyleymiş, sıkıcı, monoton ve beni burada tutacak bir dal yok" diyerek hayatı önemsemiyorum. Ebeveynlerim gibi boş veriyorum. Yazın karınca gibi çalışmayıp kışın aç kalan böcek hikayesi var ya, bize karınca gibi çalışalım diye sundukları hikayede nedense Ağustos böceği olduğumu fark ediyorum. Ailem boş vermişlik denizinde iken ben neden karaya çıkıp kurtulayım? Bana rehber olması gereken babam gittiğim okulun yolunu bilmiyorsa, her zaman beni şefkatli kollarına alan annemin elleri artık kumandayı bırakmıyorsa, akran acımasızlığının tavan yaptığı, zengin fakir ayrımının anaokulunda başladığı, hayata geliş amacının okuyup babam gibi iş bulmak olduğu bu dünyada hangi motivasyon beni idealist yapacak? Beni de sizin gibi hayata boş vermiş miskin bir kuşak olmaktan kim alıkoyacak? Maç izlemek için beni unutan babam ve beni izlemesi gerekirken arkadaşlarının ne yediğini, nereye gittiğini takip eden annem, bunlardan zevk alıyorsunuz ama eksikliğinde huzursuz olup, sinirli, saldırgan bir hale bürünüyorsunuz. Elektrik gittiğinde, yani bu zevklerden mahrum kaldığınızda yatıp uyuyorsunuz.

Sizi bilmesem "bu yaptıklarınız bağımlıların yoksunluk sonucu tepkileri" diyeceğim ama, uyuşturucu sizin kırmızı çizginiz. Adı uyuşturucu olmayan sıradan bağımlı hayatınızı göremezken, bana zevk vereceğini taahhüt eden uyuşturucuya bulaşmayacağıma nasıl kendinizi inandırırsınız? En yakın arkadaşımın adını siz bilmezken, ben onun iyi veya kötü olduğunu nasıl bilebilirim?

Sigara ve alkolü yanımda içmemeniz, bunları içmiyorsunuz anlamına gelmiyor? Kötü alışkanlıkları siz benden saklı yaparken, neden benim sizden saklı kötü alışkanlıklarım olmasın?

Başta da söylediğim gibi siz canavar diye adlandırdığınız uyuşturucuyu kullanmıyor olabilirsiniz, ancak beni saydığım nedenlerden dolayı o canavara gönderen de sizsiniz.

Bir çocuk...

Bağımlı Babasının Çaresizliği ve Önerileri

Sayın Yetkililer, Görevliler ve Sorumlular!

Atatürk Üniversitesinden mezun oldum (1986). Türk Dili ve Edebiyatı öğretmeniyim. İstanbul Üniversitesinden mezun oldum(1994) hukukçuyum. Hasta çocuğum sayesinde iki üniversite daha okumuş kadar oldum. Ama hep idealist bir öğretmen olarak yaşamayı tercih ettim. 32 yıldır "hava durumu sunmayan" ,"atmosfer oluşturan" bir eğitimciyim. SSK emeklisiyim, hâlen bir kurs merkezinde çalışıyorum ve bir yayıncı kuruluşa ders kitapları yazıyorum.

Olayları dramatize etmeden direkt konuya giriyorum: 11 yıldır uyuşturucu bağımlılığı hastası, üniversite (PDR) mezunu, sözlüsünden ayrılmış, işini kaybetmiş, arkadaşlarının bir kısmı mezarda, bir kısmı hastanede, bir kısmı ise hapishanede olan, bize madden ve manen çok şey kaybettirmiş, kendisi ise her şeyini kaybetmiş bir oğlum var.

Onun için mücadele ederken 10 yılda çok şey okudum, gördüm, öğrendim belki faydası olur diye öneri ve taleplerimi paylaşmak istiyorum:

1. İçicilik ciddi bir suç olmalı. Bir kereye mahsus af çıkarılmalı; bu kişiler ya hastaneye ya hapishaneye gönderilmeli. Çünkü bu kişiler yani hastalar zaman içinde bir sülalenin (ailenin değil) başına bela olmak, torbacı olmak, çetelere oyuncak olmak gibi birçok sorunun parçası oluyor. Talep yok edilmedikçe arz yok edilemiyor.

2. Deniz kıyılarında, yaylalarda devlete ait arazilerin üzerinde büyük tedavi ve rehabilitasyon merkezleri

kurulmalı. Buralarda hastanın bütün rahatsızlıkları bir arada tedavi edilmeli. Bedensel ve ruhsal terapiler, spor, müzik, kitap okuma, mesleki eğitim, aile terapisi gibi hayata tutunma noktalarını geliştiren bütünsel bir yöntem uygulanmalı.

3. Tam tedavi olan hastalara tedavi merkezlerinde verilen eğitimler ve uzman saptamaları doğrultusunda iş imkânı sağlanmalı. Çünkü uyuşturucuya devam etmenin veya tedavi sonrası yaşanan sapmaların temel etkenleri; toplumun dışına itilmiştik, işe yaramazlık, etiketlenmişlik, geleceğin belirsizliği ve işsizliktir.

4. Kurumlar arasında eş güdüm sağlanmalı.

5. "Uyuşturucuyla Mücadele Yasası" çok özel olmalı.

6. Uyuşturucuyla mücadele ekipleri çok özel ve özenli seçilmeli. Personel devamlılığı, kadro derinliği ve hafıza oluşturulmalı.

7. Her mahallede güvenlik güçleriyle iş birliği yapacak güvenilir insanlar bulunmalı özellikle bağımlı yakınları, kendi evlatlarını zehirleyen yerleri ve kişileri biliyor ama mücadele ederken utanıyor, korkuyor vb.

8. Özel tedavi merkezleri ve danışmanlık büroları çok iyi denetlenmeli. Çok iyi olanlar da var ve aslında devlet bu kurumları kendi yükünü aldığı için desteklemeli ama genelde bu alan , büyük bir rant kapısı durumuna gelmiştir. Hasta yakınlarına mucizeler vadeden kurumlar , umut tacirliği yapıyorlar ve insanları sömürüyorlar.

9. Mesela ben çare ararken görüşmesine 400TL verip günlüğüne 5000 (beş bin) TL ödenen kişiye de günlüğü 1000-1500 TL olan kuruma da peşin 30-35 bin avro alıp bir hafta sonra hasta tedaviden kaçınca geri ödeme yapmayan kuruluşa da rastladım.

10. Bu mücadelenin ilaç tedariki ve uzman tahsisi gibi en pahalı kısmını devletimiz zaten gerçekleştiriyor ama bataklık kurutulmayınca , bireysel ve sosyal terapilerle bütünleştirilmesi gereken rehabilitasyon uygulamaları gerçekleştirilmeyince zaman, emek ve para israfıyla karşı karşıya kalınıyor.

ÖNEMLİ NOT: Hastanede uzun süreli yatırmanın ve tedavinin ya da hapishanede muhafaza etmenin çok büyük bir ekonomik meblağa tekabül ettiği biliniyor. Ancak bağımlı yakınları bu konuda her fedakârlığı yapar ayrıca yardım kampanyaları çok büyük destek görür. Mesela ben son çare olarak ayda 9 bin TL (kişisel harcamalar hariç) vererek evladıma buna benzer bir tedavi aldım ve keşke bu parayı devletimin kurumlarına verseydim diyorum.

BİRAZ DA HUKUK İÇİN YORUM YAPACAĞIM

"İçicilik"in suç sayılmaması, birçok satıcının da cezadan kurtulmasını sağlayacak hukuksal bir boşluk doğurmaktadır. TCK 188 ve TCK 191 yetersiz kalmaktadır. Hele bir Yargıtay kararı (Yargıtay CGK 2013-243) var ki evlere şenlik. Adeta satıcılara yol gösteren kanunların boşluğundan nasıl yararlanabileceklerini tarif eden bir yapıya sahip. Özellikle Uyuşturucu Madde Kişisel Kullanım Sınırı konulu HSYK görüşü incelenirse ne demek istediğim tam olarak anlaşılır. Mesela 20 grama kadar eroin ve kokain maddesi 50 adete kadar sentetik uyuşturucu hap 600-700 grama kadar esrar maddesinin bulundurulması başka bir yan delil olmadıkça satıcılık kapsamında değerlendirilmiyor. Bunları polislerden

bile iyi bilen satıcılar bir tutanakla veya kararın ertelenmesi, denetimli serbestlik uygulamasına karar verilmesi yoluyla salınacağını biliyor. Bu sebeple içici olmayı seve seve kabul ediyor. Zaten kanun dışı bir hayatı tercih ettiği için de kanunların arkasına dolanarak işini ustaca yürütüyor. Ergen gençler üzerinde "Bana devlet bile bir şey yapamaz." diyerek psikolojik üstünlük kuruyor, özenilecek lüks bir yaşam sürüyor.

Mesela: Yıllardır uyuşturucu madde satıcılığıyla maruf insanlar elini kolunu sallayarak geziyor ve içici görünümlü satıcı olarak milletimizin geleceğini zehirlemeye devam ediyor. Böyle giderse insanlar ihkak-ı hak yoluna gidecekler. Mesela: İçici şahıslar ben parayla almıyorum, paylaşıyoruz, biz arkadaşız, diyerek hep beraber kurtulabiliyorlar.

X. X.

O Bir Bağımlı Babası

"Benim Çocuğum Yapmaz" deme.
Madde Bağımlılığı,
Bütün Gelir ve Eğitim Düzeyindeki
Ailelerin Çocukları İçin Risktir.

Bir Ortaokul Öğrencisinin Sigara İçen Babası İçin Endişe Dolu Haykırışı

Benim Yaşam Çınarıma

Yaptığının ne kadar kötü ve öldürücü olduğunu anlatmayacağım sana. Kamu spotlarını izlerken anlıyorsundur herhalde. Ama şunu öğrenmeden de bırakmam seni. " Niye içiyorsun?" Onca insan dur içme derken, sigara yüzünden akciğer kanseri olup ölen insanlar dibindeyken niye? Kendini öldürdüğün yetmiyormuş gibi diğer insanlarında katili mi olmak istersin? Sen sigarayı değil kendini yakıyorsun. Her sigarayı eline alışında kimin ve kimlerin canı yanıyor biliyor musun? Peki kendinden başka kimleri öldürdüğünün farkında mısın? Sanırım cevabın belli. "HAYIR" değil mi?

Baba seni çok seviyorum hem de kimsenin anlayamayacağı kadar. Kızların ilk aşkı babaları olurmuş. Öyle derler. Sonra, senin yerin herkesten ayrı bende. Annem ne zaman bağırsa annem ne zaman bana kızsa sen beni korursun ya, hani sonra hiçbir zaman elini kaldırmadın ya bana. Kızlarım diyorsun onlar beni yaşatıyor. Biz yaşıyoruz ama sigara öldürüyor be baba. Hayatımın çınarı sensin ama hiç yıkılmayacak bir çınar git gide kuruyor baba! Gözlerimin önünde. Hangi evlat dayanır bir babanın gözleri önünde yok olmasına? Hangi evlat ister hayatta ki tutunduğu çınarın dalını da kaybetmeyi? "Tadı da çok kötü" diyorsun. Çok kötüyse niye içersin ki? Bağımlılık yaparmış öyle diyorlar. O zaman sen de yardım al! Çok mu zor? Çok mu utanç

verici? Yardım alan binlerce insan utanmıyor da sen mi utanıyorsun? Bıraktım demiştin bir ara, bırakmıştın da. Ama uzun sürmedi bu sağlıklı süreç çünkü cebinden para alırken gördük o paketi. Önce görmek istemedim ama sonra gözlerim doldu. Sen uyuyordun kaldırmak istemediğim günler de oldu. Saat gece yarısını geçmiş, insanlar yatmıştı ve öyle kala kaldım odanın bir köşesinde. Senin yalan söyleyeceğin aklımın ucuna bile gelmezdi. Çünkü sen Dünya'nın en akıllı, en güçlü adamıydın gözümüzde. Bir de küçük bir dünyam var. Orada baş karakterimden birisin. Beraber kötüleri öldürüyoruz. Küçük dünyam biraz farklı ama sen sigara içmiyorsun, hatta nefret ediyorsun. Ama eline sigara paketi geçince bugün o başkarakter yine kötülerin eline düşüyor ve kurtarılmayı bekliyorsun. Bizim silahımız sevgi, sevgi ile kurtarmalıymışım seni.

Evet, düşünürken bende güldüm. Benim küçük dünyamda ben ne istersem ne düşünürsem olur çünkü! Şimdi bu mektubu alacaksın ve okuyacaksın. Bende tüm kalbimle gözlerinin içine bakacağım. Evet, yapacağım bu. Hem de gözlerinde çok derine ineceğim. Ama hiç konuşmayacağım. Konuşmadan da belki anlarsın ne demek istediğimi babam! Anlamasan da bağıracağım sana ilk defa "BIRAK" diyeceğim. Sonra odama gidecek ve bu mektubu düşünmeni bekleyeceğim. Belli bir zaman geçince sarılacağım sana... sıkı... ama çok sıkı. Yüzümde bir gülümseme belirecek sonra, çınarıma tekrardan tutunacağım ve böylece beni düşmekten son anda kurtardığın için, teşekkür edeceğim BABACIĞIM... "Anne Baba Sözüm Sana!"

R.Y.

Bir Ortaokul Öğrencisi

2020/2021

UYUŞTURUCU RAPORU
İSTATİSTİK VERİLERİ

Ne Yazık ki;
12 milyon 971 bin 396 çocuğumuz
madde bağımlılığı riskine karşı savunmasız durumda.

TÜRKİYE
Nüfusunun
%15,8'i 15-25 yaş grubunda.

Türkiye'de yaklaşık
10 milyon insan madde ve davranış
BAĞIMLISIDIR.

T.C.
İÇ İŞLERİ BAKANLIĞI
Emniyet Genel Müdürlüğü Narkotik Suçlarla Mücadele
Daire Başkanlığı

SON SÖZ

Ülkemizde ve dünyada bağımlılıklarla ve özellikle uyuşturucu ile mücadele konusunda bir tedavi yöntemi, bir yol haritası belirlenememiş. Deneme yanılma yoluyla çeşitli yöntemler uygulanmaya çalışılsa da pek başarılı olunamıyor.

Neden? diyeceksiniz doğal olarak. Her kafadan başka bir ses çıkıyor. Kurumlar bu işin üzerine gidiyor ama şimdiye kadar bağımlılığın bir sonuç olduğunu ve tedavinin aslında nedenleri yok etmekle mümkün olabileceğini hesap edemediler. Her ülkede, (hatta her ülkenin her bölgesinde, her meslek grubunda, her ırkta vs. çoğaltılabilir) bağımlılığın nedenleri farklıdır. Dolayısıyla kişiye özel tedavi ve rehabilitasyon yöntemleri uygulanmalıdır. Böyle bir yöntem geliştirilebilir ve devletler eliyle uygulanabilirse başarılı olma şansı çok yükselir.

Bağımlılıkla mücadele, torbacı kovalamakla değil, eğitimle olur. İnsanları torbacı veya bağımlı olmaya iten nedenler iyi tespit edilip, ona göre eğitim verilmelidir.

Biz BAĞDER olarak seminerlerimizde sunumlarımızı, bölgeye, bölge halkının kültür seviyesine, ekonomisine, yaş gruplarına vs vs çeşitli etmenlere bakarak bölgeye uygun şekilde yapıyoruz. Ve öncelik verdiğimiz konuların başında da **sigara** ve **nargile** geliyor.

Neden sigara?

Çünkü araştırmalar da göstermiş ki uyuşturucu kullananların ilk adımı sigaradır. Sigara kullanmayan insanlarda uyuşturucu kullanımı sıfıra yakındır. Ve şu konuyu gözden hep kaçırmaktayız. Sigara en az diğer uyuşturucular kadar bağımlılık yapan bir maddedir. Toplumda masum gömlekli şeytandır. Vergili ve resmi izinli zehirdir. Bu güler yüzlü şeytanı bırakmak diğerlerini bırakmaktan daha zordur. İçerisinde bağımlılık yapan her şey var. Birde şunu, yani bağımlı gençleri kabullenmeyi beceremedik daha. Bunlar bu toplumda varlar, bizimle birlikte yaşamaktalar. Bizler bunları dışlayarak suça itiyoruz. Madde ihtiyaçlarını karşılamak için hırsızlık, fuhuş vb. suçlara yönelerek toplumda büyük bir hukuk sorunu da yaratmaktadırlar. Aslında yazılacak, konuşulacak çok şey var. Zaman zaman belli ortamlarda fikirlerimizi paylaşıyoruz ve gerekli çalışmaları, gerçek bir STK olmanın gereğini yapıyoruz. Ama her zaman daha çok çalışmaya, paylaşmaya, yardımlaşmaya da ihtiyacımız var. Çünkü bu sorun bir grubun değil, bütün milletimizin, insanlığın sorunudur.

Dernek Başkan Yardımcımız Sayın Tacettin VARBOZ'a, editör olarak destek veren geçmiş dönem Yeşilay Genel Başkanı Sayın Av. Muharrem BALCI'ya, Yayın Koordinatörü Sayın Birol TEPE'ye, BAĞDER Yönetim Kurulu Üyelerine, katkı ve emeği geçen herkese şükranlarımı sunuyorum.

"HEP BİRLİKTE EL ELE, BAĞIMLILIKLA MÜCADELE"

Öztürk KARAHAN
Bağımlılıkla Mücadele Derneği
(BAĞDER) Başkanı

Kitabın basımında katkısı olan Sayın.....
ve Yönetim Kurulu Başkanı .....'ne
Teşekkürlerimizi Sunuyoruz.
BAĞIMLILIKLA MÜCADELE DERNEĞİ (BAĞDER)
www.bagder.org