



"HAYIR!" DE.

İSTATİSTİKLER

%15,8

15-25 yaş grubunda
bağımlılık oranı

10M

Madde ve davranış
bağımlısı

%50

Türkiye'de gençlerin %50'si bağımlılık
riski altındadır

BİR KEREDEN BİR ŞEY OLMAZ DEME!

Bağımlılığa neden olan faktörler incelendiğinde bağımlılığın nedeni olarak tek bir etkenden söz etmek güçtür. Bağımlılık için birçok etken söz konusu olabilir. Psikolojik ve biyolojik etkenler bağımlılık sürecini etkilemektedir. Kişi ilk olarak merak ve korku duygusu ile kullanımı denemek isteyebilir. Merakla birlikte bir kereden bir şey olmaz düşüncesi ile kullanım gerçekleşir.

Bağımlılık bir beyin hastalığıdır.



BAĞIMLILIĞA SEBEP OLAN FAKTÖRLER

Arkadaş Baskısı

"Bir dene, maksat muhabbet olsun!"
Sosyal çevrede kabul görebilmek.

Doğru Bilinen Yanlışlar

"Bir kereden bir şey olmaz!"
Doğru bilinen yanlışlar deneme cesareti doğurur.
Bir kere maruz kalındığında devamı gelir.

Sorunlardan Kaçış

"Dertlerini unutursun!"
Bağımlılık sorunlardan bir kaçış yolu olarak görülür. Oysa aksine kişinin çözüm gücünü kaybetmesine yol açar.

BAĞIMLILIĞIN BELİRTİLERİ

- Kullanılan madde miktarının veya davranışa harcanan vaktin arttırılması,
- Kullanım-davranış sıklığı azaldığında huzursuzluk, uykusuzluk, öfke, gibi yoksunluk belirtilerinin görülmesi,
- Sebep olduğu sorunlara rağmen sürdürülmesi, kontrolün kaybedilmesi,
- Zamanın çoğunluğunun madde veya davranışla geçirilmesi,
- Bunun sorumluluklarının önüne geçmesidir.

İnsan, bağımlılık noktasına bir anda gelmez, adım adım ilerler.

Bağımlılık başlamadan önlenabilir.

KENDİMİ NASIL KORURUM?

Stresle baş etme yöntemlerini öğrenin.

Sağlıklı beslenin

Spor yapın

Bağımlı olmamakla gurur duyun

Yardım istemekten çekinmeyin

Gereken yerde "HAYIR!" diyebilmenin sizi birçok riskten koruyacağını unutmayın

• Tekliflere "HAYIR!" diyebilirsiniz.

• Israr edildiğinde konuyu değiştirebilirsiniz.

• Teklifte bulunan kişiden uzaklaşarak tavrınızı net olarak gösterebilirsiniz.

• Israra karşı ek açıklamalara gerek duymaksızın sürekli "HAYIR!" diyebilirsiniz.

• Olumlu alışkanlıklara sahip arkadaşlarınızla vakit geçirmeyi tercih edebilirsiniz.

• Mizahı kullanabilirsiniz.

• "Hayır, ben bütün beyin hücrelerimin yerli yerinde kalmasını istiyorum." gibi bir cevap verebilirsiniz.