

ÖNSÖZ

Sevgili Gençler,

Bu küçük kitapçık sizin olan geleceğimizin içine çekildiği tehlikeli bir uçuruma dikkat çekmek için derlenmiştir. Başlangıçta sizin için yazılanları lütfen tane tane okuyun ve düşünün, sonra tüm kitabı okumak üzere anne ve babanıza, diğer büyüklerinize veriniz. Onlar için yazdıklarımı siz okumayın demiyorum. Nasıl olsa sizde anne-baba olup evlat yetiştirme sorumluluğunu alacaksınız o zaman nasıl olsa bugün onların yaşadığı korku ve endişeyi sizler de hissedeceksiniz. Öyleyse önce onlar okusun, sonra siz birlikte sesli düşünüp, söyleşin. Siz ellerinizi uzatın, onlar ellerinizi uzatsın ellerinden tutup, konuşun...

Siz sevgili anne ve babalar;

Bu kitapçığı okuyup bitirdiginizde göreceksiniz ki; bir takım zararlı alışkanlıklar, bunların sağlık üzerindeki etkileri hakkındaki bilgiler, aile içi iletişim, çocukların izlenmesi ve buna benzer başlıklarla anlattıklarım tamamen genel bilgilerin derlenip özetlenmesi biraz daha anlaşılır kılınması çabamdan ibarettir.

Asrın tehlikesine dikkat çekmek, insan olarak, bir baba olarak duyduğum sorumluluğu yerine getirmek istedim, bu kitapçıkta yer alan bilgilerin asla tıp ve sağlık görevlilerinin vereceği bilgilerin ve desteğin yerini alacağı düşünülmemelidir.

Dünyanın en güzel duygusu, en doyulmaz zevki bir çocuk sahibi olmakken; yine dünyanın en meşakketli ve sorumluluk yükleyen işi de çocuk yetiştirmektir. Öyle değil mi? Yaradan güç versin her şey gönlümüzce olsun..

Bu kitapçığın sizlere ulaşmasında sonsuz destek ve ilgilerini esirgemeyen Eczacı camiamıza, onun örgütlü temsilciliğini yapan Aydın Eczacı Odası Yönetim Kurulu Başkanı Sayın Şevket KAYA ve Değerli Yönetim Kurulu Üyesi insan dostu değerli eczacı dostlarıma şükranlarımı arz ediyorum.

Mehmet KÜÇÜKYUMUK

ÖNSÖZ

Uyuşturucu madde bağımlılığı ile mücadelenin toplumun her kesimiyle (aile, okul, çevre, sivil toplu örgütleri, devlet) yapılması gerekliliğine inanıyor ve bu mücadeleyi yapmaya her an hazır olduğumuzu belirterek başlamak istiyorum.

İşte bu aşamada Değerli dostum Mehmet Küçükyumuk bu projeyi önümüze getirdiğinde hiç düşünmeden başladık uygulamaya. Ümit ediyorum ki bu kitapla gençlere ve ebeveynlerine faydalı olabiliriz .40.000 adet basarak Aydın'daki tüm ailelere ulaşmayı planlıyoruz. Şunu çok iyi biliyoruz ki bir çocuğu bile kurtarmak tüm bu uğraşlara değer...

Madde kullanımı bireyin kendini köleleştirdiği bir durumdur. Geleceğimizin teminatı olan gençlerimizin oluşturduğu güç potansiyeli üzerinde yıkıcı etkileri kaçınılmazdır.

Bu mücadelede önemli olan; çocuğun yaşamında uyuşturucu maddeye ihtiyaç duymasını gerektirecek boşlukların yaratılmamasıdır. Doğa kanunudur çünkü, her boşluk doldurulur. Burada eğitim kurumlarına ama daha çok ailelere büyük görev düşüyor. Belki de çocuklardan çok ailelerin uyuşturucu konusunda eğitilmesi ve uyarılması gerekiyor. Ailelere düşen bir başka sorumluluk da, çocukların daha ilkokul çağından itibaren "ciddi" ye alınması gereğidir. Çocukların ve gençlerin yaşadığı her türlü "ruhsal ve psikolojik" rahatsızlıkların ve uyumsuzlukların üzerinde durulmalı; en hafif depresyon yada üzüntü hallerinde çocuğun yanında olduğunu her an hissettirmelidir. "Çocukların ve gençlerin yalnızlığı, uyuşturucunun harman yeridir."

Şüphesiz mağdur ve mazlumun düştüğü yerde, bir zalim dolaşıyordu. "uyuşturucu madde" tüccarları yüzlerce milyar \$ lık bu ticaretleriyle, bitmek tükenmek bilmeyen bu oyunu her yerde sahneliyorlar. Tıpkı silah tüccarları gibi. Amaçları farklı değil aslında; Çok, daha çok para kazanmak. Bunun için de kazandıkları paranın masumiyeti onları hiç ama hiç ilgilendirmez. Avları olan bağımlıları sinsice avlarlar.

Her adım bir sonrasını, her kaçamak bir başka kapıyı açtırarak sürüklenirler. Bu oyunda "küçük sıkılmalar" "küçük tatminsizlikler" yerini daha büyüklere bırakır. Sonrası malum: Sinsi şeytan gençleri dipsiz bir kuyuya iter.

Hanımefendiler: Beyefendiler; Gençler... Lütfen biraz sorumluluk. Kime ne zararı var biraz sorumluluk almanın. Satıcılar sizi etkilemesin, cazip tekliflere kanmayın. Siz arkadaşlarınızı uyuşturucu. Sigara ve alkol kullanmamaları için etkileyin ve bu mutluluğu yaşayın.

ÖMÜR ELİMİZDE BİR AVUÇÇUK KAR.
YÜRÜRÜZ BİR ÇOLDE BİTENE KADAR.

Şevket KAYA
Aydın Eczacı Odası Başkanı

İÇİNDEKİLER

1- GENÇLERE SESLENİŞ.....	5
2- GENEL BİLGİLER.....	9
2.1. Gençlerde Uyuşturucu Kullanımı.....	9
2.2. Uyuşturucuların Elde Edilmesi.....	9
2.3. Gençlerde Uyuşturucuya Yönelme.....	10
2.4. Uyuşturucu Kullanımının Basit Nedenleri.....	11
2.5. Bağımlılık.....	12
2.6. Uyuşturucuların Zararları.....	13
2.7. Uyuşturucuların Sınıflandırılması.....	15
3- AİLELER NE YAPABİLİRLER.....	17
4- ÇOCUĞUNUZ SİZİ DİNLEYECEK Mİ ?.....	25
5- ÇOCUĞUN UYUŞTURUCU KULLANMAKTA OLDUĞUNU NASIL ANLARSINIZ ?.....	29
6- GENÇLERİN SAVUNULARI, ÖNE SÜRDÜKLERİ SEBEPLER.....	31
7- ÇOCUĞUNUZUN ALIŞKANLIKLARI OLDUĞUNU ANLADIĞINIZDA VEYA KULLANDIĞINI DÜŞÜNDÜĞÜNÜZDE NELER YAPMALISINIZ.....	34
8- KULLANIMDA MÜCADELE.....	36
9- UYUŞTURUCU SÖZLÜĞÜ.....	37

1 -GENÇLERE SESLENİŞ

Sevgili Gençler;

Bugüne kadar hiç karşılaşmadığınız ve tanımadığınız kişilerden para, hediye, karşılıksız verildiği söylenen hiç bir şey almamalısınız. Bir yerlere gitme tekliflerine kesin hayır demelisiniz. Sizden yardım isteseler bile dikkatli olmalısınız.

Size sorulan soruların karşınızdakini ne kadar ilgilendirdiğini düşününüz, aileniz ile ilgili özel sorulara cevap vermek zorunda değilsiniz.

Daha önce geçmediğiniz ıssız yerlerden zorunda bile olsanız geçmeyip bir kaç dakika gecikmeyi göze alıp bildiğiniz yollardan ve insanların olduğu yerlerden geçiniz.

Bilmediğiniz ve ilk defa gittiğiniz oyun alanlarında arkadaşlarınızdan ayrılmayınız.

Her hangi bir şüphe halinde kaçmak, ıssız yerlere yönelmek yerine insanların bulunduğu kalabalığa doğru gitmelisiniz.

Her hangi bir yerde tanımadığınız ve bilmediğiniz insanlar ile aranızda bir diyalog geçti ise veya sizi korkutup, endişelendiren bir harekete maruz kalırsanız anne, babanıza, büyüklerinize ve öğretmenlerinize mutlaka anlatınız.

Yakın arkadaşlarınızdan size yöneltilen olağan dışı davranış biçimlerine, alışılmadık isteklerine hemen evet demeyiniz. Sebebin bilmediğiniz hiç bir şeyi sadece arkadaşınız istedi diye yapmayınız.

Hiç bir şey için bir kereden bir şey olmaz demeyin, bazı şeylerin biri bazen başka bir şeyin bininden daha tehlikelidir.

Bütün güzel günleri bir kenara bırakıp yalnız, uykusuz, keyifsiz, tatsız-tuzsuz bir hayat yaşamayı tercih etmek akıllı bir insanın tercihi olamaz.

Alışkanlıkların bazılarının kötü ve zararlı alışkanlıklar olduğunu unutmayınız. İyi insanların iyi alışkanlıkları olur.

Yıllar sonra yerinde bulabilirseniz vuracak, "ah kafam olsaydı" diyeceğiniz kafanızı şimdiden güzel ve iyi şeyler için kullanınız.

Herkesin alkışladığı, anne ve babanız ile sevdiklerinize gurur verecek bir geleceğin en büyük düşmanı sigara, alkol ve uyuşturucudur. Sadece size ait gelecek güzel yıllarınızı aptalca beklentiler için bugünden harcaııp tüketmeyiniz. Unutmayınız ki yaşanmış bir şey yaşanmamış sayılmaz.

Karşılaştığınız, gözlediğiniz ve izlediğiniz hiç bir kötü örnek size örnek olamaz. Onların sahte, parlıtlı yaşantılarına özenmeyiniz.

Onlar kendi hayatları gibi sizin de hayatınızı kolayca harcayabilecek kadar bilinçsiz ve iyi ve iyilik düşmanındırlar.

Sevincinizi, üzüntünüzü çözmekte zorlandığınız her şeyi aileniz ile paylaşınız. Onlar da sizin onlar için kendinizi feda edeceğiniz gibi sizin için canını feda etmeye hazır en büyük, en güçlü dostlarınızdır. Dürüst olunuz. Onlara güveniniz. Unutmayınız acılar, üzüntüler ve problemler paylaşıldıkça azalır, sevgi ve güven paylaşıldıkça büyür.

Anne ve babanızdan hiç bir şeyi gizlemeyiniz. Unutmayınız onlar sizden daha deneyimlidirler. Onlardan korkmayınız. Kimin sorunu yok ki? El ele her şey çözülür.

Önce ailenize, sizi yetiştirenlere ve vatanım bayrağım dediğiniz kutsal şeylere olan borcunuzu sağ-salim, esenlik içinde yaşarken ödeyebilirsiniz.

Sigara, alkol ve uyuşturucular; insanın kendi başına karar verebilme yetkisini, özgürlüklerini, kariyer yapmasını, yuva kurmasını velhasıl insan gibi insanca yaşamasını engeller.

Vücuda giren bu zararlı maddeler kişide sahte ve geçici iyi oluş hali yaratır. Ancak **hiç unutmayınız ki bir şeyin sahtesi varsa gerçeği mutlaka vardır.**

Herkes bağımlı olabilir. Tüm bağımlılar ben bağımlı olmam diye başlayanlardır. Çünkü bağımlılık kaçınılmazdır. "Ben kontrollü biriyim, ben kontrol ederim" cümlesini kurup, söyleyip susana kadar geçen süre alışkanlık ve bağımlılık için çok uzun süredir. Sustuğunuzda artık iş işten geçmiştir.

"Benim iradem güçlüdür" söylemi bu maddeler için hiç de geçerli olmamıştır. Zira irade beyin işlevidir. **Bu zararlıların da ilk bitirdikleri beyindir.**

Hiç kimse bağımlı olmak amacıyla ben maddelere yönelmez. Hiç birinin zararı bir diğerinden daha az da değildir. Hiç bir mazeret sigara, alkol ve uyuşturucuyu kullanmaya neden olamaz.

Nedeni ne olursa olsun bu zararlı ve kötü alışkanlıkları edinmeniz size ve sevdiklerinize hiç bir yarar sağlamadığı gibi onarılmaz, umarsız dertler ve sorunlarla karşı karşıya kalmanıza sebep olacaktır.

UYUŞTURUCU ÇÖZÜM DEĞİL, ÇÖZÜMSÜZLÜKTÜR.

2-GENEL BİLGİLER

2.1. Gençlerde Uyuşturucu Kullanımı;

Türkiye genelinde 40 ilde; 9-17 yaş grubundan, 13.430 öğrenci üzerinde araştırma ve anket çalışması yapan Türk Eğitim Sendikası, bu öğrencilerin %16'sının sigara, %11'nin alkol ve %2,9'unun uyuşturucu madde kullandığını ortaya çıkarmıştır.

2004 yılında yapılan aynı türden çalışma sonuçlarıyla karşılaştırıldığında alışkanlıkların ortalama %4 gibi korkunç bir oranda artarak yaygınlaştığı ortaya çıkmıştır.

Bu araştırmaların benzerinin sokak çocukları üzerinde yapılanından çıkarılan sonuç ise çok daha vahim boyutlardadır. Sokak çocuklarının %84'ü sigara, %68'i alkol ve %82'si uyuşturucu kullanmaktadır.

Yine yeniden Sağlık ve Eğitim Vakfı tarafından yapılan araştırmalar bu alışkanlıkların 11 yaşına kadar indiğini, ortalama olarak sigara, alkol ve uyuşturucularla ilk tanışma yaşının da 13 yaşı olduğu sonuçlarını ortaya koymuştur.

Bu araştırmalarda dikkat çeken bir sonuçta; sigara ve alkol'e göre uyuşturucu diğer madde kullanımında sayının düşük çıkmasına karşılık kullanımdaki artış hızının çok yüksek olduğudur.

2.2. Uyuşturucuların Elde Edilmesi

Genç yaştaki insanlar arasında, gurup içinde bir ya da birkaç kişinin sigara-alkol ve uyuşturucu kullanıyor olması diğerlerinin de bunu **en az bir kere** denemeleri için yeterli bir neden olarak kabul edilir.

Sigara, alkol ve diğer uyuşturucularla tanışma ilk önce mutlaka arkadaş ve tanıdıkların ikramı ile olur.

Çok özel haller dışında ilk tanışmadan sonra bu alışkanlıkların %70' i arkadaş veya tanıdıkların lojistik destekleriyle gelişir.

Alışkanlıkların tatmini yasa hükümlerine rağmen sigara ve alkol' de hangi yaşta olursan ol **'ver parayı al kadar'** kolaydır. Madde ve uyuşturucu bağımlılığı ise satıcıların kısa zamanda tanınması kısaca **'çevreye girme, ortama girme, aleme girme'** sonrasında yine **'ver parayı al malı'** şeklinde basit bir sürece dönüşür.

Burada şunu söyleyebiliriz;

"Alıcı satıcıyı mutlaka bulur, satıcı da alıcıyı"

2.3. Gençlerde Uyuşturucuya Yönelme

Unesco'nun tanımına göre genç, 10-24 yaşları arasındaki gruptur. Bu grup genel olarak öğrenim yapan, hayatını kazanmak için çalışmayan, inisiyatifi olmayan insanlardan oluşur. Toplumumuzun %65' ini oluşturan bu durumdaki insanların yaşaması muhtemel sorunların ana başlıkları;

- 1- Fiziki gelişme ve buna bağlı sorunlar
- 2- Seksüel gelişme ve buna bağlı sorunlar
- 3- Duygu ve heyecanlar da görülen gelişme ve buna bağlı sorunlar
- 4- Sosyal gelişme ve buna bağlı sorunlar' dır.

Çocuk ve gençlerin; bunalıma girdiği, mizacının değişmeye başladığı, hassas geçen bu dönemde, (gençlik dönemi) farklı duygu arayışlarına yönelme meydana gelir.

Bu yaş grubundaki genç, uyuşturucu maddelerden birini kullanmaya başladığında bu madde kişinin bir parçası haline gelmektedir. En tehlikeli durum ise, çocukta bu dönemde büyümeye bağlı olarak görülen davranış biçimleriyle, madde kullananlarda görülen davranışların örtüşmesidir.

Son zamanlarda uyuşturucuların yaygınlaşmasına en büyük neden olarak, modernleşmenin' yan etkileri gösteriliyor.

Aile yapısındaki gevşeme, aile bireylerinin kontrol edilemez hale gelmesi, kentlerin ve uyuşturucu madde üreten teknolojilerin gelişmesi kullanımın artmasına neden oluyor.

Ülkemizde toplumumuzu uzun yıllardır menfi etkileyen ekonomik istikrarsızlık, göç olgusunun yaşanması, tüm şehirlerimizin kontrol edilemez, çarpık yapılaşması, kimlik problemi yaşayan gençlerin imrenme, kıskanma ve isyan duyguları sebebiyle arayış içinde olmaları ve uyuşturucu ticaretinin karlı ve yaygın bir sektör haline gelmesi, illegal faaliyetler için uyuşturucu gelirlerinin kaynak olarak kullanılması alışkanlıkları körüklemektedir.

2.4. Uyuşturucu Kullanımının Basit Nedenleri

√ **Bilgisizlik**

Tehlikeden habersiz olmak ve bunu basite almak,

√ **Özenti**

Arkadaş edinmek, grupta söz sahibi olmak, dışlanmak, aşağılanmak, ayrıcalıklı ve özel olduğunu sanmak, okuduğunu, duyduğunu yanlış algılamak, etki altında kalmak,

√ **Grup Baskısı**

Çarkın içine dahil olabilmek, adam yerine konulmamak,

√ **Merak Heves**

"Denerim bırakırım" diye düşünerek ilk adımı atmak, yani sonu olmayan yola girmek,

√ **Moda**

Çevreye uyma arzusu, azınlıkta olma düşüncesi, farklı görünme hevesi.

√ **Tehlike sevgisi, cinsel bozukluklar, kendini aşma ispatlama içgüdüleri veya gayreti,**

- ✓ **Bozuk aile düzeni, şiddetten kaçış, yalnızlığa yöneliş**
- ✓ **Ekonomik nedenlerden kaynaklanan normalitenin bozulması**
- ✓ **Eğitimdeki eksiklikler, yetersizlik ve yanlışlar**
- ✓ **Yaşam ve gelecek için umutlu olmamak, güvensizlik**
- ✓ **Genetik yapının maddeye yatkınlığı**

2.5. Bağımlılık;

Bağımlılık; sözlük anlamıyla kişi ile nesne ve nesnesi arasında bireyin seçimiyle kurulan ve süreklilik özelliği taşıyan boyutlu bir ilişkidir.

Bağımlılık her ne kadar kişinin seçimi olarak başlatılmışsa da süreç içinde bağımlılığın gelişmesiyle birlikte yitirilen inisiyatif ve özerklik kişinin daha öncesinde bünyesinde bulunmayan yeni değişik tutum ve davranışlar edinmesine sebep olur.

Bu değişim kişinin önce benliği ve iç dünyasına, giderek kendini saran dış dünya ile ilişkilerini olumsuz etkileyerek sorunların ortaya çıkmasına neden olur.

Tıp dilinde uyuşturucu madde bağımlılığı "kişinin doğal ve sentetik yollarla elde edilen maddeyi istem dışı, iradesine rağmen almak zorunda kalışı veya psikik ve bazen ilave fizyolojik belirtiler gösteren ve alınan maddeye karşı arzu ve açlık oluşmasından dolayı o maddenin kişi tarafından devamlı yada periyodik kullanılmasıyla ortaya çıkan bir durum " olarak tarif edilmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü'nce uyuşturucu bağımlılığında bilhassa şu özel haller tespit edilmiştir.

- İrade ve mantık ile önlenemeyen uyuşturucu kullanma isteği
- Uyuşturucu maddenin giderek artan dozda kullanılmasının engellenememesi

- Kişinin uyuşturucuya fiziki ve ruhi olmak üzere tam bağımlılığı,
- Bağımlının şahsiyetinin tamamen çöküşü, bedenen ve ruhen meydana gelen ve giderek hayatına mal olan tahribat

Uyuşturucu madde alışkanlığının genelde 4 özelliğe sahip olduğu görülür;

- 1- İnsan beynini uyuşturması ve iradeyi dumura uğratması,
- 2- Hangi şart altında olursa olsun uyuşturucu maddeyi veya ilacı kullanmayı sürdürmenin önüne geçilemez bir arzu ve ihtiyacın duyulması,
- 3- Zamanla kullanım miktarının artması lüzumu,
- 4- Uyuşturucu tesirine karşı psikolojik ve fizyolojik ihtiyacın duyulması.

2.6. Uyuşturucuların Zararları;

Sigaradan başlayarak Alkol ve diğer uyuşturucuların yarattıkları zararları;

2.6.1. Fiziki

2.6.2. Sosyal ve Maddi

olarak iki başlıkta belirtmek gerekir.

2.6.1. Fiziki Etkileri

a- Bütün bu alışkanlıkların en büyük zararı ve tahribatı beyin ve merkezi sinir sistemi üzerindedir.

Uyuşturucular yüzünden beyin dokusunun kimyası, fizyoloji değişeceğinden, beyin fonksiyonları ve buna bağlı diğer yaşamsal fonksiyonlarda anormallikler görülür. İrade, algılama, zeka, bellek, düşünce, muhakeme, bilinç, içgörü, duygulanım, konuşma, davranış bozukları yine davranışla ilgili çelişki ve kusurlar ortaya çıkar.

Zamanla delilik, bunama, şuur kaybı, uykusuzluk, felçler, sayıklama, saçmalama, kabul edilemez akıl dışı davranışlar, vehim,

hayal görme, görme ve işitme bozuklukları, hafıza kaybı gibi sonuçlar ortaya çıkarken bağımlı normal yaşama adaptasyonunu yitirerek, yaşam amacını yitirip insani rollerini kaybeder, suç işlemeye karşı olağan üstü bir eğilim gösterir.

b- Uyuşturucular bulantı, kusma, karın ağrıları, kabızlık, ishal, mide ve bağırsak spazmları, kanama, ülser gibi sonuçları ile sindirim sistemini de menfi yönde etkiler.

c- Sigara, alkol ve diğer uyuşturucular insan vücudunca yabancı birer madde olarak algılandıklarından vücuttan atılmaları çabaları sırasında en ağır yük karaciğer ve böbreklere düşmektedir.

Hayati ehemmiyet taşıyan bu organların fonksiyonlarının bozularak dejenerasyonu sonucunda ölüme varan bir süreç ortaya çıkar.

d- Işık ve mesafede uyumsuzluk, gece körlüğü, göz bebeğinin büyümesi veya küçülmesi, gözde kanama ve adale felci uyuşturucu kullananlarda ortaya çıkan ve bilinen sonuçlardır.

e- Uyuşturucu kullanımında kalp sıkışmaları, nefes darlığı, öksürük, boğulma hissi ve sonu ölüme varan kalp krizleri solunum sistemi kanserleri sürecin bilinen ve beklenen sonucudur.

f- Bağımlılıkların aldıkları maddeler sonucu ölümlerinde sıkça zehirlenme tanısı konulmaktadır.

Genel anlamda uyuşturucu kullananlarda vücut koruma direncinin çok düşmesi oluşan hastalıklarda her türlü tıbbi tedavi ile iyileştirici sonuçlar alınmasını engeller.

2.6.2. Sosyal ve Maddi Etkileri

Sosyal bir varlık olarak insanın yaşamını sürdüreceği çevreye uyum, kariyer yapması, toplum içerisinde hiç olmazsa bir yerlere

gelebilmesi öncelikle akıl ve zihin sağlığı ve mutlaka fiziki sağlığı ile mümkündür.

Yukarıda belirtildiği gibi insanların akıl ve zihin sağlığı ve fiziki sağlığının en büyük düşmanı olan uyuşturucular; **insanı ailesinden, toplumdan ve çevresinden kopararak yalnızlığa, bunalıma ve hemen ardından da sorumsuz, güçsüz, hiçbir işe yaramayan bir varlık haline getirirler.**

Uyuşturucuların zararının tamamı bağımlıya değildir. **Ailesine, doğacak çocuklarına, aile ve ülke ekonomisine, genel ahlaka verdiği zararlar çok daha fazladır.**

Toplumsal yaşamın etik kurallarının, geleneksel kültürün, refah ve güven ortamının dejenerasyonunun temeline uyuşturuculara yönelme ve alışkanlıkların artmasını koyabiliriz.

Ayrıca toplumsal sağlığı etkileyen AIDS, frengi, verem, kanser ve benzeri bir çok ölümcül hastalığın yaygınlaşma nedeni olarak uyuşturucuları ve bağımlılıkları gösterebiliriz.

2.7. Uyuşturucuların Sınıflandırılması

Sigara ve alkol dışındaki diğer uyuşturucuları şu şekilde sınıflandırabiliriz.

A- AFYON VE TÜREVLERİ

- 1- Afyon
- 2- Morfin
- 3- Kodein
- 4- Metadon
- 5- Eroin

B- KENEVİR VE TÜREVLERİ

- 1- Reçine esrar
- 2- Toz esrar

- 3- Pres esrar
- 4- Gonca esrar
- 5- Likit(sıvı) esrar

C- UYARICILAR

- 1- Amfetamin
- 2- Kokain
- 3- Kafein

D- SENTETİKLER

- 1- Ecstasy (MDMA)
- 2- Captagon
- 3- Methamfetamin
- 4- Lysergic Asid Diethylamid (LSD)
- 5- Gamma Hydroxybutyrate (GHB)
- 6- Ketamine Hydrochloride (Ketamin)
- 7- Phencylidine (PCP)

E- SAKİNLEŞTİRİCİLER

- 1- Barbituratlar
- 2- Trankizanlar
- 3- Sedatifler

3- AİLELER NE YAPABİLİRLER !

Gençlerin sigara-alkol ve uyuşturucu kullanmalarını önlemek bakımından en önemli kurum aile yani çocuklarıyla bir ve beraber olmaya, onlarla çokça vakit geçirmeye kendini adanmış bir anne veya bir babadır.

Bütün anne ve babalar çocuklarının iyi eğitim almasını, başarılı olmasını isterler. **Ancak hayatta her şey sadece başarı değildir.**

Önemli olan özellikle üzerinde durulması gereken husus çocukların nasıl sağlıklı gelişecekleridir. Çocuğun her yaş grubunda, içinde olduğu dönemi nasıl atlattığı, kişiliğinin nasıl oluştuğu aile bireylerinin kişilik yapısı ve yaklaşımlarıyla orantılıdır.

Aile içi iletişimin iyi kurulamamış olması, çocuğu da iletişim kurma konusunda eksik bırakacaktır.

Ailenin verdiği ve almasını sağladığı iyi eğitimin yanında kurulan sağlıklı iletişim çocuğun gelişimini olumlu etkiler.

Kurulacak iyi iletişim için temel şart; **çocuğu tanımak ve onun öncelikle temel gereksinimlerine saygı duymaktır.**

Anne, baba ve diğer aile fertleri çocuklarla ne kadar çok ilgilenirse, çocuklar kendilerini o kadar pozitif hissederler ve ailelerin görüşlerine olumlu tepkiler verirler.

Aile çok özel yapısıyla tam bir ilişkiler sistemidir. Bu sistemde fertler yani aile mensupları kuralları kanıksanmış düzen içinde ciddi biçimde etkilenir ve birbirlerini etkilerler.

Çocuk; sisteme iyi adapte olur, kuralları benimser, kanıksarsa koşullar oluştuğunda hayata dair kararlarında istenilenlere yakın, pozitif yaklaşımlar ortaya koyar.

Aile içi iletişimin sağlıklı olarak tesisi için her aile bireyine ait temel gereksinimler;

- a. Değerli olma duygusu
- b. Güven ortamı
- c. Yakınlık ve dayanışma duygusu
- d. Sorumluluk duygusu
- e. Ailelerin karşılaştığı zorlukları bir ve beraber mücadele ederek çözme duygusu
- f. Mutluluk ve doyum sağlama, tatmin olma duygusu
- g. Sevmek, sevilmek; ortak inançlara sahip olup, etik kurallara saygılı kendisiyle barışık, paylaşım ve katılımdan kaynaklanan güçlü olma duygusudur.

Açarsak;

a- Kendi ailesi içerisinde bir değer olduğu kendisine hissettirilen çocuk kendi değerini ispata yönelik aşırı davranışlara yönelmez.

b- Çocuk kendi ailesi içerisinde kendini güvende hissetmiyorsa aile dışında başka kaynaklara yönelir. Aile ile bağlarını koparır.

c- Çocuk aile içinde olan birçok şeyden haberdar olmak ister, gördüğü yakınlık ile aldığı sorumluluk ile sıkıntılarda dayanışma çabasının sergileniyor olması gerginlikleri azaltır. Sağlanan bu güven ve dayanışma hissi ile aile dış dünyanın yarattığı sıkıntılardan çok fazla etkilenmeyecektir.

d- Sadece anne veya sadece babanın veya çocuğu dışında tutarak anne-babanın üstlendiği sorumluluk kendi yaşı oranında kendisine hissettirilmezse çocuk sağlıklı bir gelişme gösteremez. Aldığı veya anlatılan sorumlulukların kendine ait olduğu hissettirilen çocuk ileri ki yaşamında da sorumluluk almaktan korkmayacaktır. Aksi olursa bütün hayatı boyunca karşılaştığı sorunlardan hep başkalarını sorumlu tutacak, mutsuz olacaktır. Bu arada sorumluluklar hissettirilirken çocuğun cinsiyeti yani erkek veya kız olması kesin çizgilerle ayrılmamalıdır.

e- Ailesiyle birlikte ailenin karışlaştığı bir sorunun çözümünde azda olsa, sorumluluğu oranında katkısı olan çocuk kendine güven duygularını pekiştirir, yeteneklerini, hassasiyetlerini keşfeder.

f- Aile ortamı çokça mutlulukların ortak yaşanabildiği bir ortam olmalıdır. Bu duyguları anne ve babasıyla ortak yaşayan çocuk bireysel mutluluğu yanında doyum sağlar, tatmin olur ileriki yaşamına taşıyacağı güzel bir birikim sağlar.

g- Çok katı sosyal kurallar yanında aşırı inanç kurallarıyla yetiştirilmeye çalışılan çocuk sürekli yargılanacağı, cezalandırılacağı korkusunu yaşar.

Sevgi ortamında hiçbir şekilde aşırıya kaçmayan kurallarla yetiştirilen çocuğun kurallara ve inanca olan saygısı artacaktır, bir şeyleri iyi uyguluyor ve biliyor olmaktan kaynaklanan iyi insan duygusu ile kendini güçlü hissedecektir.

Çocuklarla yakından ilgilenilsin isterken aile içi iletişimde engelleri iyi tespit etmek gereğini önemle vurgulamak lazımdır.

Aile içi iletişiminde;

1- Sadece emirler yağdırarak ve sürekli yönlendirilerek bir yere varılmaz. Bu çocuğun gelişimini, kendini güvenilmediği hissini yarattığı için bir engel olacaktır. Sadece emir almak, sadece yönlendirilmek kendine saygı duyulmadığı hissiyle birlikte kin ve öfke duygularını kamçılar.

2- Uyarıların ve gözdağlarının sıklığı da önemlidir. Sürekli uyarılmak, göz dağları, tehditler sebebiyle çocuk pozitifliğini yitirir. Kararsız ve dengesiz olur. Konsantrasyon güçlüğü yaşar.

3- Çocuğu karşı koyma durumunda bırakacak emir ve zorlamalardan kaçınılmalıdır. Neyin iyi, neyin kötü olduğunun sürekli ebeveynlerce dikte edildiğı bir ortamda karşı koyma duyguları dışa vurur.

4- Nasihatler, öğütler ve çözüm önerilerinin sıklığı da çocuğu kişisel sorunlarını kendi duygularıyla çözme kabiliyetinden uzaklaştırır. Sorun çözmede yetenekli olmadığı duygusunu hakim kılar.

5- Ailece içinde hiçbir sorun yokken sebepsiz öğretme çabaları, nutuk çekmeler, çocuğun boyunu ve gücünü aşan sözde mantıklı düşünceler önermeler, çocuğun kendi mantık, öğrenme ve düşünme kabiliyetinin gelişmesini engeller. Çocuk kendinin mantıksız ve bilgisiz kabul edildiğini sanır.

6- (Herkes her zaman aynı düşüncede olacaktır) diye bir şey olamaz. Ailede aynı düşüncüyü taşımadığı için yargılanan, eleştirilen hatta suçlanan çocuk kendini değersiz ve yetersiz hisseder.

7- Olur olmaz ortamlarda, zamansız ve gereksiz biçimde övgü, alkış yağmuruna tutulan çocuk bundan hiç hoşlanmaz. Sebepsizliğin farkında olursa neyi ne zaman başardığı düşüncesinden uzaklaşır.

Ayrıca bu davranışlar başkalarının yanında yapıyorsa çocuk utanır, veya olur olmaz övgü ve alkış beklemek alışkanlığı edinir

8- Çocuğa adının dışında adlar takmak, lakaplarla hitap etmek ve alay etmek çok yanlıştır. Benlik saygısını kaybettirir.

9- Çocuğun ifade özgürlüğüne, yorumlama biçimine ve koymakta olduğu tanıya müdahale, konuşmasını ve duygularını ifade etmesini engeller.

10- Çocuğun duygu ve düşüncelerini tam anlayıp tahlil etmeden

olağan dışı güven vermek, beklediğinin üzerinde desteklemek yanlışır. Yine boşu boşuna ve abartılmış avutma, duygularını hemen paylaşmak isteme halleri de çocuğa gelişiminde engeller çıkarır. Kabiliyet, beceri ve başarılarının farkına varmasını engellediği gibi başarısızlıktan korkmama gibi göstereceği önem ve itinaı azaltan etki yapar.

11-Çocuğu sürekli sınav ortamında tutup sık soru sorup, sınamak, sorgulamak çocuğun güven duygularını zedeler, kuşkularını çoğaltır.

12-Çocukla veya ailelerin bütünüyle ilgili bir konuda boş vaatlerde bulunmak, yerine getirilmeyecek sözler vermek, oyalamak, aşırı şakalar yapmak, konuyu saptırmak çocuğun incinmesine; itilip, değer verilmediği duygularına kapılmasına sebep olur.

Bu tür iletişim engellerini bilerek ona göre davranmak anne ve babaların görevidir. Bu kurallara uyulmaması durumunda çocukta çıkabilecek olumsuzluklardan bazıları şunlar olacaktır.

- Konuşmalarını engeller,
- Savunmaya geçirir, kavgacı yapar, saldırganlaştırır,
- Yetersiz olduklarını hissettirir,
- Kızdırır, küstürür,
- Oldukları gibi kabul edilmediklerini düşündürür,
- Sorun çözmede kendilerine güvenilmediği duygusuna kapılırlar,
- Anlaşılamadıklarını hissettirir,
- Duygularının yersiz olduğunu hissettirir,
- Yılgınlığa düşürür,
- Sorgulanıyor duygusunu yaratır,
- Anne ve babanın kendisiyle yeterince ilgilenmediği hissini uyandırır,

Öyleyse temel kurallar ve iletişim engelleri de böyleyse iyi iletişim için ne yapılmalıdır ?

Öncelikle sağlıklı bir aile yapısı oluşturulmalıdır. Bunun içinde;

- Çağdaş ve sağlıklı ailede konulmuş kurallar açık olarak belirlenir.
- Aile bireyleri birbirlerini en iyi şekilde tanıdıklarını birbirlerine hissettirirler,
- Eşitlik söz konusudur,
- Olması muhtemel çatışmalar sırasında herkesin nasıl etkileneceği bilindiğinden, çatışma kısa sürede ve birbirlerini kırmadan sona erdirilir, Çatışmanın çıkmasını engellenmek yerine çatışma sonunda neler kazanıldığı değerlendirilir
- Sağlıklı ailelerde sorunlar abartılmaz, duygu ve düşünceler olduğu gibi ortaya konur,
- Sorun günün şartlarında değerlendirilir, geçmişle ilişkilendirilmez,
- Kesinlikle öğüt verilip, tek taraflı sonuç çıkartma uğraşı içinde olunmaz.
- Duygu ve düşüncelerinden dolayı hiç kimse yargılanmaz, karşısındakinin ne beklediğine ve en mükemmel sonucun ne olabileceğine yoğunlaşılır,
- Ayrıntılardan kaçınılır,
- Konuya odaklanarak tam ve etkin bir dinleme yapılır,
- Sorun ve çatışma varken, başka ve diğer sorun ve konular gündeme getirilmez. Çatışmanın genişletilmesi, dağılması engellenir,
- Aynı lisanı kullanmaya, saygı sınırlarını zorlamamaya özen gösterilir,
- Çözüm bulunduktan sonra sorun unutulur. Kabul edilebilir çözüme aradan zaman geçtikten sonra alternatif öneriler getiriliyorsa bile diyalog sağlam temelli olur.

Yine ayrıca sağlıklı aile iletişiminde çocuk davranışları

açısından dikkat edilip, kaçınılması gereken engelleri de bilmek gerekir.

1- Çocuk duygu ve düşüncelerini ifade ederken korkmamalıdır. Sonuçları ne olursa olsun özgürce ifade etmelidir.

2- Elbette beklenen mükemmelliktir. Ancak her konuda, her şeyde mükemmelin beklendiği hissi verilerek, baskı yaratılmamalıdır.

3- Olayları olduğu gibi kabul etmeyerek, suçlama yapılmamalıdır.

4-Çocuğa ait algılama, duygu, düşünce, davranış ve arzu özgürlüklerine saygı duyulmalıdır. Bu özgürlüklerden herhangi birini kullanmadığı için dışa yönelmesine sebep olunmamalıdır.

5- Aile içinde ve özellikle çocuk ile küskünlük ve dargınlıklar uzun süreli olmamalıdır.

6-Çocuğa özellikle konuşma konusunda asla yasak konulmamalıdır.

7-Çocuğa güven duyulmadığı hissi yaratacak konuşma ve davranışlardan kaçınılmalıdır.

Buraya kadar anlattıklarımızla, sağlıklı aile içi iletişimin tesis edilmesi ve sürdürülebilirliğinin sağlanmasını temin etmek için yapılması ve yapılmaması gerekenleri irdeledik.

Ancak burada ilave edeceğimiz ve anne-babalardan özellikle istediğimiz birkaç husus var.

- √ **Unutmayınız ki; Bir gence uyuşturucu kullanmamasını önermek için uyuşturucular konusunda uzman olmanız gerekmez.**

- ✓ **Sigara, alkol ve yasadışı uyuşturucular konusunda gençlerle konuşurken öncelikle kendinize olan güveni onlara hissettirmelisiniz.**
- ✓ **Konuşma öncesinde ayıracağınız az bir zamanla bazı sağlık ve hukuki konular hakkında bilgi sahibi olabilirsiniz.**
- ✓ **Yere basmayan, basit, sıradan, bilgisizlik ihtiva eden konuşma yerine; içinde abartı bulunmayan, olmayan şeyleri var gibi göstermediğiniz konuşmalarla gençlerin sizin tavsiyelerinize uyma olasılığı daha yüksek olacaktır.**

Eğer bir çocuk eleştiriyi yaşarsa, kınamayı öğrenir.
Eğer bir çocuk düşmanlıkla yaşarsa, savaşmayı öğrenir.
Eğer bir çocuk utançla yaşarsa, suçlu hissetmeyi öğrenir.
Eğer bir çocuk hoşgörü ile yaşarsa, sabırlı olmayı öğrenir.
Eğer bir çocuk övgüyle yaşarsa, değer vermeyi öğrenir.
Eğer bir çocuk alayla yaşarsa, utanmayı öğrenir.
Eğer bir çocuk adil yaşarsa, adaleti öğrenir.
Eğer bir çocuk güvenceyle yaşarsa, inanmayı öğrenir.
Eğer bir çocuk dürüstlikle yaşarsa, doğruyu öğrenir.
Eğer bir çocuk yüreklendirmeye yaşarsa, kendine güvenmeyi öğrenir.
Eğer bir çocuk arkadaşlıkla yaşarsa, dünyada sevgiyi bulmayı öğrenir.
Eğer bir çocuk onaylamayla yaşarsa, kendinden hoşlanmayı öğrenir.

DOROTHY LAW NOLTE

4. ÇOCUKLARINIZ SİZİ DİNLEYECEK Mİ ?

Uzun yıllardır süre gelen ekonomik istikrarsızlığın ve ekonomide yakın zamana kadar yaşanan krizlerden sonra ortaya çıkan sıkıntılar, işsizliğin artması, gelir dağılımının makaslarının iyice açılması, iç göçe dayalı çarpık kentleşme, bozulan geleneksel kültür, yanı sıra geniş aileden çekirdek aileye geçiş, parçalanmış aileler her ne kadar toplumumuza has özel hasletleri bir biçimde etkilemişse de halen evde ebeveynin sözünün dinlenmekte olduğu bir klasik aile yapısına sahibiz.

Kuralların esnetildiği, daha önce yaşanmamış çelişki ve çatışmaların ortaya çıktığı aile yapımızda aile içi iletişimin yüzde yüz olmasa da var olduğundan bahsedebiliriz(?)

Ancak çok sağlıklı bulmadığımız bu iletişim yapısı içinde ata'ya duyulan korku temelli bağıllık, eğitim ve kültür seviyesiyle de ilgili olarak diyalog yoksunudur.

Sağlıklı aile içi iletişimin önemini ve kriterlerini okuduğumuzda ve çoğunun olmadığını görerek asıl konunun yani sigara, alkol ve madde bağımlılığı konusunun önemi bir kez daha çok umutlu olamadan ortaya çıkmıştır. Konu başlığı soruyu tekrar soralım;

Çocuğunuz sizi dinler mi ?

Özellikle Babaların sesini duyar gibiyim. **EVET**

Acaba gerçek öylemi? Sadece dinlemek zorunda oldukları içinse bu olumlu yanıt bizim arzuladığımız yanıt değildir. Zira çocuklarımız ebeveynlerini dinleselerdi sigara, alkol ve uyuşturucu bağımlılığının çok büyük boyutlarda artmakta olduğundan ve geleceğimizi emanet edeceğimiz çocuklarımızın bu hataya gün gün bir öncekinden daha çirkin boyutlarda girdiklerinden bahsetmezdik.

Eskiden sadece çok büyük metropollerin problemi sandığımız madde bağımlısı, sokaklarda yaşayan çocukların küçük küçük hatta

herkesin birbirini tanıdığı sessiz, sakın yerleşimlerde bile giderek sayılarının çoğalmakta olduğunu görmezdik.

Okullu çocuklarımızın sigara, alkol ve uyuşturucu ile tanışma yaşlarının neredeyse 10 yaşlarına düştüğünün istatistiklerine baka baka üzülmezdik.

Çocuklarınız sizi dinler mi?

- * Siz onları dinlemek, tanımak, özel ilgi göstermek durumuna gelirsiniz **evet**.
- * Onların gelişmekte olan kişiliklerinin oluşmasına katkı koyacak zamanı ayırırsanız **evet**.
- * Arkadaşlarını, kimlerle görüştiklerini, nerelere, neden gittiklerini öğrenirseniz **evet**.
- * Ailenizle ilgili bir takım sorunlara onları da ortak eder, adam yerine koyar, saygıyla ve en çokta sevgiyle yaklaşırsanız **evet**.
- * Onların hayatına girip, duygu, düşünce ve arzularına saygı duyar, paylaşırsanız **evet**.

Bunları yapmak içinde zaman hiçbir zaman geç değildir. Çocuklar sizin bu konuda bilgili, açık ve dürüst olmanızı beklerler. Onları dinlediğinizi gösterebildiğiniz takdirde onların sizi dinleme olasılığı daha fazla olacaktır. Genç bir kimse uyuşturucu kullanıp kullanmama kararı vermeye çalışıyorsa, girip çıktığı ortamlarda karşılaşp ilgisini çektiyse bir takım arzu ve merak uyandıysa " Annem ve Babam ne düşünürler? "sorusu onlar için önemli olacaktır.

Bu nedenle sigara,alkol ve özellikle yasa dışı uyuşturucular konusunda ve onların kullanıp kullanmamaları hususunda tavrınızı, bunu hiç bir şekilde istemediğinizi,tasvip etmediğinizi net bir şekilde

ortaya koymanız önemlidir. **Tekrar tekrar aynı şeyi söyleyip yazmak zorundayım ki; çocuklarınızın hayatına girmeniz, arkadaşları, okulları ve spor faaliyetleri ile ilgilenmeniz onların sizin tavsiyelerinize uyma olasılığını çoğaltacak ve kendilerine olan güvenleri artacaktır.** Böylece çocuklar sigara, alkol ve uyuşturuculara yönelmeye karşı daha mantıkla ve güvenle karşı koyabileceklerdir.

Gözden kaçırılmaması gereken bir önemli hususta onların ne yaptıklarını bilecekleri şeklinde bir ön yargıya asla kapılmayınız. Onlar öncelikle bu konularda sizin konuşmanızı bekleyeceklerdir. Bu nedenle düşüncelerinizi çok basit bir dille ortaya koyunuz.

Yanlış anlaşılmaya neden vermeyiniz. bu tür alışkanlıklara karşı olduğunuzu kesin bir dille ifade ediniz. **Bunu sık aralıklarla tekrarlayınız.**

Aile ilişkileri, çocuklar için davranış biçimleri ve insan ilişkilerinin öğrenildiği bir sahne oluşturmaktadır. Sigara, alkol ve uyuşturucu kullanımı konusunda da, benzer mekanizma işlemekte olup; çocuklar, anne ve babanın bu maddeler konusundaki tutum ve davranışlarını gözlemlemekte ve benzer şeyleri uygulamak eğilimin de olmaktadırlar.

Toplumda, anne baba başta olmak üzere, öğretmenler ve diğer etkili yetişkinlerin madde kullanımı konusundaki tutum ve davranışları; çocuk ve gençler için çoğu kez kavram kargaşası yaratmaktadır.

Çocuk ve gençler, zararlı etkileri kesin olarak kanıtlanmış olan sigara, alkol gibi maddelerin neden erişkinler tarafından kullanıldıklarını tam olarak kavrayamamakta; onlarda kendilerinin de bu ve buna benzer maddeleri kullanabilecekleri düşüncesi oluşmaktadır.

Anne ve babalar bağımlılık yapan maddelere karşı çocuk ve gençleri uyarsalar da kendi sergiledikleri davranış modelleri, mantıklı uyarılardan çok daha etkin olmaktadır.

O yüzden anne ve babaların, kendilerinin kullanımı konusundaki tutum ve davranışlarının nasıl olduğunu irdelemeleri gerekir. **Kötü örnek, örnek değildir.** Yani "ben kullanıyorum ama sen kullanma" demek "istersem bırakırım gibi" savunumlar inandırıcı olamaz.

Bazı anne ve babalar gençlerin sadece evde veya okulda problemleri olduğu zaman uyuşturucu kullandıklarını sanırlar. Ancak başkaca ve çok özel sebeplerde vardır.

- Uyuşturucunun mevcudiyeti ve kabul görmesi
- Merak ve deneme isteği
- Kabullenme isteği
- İsyan
- Depresyon
- Rahatlama veya stres, sıkıntı, acıyla baş etme yolu olarak görme
- Havaya girme, tecrübe etme isteği
- Geçici bile olsa kendini iyi hissetme arzusu

Çocuk veya gençlerin hangi yaşta bu türden eğilimleri olacağı kestirilemez, yani bazen geç kalınmış olabilir. Her insanın sigara, alkol ve özellikle uyuşturuculardan etkilenme biçimi de farklıdır.

- Uyuşturucunun cinsi
- Miktarı ve kuvveti
- Bulunma şekli
- Ne şekilde ve ne sıklıkta alındığı
- Fiziki yapı
- Daha önce kullanıp, kullanmadığı
- Bulunduğu ortam
- Bu maddelerin birlikte alınmaları hali

farklı sonuçlar yaratır.

Bu arada bazı gençlerin bu maddeleri hiç kullanmayacakları, deneyip bırakacakları gerçeği de göz ardı edilmelidir.

5. ÇOCUĞUN UYUŞTURUCU KULLANMAKTA OLDUĞUNU NASIL ANLARSINIZ ?

Sigara, alkol ve uyuşturucu kullanımı; dıştan görülebilen davranış değişiklikleri, çocuğun bünyesindeki belirtiler; koku, gözlerdeki değişiklikler, el titremesi, terleme, uykusuzluk, iştahsızlık, huzursuzluk, aşırı sükûnet veya sinirlilik halleri ebeveynlerce gözlenerek ortaya çıkarılabilir.

Okul başarısının değişmesi (bu konuda sadece inişler değil çıkışlarda önemlidir.) aile içi münasebetlerde hissedilir uzaklaşma veya yakınlaşmalar, ilgi alanlarının değişmesi gibi hallerde izlenerek gencin sigara, alkol veya uyuşturucu kullandığı anlaşılabılır.

TEHLİKE İŞARETLERİ

1- Daha önce bizlerle olmaktan zevk alan, programlar yapan kızımız ve oğlumuz; bizden uzak durmaya başlamışsa, ilgi ve istekleri sıkça değişiyorsa, maymun iştahlı olmuşsa, daha önce eğitim konusunda verdiği kararı değişmişse, kararsızlıklar yaşıyorsa,

2- Ruhsal yönden içine kapandığını, aşırı sinirli olduğunu, alınganlaştığını, bir zaman sonra tekrar normale döndüğünü fark ediyorsak,

3- Başarı oranı tamamen ve her derste düşmüş ise, arkadaşlarını sık sık değiştiriyorsa, eski arkadaşlarına sırt çeviriyor, çevreyle ilişkiden kaçıyor, işini ya da okulunu bırakmak istiyorsa,

4- Hiçbir şeye ilgi duymuyor, herkesten uzak kalıyorsa, geleceğe dönük hiçbir adım atmıyorsa,

5-Ani ve çabuk duygu değişimleri yaşıyorsa, yemek yeme düzeninde bozukluklar oluyorsa,

6-Yalan söylüyor ve evden ufak tefek şeyler kayboluyorsa, harçlık ve haftalık talebi değişmişse,

7-Elbisesinde, yatağında ufak yanıklar ve yırtıklar oluşmuşsa, farklı ortamlara girdiğine dair işaretler varsa,

8-Tuvalette uzun süre kalıyor, oradan hissedilir biçimde rahatlamış olarak çıkıyorsa, kesin bir problem olduğu kanaatine varılmalı, ilk müdahalenin ardından mutlaka **uzmana** başvurarak yardım alınmalıdır.

5- GENÇLERİN SAVUNULARI, ÖNE SÜRDÜKLERİ SEBEPLER

5.1.BİRİSİ KULLANDI, BENDE SADECE BİR DENEYEYİM DEDİM.

- a. Çocuğunuza endişelendiğinizi hissettirerek verdiği kararı sorgulayınız.
- b. Kullanmanın risklerini anlatınız.
- c. Baskı altında kalıp kalmadığını araştırınız.
- d. Kendinizden örnek üreterek daha olgun tepkiler vermesi konusunda zemin hazırlayınız.

5.2.ZATEN HEP DENEMEK İSTEMİŞTİM.

- a. Neden ilgi duyduğunun sebeplerini sorgulayarak ne beklediğini tespit etmeye çalışınız.
- b. Başka bu türden isteklerinin olup olmadığını, sebeplerini de sorarak anlatmasını sağlayınız
- c. Endişelendiğinizi, üzüldüğünüzü belirterek uymasını istediğiniz kurallarınızı anlatınız.

5.3.ARKADAŞLARIMIN HEPSİ YAPIYORDU, BENDE NEDEN OLMASIN DEDİM.

- a. Sigara, alkol ve uyuşturucular hakkında neler düşündüğünüzü etrafıca anlatınız,
- b. Arkadaşlarının kullanıyor olmasının güvenli olup olmadığını, neden kullandıklarını bilip bilmediklerini sorun,
- c. Sadece denemenin bile ne denli tehlikeli olduğunu anlatınız,
- d. Bazen ve sıkça kalabalıkla birlikte hareket etmenin sakıncalarını, bireysel sorumluluğun önemini, kendi başına alınmış, kendini ilgilendiren kararların önemini tartışınız.

5.4. KENDİMİ GERÇEKTEN İYİ HİSSETTİM.

- a. Neden uyuşturucu kullandığını anlamaya çalışınız.
- b. Hangi halde kullandıktan sonra kendini iyi hissettiğini sorgulayınız.
- c. Böyle hallerde yapabileceği başka şeyler olup olmadığını öğrenmeye çalışınız, daha detaylı konuşup anlatmasına yardımcı olunuz.
- d. İnsanların kendilerini iyi hissetmek adına çok sayıda ve risksiz bir çok yöntem bulunduğunu anlatınız.

5.5.OKUL, EV VE HAYATTAKİ POBLEMLERİMİN HEPSİNDEN KURTULDUM.

- a. Konularını açtırarak problemlerini, sıkıntılarını ve beklentilerini anlatmasını sağlayınız,
- b. Zorluklarla mücadelede riskli ve sizce asla kabul edilemeyecek tehlikeli bir yöntem seçmiş olmasını hoş karşılamadığınızı anlatınız,
- c. Sorunları, düzeltmek için neler yapabileceğini, uyuşturucunun hangi sorunu kökten bitirmiş olduğunu sorunuz,
- d. Sorunları belirlemek ve birlikte çözmek amacıyla birlikte çalışmak arzunuzu anlatınız.

5.6.KENDİME OLAN GÜVENİMİ ARTTIRDI.

- a. Kendisi için iyi şeyler yapmak için bu yönde hareket etmesini tasvip etmediğinizi, bunun sizi çok endişelendirdiğini söyleyiniz,
- b. Kendinizden örnekler vererek, yaşadığınız sosyal sorunlara nasıl çözümler ürettiğinizden bahsediniz.
- c. Olumlu ve olumsuz yaşamışlarınızdan örnekler verirken, abartmadan, açıkça kendinizin nelerle karşılaştığınızı sergileyip güven ortamı yaratınız, onunda öz güvenini kazanmak için yardımcı

olacağınızı gösteriniz,

5.7.TAMAM AMA SENDE KULLANDIN

Eğer durum böyleyse vereceğiniz tepkiniz çok ölçülü olabilmeli, o yüzden hazırlıklı olmalısınız, dürüst ve açık yanıtlarınız bulunmalı, düşündüklerinizi anlatırken pişmanlık ve sıkıntılarınızı gizlemeyiniz. Yaptığının yanlış olduğunu ona inandırmalısınız.

6.ÇOCUĞUNUZUN ALIŞKANLIKLARI OLDUĞUNU ANLADIĞINIZDA VEYA KULLANDIĞINI DÜŞÜNDÜĞÜNÜZDE NELER YAPMALISINIZ?

Elbette telaşlanacak, korkacak, üzülecek, tedirgin olacaksınız, o yüzden **“sakin olun”** demek çözüm değildir. Ancak yine de bir anne bir baba olarak davranışlarınızın ve yaklaşımınızın makul olmasını ayarlayınız. Sizin bile şaşıracağınız anormal tepkiler vermek sorunu çözmek yerine farklı boyutlara taşınmasına neden olabilecektir.

O yüzden;

1- Derhal hayatına giriniz. Hiçbir soruyu sormak için tereddüt etmeyiniz, bildiğinizi, şüphelendiğinizi, tespit ettiğinizi söyleyiniz.

2- Konuşma talebi olursa terslemeyip daha fazla, daha detaylı konuşmasına yardımcı olunuz, alabildiğiniz kadar çok bilgi alınız, rahat olmalarını sağlayınız. Araya girip konuyu dağıtmayınız, hiçbir diyalog bozucu tepki vermeyiniz, en azından tepki vermemek için kendinizi frenleyiniz.

3- Dürüst olunuz, ona yardımcı olmak adına bilgileriniz yetersizse bilgilenmeye çalışacağınızı anlatınız.

4- Konuşma zamanını, yerini çok iyi ayarlayınız, kötü ve zor koşullarda konuyu açmayınız.

5- Sakin olunuz, iletişim kanallarının tıkanmasına vesile olacak tepkilerden kaçınırken öğüt veren konumuna geçmeyiniz.

6- Zıtlaşmaktan kaçınınız, bu hal ortaya çıkarsa konuşmayı her ikinizin de uygun olacağı bir zamana erteleyiniz.

7- Konuşmaya, görüşmeye devam ediniz, düşüncelerimi söyledim deyip kestirip atmayınız. Bu hususta her zaman her yerde

konusabileceğinizi ona hissettiriniz.

8-Kurallarınızı açıklayınız, kesin uyulmasını beklediğinizi söyleyiniz, uyulması ve uyulmaması halinde neler olacağını açıkça anlatınız.

9- Olumlu şeyler üzerinde durarak onunda iyi ve doğru şeyler düşünmesini sağlayınız.

10-Yardım istemekten çekinmeyiniz, hem size hem de çocuğunuza bu konularda yardımcı olacak bir dizi hizmet ve destek olduğunu unutmayınız. Bu sorunu tek başınıza halletmeye çalışmanız gerekli değildir. Destek elde etmek için toplumumuzda birçok kurum ve kuruluş mevcuttur.

7. KULLANIMLA MÜCADELE

7.1. Tedavi

Sigara, alkol ve uyuşturucu kullananların bu alışkanlıkları terk edebilmeleri çok mümkündür.

Kişinin adapte olduğu tedavi yöntemlerini ve bunun temel ilkelerini uygulaması halinde bu alışkanlıklardan kurtulma oranı çok yüksektir.

Hiçbir grup bu sorunu tek başına çözemez, bu ulusal ve hatta uluslar arası tedbirler gerektiren çok kapsamlı bir mücadele programı olmalıdır.

Yasalarla güçlendirilmiş, bütçelerden yeterli kaynakları aktarılmış planlı ve düzenli yürütülmesi gereken bu mücadele programı üretimden, yaygınlaştırılma trafiğine kadar kontrol altında tutulmalı, gerektiğinde sert tedbirler alınmasından asla kaçınılmamalıdır.

Sigara, alkol ve uyuşturucu alışkanlıklarının rakamsal boyutlarına bakarak Dünya geleceği için ne denli büyük bir tehlike olduğunun bilincine varmak; vakit geçirilmeden aileden, eğitim sistemine, günlük yaşamdan, hukuki düzenlemelere kadar bir çok şeyin yeniden elden geçirilip çağdaş yapılmaya gidilmesi zorunluluğu vardır.

UYUŞTURUCU SÖZLÜĞÜ

- Afyon** : Haşhaş bitkisinin kapsüllerinden elde edilen bir sakızdır.
- Amphetamin**: Saf halde iken renksiz, uçucu bir sıvıdır. Ağır kokusu ve yakıcı tadı vardır.
- Burundanga** : Amerikan yerlilerinin borazan biçimli beyaz ve pembemsi çiçekli,yeşil ve geniş yapraklı bitkiye verdikleri isim.
- Depresyon** : Fizik veya moral çöküntü. Ruhi ve bedeni düşüklük. Bitkinlik. İç sıkıntılar.
- Doğal** : Tabii, natürel.
- Dolophine** : Methadonun piyasadaki adı.
- Emosyon** : Heyecan
- Enpotans** : İktidarsızlık
- Eroinman** : Eroin bağımlısı, Eroin müptelası
- Esrarkeş** : Esrar çeken. Esrar bağımlısı. Esrar müptelası
- Halüsinojen** : (Hayal gösteren-evham veren) hayal ve vehimler oluşturan kimyasal maddeler. Hakikatte olmayan hayallere sebep olan maddeler.
- Haşış** : Esrar yapımında,ince elekten çıkan ilk kaliteye verilen ad.
- Hepatit** : Karaciğer arızaları. Zafiyet..
- Hezeyan** : Sayıklama, saçmalama... Delüzyon. Gerçek dışı, akıl ve mantık yolu ile düzeltilemeyen yargı hataları. Kaynağı şuur altı dürtülerdir. Şüpheli kişilerde gelişir.
- Ice** : Renksiz, kokusuz, parlak, yarı beyaz, yarı saydam kristallerden oluşan uyuşturucu madde.

- İnhalasyon** : Buğu, gaz veya ufak damlacıklar halindeki sıvıların solunması.
- İnhalants** : Solukla içeriye çekilen ilaçlar , uçucular bağımlıyı tehlikeden kendi iradesiyle uzaklaştırma işlemi.
- Reçine** : Dişi kenevirin tepe çiçeklerinden ve yapraklarından elde edilen koyu sıvıdır.
- Sedatif** : Sakinleştirici. Müsekkin. Ağrı dindirici.
- Sentetik** : Kimyasal işlemlerle elde edilen.
- Stimulant** : Uyarıcı, uyandırıcı, kamçılayıcı, tembih edici, münebbih.
- Şizofreni** : Dış alemle irtibatın (ilginin) kesilip içe kapanma olarak açıklanan akıl hastalığı ..
- Toksin** : Zehirlenme niteliği olan , zehirleyici madde..
- Toksikoman** : Toksik maddelerini kullanma bağımlısı (Bunlar çeşitli suçlar ve cinayet de işleyebilirler) Kesin tedavi yok, geçici ve hafifletici tedaviler olabiliyor. Türlü çeşitleri ve tezahürleri var.