



Çocuğumu bağımlılıktan nasıl korurum?

Ebeveynler için ipuçları – kolay
anlaşılacak şekilde açıklanmış



**Sucht- und Drogen
Koordination Wien**
Institut für Suchtprävention



Für die
Stadt Wien

Baskı

Medya sahibi ve editör: Institut für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien gemeinnützige GmbH (Bağımlılık ve Uyuşturucu Koordinasyonu Viyana'nın Bağımlılığı Önleme Enstitüsü, kamu yararına ve kâr amacı gütmeyen limited şirketi)

Yazı içeriğinin sorumlusu: Lisa Brunner

Yazı işleri/redaksiyon: Sonja Geyer

Lektör: Selma Gürman

Tercüme: Selma Gürman

Grafik: Benjamin Leibetseder

Fotoğraflar: shutterstock.com

Baskı: gugler.at

Yayınevi merkezi: Viyana

Güncelliği: Kasım 2020, 1. Baskı

Bilgiler hususunda garanti verilmemektedir.

Birçok insanın bu bilgileri anlamasını istiyoruz. Bu yüzden metinler kolay bir dilde yazılmıştır.

Fihrist

Bağımlılık nedir?	2
Bağımlılık nasıl oluşur?	3
Uyuşturucu maddeler nasıl etki eder?	4
Hukuk ve yasalar	4
Tüm çocukların ihtiyacı olan 8 önemli koruyucu faktör	5
Bebek geliyorsa, bağımlılık konusunda alınması gereken önlemler	13
Çocuk henüz küçük ise, bağımlılık konusunda alınması gereken önlemler	14
Çocuk büyüyünce, bağımlılık konusunda alınması gereken önlemler	16
Çocuğunuz uyuşturucu madde kullanıyorsa, ne yapabilirsiniz?	18
Nereden yardım alabilirim?	20

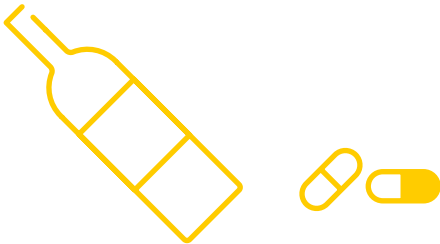
Bağımlılık nedir?

Bağımlılık bir hastalıktır ve tekrar tekrar oluşabilir. Bu hastalığın birçok sebebi vardır. Hastalık çok farklı şekillerde gelişebilir. Her ailede oluşabilecek bir hastalıktır. Ancak belirli bir uzmanlık eğitimi görmüş kişiler birisinin bu hastalığa maruz kalıp kalmadığını tespit etme yetkisine sahiptir. Bu kişiler örneğin: bir psikolog veya bir psikiyatristtir.

İnsanlar hem maddelere yönelik bağımlılık oluşturabilir hem de aynı şekilde belirli bir davranış biçimine veya tutum alışkanlığına bağımlı olabilirler.

Maddeler; örneğin: alkol, nikotin, eroin

Davranış biçimi; örneğin: oyun odalarında/salonlarında para için oynamak, bahis ofislerinde para için bahse girmek, cep telefonu üzerinden veya bilgisayarda para için oyun oynamak

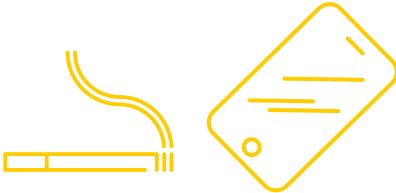


Bağımlılık nasıl oluşur?

Bağımlılık bugünden yarına oluşan bir durum değildir. Bağımlılık uzun bir süre zarfında oluşur. Bir insanın bağımlı olmasının birçok çeşitli sebepleri vardır. İnsanların çoğu bağımlılık geliştirmez aslında.

Bazı insanlar, hayatlarında huzur verici olmayan, olumsuz durumlar veya duygular olduğu zaman uyuşturucu maddesi alırlar. Örneğin: okulda veya iş yerinde sorunları vardır veya aile içerisinde tartışma ve kavgalar vardır. Bu insanlar kendilerini daha iyi hissetmek için, uyuşturucu alırlar. Fakat uyuşturucu olarak sorun ortadan kalkmıyor ve çözülüyor.

Bazen insanlar belirli bir şeyi tekrar tekrar yaparlar, fakat neden ve hangi mantık ve anlam ile ve hangi sebep ve gerekçeyle bu belirli şeyi yaptıklarını düşünmezler. Sonrasında bu davranış onlarda alışkanlık haline gelir ve böylece ileri zamanlarda bu bir bağımlılık haline dönüşebilir. Örneğin: keyfini düzeltmek, huzur bulmak için alkol içen bir insan mesela.



Uyuşturucu maddeler nasıl etki eder?

Bağımlılık hem bedeni hem de zihni, ruhu bağlar. Vücut uyuşturucu maddeye alışmış olur. Vücut o maddeden daima daha fazla ister ve ihtiyaç duyar, veya belli bir davranış alışkanlığını daima tekrarlamak ister. Bu madde alımını veya bu alıştığı davranışı kontrol etmek git gide daha da zorlaşır.

Maddelerin çok farklı etkileri olabilir. Örneğin bazı maddeler sakinleştirir, hareketlendirir veya düşünceleri ve duyguları değiştirebilir. Maddelerin bir kişi üzerinde ne şekilde değişik etkiler göstereceği, birçok farklı unsura bağlıdır.

Hukuk ve yasalar

Avusturya'da yasal olarak izinli olan maddeler örneğin: alkol, nikotin, ilaçlar. Avusturya'da yasal olarak yasak olan maddeler örneğin: esrar (kenevir/cannabis), eroin. Maddeler konusunda serbest veya yasak olanlar, Avusturya Uyuşturucu Maddesi Yasası ve Gençleri Koruma Yasası'nda yazılıdır.



Tüm çocukların ihtiyacı olan 8 önemli koruyucu faktör

“Özdeğer” koruma faktörü

Kendi kıymetini ve değerini bilen özdeğer sahibi bir çocuk aşağıda yazılanları bilir ve hisseder:

- kıymetli ve değerli olduğunu
- kendisini olduğu şekilde kabul eder ve bunun pekâlâ yolunda olduğunu bilir
- istenilen birisi olduğunu
- hangi şekilde veya nasıl olursa olsun, ne yaparsa yapsın, sevildiğini bilir

Çocuklar özellikle kendi özdeğerlerini, ebeveynlerin onlara olan sevgisiyle ve kendilerine yakın hissettikleri önemli olan ve örnek teşkil eden kişilerin sevgisiyle geliştirirler. Bağımlılıktan korumak ve korunmak için, kendisini değerli hissetmek önemlidir.



„Özgüven” koruma faktörü

Özgüvene sahip olan bir çocuk, kendisini gayet iyi tanır, kendisine inanır ve güvenir. Kendi hissettiği duyguları ve düşünceleri ciddiye alır ve aşağıda belirtilen sorulara cevap vermeyi bilir:

- Ben neyi severim?
- Ben neyi sevmem?
- Ben neleri yapmasını bilirim?
- Ben neleri yapmasını pek iyi bilmem?
- Bana iyi gelen şeyler nelerdir?
- Bana pek iyi gelmeyen şeyler nelerdir?

Özgüven sahibi bir çocuk “hayır” demekte zorlanmaz.

Başkaları ondan bir şey bekliyor diye veya başkaları da yapıyor diye her şeyi yapmayı kabul etmez, her şeye iştirak etmez.

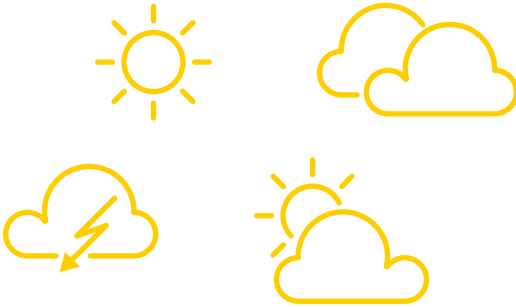
Özgüveni olan bir çocuğun, örneğin başka insanlarla irtibat kurması için, uyuşturucu maddeye ihtiyacı olmaz.



“Duygular” koruma faktörü

Duygular hayatın önemli bir parçasıdır. Hayatta kalabilmek için duygular çok önemli bir ihtiyaçtır. Bir duygu hiçbir zaman yanlış veya kötü olamaz. Tüm duygular okeydir (her tür duygu uygundur). İnsanlar hayatlarındaki olaylara duygularla tepki gösterirler. Örneğin: kırıldıkları zaman. Veya bir şeyi başaramayacaklarını düşündükleri zaman. O zaman korkmaya başlarlar.

Tüm duygularını hissedebilme hakkına sahip olmak ve o duyguları ciddiye almak, her insan için önemlidir. Duygularını nasıl iyi ifade ettiğini, duygusal olarak nasıl davrandığını gösteren insanlara ihtiyaçları vardır çocukların.



“Sınırlar sayesinde güven” koruma faktörü

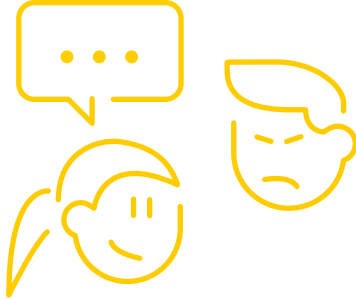
Güvenilirlik ve netlik/açıklık/berraklık sayesinde güvenlik yani güven oluşur. Ebeveynler, çocuklarının iyi yetişebilmesini sağlamalıdır.

Çocuklar tüm sınırları kendileri koymaları gerekirse, bu onlar için fazla yük olur. Bir çerçevenin olması onlara güven verir. İyi bir çerçeve, çocuğun yaşını ve hangi yaşam aşamasında bulunduğunu (küçük çocuk yaşında mı, okul çağında mı, ergenlik döneminde mi, ...) dikkate alarak sağlanır. Bu çerçeve çocuk ile birlikte büyür ve değişir. Çocuğa yeterince serbest alan tanır.



“Anlaşmazlıklarla başedebilme kabiliyeti” koruma faktörü

İnsanların farklı görüşleri, ilgi alanları ve ihtiyaçları vardır. Bu çoğu zaman anlaşmazlıklara yol açar. Anlaşmazlıkların olması gayet normaldir. Anlaşmazlıkları bir tehdit gibi algılayan/ hissedeni bir insan, bu anlaşmazlıkları önlemek için veya onlardan kaçmak için uyuşturucu maddesi kullanıyordur belki. Çocuklar küçük yaştan itibaren anlaşmazlıklar hususunda nasıl davranıldığını ebeveynlerinden ve onlarla birlikte öğrenirler. Çocuklarıyla bir anlaşmazlık durumu oluştuğunda, ebeveynler güçlerini kullanıp çocuklara karşı kuvvet pozisyonlarından istifade etmemelidirler.



“Hayal gücü ve yaratıcılık” koruma faktörü

Her insan hayal gücüne ve yaratıcılığa sahiptir. Her insanın kendine öz düşünceleri, fikirleri ve hayalleri/ümitleri vardır. İnsanlar bir şeyi şekillendirdikleri/oluşturdukları/kurdukları veya hayallerini gerçekleştirdikleri ve fikirlerini hayata geçirdikleri zaman, mutlu olurlar.

Sadece görevini yerine getiren, sadece “işlevsel” olan, sadece başkalarının fikir ve görüşlerine göre yaşayan ve hayatında kendi hayal ve fikirlerine yer vermeyen insanlar, kendilerini geliştiremezler. Bu insanlar o zaman yaşamın mutluluğunu hissedebilmek için belki riske atılma arayışında olurlar veya uyuşturucu alırlar.



“Keyif ve yaşam sevinci” koruma faktörü

Keyif almak demek: ben tüm duyularım ve algılarımla bana iyi gelen bir şeyi yaşıyorum. Keyif almak, lezzet almak, zevk almak aynı zamanda günlük hayatımızda küçük şeylerle de mutlu olabilmek demektir. Eğer bu mümkün olmuyorsa, o zaman insanlar kendi hayatlarını zahmetli, zor ve anlamsız buluyorlar. Bu durumda mesela bazı insanlar uyuşturucu alıyor. Normal hayatta eksik olanları veya eksik hissettiklerini bu şekilde bulmaya çalışıyorlar.

Çocuklar dünyaya geldiği zaman, çoğu zaman kendiliğinden keyif almasını bilirler. Zamanla maalesef bu çoğu zaman önemsizleşiyor. Bu durumda çocuklar zannediyor ki: reklamların, medyanın, ebeveynlerin veya arkadaşların onlara teklif ettikleri şeyler ancak keyif getirir.



“Sağlıklı bir gelişimi destekleyen bir evre” koruma faktörü

Çocukların, aileleri dışında etraflarındaki dünyaya da ihtiyaçları vardır: ocuk yuvası/kreş, okul, açık alanlar ve benzeri. İnsanlar bazı hayat alanlarında çok ağır bir yük altında buldukları zaman, hasta olabilirler. Sürekli stres altında olmak, fazla iş yüklenmek, bunalmak, iş yeri terörü veya psikolojik baskı altında bulunmak, insanı uyuşturucu kullanmaya teşvik edebilir. Çocukların sağlıklı gelişebilmesi için, tüm evre ve ortamlar olabildiğince çocuklara uygun ortamlar olmalıdır.



Bebek geliyorsa, bağımlılık konusunda alınması gereken önlemler

Bağımlılık konusunda önlem almaya olabildiğince erken başlanılmalı. Hamile veya emziren kadınların aşağıda belirtilenleri uygulamaları çok önemlidir:

- alkol içmemek
- sigara kullanmamak
- bağımlılık yapabilecek başka hiçbir madde kullanmamak.

Her kim sigara kullanıyorsa, alkol içiyorsa veya başka maddeler kullanıyorsa, kendisine ve bebeğine zarar verir. Sigara ve alkol içmeyi durdurmak bebeğe zarar vermez. Yani bebeğinizin sağlıklı gelişebilmesi için, birçok yapabileceğiniz şeyler var.



Çocuk henüz küçük ise, bağımlılık konusunda alınması gereken önlemler

Bağımlılığı önleme girişimleri, çocuğunuz bağımlı olup uyuşturucu madde almaya başladıktan veya bağımlılık gösteren bir davranışta bulunduktan sonra değil, bu önlemler daha önceden başlamalı. Bağımlılığı önlemek kuvvetli derecede evdeki eğitim ve terbiye ile bağlantılıdır. Bu yüzden aile ortamı, bağımlılığı önlemek için çok önemli bir yer. Anne ve baba olarak neyi iyi ve doğru olarak nitelendirmeniz, hangi kurallara uyup uymamanız, düşünce yapınız ve davranışlarınız önemli boyutta çocuğunuzu etkilemektedir.

Bu yüzden aşağıda belirtilenler büyük önem taşımaktadır:

- ebeveyn olarak iyi bir örnek olmalısınız.
- daima kendi davranışınız hakkında tekrar tekrar düşünmelisiniz.
- çocuğunuzdaki belirli bir ihtiyacın yerini doldurmak için, çocuğunuzu bir davranışa alıştırmayınız (örneğin: teselli etmek için şekerler/tatlılar almak gibi).
- kendinizi bağımlılık konusunda iyi bilgilendirin.
- çocuğunuz için, içinde bulunmayı ve yaşamayı sevdiği sağlıklı bir ortam yaratın.



Örnek olun

Aile içerisinde bağımlılığı önlemek demek: özellikle doğru örnek olmak demek. Çocuğunuz, söylediklerinizden daha ziyade, nasıl ve ne şekilde yaşadığınızı ve neler yaptığınızı örnek alır ve bundan daha çok etkilenir. Bu durum, uyuşturucular konusunda nasıl tutum sergilediğinizi de kapsar. Çocuğunuza yardım etmek istiyorsanız, kendinizle başlamalısınız. Ebeveynler yaşam şekilleriyle çocuklarına örnek olmalıdır, özellikle insanların uyuşturucu konusunda ne kadar sorumlu ve bilinçli davranış sergilediğini göstermelidir.

Çocuğunuza uyuşturucuların ne kadar tehlikeli olduğunu sadece anlatmanız pek yardımcı ve etkili olmaz. Çocuğunuz uyuşturucular hakkında korkutmanız da etkili olmaz. Daha doğru olan davranış, gerçekçi, rasyonel, mantıklı ve dürüstçe bu konu hakkında konuşmanızdır.

Çocukların zamanla daha fazla kendi sorumluluklarını üstlenmeyi öğrenmeleri için, ebeveynler çok etkili olabilir. Küçük yaştan itibaren kişiliğini güçlendirmesi için çocuğunuza yardımcı olun. Bağımlılıktan korumak için bu en iyi yöntem. Çocukluk dönemi, bütün yaşamı belirleyen unsurdur.

Çocuk büyüyünce, bağımlılık konusunda alınması gereken önlemler

Gençlik dönemi bir insanın hayatındaki en zor dönemdir. Her şey değişir: vücut, beyin ve düşünceler, duygular, ilgi alanları, hobiler/meraklar/serbest zaman aktiviteleri vs.

Birden hiçbir şey eskisi gibi değildir. Birçok şey değişir. Özellikle bu dönemlerde ebeveynlerin ve diğer yetişkin kişilerin (örneğin: öğretmenler, yetişkin akrabalar veya spor antrenörleri) gençler için yardıma hazır bulunmaları önemlidir.

Tecrübe edinmek ve değişik şeyleri denemek, yetişkin olma yolunda olağan şeylerdir. Bazı gençler uyuşturucu da denemek isterler. Gençlerin bunu deneyimlemek istemesi birçok sebepten ötürüdür.

Gençlik dönemi, genç insanların çok hassas ve kırılgan olduğu yaşlardır. Bu zaman zarfında aşağıda belirtilen örnekler söz konusu olabilir:

Benim çocuğum:

- bilgisayar veya internet oyunları ile kendisini geri çekiyor.
- farklı uyuşturucu maddeler deniyor.
- başkaları tarafından daha kolayca etki altına alınabiliyor, örneğin: medyalar, yaşlıları, grup baskıları.
- riskli durumlara girmeyi göze alıyor, örneğin: cesaret sınavlarına giriyor, veya kuralları ve yasaları ihlal ediyor.



Ebeveynler çoğu zaman çocuklarında onlara endişe veren bir davranış tespit ediyorlar. Örneğin aşağıda yazılanları fark ediyorlar:

Benim çocuğum:

- çok agresif.
- artık hiçbir şeye ilgi duymuyor.
- çok korkuyor ve uyuyamıyor.
- yalan söylüyor veya hırsızlık yapıyor.
- yoğun ve bazen tehlikeli maceralar arıyor.

Ebeveynlerin bu gözlemledikleri hakkında çocuklarıyla konuşmaları ve endişelerinden bahsetmeleri çok önemli. Emin olmadıkları takdirde, ebeveynlerin yardım istemeleri çok önemli. Örneğin aile veya gençler için danışmanlık kuruluşlarından destek ve yardım almak mümkün.

Çocuğunuz uyuşturucu madde kullanıyorsa, ne yapabilirsiniz?

Gençlerin çoğu er ya da geç uyuşturucu maddesi denerler (alkol, tütün, esrar/kenevir/cannabis, ...) Çoğu gençler denedikten sonra uyuşturucu maddesi almaya devam etmezler. Bazıları kısa bir süre için çok sayıda uyuşturucu maddesi kullanırlar ve sonra tekrar bırakırlar. Çok nadiren bu gençlerde gerçekten tıbbi veya terapi şeklinde tedavi gerektiren bir bağımlılık hastalığı oluşur.

Eğer gençler düzenli bir şekilde uyuşturucu maddesi kullanıyor ise ve bu maddenin etkisi altında ve sonuçları yüzünden acı çekiyor ise, hem bu gençlerin, hem de aile fertlerinin bu hususta destek almaları çok önemli.



Ebeveynler için ipuçları:

- kendinizi bilgilendirin; örneğin yasal kurallar hakkında (Gençleri Koruma Yasası), uyuşturucu maddelerin etkileri hakkında, sağlığa olan zararları hakkında.
- çocuğunuza sevgi ve anlayış gösterin.
- çocuğunuz size şantaj yapmak istiyorsa, kabul etmeyin ("Bana şimdi bunu vermezsen, o zaman ben..." gibi sözler söylese).
- kendinize iyi gelecek, sizi mutlu edecek şeyler yapın. Bu şekilde yeniden kuvvet ve enerji toplayın.
- diğer çocuklarınızı ve eşinizi bu süreçte unutmayın.
- çocuğunuz eğer bağımlılığı yüzünden kendi kararıyla bir danışmaya veya terapiye başlamak istiyorsa, onu destekleyin.
- kendinize yardım alın, örneğin: bir danışmanlık merkezinde, aile fertleri için bir destek grubunda, bir madde bağımlılığı danışmanlık merkezinde.

Nereden yardım alabilirim?

Daha fazla bilgi ve ipuçları isterseniz, "Çocuğumu bağımlılıktan nasıl korurum? Ebeveynler için bilgiler" broşürünü ve "alkol", "tütün", "cannabis" (kenevir/esrar) başlıklı pocket(cep)-bilgilerini ücretsiz olarak sdw.wien/de/unser-angebot/ internet adresinden sipariş verebilir veya doğrudan indirebilirsiniz.

Farklı maddeler hususunda daha ayrıntılı bilgi edinmek isterseniz, aşağıda belirtilen adresten bu bilgilere ulaşabilirsiniz: checkit.wien/substanzen/

feel-ok.at ve mindbase.at internet sayfaları üzerinden, çocuğunuzun ve ailenizin sağlığını desteklemek için daha fazla bilgiye ve yardıma ulaşabilirsiniz.

Viyana'da birçok yerde ebeveynlere destek ve yardım sunulur. Bu yardım ücretsiz ve anonim olarak da mümkün. Daha fazla bilgiye aşağıdaki başlıklardan ulaşabilirsiniz:

Bağımlılık danışmanlığı, Bağımlılık tedavisi
sdw.wien/adressen

Aile danışmanlığı
familienberatung.gv.at/beratungsstellen

Birçok dilde sağlık ve sosyal hususlarda bilgiler
wien.gv.at/sozialinfo

