



BAĞIMLILIKLARDAN KORUNMA: Çocuğumu Bağımlılıklardan Nasıl Korurum?

UZM. PSİKOLOJİK DANIŞMAN
BÜŞRA NUR AKSOY

BAĞCILAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Kemalpaşa Mahallesi Hacı Bektaş Veli Cad. No:1 Bağcılar/İstanbul



(0212) 432 78 15



www.bagcilarram.meb.k12.tr

Bağımlılık Nedir?

- Bağımlılık; kullanılan bir madde, nesne veya gerçekleştirilen bir eylem üzerinde **kontrolün kaybedilmesi** ve zararı açıkça görülse bile **bırakılamamasıdır**.
- Bağımlılık ciddi bir sorundur ve hayatın her alanında çeşitli problemlere neden olur.
- Bağımlılığa neden olabilecek unsurların **erken yaşlarda** görülmeye başladığı yapılan araştırmalarla ortaya konmuştur.



Bağımlılığın Özellikleri Nelerdir?

1. Bağımlılık döngüsel bir süreçtir.

- Bir kişi bağımlı olana kadar bazı **evre**lerden geçer.
 - İlk olarak kişinin **merak**ı (Kullansam acaba ne olur?) ya da **korkusu** bağımlılık sürecini başlatır.
 - Sonrasında sosyal çevrenin kullanımı **pekiştirmesi** ile kullanım artar.
 - Bu noktadan sonra da **bağımlılık** ortaya çıkar.

Bağımlılık döngüsü:



DENEME> **DÜZENLİ KULLANIM**> **BAĞIMLILIK**

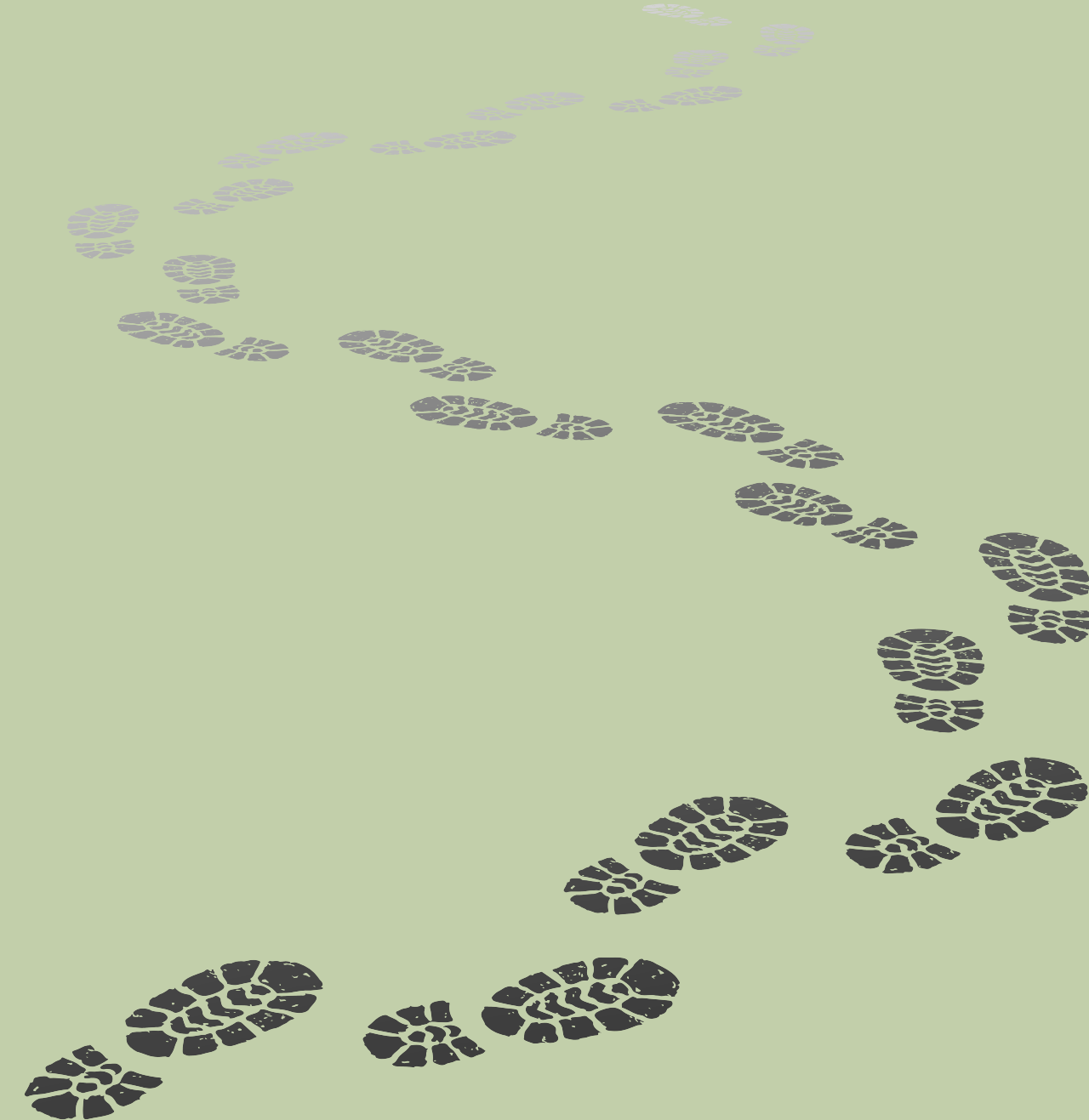
2. Bağımlılık beyinle ilgilidir.

- Bağımlılığa neden olan maddeler ya da eylemler, **beyin yapısı** ve **işleyişi** üzerinde etkide bulunarak değişikliğe yol açarlar.
- Beyin, ilk başta ondan haz aldığı için maddeyi ya da eylemi ister, sonrasında ise haz almasa da kendisini durduramaz. Bu sebeple bağımlılık beyinle ilgili bir sorundur ve herkes bağımlı olabilir.
- Tüm bağımlılıkların temelinde aslında beynin **ödüllendirme sistemi** bulunmaktadır. Kişi kendisini mutlu eden, kendisine hoşnutluk veren eylemleri tekrarlama eğilimi gösterir.



3. Bağımlılığın örüntüsü modellenir.

- Çocuklar, sıkıntı veren olaylar karşısında problem çözme ve problemlerle başa çıkma mekanizması olarak ebeveynlerinin bağımlılık yapan maddeye, nesneye ya da davranışa başvurduğunu görürse, onlar da problemleriyle başa çıkma noktasında ya da başka sebeplerle bu davranış örüntüsünü **kopya ederler, ebeveynlerini örnek alırlar.**



4. Bağımlılık tekrarlayabilir.

- Bağımlılık iyileşme ve tekrar kullanma ile **yineleyebilen** ve tedavisi **sabır** gerektiren bir süreçtir.
- Dolayısıyla bağımlılık düzeyine geçilmeden önce durumun fark edilerek **önleme** çalışmalarının gerçekleştirilmesi oldukça önemlidir.



5. Bağımlılık önlenabilir.



- Bağımlılığa yol açabilecek risk unsurları azaltılıp, koruyucu unsurlar artırılarak, bağımlılıkları ortaya çıkmadan **önlemek mümkündür**.
- Önleme konusunda **aile**nin kilit bir rolü bulunmaktadır.
- **Sağlıklı bir şekilde iletişim kurulan, olumlu ilişkilerin var olduğu, ebeveynlerin çocuklarını gözlemlediği, ilgi ve yeteneklerini desteklediği, çocuklarına zaman ayırdığı, uygun şekilde rol-model olduğu** bir aile ortamı çocukların kendilerini bağımlılıklardan korumaları için güçlü temeller sağlar.

Bağımlılıkların Çocuklar Üzerinde Yol Açabileceği Olumsuz Sonuçlar Nelerdir?

Bağımlılıklar çocuklar üzerinde:

- Çeşitli sağlık sorunları
- Mutsuzluk ve haz yitimi
- Hayata ve geleceğe karşı umutsuzluk
- Akademik performansta ve başarıda düşüş
- Sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurmada güçlük
- Zorlu yaşam olaylarıyla başa çıkmakta güçlük
- Sağlıklı karar verme mekanizmalarını benimsemekte güçlük gibi sorunlara yol açabilir.



Bağımlılık Türleri ve Özellikleri Nelerdir?

- Bağımlılıklar temel anlamda **kimyasal** ve **davranışsal** bağımlılıklar olarak ikiye ayrılır:

Kimyasal Bağımlılıklar:

Bir madde vücuda alınır ve bu maddeye bağımlı olunur. Tütün, alkol, uyuşturucu, vs.

Davranışsal Bağımlılıklar:

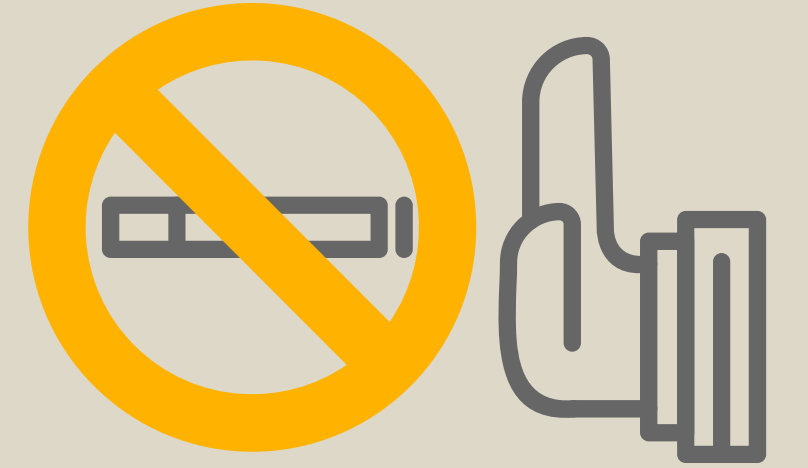
Bir davranış artan miktarda tekrar edilerek gerçekleştirilir ve bu davranışa bağımlı olunur. İnternet, akıllı telefon, oyun, sosyal medya, kumar, alışveriş, vs.



Bağımlılık Türleri

1.Tütün Bağımlılığı:

- Sigara, elektronik sigara, nargile, pipo içme ya da bunların dumanının solunması ile vücuda alınan tütün; yüksek oranda **nikotin** içerdiği için zamanla kişide psikolojik ve fiziksel bağımlılığa yol açar.
- Nikotin beyinde **keyif verici kimyasalların salgılanmasına** ve kısa bir süre için kişinin kendini iyi hissetmesine, bu yüzden daha fazla nikotin istemesine yol açar. Ancak aslında tütün ürünleri beynimizin ödül sistemini kandırır, hissedilen mutluluk hali gerçek değildir.
- Nikotine olan bu bağımlılık sigara veya diğer tütün ürünlerini bırakmayı zorlaştırabilir. Tütün ürünlerinin miktarı azaltıldığına ya da kesildiğinde kişide gerginlik, keyifsizlik, sinirlilik gibi fiziksel ve duygusal birtakım **olumsuz etkiler** ortaya çıkar.



1. Tütün Bağımlılığı:

- Kişi tütün kullanımına ne kadar **erken yaşta** başlarsa nikotin bağımlılığı riski de o kadar artar.
- Türkiye'de tütüne başlama yaşının erkeklerde ortalama **16,7**; kadınlarda ise **17,9** olduğu son yıllarda yapılan çalışmalarla ortaya konmuştur.
- Aynı zamanda sigaraya başlama yaşı her geçen gün düşmektedir. Yapılan araştırmalar **10 ile 15 yaş** aralığında bulunan **10 çocuktan 3'ünün** sigara içtiğini göstermektedir.





Elektronik Sigara

- Elektronik sigara, tütün dumanına benzeyen **aromalı nikotin** buharı üreten, **pilli** bir cihazdır.
- Son zamanlarda kullanım yaygınlığı oldukça artan elektronik sigaranın geleneksel sigara, puro, pipo ya da kalem görünümünde **250'den fazla çeşidi** vardır.
- Sigarayı azaltma ya da bırakmada etkili olduğu iddia edilen elektronik sigaranın sigarayı bırakma konusunda yardımcı olmadığı, nikotin bağımlılığını **sürdürdüğü** ortaya konmuştur.



2. Alkol Bağımlılığı:

- Alkol içeren içecekleri tüketmekten kendini **alıkoyamama, kontrolünün dışında** alkol kullanma ihtiyacı duyma, **giderek artan miktarda** alkol kullanma ve kullanımı bırakmak istediğinde kişinin **yoksunluk belirtileri** yaşaması ile belirgin bir bağımlılık türüdür.
- Alkol bağımlısı olan bir kişi, alkolün kendisine hem **fizyolojik** hem **psikolojik** olarak zarar verdiğini hem de **sosyal** ilişkilerini olumsuz yönde etkilediğini bildiği halde alkol tüketimine engel olamaz.
- Gerçekleştirilen çeşitli araştırmalarda alkol kullanımının giderek artmakta olduğu ve alkole başlama yaşının **11'e** kadar düştüğü görülmektedir.
- Gençlerin beyin gelişimi henüz tamamlanmadığından alkol kullanımı **beynin hafıza, kontrol ve koordinasyonla ilgili bölgelerinde çeşitli hasarlar** yaratabilir. Bu da önemli sağlık sorunlarına sebep olabilir.

3. Madde Bağımlılığı:

- Madde bağımlılığı; vücudun bir ya da birden çok işlevini olumsuz yönde etkileyen maddelerin **kullanılması**, bundan dolayı **zarar görülmesi** ve buna rağmen maddelerin kullanımının **bırakılmaması** halidir.
- Madde kullanım bozukluklarına **psikoaktif maddeler** sebep olmaktadır. Psikoaktif maddeler; merkezi sinir sistemini etkileyerek beynin fonksiyonlarını değiştiren, algıda, duyularda, davranışlarda, bilinçte ve ruh halinde değişikliklere neden olan kimyasal maddelerdir.
- Kullanım bozukluğu yapan bu maddeleri **esrar, kokain, halusinojenler, inhalanlar, opiyatlar (afyon ve türevleri), amfetamin, anksiyolitikler, fensiklidinler** ve **sedatif hipnotikler** oluşturur.





3. Madde Bağımlılığı:

- Kişi uyuşturucu madde kullandığında, **kısa bir süre için haz ve mutluluk hisseder** ve **daha fazla haz almak için** kullandığı **miktarı çoğaltır**. Ancak kullanılan miktar artsa da kişi ilk denemesindeki gibi haz alamamaya başlar. Sonrasında ise **fiziksel ve duygusal olarak bağımlılık** gelişir. Fiziksel ve psikolojik zararların yanı sıra ölüm riski de artar.
- Yapılan araştırmalar sonucunda madde kullanımında en yoğun yaş grubunun **15-34 yaş** arası olduğu ortaya konmuştur.
- Bununla birlikte madde kullanımını ilk tanıtan ve kullanıma teşvik eden yakın arkadaşlar olabilir. Gençler korksa da arkadaş ortamından **dışlanmamak için** ya da **bir kereden bir şey olmayacağını düşünerek** maddeyi deneyebilir. Fakat uyuşturucu maddeleri bir kere denemek bile bağımlılığa yol açabilir.

4. Teknoloji/İnternet Bağımlılığı:



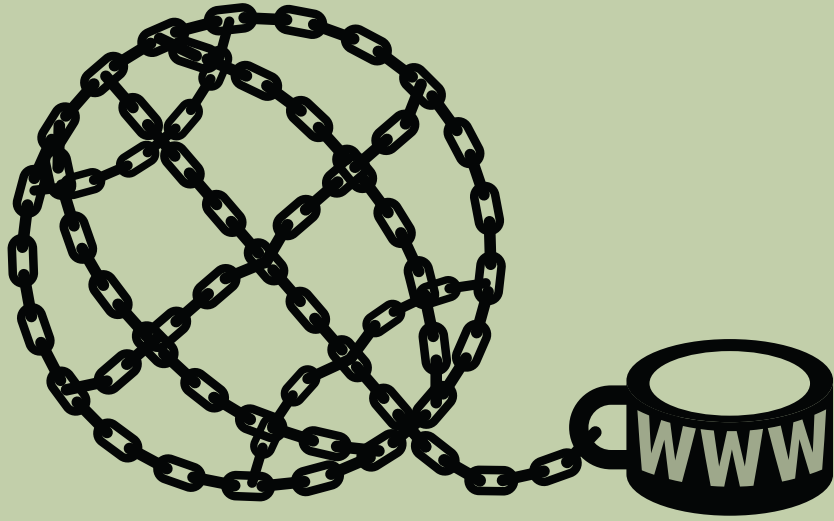
- Teknoloji ve internet, artık hayatımızın vazgeçilmez bir parçasıdır. Teknolojinin zararları, teknolojiyi kullanmaktan ziyade **kullanım şekline**, **amacına**, **süresine** ve **içeriğine** göre değişiklik göstermektedir.
- Teknoloji/internet bağımlılığı; **kontROLSÜZCE** ve **AŞIRI** kullanılma isteğinin önüne geçilemeyen, kullanma bırakıldığında ise bireyde **sıkıntı verici duygu durumuna** sebep olan, **ailevi ve sosyal hayatı bozan** bir davranışsal bağımlılık türüdür.





4. Teknoloji/İnternet Bağımlılığı:

- Kimyasal bağımlılıklarda olduğu gibi teknoloji bağımlılığında da bağımlılık mekanizması aynı şekilde işlemektedir, **beyinde yapay ve geçici bir mutluluk hissine** yol açmaktadır.
- Teknoloji/internet bağımlılığı; **akıllı telefon, sosyal medya, dijital oyun, çevrimiçi kumar** ve **cinsellik** bağımlılıklarını kapsamaktadır.
- Türkiye'de yapılan bir araştırma sonucu teknoloji bağımlılığında en riskli grubun **12-18 yaş** arasındaki bireyler olduğu tespit edilmiştir.



5. Kumar Bağımlılığı:

- Herhangi bir şeyin daha yüksek değerinde bir şey kazanmak için riske atıldığı her türlü aktivite kumar olarak tanımlanır.
- Kumar bağımlılığı ise bu eylemin **kontROLSÜZCE** ve **aşırı** bir şekilde gerçekleştirilmesinin istenmesi, kişinin bu isteğinin **önüne geçememesi**, eylem bırakıldığında kişinin **sıkıntı verici duygu durumuna** sahip olması ve kişinin hem **ailevi** hem de **sosyal** hayatı üzerinde olumsuz etkide bulunmasıyla belirgin olan bir davranışsal bağımlılık türüdür.



- Kumar bağımlılığı, yetişkinlere göre gençlerde daha yaygındır. Son yıllarda dünyada ve Türkiye’de kumar oynama sıklığı giderek artmıştır ve kumar oynama yaşı **9**’a kadar inmiştir. Gençlerin yaklaşık **%10-%15**’i kumarla ilgili sorunlar yaşamakta ve bu kişilerin **%1-%6**’sı da kumar bağımlılığı belirtileri göstermektedir. Özellikle çevrim içi kumar oynama, **çocuk ve gençlerde** daha yaygındır.

BAĞIMLILIK BİR AİLE PROBLEMİDİR.

- Aile, çocukların **sosyalleşmesi**, **hayatta kalması**, **gelişimi** ve **korunması** için temel kurumdur.
- Özellikle sosyal medya, dizi ve filmler, arkadaş çevresi gibi pek çok dış faktöre karşı ailenin çocuk üzerinde büyük bir **koruyucu gücü** bulunmaktadır.
- Ailedeki sevgisizlik, ilgisizlik, duygusal ihtiyaçların karşılanmaması, çocukluk döneminde deneyimlenen stresli aile ortamı, benimsenen ebeveyn tutumunun aşırı otoriter ya da aşırı izin verici olması, aile içi şiddet ve istismar deneyimleri, maddi ve manevi değerlerdeki zayıflamalar, bozuk iletişim tarzları, ailedeki yapısal sorunlar, sınırların aşırı katı ya da iç içe olması ise bağımlılıkların gelişmesinde aile kaynaklı **risk faktörleri**ndendir.

**Peki sizler ebeveynleri olarak çocuğunuzu
bağımlılıklardan korumak için neler yapabilirsiniz?**

1. Pozitif Ebeveynlik Tutumu Sergileme:

- Aile içinde **sevgi ve şefkate dayalı olumlu ilişkiler kurmak, çocuklara merak, keşif, araştırma ihtiyaçlarını karşılayacakları güvenli ve ilgi çekici bir çevre sağlamak, pozitif bir öğrenme ortamı yaratmak** çocuklarınızı bağımlılıktan koruma noktasında önem taşımaktadır.
- Anne ve babalar çocuklarının ilgi alanlarını teşvik ettiklerinde ve olumlu davranışlara geri bildirim verdiklerinde, çocuklar bu olumlu davranışları sürdürme eğiliminde olurlar, olumsuz alışkanlıklardan **uzak** dururlar.



2. Olumlu Rol Model Olma:



- Çocuklar **söylemler yerine davranışlara** bakarlar. Ebeveynler olarak çocuklarınızın **ilk ve en önemli rol modeli** sizlersiniz. Çocuğunuz zamanla, yetişkinliğinde dahi taşıyacağı pek çok değer, davranış ve düşüncenizi benimseyecektir. Dolayısıyla onlar üzerindeki etkileriniz çok **büyük**tür.
- Bu noktada **problemlerle nasıl başa çıktığınız, duygularınızı nasıl ifade ettiğiniz, kaygılı olduğunuzda neler yaptığınız, özel günleri nasıl kutladığınız, bağımlılık yapıcı maddelere karşı tutumunuz;** onların ilerideki değer ve davranışlarını **etkileyecektir**. Özellikle bağımlılık yapıcı maddeler ve davranışlarda çocuğunuza **olumlu bir örnek** olmanız, onları bağımlılıklardan uzak durmada **koruyucu** bir faktör olacaktır.

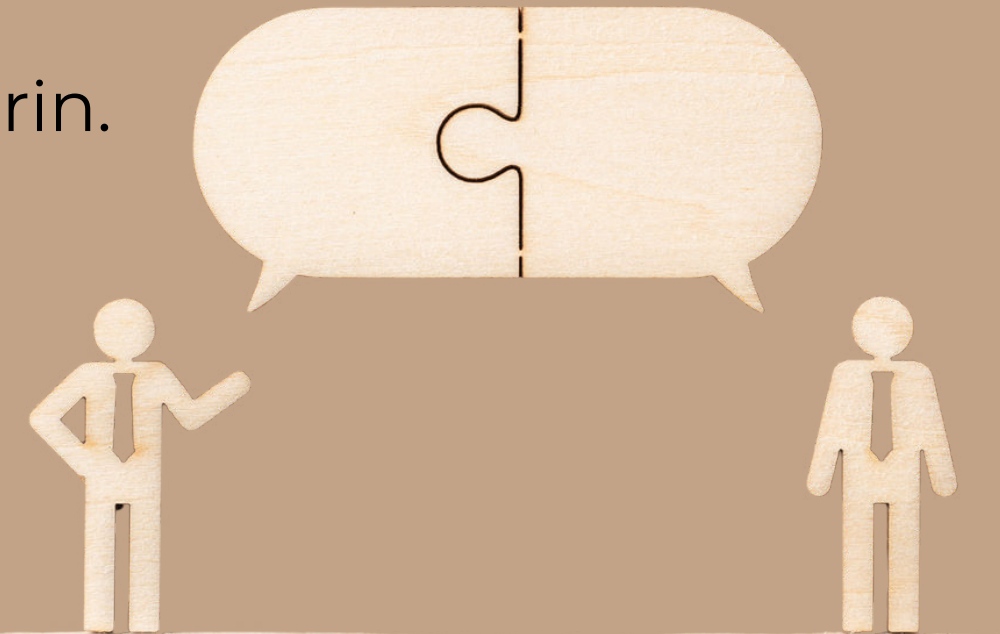
3. Stresle Etkili Başa ıkma:

- Stres hayatın bir parçasıdır. Ancak stresten kaçınmak için tütün, alkol ya da madde kullanımına; aşırı akıllı telefon, internet, çevrimiçi oyun ya da kumar oynama gibi davranışlara yönelmek hem sağlıksız başa çıkma biçimlerindedir hem de kişi üzerinde **bağımlılık riski** oluşturabilir.
- Bu sebeple stres durumlarıyla sağlıklı bir şekilde başa çıkma becerilerinin sağlanması noktasında ailenin çocuğa **örnek** teşkil ederek stresle etkili başa çıkma becerilerini çocuğuna öğretmesi önem taşır.



4.Güçlü Bir Aile İçi İletişim Kurabilme:

- Aile bağları ve aile içi iletişimleri kuvvetli olan çocuklar, dış dünyada kendilerini bekleyen risklerle karşılaştıklarında bu durumları aileleriyle konuşmaktan ve destek istemekten çekinmezler. Ayrıca çocukla kurulan sağlıklı ilişki, çocuğu pek çok yönde besleyerek, gelişimsel ihtiyaç ve arayışlarını daha doğru kanallara yöneltmesinde çocuğa **yardımcı** olacaktır.
- Dolayısıyla aile içi güçlü bağlar çocukları ve gençleri **bağımlılıklardan koruyan önemli bir faktör**dür.
- Çocuğunuzla aranızda daima **güçlü bir bağ** olmasına özen gösterin.



4.Güçlü Bir Aile İçi İletişim Kurabilme:

- Çocuğunuzu **koşulsuz biçimde kabul edin**, çocuğunuza **koşulsuz sevgi sunun**.
- Ne olursa olsun **her sorununu her problemini sizinle paylaşabilecekleri konusunda** çocuklarınızı **teşvik edin**.
- Çocuklarınızı **eleştirmeden, yargılamadan dinleyin** ve **anlamaya çalışın**, çocuklarınıza **ilgi gösterin**.
- Hataları konusunda **affedici olun**. Hatalarını düzeltme görevini ona vererek **bireysel sorumluluğunu üstlenmesine yardımcı olun**.



5.Sınır Koyma ve Pozitif Disiplin Uygulayabilme:

- Çocuklar sınırlara ve pozitif bir disipline ihtiyaç duyarlar. Pozitif disiplin ceza odaklı değildir, **olumlu davranışı görme ve pekiştirmeyi** hedefler.
- Çocuğa tam olarak **ondan ne beklendiğini anlatmak, kuralları ve sonuçlarını net bir şekilde ortaya koymak** (okul çağı ve ergenlik için bazı kuralları birlikte belirlemek, kurallara uymadığında ne olacağını birlikte karar vermek), **ebeveynlerin tutarlı davranması** oldukça önemlidir.
- Bağımlılıkları engelleyen en önemli nokta **sınır koyabilmektir**. Ailenizde bağımlılık yapıcı madde ve eylemlerle ilgili kuralların olması sizi katı ve kuralcı bir ebeveyn yapmaz. Aksine çocuğunuzun sağlığını düşünen, sınırları olan bir ebeveyn yapar.



5.Sınır Koyma ve Pozitif Disiplin Uygulayabilme:

- Miktar önemli olmaksızın, çocukların alkol tüketimine erken yaşlarda başlaması ve bunun ailede kabul görmesi ileriki yaşlarda alkol ve madde bağımlılığına yol açabilir. Ebeveynlerin bu konuda **dikkatli** olması gerekir.
- Sınır koymakta zorlanan ebeveynler için çocuğun bağımlılık eğiliminde olduğu şeyleri **evden uzak tutmak, ekran kullanım süresini kontrol eden uygulamalar kullanmak, çocuğa sorumluluk vermek, çocuğa fazla harçlık vermemek ve harçlığını nasıl değerlendirdiği hakkında konuşmak, çocukları bağımlılıklara götürebilecek teklif ya da baskılardan korumak için onlara hayır diyebilme becerilerini öğretmek, çocuğa katkı sağlayacak hobiler edindirmek, spor ya da sanatla ilgilenmesini sağlamak, ailece geçirilen kaliteli zamanı artırmak** faydalı olabilir.



6.Çocukları Etkili İzleme Becerilerini Benimseme:

- Ebeveynlerin çocuklarının **ev dışında yaptıkları aktivitelerin neler olduğu, nerede oldukları, kimlerle oldukları, nasıl bir arkadaş çevresine sahip olduklarına ilişkin çocuk üzerinde baskı kurmadan bilgi edinmesi**; çocuklarını riskli davranışlardan ve bağımlılıklardan korumak için önemlidir.
- İzleme sadece çocuğun nerede, kiminle olduğu ve ne yaptığını bilmenin ötesinde; **dönemsel ihtiyaçlarının, duygu ve düşüncelerinin, hedeflerinin gözlemlenmesini ve yaşına uygun rehberlik edilmesini** kapsamaktadır.



Bağımlılık Uyarı İşaretleri Nelerdir?

- Çocuklar, tüm önleyici girişimlere karşın bağımlılığa yol açabilecek maddeleri **deneyebilir** ya da **düzenli kullanabilir**ler.

- Çocuğunuzdaki bu durumu fark etmeniz ve gerekli tedbirleri erkenden alabilmeniz için bazı **uyarı işaretlerini izlemeniz** önemlidir.

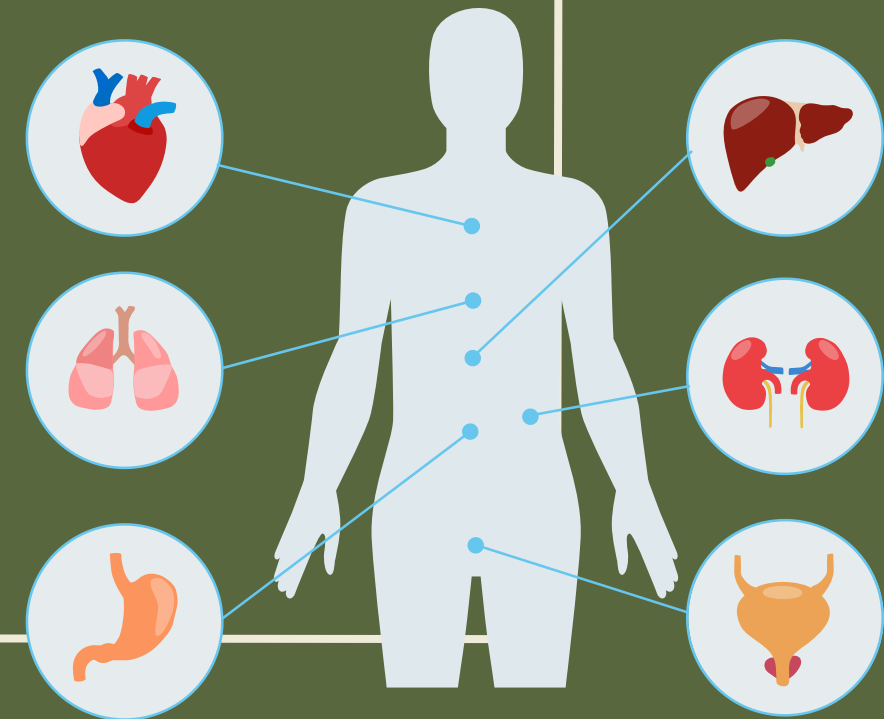
- Bu uyarı işaretlerinin tek başlarına değil birkaçının birlikte görülmesi, bu alanlarda ani değişimlerin olması; bir şeylerin ters gittiği anlamına gelebilir. Alternatif sebepler ya da problemler yaşanmadığından **emin olunarak** çocuğunuzda bu işaretlerden birkaçını görüyorsanız bir profesyonelden destek almanız gerekir.





1. Bedensel Uyarı İşaretleri

- Uyku düzeninde ani değişiklikler (uyuyamama, aşırı uyuma, uygun olmayan zamanlarda uyuma, halsizlik)
- Yeme düzeninde ani değişiklikler (iştahta ani yükselme ya da azalma, kusma)
- Ani kilo kaybı
- Aşırı hareketlilik ya da uyuşukluk
- Hareketlerde dikkat çeken koordinasyon bozukluğu ya da dengesizlik
- Gözlerde kızarıklık ya da sululuk, göz bebeklerinde büyüme ya da küçülme
- Burunda akıntı
- Baş ağrısı
- Geveleyerek ya da yayarak konuşma
- Vücutta ya da ellerde istemsiz titreme
- Tırnaklarda, parmaklarda ve dişlerde sararma
- Ağız ve nefes kokusu
- Öksürük ya da nefes almakta zorlanma



2.Davranışsal Uyarı İşaretleri



- Kaçış hali, göz kontağı kurmadan konuşma, eve gelir gelmez banyoya ya da odasına kaçma
- Oluşabilecek kötü kokuları bastırmak için gereğinden fazla parfüm, deodorant ya da gargara kullanma
- Sürekli odayı havalandırma
- Sürekli sakız çiğneme
- Duygu durumunda ani değişimler, asabiyet, ani patlamalar ya da nedensiz gülme gibi davranışlar
- Zaman zaman ortaya çıkan aşırı hareketlilik



- Herhangi bir sebebi olmaksızın korku duyma, içine kapanma, gerginlik yaşama ya da aşırı şüphencilik
- Aşırı esrarengiz ya da savunmacı davranışlar
- Nerede olduğu ve ne yaptığıyla ilgili sürekli yalan söyleme
- Odaklanma zorluğu, dalgınlık
- Sık sık göz damlası kullanma
- Dış görünüşe gösterilen özende azalma
- Açıklamaktan kaçınılan harcamalar
- Madde kullanım amaçlı özel araç gereçlerin olması
- Ecza dolabından reçeteli ilaçların kaybolması

3.Çevresel Uyarı İşaretleri

- Okula ve derslere karşı ilgide azalma, akademik başarıda düşme, okula sürekli geç kalma ya da devamsızlık, disiplin problemleri
- Arkadaş grubunda ya da her zaman gidilen mekânlarda değişiklik yapma
- Daha önce keyif alınan okul dışı aktivitelere (hobiler, spor vb.) karşı ilgisizlik
- Daha fazla harçlık ya da artan miktarda para isteme
- Çevreden sık sık borç almaya başlama
- Açıklamakta güçlük çekilen, sürekli artan miktarda paraya sahip olma
- Arkadaşlardan pahalı hediyeler alma
- Suç işleme davranışı





- Her maddenin her insanda aynı etkiye yol açmayacağı **bilinmelidir**.
- Madde kullanımının yol açtığı fiziksel ya da psikolojik etkilere bakmak yeterli değildir. Bağımlı bir birey sadece fiziksel ve psikolojik olarak etkilenmekle kalmaz, aynı zamanda **ailesiyle, arkadaşlarıyla ve toplumla etkileşim yeteneğini de kaybeder**.

Çocuğunuzun Bağımlı Olduğundan Şüpheleniyorsanız Neler Yapabilirsiniz?

- Uyarı işaretlerini reddetmek ya da yok saymak uzun vadede daha kötü sonuçlara yol açabilir, bu nedenle **neye odaklanılacağını bilmek** ve çocuğunuzla mümkün olduğunca **açık iletişim** kurmak önemlidir. Çocuğunuzun bir madde kullanıyor olabileceğini düşünüyorsanız **vakit kaybetmeden harekete geçmek** gerekir.
- Ne siz ne de çocuğunuz bağımlılık tehdidine karşı tamamen güvende değilsiniz. Ebeveyn olarak bir şeylerin yolunda gitmediğine dair şüpheleriniz varsa ya da çocuğunuzda madde kullanımı belirtilerini görüyorsanız önce konuyla ilgili **araştırma yapabilir**, çocuğunuzun bir müddet gözlemleyerek belirtileri gösterip göstermediğinden **emin olabilirsiniz**.



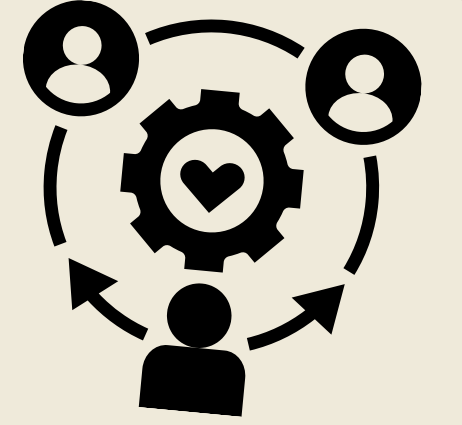
Çocuğunuzun Bağımlı Olduğundan Şüpheleniyorsanız Ne Yapabilirsiniz?

- Süreç boyunca anne ve babanın **tutarlı olması**, **panik yapmaması**, anne ve babanın bir arada olacağı şekilde **çocukla sakince konuşması** çok önemlidir.
- Bağımlı kişiler çoğunlukla durumu reddetme eğilimindedirler. Dolayısıyla çocuğunuza **sabırla** ve **onu anlamaya çalışarak yaklaşmanız** önemlidir.
- Her zaman ve her koşulda çocuğunuzun **yanında olun**, onu **yargılamayın**. Çocuğunuza, ne olursa olsun onu sevmeye ve desteklemeye devam edeceğinizi ifade etmeniz çocuğunuzun size güvenmesini ve sizinle paylaşım yapmasını sağlayacaktır.

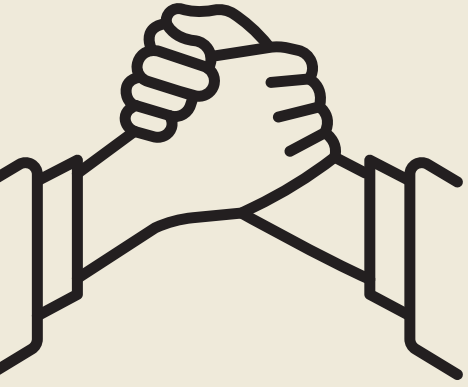




Çocuğunuzun Bağımlı Olduğundan Şüpheleniyorsanız Ne Yapabilirsiniz?



- Okul psikolojik danışmanı ve sınıf rehber öğretmeniyle **işbirliği** yapın.
- Mutlaka bir uzmandan **destek** alın.
- Yaşanan bu durum hakkında bir uzmanla görüşülmesi gerektiğini çocuğunuza öncesinde söylemeniz ve onu tedavi hakkında **bilgilendirme**niz, çocuğunuzu tedavi için gönüllü olmaya **teşvik etme**niz önemlidir.
- Tedavi eşliğinde bağımlı bireye **psikolojik destek** sağlanmasının bireyin iyileşme sürecine olumlu katkısı olacaktır. Bu konuda gerekli aksiyonları almanız gerekir.



Çocuğunuzun Bağımlı Olduğundan Şüpheleniyorsanız Ne Yapabilirsiniz?

- Hemen sonuç beklemek yerine **sabırlı** olunmalı ve **emin adımlarla ilerlemeye devam edilmelidir**.
- **YEDAM** (Yeşilay Danışmanlık Merkezi), **AMATEM** (Alkol ve Madde Tedavi Merkezi), **ÇEMATEM** (Çocuk ve Ergen Madde Bağımlılığı Tedavi Merkezi) gibi kurumlardan **destek** alabilirsiniz.



Çocuğunuzu Bağımlılıklardan Korumak İçin Neler Yapabilirsiniz?

- Küçük yaşlardan itibaren çocuğunuza sigara, alkol ve madde kullanımının zararlarından sohbet sırasında ya da gördüğünüz bir haber vs. zerine bahsedebilirsiniz, **kendini nasıl koruyacağını, bağımlılıkların zararlarını anlatabilirsiniz.**
- **Kısa ve net cümleleri** tercih etmeniz, konuşmaya başlamadan önce mutlaka doğru kaynaklardan **bilgilerinizi arttırmanız** faydalı olacaktır.

Çocuğunuzu Bağımlılıklardan Korumak İçin Neler Yapabilirsiniz?

- Çocuğunuz dizi, film ya da çevresinden gözlemleyerek bağımlılıkların eğlence için ya da problemlerle başa çıkma noktasında iyi bir alternatif olduğunu düşünebilir. Çocuğunuza bağımlılık yapıcı maddelerin yol açtığı sorunlar hakkında **bilgi verebilirsiniz**.
- Bağımlılıklar konusundaki konuşmalarınızı ihtiyaca göre zaman içerisinde **tekrarlayabilirsiniz**. Çocuklar büyüdükçe bilişsel yapıları değişir, ilgi ve ihtiyaçları farklılaşır. Zaman içinde yaşına uygun kısa hatırlatma ve mesaja dönük bilgilendirmelerin yinelenmesi gerekli olabilir. Konuşmalarınızın içeriklerini **farkındalık kazandırma** ve **uyarı çerçevesinde** tutmanız; özendirici ve merak uyandırıcı söylemlerden uzak durmanız oldukça önemlidir.

Çocuğunuzu Bağımlılıklardan Korumak İçin Neler Yapabilirsiniz?

- Çocuğunuza ilgili konuya dair **fikrini, duygusunu, bilgisini sorun, kendisini açık bir biçimde ifade etmesini destekleyin.** Ona sorular yönelterek çocuğunuzu da sohbete dâhil edin. Özellikle ortaokul döneminde ergenliğin başlamasıyla söylemlerinizde öğretici olmak yerine daha çok tartışma açıp çocukların görüşlerini almak, onları yargılamadan dinlemek, çocuğu sürece dahil etmek tercih edilebilir. Bağımlılık yapıcı madde ve davranışların kısa süreli etkilerini vurgulamak, arkadaş seçimlerini sorgulatmak, tehlikeli/riskli durumlarda neler yapabileceklerine ilişkin çocukla birlikte fikir yürütmek bu dönemde **önemlidir.**
- Çocuklarla konuşurken **onların bağımlılık yapıcı maddeleri denemeyecek kadar akıllı ve bilinçli olduklarını vurgulayın.**

Çocuğunuzu Bağımlılıklardan Korumak İçin Neler Yapabilirsiniz?

- Çocuğunuzla anne ve baba ayrı ayrı konuştuğunuz gibi **tüm aile** bir arada iken de mutlaka konuşun.
- **Sabırlı** ve **tutarlı** olun.
- **Demokratik ebeveynlik tutumunu** benimseyin.
- Tüm aile üyeleri ile birlikte belirlenen ve tüm aile üyelerinin uyacağı **kurallar** belirleyin.
- Çocuklarınızın sorumluluk almasını teşvik edin ya da **yaşına uygun sorumluluklar** verin.

Çocuğunuzu Bağımlılıklardan Korumak İçin Neler Yapabilirsiniz?

- Çocuklarınızı **kendine güvenli** olacak, **kendi kararlarını alabilecek, kararlarının arkasında durabilecek** ve gerektiğinde **hayır diyebilecek** şekilde eğitin.
- Eğer birisi ona uyuşturucu, sigara, alkol teklif ederse **nasıl bir cevap** verebileceği hakkında konuşun. **Hayır deme, karar verme, problem çözme, neden sonuç ilişkisini kurma** ve **eleştirel düşünme becerilerini** kazandırın.
- Uyuşturucu maddeleri kullanmanın bir **suç** olduğunu ve ne gibi **yasal sonuçları** olduğunu anlatın.

Çocuğunuzu Bağımlılıklardan Korumak İçin Neler Yapabilirsiniz?

- İlaçların sadece doktor tarafından, hasta olunduğunda iyileşmek için verildiğini; ilaç kullanımının sadece doktorun vermesi halinde anne baba aracılığıyla olabileceğini, **başka birisinin verdiği ilaçları kullanmaması gerektiğini** ocuğunuza anlatın.
- Teknolojinin aşırı kullanımının önüne geçmek için teknolojinin yerini dolduracak **alternatifler** (hobiler, kutu oyunları, sportif ya da kültürel faaliyetler) belirleyebilir ve bir plan yaptıktan sonra aşamalı olarak uygulayabilirsiniz.

Çocuğunuzu Bağımlılıklardan Korumak İçin Neler Yapabilirsiniz?

- Çocuğunuz teknolojik aletlerle zaman geçirirken birden kapatmak ya da elinden almak, çocuğın öfkelenmesine ve devam etmek için daha fazla ısrar etmesine yol açabilir. Bunun yerine çocuğa oyunu bırakması için **kısa ve belli bir süre** tanıyabilirsiniz. Örneğın, anlaştığınız süre üzerinden “5 dakika kaldı, 3 dakika kaldı” gibi hatırlatmalar yapabilirsiniz.
- Çocuğunuzun gelişimine uygun, eğitsel değer taşıyan **güvenilir oyunları** ve **siteleri** araştırabilir ve çocuğunuz bu platformlara yönlendirebilirsiniz.
- Çocuğunuz internet kullanırken onu yaşına uygun olmayan ve zararlı içeriklerden korumak için **yaşına uygun filtrelerden** ya da **güvenli internet kullanım programları**ndan faydalanabilirsiniz.

Çocuğunuzu Bağımlılıklardan Korumak İçin Neler Yapabilirsiniz?

- Çocuğunuza **özel bilgilerini ve fotoğraflarını sanal ortamda paylaşmaması, tanımadığı kişilerle sanal ortam üzerinden iletişime geçmemesi** gerektiği gibi bilgileri ve bu bilgilerin önemini anlatabilirsiniz.
- Çocuğunuzun ekran başında geçireceği günlük süre için bir **zaman sınırlaması** getirebilirsiniz.
- Pedagoji Derneği tarafından bir gün içinde tablet, telefon ve televizyon dâhil olmak üzere çocukların ekran başında geçirmeleri gereken azami süreler şu şekilde belirlenmiştir:

0-3 yaş

Ekrandan
olabildiğince **uzak**
tutulmalıdır.

3-6 yaş

Günlük toplam
süre **en fazla**
20-30 dk.

6-9 yaş

Günlük toplam
süre **en fazla**
40-50 dk.

9-12 yaş

Günlük toplam
süre **en fazla**
60-70 dk.

12+ yaş

Günlük toplam
süre **en fazla**
120 dk.

Çocuğunuzu Bağımlılıklardan Korumak İçin Neler Yapabilirsiniz?

- Çocuğunuzun ekran karşısında yemek yemesinin önüne geçin, öğünlerde **tüm aile birlikte yemek yemeye özen gösterin.**
- Televizyon, bilgisayar, tablet, akıllı telefon gibi araçları asla çocukları **oyalamak için kullanmayın.**
- Televizyon, bilgisayar, tablet, akıllı telefon gibi araçların kullanımını **disiplin-ödöl aracı hâline getirmeyin.**
- Çocuğunuzun teknoloji kullanımını **ortak alanlarda** gerçekleştirmesini sağlayabilirsiniz.

Çocuğunuzu Bağımlılıklardan Korumak İçin Neler Yapabilirsiniz?

- Bilişsel ve fiziksel gelişimi olumsuz etkilediğinden, çocukların uykudan önce teknolojik cihazlarla vakit geçirmemesi gerekir. Çocuğun **teknolojik cihaz kullanımı ile uykuya geçiş zamanının arasına, teknolojinin olmadığı başka bir etkinlik** koyabilirsiniz.
- Kumar bağımlılığından çocuklarınızı korumak için çocuklara **oyunlarda şansa güvenmemek gerektiğini** anlatabilirsiniz. Özellikle oyunlarda bir olasılık için para verme durumunda aslında **kazanma ihtimalinin çok düşük olduğunu** vurgulayabilirsiniz.

Çocuğunuzu Bağımlılıklardan Korumak İçin Neler Yapabilirsiniz?

- Çocuklarla oynadıkları oyunlarda **ganimet kutularına** dikkat etmek önemlidir. Onlara bu kutuların riskli olabileceğini anlatabilir ve bunlara para harcamanın doğru olmadığından bahsedebilirsiniz. Aslında bu kutuların içinden değerli bir şey çıkma ihtimalinin oyun tasarımcıları tarafından çok düşük olarak ayarlandığını söyleyebilirsiniz.
- Çocuğunuzda bir bağımlılık durumu geliştiğinde öğüt verme, eleştirme, yargılama, suçlama, ceza verme ya da acıma gibi davranışlar yerine çocuğunuzu **dikkatle dinleyin**, ona **destekleyici mesajlar** (“Bu süreci beraber atlatabiliriz.” gibi) verin ve onunla **doğrudan iletişim** kurun.

Teşekkürler...

