**Okullarda Madde Bağımlılığını Önleme**

**İçindekiler**

**1. Bağımlılık yapan maddeler**

a. Sigara

b. Alkol

c. Uçucu Maddeler

d. Esrar

e. Ecstasy

f. Eroin

g. Kokain

h. İlaç olarak kullanılan ancak bağımlılık yapabilecek maddeler

**2. Bağımlılık süreci ve bağımlı kişinin özellikleri**

**3. Madde kullanımını önleyici ve tetikleyici faktörler**

**4. Maddeye başlama nedenleri**

**5. Madde kullanan kişiyi nasıl anlayabilirsiniz?**

**6. Öğrencilerin madde kullanmasını önlemek için neler yapılabilir?**

**7. Okulda sigara içen bir öğrenci “yakaladığınızda”…**

**8. Madde kullanan çocuğa yaklaşım**

**9. Madde kullanan çocuğun ailesine yaklaşım**

**10. Acil durumlar**

**11. Önleme ama nasıl?**

**12. Madde kullanımını önleme eğitiminde yararlanılabilecek yollar**

**13. Yanlış inançlar**

**14. Disiplin cezaları**

1. **BAĞIMLILIK YAPAN MADDELER**

Doğal olsun olmasın yeryüzünde bulunan pek çok madde bağımlılık yapar. Her maddenin etkisi farklıdır. Etki ne olursa olsun özünde hepsi insan sağlığına zarar verir.

**a. Sigara:** Bağımlılığı çok güçlüdür ve bırakmak çok zordur. Yağ dokusunda

biriktiğinden sigara bırakıldıktan sonra da vücuttan atılması çok uzun sürer. Dünyada

her 10 saniyede bir insan tütün kullanımı sonucu ölmektedir. 90’lı yıllarda tütün ve

türevlerinin 3 milyon insanın ölümüne yol açtığı ve bu sayının giderek artacağı tespit

edilmiştir. Şu anki kullanım durumu değişmezse bu rakamlar 2020’de 10 milyona

varacak ve ölümlerin %70’i gelişmekte olan ülkelerde meydana gelecektir. Sigaranın

yol açtığı sağlık sorunlarından bazıları şunlardır: Kalp damarlarında tıkanıklık,

bronşların daralması sonucu akciğer rahatsızlıkları, beyin damarlarında tıkanma ve

buna bağlı felç, ayak ve bacak damarlarında tıkanma. Ayrıca sigara içenlerde akciğer

kanseri olma riski 22 kat, mesane kanseri riski iki kat, bronşit riski 10 kat, kalp hastası

olma olasılığı 3 kat daha fazladır. Gebelikte sigara ya da tütün kullanımı; erken

doğuma, bebek ölümüne, düşük doğum ağırlığına neden olmaktadır. Sigara içenlerde

içmeyenlere göre esrar kullanma riski 8 kat fazladır.

**b. Alkol:** Alkol kullanımı yaygın olan bir maddedir. Bağımlılık yapıcı etkisi yüksek

olmasına rağmen yasal bir madde olduğundan insanlar alkol kullanmaktan

çekinmemektedirler. Alkol midede gastrit ve ülser, karaciğerde büyüme, yağlanma ve

siroz, bağırsaklarda vitamin emiliminin azalması ve beslenme bozuklukları, sinir

hücrelerinde hasar ve felç, kas güçsüzlüğü ve bunamaya yol açar. Alkolün yarattığı

fiziksel sorunlar arasında gastrit, ülser gibi mide ve bağırsak sorunları, yutak borusu

hastalıkları, pankreas iltihabı, karaciğerde yağlanma, hepatit, siroz, beslenme

bozuklukları (vitamin eksiklikleri), kansızlık, bağışıklık sisteminin baskılanması, sinir

sistemi hastalıkları sayılabilir.

**c. Uçucu Maddeler:** Tiner, bali, çakmak gazı, kuru temizlemede kullanılan maddeler,

benzin, düzelticiler, uhu, oje, aseton gibi maddeler uçucu maddelerdir. Genel yargının

aksine, uçucu maddeler sadece sokak çocukları tarafından kullanılmazlar. Elde etmek

ucuz ve kolay olduğundan yaygın olarak kullanılmaktadırlar. Uçucu maddeler

burundan koklanarak ya da ağızdan nefes alma yolu ile kullanılırlar. Alındıktan sonra

ciddi bir sarhoşluk, denge bozukluğu, yürüme güçlüğüne neden olabilirler. Madde

etkisindeki kişi agresif, öfkeli, saldırgan olabilir. Baş ağrısı, bulantı, kusma, tıkanma

ve boğulma, ani ölümler meydana gelebilir. Uçucu maddelerin en tehlikeli yanı ilk

denemede ya da bunu takip eden her hangi bir kullanımda kanamaya veya boğulmaya

bağlı ani ölümlere yol açmalarıdır.

Uçucu maddeler beynin yapısını değiştirip kalıcı tahribata yol açabilirler. Dikkat

eksikliği, öğrenme güçlüğü, kavrama yeteneğinde bozulma gibi olumsuz etkileri vardır

ve hafıza kaybı, konuşma bozukluğu gibi ciddi zihinsel tahribatlara yol açabilir.

**d. Esrar:** Esrar, Hint keneviri bitkisinin yapraklarının kurutulması suretiyle hazırlanan

bir maddedir. Kahverengi, preslenmiş tabakalar ya da ot halinde satılır. Ot, joint,

marihuana, gubar gibi isimlerle anılır ve sigara gibi içilir. Alındıktan sonra gevşeme,

rahatlama, görme ve duyma duyularında artış, reflekslerde bozukluk ve dikkat

dağınıklığına yol açar. Akciğer kanseri, bronşit ve unutkanlığa sebep olur.

Esrarın bağımlılık potansiyeli vardır. Genellikle ilk denenen yasa dışı uyuşturucu

madde esrardır ve eroin, kokain gibi diğer bağımlılık yapan maddelere geçişe neden

olabilir. Tıpkı sigara gibi yağ dokusunda birikir. Sigaranın beden üstündeki olumsuz etkileri esrar için de geçerlidir (akciğer kanseri,bronşit, astım vb). Esrarın içinde 412

ayrı kimyasal madde vardır. Uzun süre ve yoğun olarak kullananlardaki diğer bir etkisi

belleğin zarar görmesidir, kısa süreli hafıza etkilenir. Öğrenme ile ilgili fonksiyonlar

da zarar görebilir.

**e. Ecstasy:** Son yıllarda giderek yaygınlaşan ecstasy, beyaz, kahverengi, pembe ya da

sarı tabletler ya da kapsüller şeklinde satılmaktadır. Tabletlerin üstünde kuş, fil, gülen

yüz gibi resimler bulunur. Ex, E, Beyaz Kumrular, Mitsubishi, Soda, Uçuş, Kanat gibi

isimlerle anılır. Alındıktan sonra kişide enerji artışı, canlılık, algıda artış, karşı cinse

yakınlık hissi ortaya çıkar. Koordinasyon bozukluğu, vücut ısısında ve kan basıncında

artış, böbreklerde hasar, kalp ritminde bozukluğa neden olur. Beden ısısının artması iç

kanamalara, böbrek üstünde olumsuz etkilere neden olabilir. Ecstasy kullanımına bağlı

olarak gelişen ölüm vakaları genellikle yüksek ateş ve aşırı sıvı kaybından olmaktadır.

Ecstasy’nin de bağımlılık potansiyeli vardır. Kişi bir süre sonra bu maddeyi almadan

eğlenemez olur. Ecstasy’ye karşı tolerans gelişir ve kişi giderek kullandığı madde

dozunu artırma gereksinimi duyar. Bu durum da bağımlılık belirtisidir.

Piyasada ecstasy adı ile başka haplar da satılmaktadır. Kişi aldığı hapın içinde hangi

maddelerin olduğunu bilemediğinden ecstasy yerine başka şeyler alma olasılığı

yüksektir. Bu durumda kişi hem beklediği etkiyi görememekte, hem de bilinmeyen bir

kimyasal maddeyi bedenine sokmuş olmaktadır.

**f. Eroin:** Eroin afyon haşhaşından elde edilir. Açık kahverengi renkte, toz halinde satılır.

Toz, beyaz, H (eyç) adı verilir. Buruna çekilerek, damardan enjekte ederek (shot),

buharını içe çekerek (kaydırma) ve sigara biçiminde (koreks) kullanılabilir. Alındıktan

sonra gevşeme, hareket ve konuşmada yavaşlama, göz bebeklerinde küçülme, yüzde

kızarıklık, ağız kuruluğu, mide bulantısı, kusma ve kuvvetli bir kaşınma isteği ortaya

çıkar. Dikkat ve bellek bozuklukları görülebilir. Eroinin etkisi alındıktan sonraki 6-8

saat içinde geçtiği için gün içinde 3-4 kez kullanma zorunluluğu ortaya çıkar. Bu

durum eroinin bağımlılığının diğer maddelere göre daha hızlı gelişmesine yol açar.

Yüksek dozda alındığında solunum yavaşlar, koma hali başlar ve bunlara bağlı olarak

kişi hayatını kaybedebilir. Enjektörlerin paylaşılmasından ya da aynı enjektörün tekrar

tekrar kullanılmasından ve madde etkisindeyken korunmasız cinsel ilişkiye girmekten

dolayı kullanıcılarda HIV virüsü, Hepatit C ve diğer enfeksiyon hastalıkları görülür.

Eroinin alınmadığı zaman ortaya çıkan yoksunluk belirtileri burun akıntısı, halsizlik,

uykusuzluk, kas ağrıları ve kramplar şeklindedir.

**g. Kokain:** Kokain beyaz bir tozdur. Genellikle “kok, kola, pırlanta, pudra, toz şeker”

gibi adlarla anılmaktadır. Bağımlılık yapıcı etkisi oldukça yüksektir. En sık kullanım

yolu iyice ezilmiş tozun buruna çekilmesidir. Deri altına ya da damara enjeksiyon yolu

ile ya da sigara gibi içerek kullanılabilir. Kokain az miktarda alındığı zaman keyif,

coşkunluk ve neşe hali verir. Kişinin kendine olan güveni artar. Kullanımını takiben

kalp atışının hızlanması ya da yavaşlaması, göz bebeklerinin büyümesi, kan

basıncında düşme ya da artma gözlenir. Kokainin etkisi yaklaşık 30 ile 60 dakika

içinde kaybolur. Bu süre zarfında eğer tekrar kokain alınmazsa yoksunluk belirtileri

ortaya çıkar. Yoksunluğunda çöküntü, mutsuzluk, hiçbir şeyden zevk almama, sıkıntı,

kaygı, sinirlilik, güçsüzlük, çok uyuma isteği, korkutucu rüyalar ortaya çıkar. Bu

dönemde intihar gözlenebilir. Kokain yüksek dozda kullanıldığı zaman, kalp atım hızı artar, yüksek tansiyon ortaya çıkar. Sinirlilik, sosyal muhakeme kaybı, riskli cinsel girişimler, saldırganlık, hareketlilik, kalp ritminde bozukluk, göğüs ağrısı, kas zayıflığı, solunum güçlüğü ve koma gelişir. Burunda kanlanmaya bağlı kanamalar, bronşlar ve akciğerde hasar, tikler

ve migren benzeri baş ağrıları oluşturabilir. Beyinde tıkanmalara ve beyin içi

kanamalara yol açabilir. Kalp damarlarında tıkanma ve kalbin ritminde bozulmalar

kokainin kalp üstüne olan istenmeyen etkilerinin başlıcalarıdır. Kokain kullanımını

takiben kuşku dolu hezeyanlar ve halüsinasyonlar gözlenebilir.

**h. İlaç olarak kullanılan ancak bağımlılık yapabilecek maddeler:** İlaç, doktor

tavsiyesiyle kullanılan tedavi amaçlı kimyasaldır. Belirtilen miktar, süre ve doktor

kontrolünde kullanıldığında amacına ulaşır. Bunun dışında kalan kullanımlar kötü

kullanımdır. Eczanelerde yeşil ve kırmızı reçete ile satılan Diazem, Nervium, Xanax,

Tranxilene, Ativan, Rivotril, Akineton, Rohypnol ve Lomotil gibi ilaçlar kötüye

kullanıldıklarında bağımlılık yapabilirler. Bu ilaçlardan rohypnol ve rivotril “Roş” adı

ile anılmaktadır. Rohypnol Türkiye’de yasal olarak satılmamaktadır. Sadece yeşil

reçeteli haplar değil, öksürük şurupları, kilo verdirme hapları, kas geliştiren ve doping

içeren haplar, kas gevşetici spreyler de bağımlılık yapabilir. Alındıktan sonra vücutta

rahatlama, gevşeme ve uykuya sebep olurlar. Heyecan gideren, sakinleştirici etkiye

sahiptirler. Reflekslerde zayıflamaya neden olurlar. Bu ilaçlar alkol ile alındıklarında

etkileri daha da artar. Ecstasy, kokain, eroin kullanıcıları tarafından kullandıkları

maddelerin etkilerini değiştirmek veya o maddeyi bulamadıkları zaman yerine

kullanmak suretiyle de alınırlar.

1. **BAĞIMLILIK SÜRECİ VE BAĞIMLI KİŞİNİN ÖZELLİKLERİ**

Kişi önce maddeye karşı merak duyar. Kullansam acaba neler olur diye merak eder ama aynı zamanda maddenin etkilerinden korkar. Merak korkuyu yener ve kişi “Bir kereden bir şey olmaz” diyerek kullanmaya başlar. Bundan sonraki her kullanışı son kullanışı olacaktır ama beklenen son hiç gelmez. Bağımlı olduğunu inkar eder ve maddeyi kontrol edebileceğini iddia eder. Kişi dibe vurduğunda artık bırakmak zorunda olduğunu anlar. Bir süre temiz kalır. Fakat kişi kendine güven kazandıkça madde ile ilgili sıkıntılarını unutacak ve tekrar “bir kere”

deneyecektir. Bir kere denemekle kalmayıp kullanımı eskisi gibi olacaktır. Böylece bağımlılık

bir kısır döngü haline gelecektir.



Bağımlılık şeker hastalığına benzetilebilir. Şeker hastası olan biri kan şekerini kontrol altında tutmak için diyet yapmak durumundadır. Fakat seneler sonra yediği tek bir tatlı bu emeğin boşa gitmesine yol açar. Bağımlı olan bir kişi de bunu ömür boyu kontrol altında tutmalıdır. “perhiz” bozulduğu an yukarıdaki döngü tekrar yaşanmaya başlanacaktır.

Madde kullanan kişi madde kullanımını kontrol etmekte güçlük çeker. Örneğin bir kadeh içip

masadan kalkmayı hedeflerken kullanımını kontrol edemediğinden bir şişeyi bitirip kalkar.

Kullanılan maddenin dozunu zaman içinde arttırır. Vücut alınan maddeye tolerans

geliştirdiğinden aynı etkiyi elde edebilmek için zaman içinde alınan madde miktarının

arttırılması gerekir. Kişi zarar vermesine rağmen madde kullanmaya devam eder. Okul

başarısı, arkadaşlık ilişkileri ya da sağlığı olumsuz yönde etkilense bile kullanmaya devam

eder. Aile, iş ve çevresi ile olan ilişkileri bozulur. Zamanının çoğunu madde arayarak ya da

kullanarak geçirdiğinden ailesine ya da arkadaşlara ayıracak vakti yoktur. Madde kullandığını

saklamak için bu kişilerden kaçınması gerekir. Başarısız bırakma girişimleri vardır. Madde

kullanan kişiler kendi kendine bırakmayı deneyip başarısız olurlar. Kullandıkları maddeyi

bıraktıkları ya da miktarı azalttıkları zaman ruhsal ya da fiziksel yoksunluk belirtilerinin

ortaya çıkması (huzursuzluk, uykusuzluk) gözlenebilir.

1. **MADDE KULLANIMINI ÖNLEYİCİ VE TETİKLEYİCİ FAKTÖRLER**

Madde kullanımını önleyici etkenler arasında güçlü ve pozitif aile bağlarının olması

önemlidir. Aile üyelerinin birbirlerini yargılamadan, sözlerini bitirinceye kadar dinlemeleri,

sorun yaşadığında birbirlerine destek olmaları (sorunu kişinin adına çözmek değil!), günlerini

nasıl geçirdiklerini paylaşarak yaşamlarına ortak etmeleri güçlü ve pozitif aile bağlarını

destekler. Ebeveynlerin çocuklarının yaşamlarına ilgili olmaları, çocuklarının arkadaşlarından

ve neler yaptıklarından haberdar olmaları, çocuklarının sorunları ile ilgilenmeleri önemlidir.

Ayrıca aile içi kuralların açık olması ve herkesin bunlara uyması gibi etkili disiplin

yöntemleri uygulanan aile sistemleri de önleyici rol oynamaktadır. Çocuğun okulda başarılı olması, okul, klüpler gibi kurumlarla kurulmuş bir bağının olması ve uyuşturucu kullanımı ile ilgili doğru bilgilenmesi de önleyici etkenler arasında yer almaktadır. Okul ya da başka bir kurum ile kurulmuş bağ çocuğun kendini bir yere ait hissetmesini ve kendini değerli hissetmesini sağlayacaktır. Çocuklarının maddeler hakkındaki düşüncelerini öğrenmek ve onları bilgilendirmek için uygun zaman ve ortamlar yaratılmalıdır. Bilgilendirme yaparken bir kere konuşmanın yeterli olmayacağı unutulmamalıdır. Ailede ruhsal sorunları ya da bağımlılığı olan bir ebeveynin bulunması madde kullanmaya başlamada önemli bir risk etkenidir. Bu birey uygun olmayan bir model oluşturmanın dışında aile içindeki sağlıklı iletişimi bozarak ailede dengesizliğe yol açabilir. Tutarsız, aşırı kontrolcü, ya da aşırı ilgisiz aile tutumları, şiddet içeren davranışların aile içinde sık olması, doğru olmayan yetiştirme yollarının uygulanması, ebeveyn-çocuk arasında bağlanma ve ilgieksikliği de aileye bağlı risk etkenleri arasındadır. Çocuğun sınıfta aşırı utangaç olması, kolay arkadaş edinememesi ya da sık sık şiddet içeren davranışlar sergilemesi, okul başarısında düşüş, bir arkadaş grubuna girme, “hayır” diyebilme, sorunlarla başa çıkabilme gibi sosyal becerilerin yokluğu ya da zayıf olması da risk etkenleridir. Başkalarını rahatsız etmek, canını yakmak, zor kullanarak istediklerini elde etmek gibi ‘sapkın’ davranışlar sergileyen, alkol ve madde kullanan ya da kullanılmasına olumlu yaklaşan kişilerle arkadaşlık etmesi, onlar tarafından kabul edilmek için onların normlarına uyması da arkadaş grubuna bağlı risk etkenleri olarak öne çıkmaktadır. Gazete ve televizyonlarda bilinçsizce gösterilen ve uyuşturucuyu onaylar tarzdaki haberler de çocukların kafasını karıştırdığından risk faktörleri olarak sayılmaktadır.

1. **MADDEYE BAŞLAMA NEDENLERİ**

Bu alanda yapılan çalışmalarda kişinin madde kullanmaya başlamasının başta gelen nedeninin

merak olduğu belirlenmiştir. Herkes önce bu maddeleri kullandıklarında ne gibi deneyinler

yaşayacaklarını merak eder. Madde kullanmaya başlamadaki bir diğer önemli neden de

kişinin yaşadığı sorunlara çözüm yolu arayışı ve sorunlarından kaçmak için madde

kullanmasıdır. Maddenin etkisinde iken yaşadığı sorunları ve sıkıntıları unutan kişiler bunu

bir çözüm yolu olarak görebilmektedirler. Madde kullanmaya başlama nedenlerinden biri de beğeni toplamaktır. Özellikle ergenlik döneminde arkadaşlıklar ve gruplar büyük önem kazandığından, arkadaşlarının beğenisini kazanmak, grup tarafından kabul edilmek, onların dikkatini çekmek, bir gruba ait olmak için ve eğlenmek için madde kullanmaya başlanabilmektedir. Ayrıca arkadaş baskısına “hayır” deme becerisine sahip olamayan kişiler maddeye arkadaşlarının baskısı ile başlayabilmektedirler.



1. **MADDE KULLANAN KİŞİYİ NASIL ANLAYABİLİRSİNİZ?**

Bir kişinin madde kullanıp kullanmadığını anlamanın en kesin yöntemi kan ve idrar

testleridir. Ancak madde kullanan bir gençten hemen kan ya da idrar örneği istemek doğru bir

yaklaşım olmayabilir. Bunun yerine davranışsal bir takım ipuçlarından yararlanılabilinir.

Madde kullanmaya başlayan bir genç derste dikkatini yoğunlaştırmada güçlük çeker.

Okuldaki arkadaş grubu değişebilir. Derslerde hafif uykulu, halsiz ve yorgun gözükebilir.

Kendisine olan özeni azalabilir, çevre ve arkadaşlar eski önemlerini yitirebilirler. Sözel

iletişiminde farklılaşma gözlenebilir. Eskiye oranla daha içine kapalı ya da daha sinirli

olabilir.

Devamsızlığın artması ya da notların belirgin biçimde düşmesi de gencin madde kullanmaya başladığına dair bir ipucu olabilir. Çocukların ne gibi arkadaş gruplarında yer aldığını bilmek, grupların davranış kalıplarından haberdar olmak ipucu verebilir. Çocuğun eski arkadaş grubundan uzaklaşarak okuldan kaçmak, şiddet uygulamak, alkol madde kullanmak gibi riskli davranışlar sergileyen bir grupla ilişki kurmaya başlaması da ipucu niteliğindedir.

1. **ÖĞRENCİLERİN MADDE KULLANMASINI ÖNLEMEK İÇİN NELER**

**YAPILABİLİR?**

* Mesleğiniz öğretmenlik, ama siz aynı zamanda anne, baba, eş ve kendi anne babanızın çocuğusunuz. Maddelerle ilgili bilgilendirme yaparken öğretmenlik rolünüz kadar diğer rollerinizi de hatırlamanız da önemlidir. Tüm bu rolleri “iyi” oynayarak “model” olabilirsiniz. “İyi” öğretmen olmak için yapabileceğiniz pek çok şey var.



* Okul içinde, sigara kullanımınızı sınırlayın. Özellikle küçük yaştaki öğrenciler davranışlarınızı örnek alabilir. Unutmayın; herhangi bir maddeye bağımlılık, bir başkasının kullanımını kolaylaştırır



* Onu dinleyin. Eğer sizinle konuşmak istediği sırada bir işle meşgulseniz işinize ara verin, göz kontağı kurun. Söylediği şeyleri doğru anladığınızdan emin olmak için sorular sorun. Sorular anlattığı şey hakkında daha fazla bilgi edinmek için değil, ona dinlenildiğini hissettirmek için sorulmuş olsun. *“Sanırım arkadaşının seni beklememesine çok içerlemişsin”*



* Maddeler ve bağımlılık hakkında öğrenmesine yardım etmek onu bilgilere boğmak anlamına gelmemelidir. Çocuğun yaşına uygun bilgileri, ihtiyacı olduğu kadar vermek doğru olacaktır.



* Israrlarla başa çıkması için onlara “Hayır” demeyi öğretmeniz gerekli. Önemli olan nokta verdiği kararlarda arkadaş grubunun baskısının nasıl rol oynadığını ve sadece bu baskıya göre karar verdiğinde olumsuz sonuçlar yaşayabileceğini fark etmesidir. “Hayır, teşekkür ederim” cümlesini ısrarla karşılaştığında birkaç kere tekrarlanması; bahane uydurmasını; atlatmayı; konu değiştirmeyi; ortamdan uzaklaşmak gibi yöntemleri denemesini teşvik edebilirsiniz.



* İstediğiniz gibi davranmadığında bu sizi kızdırabilir. Çocuğa yaptığı davranışla ilgili hemen yargılamayın. Bu davranışının başka ne gibi nedenleri olabileceğini düşünün. En sevdiğimiz şeylerden biri kendi geçmişimizden bahsetmek: “Evladım, bütün dünya biliyor, sen hala...”



* Deneyimlerinizi çocuklarla paylaşmanız önemli ancak bunu nasihat tarzında yaptığınızda karşınızdaki kişinin iletişim kanalları kapanıyor ve iletişiminiz daha başlamadan bitmiş oluyor.



* Tehdit sadece o an için çocuğu korkutur; ama uzun vadede etkili olmaz. Söylediğiniz olumsuz sonuç gerçekleşmediğinde zamanla yaptığınız her türlü uyarının ciddiye alınma olasılığı azalmaktadır.



* Hayatı hakkında bilgi sahibi olmanız önemlidir. Ancak bunun yolu sorgulama, hesap sorma şeklinde olmamalı. Eğer o anda size cevap vermiyorsa *“Şu anda konuşmaya çok hazır değilsin; ama istediğin zaman ben seni dinlemeye hazırım”* şeklinde karşılık vermeniz kendisiyle ilgilendiğinizi anlamasını sağlayacaktır. Çocuk zaman geçtikçe sizinle iletişim kurmak isteyecektir.



* Çocuk size bir sorunundan bahsettiğinde hemen etiket koymak yerine onu dinleyin. O anda ne hissediyor, ne yaşamış, neye ihtiyacı var, bunları anlamaya çalışın.



* Yapılmaması gereken bir şeyi yapmış olsa bile bunu ahlak dersi verir tarzda değil; yaptığının olumsuz sonuçlarını, nelere yol açtığını ve uyandırdığı duyguları dile getirmeniz yerinde olacaktır.



* Siz kendinizi düşünün, biri size emir verdiğinde ya da o tarzda konuştuğunda neler hissediyorsunuz? Çocuktan bir şey istediğinizde bunun sebebini çocuğa da anlatmanız sizi daha iyi anlamasını sağlayacaktır.





* Sorunu küçümsemek problemin daha da büyümesine yol açacağından bu alanda

yapabileceklerinizi öğrenip konuya hazırlıklı olmanız gerekmektedir. Önyargılar iletişiminizi

bloke eder, önyargılarınızın farkına varın ve onlarla ilgili gerçek bilgiler edinin.

1. **OKULDA SİGARA İÇEN BİR ÖĞRENCİ “YAKALADIĞINIZDA”…**
* **Gerilimi azaltın.**

Gerilimi azaltmak için “Hangi sigarayı içiyorsun?” , “X sigarasını mı içiyorsun?”,

“Nereliydin sen?”, “Ne zamandır içiyorsun?” gibi sorular sorun.

* **Kuralları hatırlatın.**

*“Biliyorsun okulda içmek yasak”* Kuralları hatırlatırken *“Ben söylemiyorum bunları, yönetmelikte öyle yazıyor* *biliyorsun”, “O yüzden benimle çatışmaya girme!”*

gibi sözler söyleyebilirsiniz.

* **Kararın sorumluluğunu ona verin.**

*“Paketi bana verebilirsin ya da içebilirsin, ama kuralları biliyorsun karar senin.”* diyerek sorumluluğuona bıraktığınızı vurgulayın.



1. **MADDE KULLANAN ÇOCUĞA YAKLAŞIM**

Kendinizi hazır hissetmeden onunla konuşmayın. Öfke duyabilirsiniz, tıpkı diğer duygular

gibi öfke duymak da doğal bir tepkidir. Ancak bunun çocuğa yansıması onda anlaşılmadığı

duygusunu uyandıracağından ve iletişimin kesilmesine neden olacağından sakinleşmek için

yollar aramanız yerinde olacaktır. Madde kullanan bir öğrenci ile konuşurken öncelikle

amacınızın ona destek ve yardımcı olmak olduğunu vurgulayın. Her zaman onun yanında

olacağınızı hatırlatın. Kendinizi onun yerine koymayı deneyerek onun düşünce, yaşantı ve

korkularını anlamaya çalışın. Öğrenciyi etiketlemekten kaçının, çünkü “kullanıcı” olarak

etiketlenen öğrenciye yaklaşmak çok zordur. Önyargılarınızın farkına varın, böylece iletişimi

aksatma olasılığını azaltırsınız.

Eğer öğrenci maddenin etkisi altında ise onunla bu durumda konuşmanın yararı olmaz.

Maddenin etkisi altında düşünme, hareket etme gibi mekanizmalarında yavaşlama

olduğundan sağlıklı tepki veremez. Bu yüzden madde etkisindeki öğrenci ile konuşmaya

çalışmak yerine onu sessiz ve sakin bir ortama götürerek kendine gelmesini sağlamak gerekir.

Çocuğun kendine zarar verme olasılığına karşı onu yalnız bırakmamanız yerinde olacaktır.

Yaptığını tek bir nedene bağlamak yerine kendinizi onun yerine koyarak neler yaşıyor

olabileceğini ve duygularını anlamaya çalışmak çocuğa ulaşmanızı kolaylaştıracaktır.

1. **MADDE KULLANAN ÇOCUĞUN AİLESİNE YAKLAŞIM**

Eğer sadece şüpheleniyorsanız aile ile görüşmeden önce kuşkularınızı destekleyecek bilgiler edinin. Onlarla özel bir konuda görüşmek istediğinizi ve mutlaka gelmeleri gerektiğini dile getirin. Şüphelerinizi ve endişelerinizi anlatarak ev içindeki davranışları ve arkadaşları ile

ilgili aileden bilgi alın.

Ailenin bu konuda verebileceği tepki büyük bir paniğe ya da öfkeye kapılmak olabilir. Çünkü ne yapacaklarını ve nereye başvuracaklarını bilmemektedirler, hayal kırıklığı yaşıyorlardır. Onları konu hakkında bilgilendirmek, destek olmak ve yardım alabilecekleri yerlere yönlendirmek gerekir. Aile ile ilişkiyi kesmemek önemlidir. Aile bunu inkar edebilir. Böyle durumlarda ısrarcı olmayın, konuşmayı bir başka zamanda yenilemek üzere erteleyin. Böylece aileye konuyu tekrar düşünmeleri ve sindirmeleri için zaman tanımış olursunuz.

1. **ACİL DURUMLAR**

Madde kullanan kişilerde acil müdahale gerektiren durumlar meydana gelebilir. Bu durumda önemli olan sizin soğukkanlılığınızı korumanızdır. Öğrenciyi sakinleştirmeye ve ona güven vermeye çalışın. Ortamı sakinleştirmek için ışıkları ve gürültüyü azaltın. Eğer bilincini

kaybetmişse yan yatırın ve soluk aldığından emin olun. Gerginlik hali ya da tepkisizliği

devam ederse acil servisi (112) arayın. Kullandığı ilaçları, maddeleri ya da tozları toplayın ve

doktoruna verin. Bu çocuğa doğru müdahale yapılmasını sağlayacaktır. Çocuğun ailesine

haber verin.

1. **ÖNLEME ANA NASIL?**

Madde kullanımını önleyici çalışmaların amaçları, toplumda bağımlılık yapıcı maddelerin

kullanılmamasını sağlamak, bağımlılığın gelişimini önlemek, bu maddelerin yarattığı bireysel

ve toplumsal sorunları engellemek ve toplumda sağlıklı davranışların gelişmesini sağlamaktır.

Bunu yaparken farklı yaş grubundaki kişilere farklı yaklaşmak gerekmektedir.

* ***Okul öncesi dönem:***Bu yaştaki çocuklar madde kullanıcıları değillerdir ve bu konular

hakkında bilgi vermek gereksizdir. Sigara ve alkol gibi zararlı alışkanlıklardan

bahsedilebilir. Bu dönemdeki onaylamalarınızın büyük ödül değeri taşımaktadır ve

öğrettiğiniz şeylerin sorgulanmadan kabul edilir. Bu nedenle sizin alkol ve sigara

kullanmanız onların da bunu yapabileceği yönünde bir mesaj vermiş olur.

Davranışlarınızı model aldıkları için onların önünde bu alışkanlıkları sergilememeye,

özen gösterin. Zararlı maddeler hakkında (temizlik malzemeleri gibi) bilgilendirmek

gereklidir. İlaçların gereksiz yere alınınca zararlı olduğunu ve siz izin vermediğiniz

sürece ilaç almaması öğretilmelidir. Karar verme alışkanlığını kazanmaları için onlara

fırsatlar tanıyın; sabahları kalkınca ne giyeceğine kendinin karar vermesi gibi. Sağlıklı

olmanın önemini gündeme getirmek (diş fırçalamak, el yıkamak, uyku, beslenme) ve

bu yöndeki girişimlerini övmek çocuğun davranışlarının pekişmesini sağlayacaktır.

* ***Okul çağı:***Bu yaştaki çocuklar büyüdükleri için sevinçlidirler. Zihinsel ve sosyal

becerileri gelişmektedir. Öğrenmeleri hala deneme-yanılma metoduna dayanmaktadır.

Öğrenmeye merak saldıklarından farklı şeylerin ne olduğunu ve nasıl çalıştığını

bilmek isterler. Bu dönmede sigara, alkol ve uçucu maddeler ve zararları hakkında

bilgi vermek yerinde olacaktır. Bu çocukların kendi kendilerine yanlış bilgiler

edinmesine engel olmak çok önemlidir. Okul çağındaki çocuğun kuralları öğrenmesini

sağlamak gerekmektedir. Sağlıklı olmanın önemi hakkında konuşulabilir ve yine bu

yöndeki olumlu davranışlarını övmek gerekmektedir. Bu dönemde kendilerine okul

içinde bir arkadaş grubu oluşturmaya başlamışlardır. Bu yüzden arkadaş baskısına

karşı koyma, “hayır” deme becerisi öğretilmeye başlanmalıdır.

* ***Ergenlik dönemi:***Ergenlik çocukluktan çıkış ve erişkinliğe giriş dönemi olarak

adlandırılabilir. Bu dönemin de kendine has özellikleri vardır. Ergenler çocukluklarına

göre çok daha çabuk sinirlenebilirler. Hemen hemen her şeye karşı gelip, isyankar bir

tutum sergileyebilirler. Bir gülüp bir ağlayan, tutkuları hemen hemen her gün değişen,

ayna karşısında çok uzun saatler vakit geçiren biri olurlar. Ergenlerin çözümlemesi

gereken en büyük problemleri kimliklerini bulma çabasıdır. Bu kimlik arayışı onları

endişeli, gergin, öfkeli yapabilmektedir. Bu dönem ailenin geri plana düşüp arkadaş

gruplarının önem kazandığı bir dönemdir. Bir gruba ait olmak, arkadaşları tarafından

onaylanmak ve kabul edilmek çok önemlidir. Bu dönemde akran grupları büyük önem

kazanmıştır. “Grup”, ne giyeceklerini, hangi müzikleri dinleyeceklerini, hangi

aktiviteleri gerçekleştireceklerini belirler. Bu açıdan bakıldığında arkadaş grubu

değerlerinin gencin hayatındaki önemi aileler için tehdit edici gibi gözükebilir. Sınıf

içindeki gruplaşmalara ve grupların niteliklerine dikkat edin.

Bu dönemde bilgilendirme yaparken, maddeler ve olumsuz etkileri hakkında

korkularınıza değil, gerçeklere dayalı bilgilere dayanarak konuşun. Görünüşleri önem

kazandığından maddelerin sağlığı, görünüşü, spor ve diğer aktiviteleri üzerinde nasıl

etki yapacağını vurgulayın. Gençlere kendilerini ifade etmeleri için fırsatlar yaratın.

Sorumluluklarını almaları için destekleyin, sınıf içinde görevler verin. Kurallarınızda

tutarlı olun. “Hayır” demesini öğretmeye devam edin. Spor ve diğer sosyal faaliyetlere

(sinema, tiyatro, resim, müzik vb) yönlendirin. Bu dönemde gencin yaşayabileceği

çatışmaların çözümünde destek olmak önemlidir. Bunu talep etmese bile en azından

her zaman dinlemeye açık olduğunuzun farkında olması olumludur.

1. **MADDE KULLANIMINI ÖNLEME EĞİTİMİNDE YARARLANILABİLECEK**

**YOLLAR**

Maddelerin olumsuz etkilerinden söz edin. Bunu yaparken madde kullanımının bireyin tüm yaşamını (kişilik, sağlık, ekonomik, okul, arkadaş ve aile) etkilediğini, bağımlılıktan

kurtulmanın mümkün olmadığını; ömür boyu süren ve kişinin kontrol altında tutması gereken

bir şey olduğunu anlatın. Arkadaş baskılarına karşı nasıl hayır diyeceklerini öğretin. Bunu

yaparken örnek durumlar vererek sonuçlar hakkında konuşabilirsiniz. Sağlıklı bit yaşamın

neden önemli olduğunu ve nasıl korunabileceğini tartıştırın. Madde kullanmanın sorunları

çözmediğini, kişinin problemlerini daha da arttırdığını anlatın. Sorunlarını çözmek için

alternatif yollar geliştirmelerine yardımcı olun.

1. **YANLIŞ İNANÇLAR**
* **Yalnız iradesiz kişiler mi bağımlı olur?**

Madde kullanımının irade ile bir ilişkisi yoktur. Zaten kişiler “Ben kontrol edebilirim”

düşüncesiyle başlayıp, bağımlı hale gelmiş kişilerdir. Bu kişiler “Benim iradem güçlüdür”

gibi yanlış bir inançla yola çıkmışlardır. Ancak maddeler, bedende bir takım değişikliklere yol

açabilmekte ve tolerans (oranı giderek arttırma) geliştirmektedirler. Bu yüzden kişi maddeyi

kontrol altında tuttuğunu, hiç dozu aşmadığını iddia etse de aslında aynı etkiyi bulmak için

kullandığı dozu arttırmakta ve gittikçe bağımlı hale gelmektedir. Bu yüzden bireysel

özellikler ile madde kullanımı arasında bir sebep sonuç ilişkisi kurmak yanlıştır.

* **Uyuşturucu bazı ülkelerde neden serbest?**

Esrar sadece Hollanda’da, diğer uyuşturucuların kullanımını azaltmak için serbest

bırakılmıştır. Böylece esrar alırken diğer uyuşturucu maddelerin deneme riskinin azaltılması

hedeflenmiştir.

* **Bağımlılar iyileşebilir mi?**

Bağımlılık ömür boyu süren bir hastalıktır. Tıpkı şeker hastalığı gibi sürekli kontrol altında tutulmalıdır.

* **Uyuşturucu herkesi aynı mı etkiler?**

Maddelerin etkileri, etki süreleri kişiler arasında farklılıklar gösterse de özünde hepsi kişinin hayatını olumsuz yönde etkiler. Madde kullanmayan kişilerde mutlu ve üretken yaşayanların oranı madde kullananlara oranla daha fazladır.

* **Bir kere denemekle ya da ara sıra kullanmakla bağımlı olunur mu?**

Kokain gibi bazı maddeleri bir kere bile kullanmak tekrar kullanmayı gerektirir. Esrar ve

benzeri maddeleri kullanma kişideki “Bunu denersen ölürsün” gibi korkuları giderdiği için bir

daha deneme olasılığını arttırır. İlk başlarda zararsız gibi gözüken bu maddeler daha sonra

diğer ağır maddelerin kullanımına yol açabildiğinden “geçiş kapısı” olarak da bilinirler. Bu

nedenle ne türlü bir madde olursa olsun bir kere denemek bile bağımlılığa götüren bir adımdır.

* **Ottur zararı yok mudur?**

Esrarın bağımlılık potansiyeli vardır. Bedende yağ dokusunda biriktiğinden hafıza kaybı,

öğrenme ve solunum bozukluklarına neden olabilir.

* **Maddelerden bahsetmek kullanımı teşvik eder mi?**

Çocuğun gelişimine uygun, doğru bilgiler verilmesi kullanıma teşvik etmez. Bu çocuğun

arkadaşlarından, medyadan yanlış bilgiler edinmesinden daha sağlıklıdır.

* **Kimler bağımlı olur?**

Herkes bağımlı olabilir. Hiç kimse ben bağımlı olacağım diye madde kullanımına başlamaz.

Fakat kişisel özelliklerin bağımlı olmada ya da olmamada bir rolü yoktur.

• Sadece damar yoluyla alınan maddeler mi uyuşturucudur?

Doğal ya da sentetik, bağımlılık yapan her madde uyuşturucu maddedir.

1. **DİSİPLİN CEZALARI**

İlkokulda-Ortaokulda disiplin cezası verilmemektedir.

Ortaöğretimde;

* Sigara içmeye: Uyarma, kınama, mahrumiyet
* Uyuşturucu ve alkol kullanımına: Tasdikname ile uzaklaştırma
* Uyuşturucu madde ticaretine: Sürekli uzaklaştırma cezaları verilir.

Eğer bir öğrencinin madde kullandığı kesin olarak biliniyorsa onu tedavi olması için ikna etmeye çalışın. Tedaviyi kabul etmediği takdirde yönetmelik gereği uygulanacakları anlatın. Yine de kararın sorumluluğunun kendisine ait olduğunu vurgulayın. Eğer öğrenci iyileşmeyi taahhüt eder ve buna dair kağıt imzalarsa disiplin cezası ertelenir. Bunu reddederse aileye haber verilir ve disiplin cezası uygulamaya konur. Ayrıca bağımlı kişi hakkında takibat

başlatılmadan tedavi isteğinde bulunursa hakkında kanuni işlem yapılmaz.

Öğretmen bir öğrencisinin madde kullandığından şüpheleniyor ya da bundan emin ise

sorumluluğu o kişiyi rehber öğretmene yönlendirmektir. Bunu direk çocuk ile konuşarak ya

da idareye değil rehber öğretmene bildirerek yapabilir.

Rehber öğretmen; görüşmesinde çocuğa okulda karşılaşabileceği problemleri anlatarak

yardım alması için ikna etmeye çalışır, çocuğun izni dahilinde aileye bilgi verir ve eğer konu

idareye intikal etmiş ve çocuğun ceza alması gündemdeyse iyileşme taahhüdü imzalaması için

onunla görüşür.