

# UYUMA

UYUŞTURUCUYLA MÜCADELE APLİKASYONU



## GÖZÜMÜZ OLUN!



### NASIL İNDİRİRİM?

App Store Google Play



**ADIM 1**  
KİŞİSEL BİLGİLERİNİZİN  
OLDUĞU ALANI  
DOLDURUNUZ

**ADIM 2**  
TELEFONUNUZA GELEN  
ONAY SMS'YİLE  
UYULAMA AKTİF OLUR

**ADIM 3**  
"UYUMA" BUTONUNA  
BASARAK BİLDİRİNİ  
BAŞLATILİRSİNİZ

**ADIM 4**  
BİZİMLE MESAJ, VİDEO  
VE FOTOĞRAF  
PAYLAŞABİLİRSİNİZ

Kimlik bilgileriniz gizli tutulacaktır.

## MADDE BAĞIMLILIĞI İLE MÜCADELE ÇÖZÜM MERKEZLERİ

**AMATEM**  
TEDAVİ MERKEZİ

**ÇEMATEM**  
TEDAVİ MERKEZİ

**ALO 191** Uyuşturucu ile  
Mücadele  
Danışma ve  
Destek Hattı



**YEDAM**  
YEŞİLAY DANIŞMANLIK  
MERKEZİ

**444 7975**  
YEDAM DANIŞMA HATTI



**TÜRKİYE UYUŞTURUCU ve UYUŞTURUCU  
BAĞIMLILIĞI İZLEME MERKEZİ**  
tubim@egm.gov.tr



## HİÇBİR AİLE UYUŞTURUCU BAĞIMLILIĞINI ÇOCUĞUNA YAKIŞTIRMAZ!

# NARKO

## UYUŞTURUCU MADDE NEDİR?

Belirli miktarda alındığında, kişinin sinir sistemine etki ederek, akli, fiziki ve psikolojik dengesini bozan, kişi ve toplum içerisinde ekonomik ve sosyal çöküntü meydana getiren, alışkanlık ve bağımlılık yapan, kullanılması, bulundurulması, üretilmesi ve satışının kanunlarla yasaklandığı maddelere “**UYUŞTURUCU MADDE**” denir.

## MADDE BAĞIMLILIĞI NEDİR?

İnsanın yaşamına devam edebilmesi için gerekli olmayan, fakat vücuduyla tanıştırdıktan sonra da ihtiyacıymış gibi o maddeyi alıp kullanması ve devamında da bu maddeyi bırakamaması durumuna “**MADDE BAĞIMLILIĞI**” denir.

## UYUŞTURUCU MADDEYE BAŞLAMA NEDENLERİ NELERDİR?

- Merak Etkisi
- Arkadaş Israrı
- Özenme
- Kişisel Sorunlar
- Ailesel Sorunlar
- Eğlence Amaçlı
- Diğer

## BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ

Maddeye karşı oluşan merak ya da sosyal çevresinin baskısıyla madde kullanmaya başlayan kişi, ilk kullanımda kısmi bir pişmanlık yaşasa da bir kere kullanmanın bağımlılığa yol açmayacağını ve isterse bırakabileceğini düşünür.

Maddeyi kullandığı ortamda tekrar bulunma, yaşadığı sahte iyi oluş halini tekrarlama isteği vb. durumlardan dolayı maddeyi yeniden denemeyi ister ve bir süre sonra kendini kontrol edemez hale gelir.

↓ KORKU VE MERAK  
↓ BEN DE KULLANABİLİRİM



## BÖYLECE BAĞIMLI KİŞİ:

- AIDS, Frengi, Verem, Hepatit B ve Hepatit C, Kanser, Kangren gibi birçok ölümcül hastalığa kapılma riski artar.
- Kullandığı maddeler vücudunun savunma mekanizmasını yok edip bağışıklılık sisteminin bitirir.
- Maddeyi alabilmek için önce mevcut parasını bitirir.
- Çevresindeki insanların değerli eşyalarını ve paralarını çalmaya başlar.

## NARKOTİK SUÇLARLA MÜCADELENİN ÖNEMİ

Uyuşturucu sosyolojik, fiziksel ve ekonomik olarak toplumlara zarar veren nedenlerden biridir.

Uyuşturucu sorunu, özellikle genç nesilleri tehdit ederek toplumların geleceğine zarar verir.

Terör örgütleri ve diğer suç kartellerinin önemli bir finans kaynağıdır.



**Bağımlı olunmadan kullanımın farkedilmesi ve erken müdahale hayat kurtarır.**

# BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

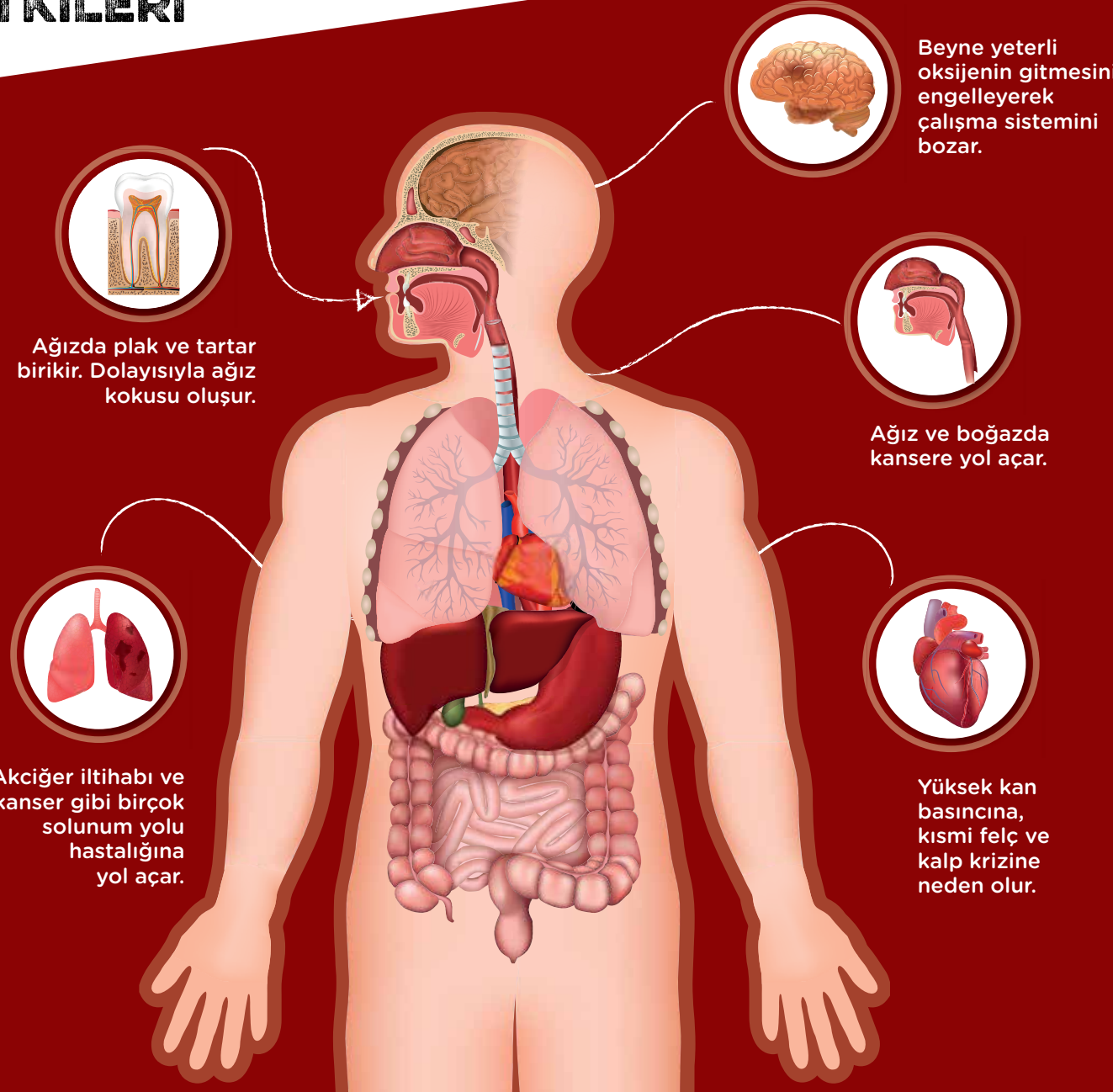
Bağımlılık bir beyin hastalığıdır.

Uyuşturucu maddeler beyni ve onun çalışma sistemini tahrip eder. Bu sebeple bağımlılık bir beyin hastalığı olarak nitelendirilebilir. Tedavisi zor bir hastalık; bağımlılığı tarif etmek için en uygun tanımdır.

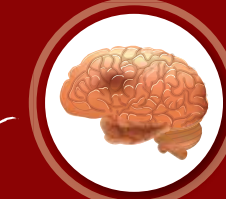
- Zihinsel işlevlerde gerileme
- Koordinasyon ve kontrol kaybı
- Korku ve öfke
- Hafızanın erimesi
- Ciltte solgunluk ve kırışıklık
- Döküntü ve sivilceler
- Cilt yaşlanması
- Nefes darlığı
- Akciğer hastalıkları
- Ağız kokusu ve gırtlak kanseri
- Diş çürümeleri, diş eti hastalıkları, diş kaybı
- Kalp krizi ve koma



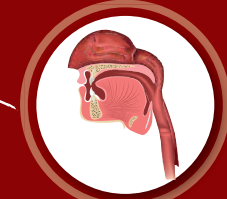
# MADDE BAĞIMLILIĞININ ETKİLERİ



Ağızda plak ve tartar birikir. Dolayısıyla ağız kokusu oluşur.



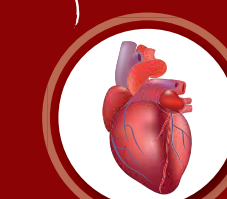
Beyne yeterli oksijenin gitmesini engelleyerek çalışma sistemini bozar.



Ağız ve boğazda kansere yol açar.



Akciğer iltihabı ve kanser gibi birçok solunum yolu hastalığına yol açar.



Yüksek kan basıncına, kısmi felç ve kalp krizine neden olur.

# KENDİMİ NASIL KORURUM?

Madde bağımlılığından korunmanın en iyi yolu hiç başlamamaktır.



## “HAYIR!” DİYEBİLİRSİNİZ

Size veya başkalarına zarar verebilecek her şeye kesin bir dille “Hayır!” demelisiniz.

## RİSKLİ ORTAMLARDAN UZAK DURUN!

- Riskli ortamlara girmeyebilirsiniz.
- Riskli ortamlarda olumlu alışkanlıklara sahip arkadaşlarınızla vakit geçirebilirsiniz.
- Bağımlılık yapıcı maddeyi denemenizle ilgili teklifte bulunulduğunda net bir ifadeyle “Hayır!” deyip ortamı terk edebilirsiniz.

## “HAYIR!” DEYİN!

- İstenilen şey önceliklerinizle ve yapmak istediklerinizle çelişiyorsa, size veya başkalarına zarar verebilecek bir şeyse kesin bir dille “Hayır!” demelisiniz.
- Yaşam becerilerinden biri olan “Hayır!” demeyi öğrendikçe, kişide kontrol duygusu ve özgüven artar. “Hayır!” diyemeyen kişi bağımlılığın ilk adımı olan deneme teklifine karşı koyamayacaktır.

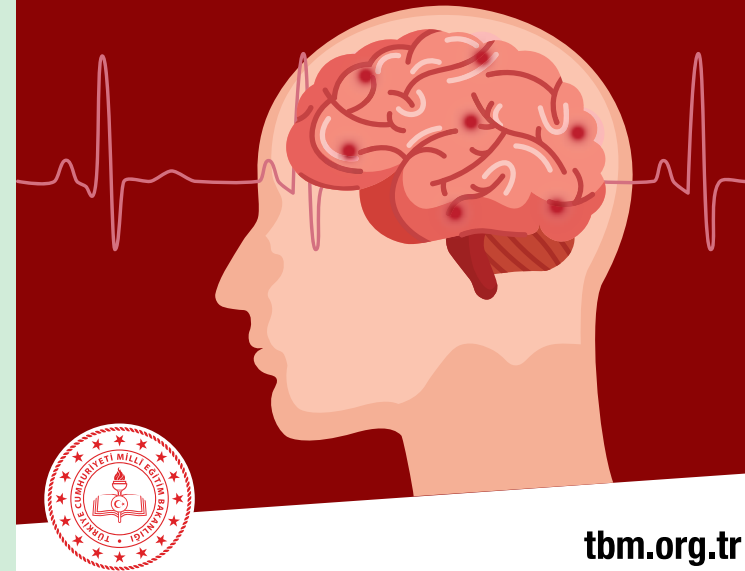
## NASIL TEDAVİ OLURUM?

Uyuşturucu madde kullanan kişiler tedavi olabilir. Kişi bu maddeleri bıraktıktan sonra, hiçbir zaman tekrar kullanmamalıdır. Bir kez kullanması, onun eski günlerine dönmesine ve yıkıcı sonuçlar yaşamasına neden olabilir.

Tedavinin başarısında en önemli etkenler şunlardır:

- Kişinin tedavi olmayı istemesi
- Kişinin maddeyi bırakmaya kendini hazır hissetmesi

# MADDE BAĞIMLILIĞININ İNSAN BEDENİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ NELERDİR?





# BAĞIMLILIK NEDİR?

Madde bağımlılığı; vücudun işlevlerini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bundan dolayı zarar görüldüğü hâlde bu maddelerin kullanımının bırakılmamasıdır. Bağımlı, madde kullanımına ara verdiğinde yoksunluk belirtileri yaşar. Zamanla madde kullanım sıklığını ve dozunu artırır.

Aşağıdakilerden en az 3'ünün 12 aylık bir süre içerisinde görüldüğü kişi bağımlı olarak tanımlanır.

- Kullanılan madde miktarının sorunlara rağmen giderek artırılması.
- Bırakma çabalarının boşa çıkması.
- Maddeyi sağlamak, kullanmak veya bırakmak için çok fazla zaman harcanması.
- Sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin azaltılması veya bırakılması.
- Kişinin tasarladığından daha fazla madde kullanması.



## BAĞIMLILIK YAPAN BAŞLICA MADDELER:

- Uyuşturucular
- Sigara
- E-sigara ve nargile
- Alkollü içecekler
- Uyarıcı ve hayal gördüren maddeler
- Reçete ile alınması gerektiği hâlde doktor kontrolü dışında kullanılan ilaçlar
- Bazı yapıştırıcılar, tiner ve çakmak gazı gibi uçucu maddeler

# BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

Bağımlılık yapıcı maddeler, ara sıra kullanılsa bile vücuda hızla zarar verir.

## BAĞIMLI OLAN KİŞİNİN...

- Kendine güveni azalır, kontrolü zayıflar.
- Prensipleri ve değerlerinden tavizler vermeye başlar.
- İdealleri ve geleceği ile ilgili ümitleri yıkılır.
- Kullandığı maddeler bağışıklık sistemini zayıflatır.
- AIDS, frengi, verem, hepatit B ve C, kanser, kangren gibi birçok ölümcül hastalığa kapılma riski artar.

## BÖYLECE BAĞIMLI KİŞİ...

- Maddeyi alabilmek için önce mevcut parasını bitirir.
- Çevresindekilerin değerli eşyalarını ve paralarını çalmaya başlar.
- Hırsızlık, gasp, yankesicilik vb. suçlara karışır.
- Suç işlerken yakalanır ve özgürlüğünü kaybeder.
- Sağlığını ve en sonunda da hayatını kaybeder.



# DOĞRU BİLİNEREN YANLIŞLAR

**“DİKKAT ET! “Bu maddeleri kullanırsan dertlerini unutacaksın” gibi sözlerle maddenin iyi yönleri varmış gibi gösterilir. Halbuki maddenin hiçbir iyi yönü yoktur.”**

**“BENİM İRADEM GÜÇLÜDÜR, BEN BAĞIMLI OLMAM.”**

Herkes bağımlı olabilir. Bunun irade güçlüğü ya da zayıflığı ile bir ilişkisi yoktur.

**“MADDE KULLANIMI ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİNİ ARTIRIR.”**

Madde kullanımı arkadaşlık ilişkilerini iyileştirmez. Madde etkisi altındaki insanın diğer insanlarla iletişimi bozulur.

**“MADDE, SADECE KULLANAN KİŞİYE ZARAR VERİR.”**

Bağımlı birey, toplumsal üretkenliğini kaybeder ve tüketen bir insan olmaya başlar. Maddeyi temin etmek için suç işlemek zorunda kalır. Ayrıca madde için ödenen para doğrudan veya dolaylı yollardan terör örgütlerinin kasasına girer.

## YANLIŞ

**“BAĞIMLILIK YAPICI MADDE KULLANMAK İNSANIN SOSYAL ÇEVRESİNİN GENİŞLEMESİNE YARDIMCI OLUR.”**

Madde kullananların sosyal çevreleri zamanla ya daralır ya da sadece benzer maddeleri kullanan kişilerden oluşur. Popüler insanlar yaşamlarını doğru alışkanlıklar ve faydalı etkinliklerle dolduranlardır.

**“OTTUR, ZARARI YOKTUR. BAĞIMLILIK DA YAPMAZ.”**

Uykusuzluk, sinirlilik gibi şiddetli psikolojik yoksunluk belirtileri ortaya çıkar ve çok kuvvetli ruhsal bağımlılık oluşur.

**“ARA SIRA KULLANMAKLA BİR ŞEY OLMUZ.”**

Bağımlılık yapıcı maddeler, ara sıra kullanılsa bile vücuda hızla zarar verir ve ara sıra kullananların çoğu bağımlı hâle gelir.

**“BİR KERE KULLANMaktan BİR ŞEY ÇIKMAZ.”**

İlk kullanımdan sonra kişi madde kullanımından artık korkmaz ve kullanımın devamı gelir.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr