

BAĞIMLILIKLA MÜCADELE

OKUL ÖNCESİ
VELİ SUNUMU



0272 214 45 56



Sümer Mh. Kurtuluş Cd. No48/2 İç Kapı No:C
Merkez/AFYONKARAHİSAR



afyonram



@Afyon_RAM



<https://afyonram.meb.k12.tr/>



Bağımlılık

bireyin bir nesneye, insana ya da varlığa karşı önlenemez arzu ve istekli olma hali ve kişinin başka bir iradenin idaresi altına girme durumu olarak açıklanmaktadır

BAĞIMLILIK NASIL OLUŞUR?

NASIL VE NEDEN BAĞIMLI OLURUZ?

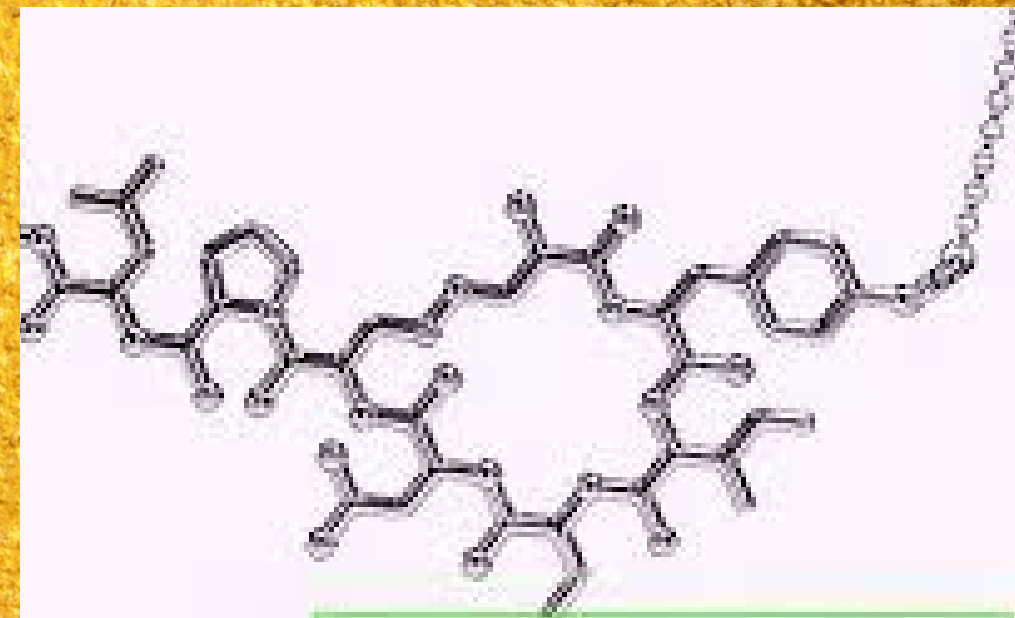


Her türlü bağımlılığın temelinde beynin ödüllendirme sistemi yatmaktadır.

Kişi kendisini mutlu eden, hoşnutluk veren eylemleri tekrarlama eğilimi göstermektedir

**ÖDÜL
SİSTEMİ**

Bağımlılığın en temel nedenlerinden bir diğeri ise HORMONLARLA alakalıdır. Özellikle MUTLULUK HORMONU olan OKSİTOSİN ve SEROTONİN hormonlarına. Bu hormonların daha hızlı üretilmesine neden olan durumlara genellikle bağımlı oluruz. Bu bağımlılığın gelişmesinde en önemli neden ise başlangıçta 1x hormonla yaşadığımız hissi bir süre sonra toleransımızın artması ile aynı miktarla yaşamayı başaramamamız ve 2x, 4x şeklinde sürekli olarak alınan maddeyi (veya durumu. Oyun ya da kumar gibi) arttırmaktan kaynaklanır.



NELERE BAĞIMLI OLURUZ?

TEKNOLOJİ

ALKOL

MADDE

TÜTÜN

ALIŞVERİŞ

KUMAR



BAĞIMLILIĞIN
ZARARLARI
NELERDİR?

Yoksunluk sendromu yaşanır!

Bağımlı olunan / madde/etkinlik kullanılmadığı zaman psikolojik güçsüzlük, çaresizlik, kaygı, stres ve sinir, fiziksel olarak da baş ağrısı, terleme, uykusuzluk hissedilir. Kontrol çabaları başarısız olur. Bağımlı kendisini kontrol etmek istediğinde, kullanımı azaltmada başarısız olur.

Kontrol kalkar.

Bağımlı kişinin bağımlı olduğu madde/nesneye karşı planladığından daha çok vakit harcar. Bu yüzden işlerinde ve ilişkilerinde sorunlar yaşar



Duygu durumu bozulur.

Bağımlı kişiler,
bağımlılığın
zararlarını gördükçe
kendilerini kötü
hissederler.



Çatışma yaşanır.

Yakınları bağımlıya yardım
etmek istediklerinde

çatışmalar yaşanır.

Bağımlı

yardım ve destek almayı

kabul etmez.

İŞLEVSELLİK BOZULUR.

Kişi sorumluluklarını yerine getirmeyip başarısız olur. Zihin kilitlenir. Bağımlı bireyler, Bağımlı oldukları nesneyi, maddeyi kullanamadıkları vakitlerde kullandıklarında ne yapacaklarını düşünerek zihinlerini kilitler, böylelikle hayatın dışında kalırlar.

Bağımlının hayatı
fakirleşir.

Eskiden keyifle yapılan
faaliyetlerden artık keyif
alınmaz, sosyal ve ailevi
ilişkiler bozulur, ders
başarısı geriler.



BAĞIMLILIK BELİRTİLERİ NELERDİR ?



Sürekli olarak aynı davranışta bulunmayı istemek, bağımlılığın en büyük belirtilerinden birisidir.

Bağımlı olunan nesne /etkinlik olmadan yapamayacaklarını düşünmek.

Dolayısıyla onsuz olduğu zaman yoksunluk belirtisi göstermek. Örneğin madde bağımlılığı veya sigara bağımlılığı konusunda genellikle yoksunluk belirtileri şunlardır: Kaygılanma, sinirlenme, hırçınlaşma, hızlı nefes alıp verme, ellerde terleme gibi.

Bağımlı olunan nesneye/etkinliğe bağlı olarak farklı belirtiler olabileceğini unutmayınız.

Bu üç alandaki bazı belirtileri gördüğünüzde, bu durumun başka bir sebepten kaynaklanıp kaynaklanmadığına emin olunuz.

BAĞIMLILIK NASIL İLERLER?

BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ





ENGÜSÜC

ÇOCUKLARIMIZI
BAĞIMLILIKTAN NASIL
KORUYABİLİRİZ ?



1- ÇOCUĞUNUZA DEĞERLİ OLDUĞUNU HER DAİM HİSSETTİRİN.

Çocuklar kendi özdeğerlerini, ebeveynlerin onlara olan sevgisiyle ve kendilerine yakın hissettikleri önemli olan ve örnek teşkil eden kişilerin sevgisiyle geliştirirler.



ÇOCUĞUNUZ

- Kıymetli ve değerli olduğunu
- İstenilen birey olduğunu
- hangi şekilde veya nasıl olursa olsun, ne yaparsa yapsın, sevildiğini

BİLMELİ VE HİSSETMELİDİR.



2.ÖZGÜVENİ YÜKSEK ÇOCUKLAR YETİŞTİRİN.

- Özgüvene sahip olan bir çocuk, kendisini gayet iyi tanır, kendisine inanır ve güvenir.
- Özgüven sahibi bir çocuk "HAYIR" demekte zorlanmaz. Başkaları ondan bir şey bekliyor diye veya başkaları da yapıyor diye her şeyi yapmayı kabul etmez

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?

3.ÇOCUĞUNUZA ÖRNEK OLUN

Çocuğunuz,
söylediklerinizden daha
ziyade, nasıl ve ne şekilde
yaşadığınızı ve neler
yaptığınızı örnek alır ve
bundan daha çok etkilenir.



4. ÇOCUĞUNUZUN YAŞINA UYGUN SORUMLULUKLAR ALMASINI SAĞLAYIN.

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.

S.ÇOCUĞUNUZDAKİ BELİRLİ BİR
İHTİYACIN YERİNİ DOLDURMAK İÇİN,
ÇOCUĞUNUZU BİR DAVRANIŞA
ALIŞTIRMAYIN.

örneğin: teselli etmek için şekerler/tatlılar
almak gibi

6.BAĞIMLILIKLAR HAKKINDA BİLGİLENİN.

Öncelikle ebevenlerin bu konuda bilgi sahibi olması gerekmektedir ki çocuklarını neyden ve nasıl koruması gerektiğini bilmelilerdir.

7.ÇOCUĞUNUZ İÇİN, İÇİNDE
BULUNMAYI VE YAŞAMAYI SEVDİĞİ
SAĞLIKLI BİR ORTAM YARATIR.





DİNLEDİĞİNİZ
İÇİN
TEŞEKKÜR
EDERİM