

OCAK 2019'DA NELER YAPTIK?

Merkezlerimizde alkol ve madde bağımlısı kişilere ve ailelerine sağladığımız danışmanlık hizmetlerine ek olarak;



Danışma Hattımıza gelen **1622** çağrıyı yanıtladık, doğru bilgilendirme ve yönlendirme yaptık.



CERRAHPAŞA YEDAM

- Ebru Etkinliği
- Teraryum Etkinliği
- Yetişkin Grup Terapisi
- Aile Grup Terapisi



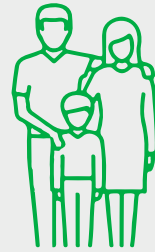
ÜSKÜDAR YEDAM

- Bağımlı kişilere ve ailelerine yönelik Kumar Bağımlılığı semineri 15 kişi ile gerçekleştirildi.
- Yetişkin Grup Terapisi
- Teraryum Atölyesi



ÜMRANİYE YEDAM

- Hizmete açıldı ve ilk danışanlarını aldı.
- Kaymakamlık ve Belediye ile işbirliği yapıldı.
- Pastacılık Atölyesi
- Ahşap Boyama Atölyesi



BAŞAKŞEHİR YEDAM

- Aile Grup Terapisi
(Danışanlarımızın ailelerini alkol ve madde bağımlılığı konusunda bilgilendiriyoruz.)

ÇOK YAKINDA BURALARDAYIZ

Diyarbakır, Aydın, Muğla, Elazığ, Erzurum, Ankara, Adana, Konya,
Bursa, Kıbrıs, Denizli, Çorum

Madde kullanımını bırakmak istemeyen kişiye nasıl davranmak gerekir?

Maddeyi bırakmak demek o kişi için değişmek demektir ve bazen değişim zor olabilir. Değişimdeki birincil koşul ise kişinin istekli ve kararlı olmasıdır. Bunun gerçekleşmesi için öncelikle kullandığı maddenin kendisine getirdiği zararları fark etmesi önemlidir.

Aşağıdaki adımları izleyerek kişinin değişimine destek olabilirsiniz:

BİL-YAY:

YEDAM olarak bağımlılık ve tedavisi hakkında toplumu bilgilendirmek, merak edilen konulara değinmek istiyoruz.

1) MADDE KULLANIMININ SONUÇLARIYLA KARŞILAŞMASINA İZİN VERİN

İşe geç kalmak, ehliyeti kaptırmak, nüfus cüzdanını kaybetmek veya karakola düşmek gibi durumlarda hemen onu kurtarmak yerine sonuçlarla karşılaşmasını sağlayın. Kişi madde kullanımının sonucunda yaşadığı zorluklarla yüz yüze gelebilirse değişmek konusunda bir fikri oluşabilir. Aksi halde, ailenin sürekli kişiyi kurtarması ve sorumluluğu onun yerine alması bağımlılığı pekiştirecektir!

2) HAYAT KOŞULLARINI ZORLAŞTIRIN

Sonsuz destek bağımlılığı olan kişinin daha da kötüye gitmesine neden olacaktır. Bu nedenle desteği bazen en az seviyeye indirerek de yardımcı olabilirsiniz. Kişinin imkanlarını zorlaştırmak, seçenekleri daraltmak, hoşgörüyü azaltmak gibi dolaylı yollarla sağlanacak baskı çoğu kişiyi tedaviye zorlar.

3) NET KURALLAR KOYUN

Bağımlı kişiler genellikle sınırları ve kuralları yıkmak ister. O nedenle sizin sınırlar konusunda net ve kararlı olmanız tedavi konusunda çok önemlidir. Koyduğunuz kuralların uygulanabilir olmasına dikkat edin. Örneğin “Bir daha içersen seni eve almayacağım” dediyseniz bunu gerçekten yapın. Yapacağınızı söyleyip yapmadığınız her şey tutarlı duruşunuzu bozar. Bundan sonra kişi kurallarınızı ciddiye almaz.

4) SAĞLIKLI İLETİŞİM KURUN

- Ayıkken konuşun.
- Kısa konuşun.
- Konuşurken onu anlamaya çalışın.
- Kendi duygularınızdan bahsedin.
- Çatışmalardan uzak durun.