

TEMMUZ 2019'DA NELER YAPTIK?

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



- Tütün Bağımlılığı
- Teknoloji Bağımlılığı
- Ergenlerde Bağımlılık çalışma gruplarımızı **aktif** hale getirdik.



Çok yakında diğer bağımlılık türleriyle ilgili destek ve müdahale faaliyetlerimiz başlayacaktır.

Danışanlarımızla
**ahşap
boyama ve
terrarium** atölye
çalışmalarına devam ettik.



Harran Üniversitesi'nde gerçekleşen
oyun bağımlılığı konulu
Game of Turkey programının gala gecesine katıldık.



Nargile içen çocuğa nasıl yaklaşılmalı?



BİL-YAY:

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

Nargile yüksek oranda nikotin içermektedir ve içerdiği nikotinden dolayı bağımlılığa sebep olmaktadır. Nargile içilen mekânların giderek yaygınlaşması ve aromalıların tüketilmesi ve özellikle gençler arasında nargilenin daha sosyal ve zararsız bir tütün olduğu yönünde yanlış bir kanaat oluşmasına neden olmaktadır.

Çocuğun nargile kullandığı öğrenildiğinde ilk olarak kullanmaya başlama ve devam etme nedeni hakkında konuşulmalıdır. Çocukla bırakma planı yapılmalı ve bırakma tarihi belirlenmelidir. Çocuğun nargile içerken yakalanması durumunda ise nargile içilen mekânlara girişinin yasak olduğu kuralı hatırlatılmalıdır.

Ebeveynler çocuklarını nargile içerken her gördüklerinde aynı tepkiyi vermeliler, böylece tutarlı tepkiler vermiş olurlar ve koyulan sınırlar da net olur. Bu kuralları koyarken ve uygulama aşamasında ebeveynlerin de aynı kurallara uyması gerekmektedir. Dolayısıyla ebeveyn çocuğa kural koyarken kendisi de tütün ürünlerini tüketmemelidir.

Ebeveynler nasihat dilini kullanmadan nargilenin etkileri hakkında çocuğu bilgilendirmelidir. Nasihat dili çocukta dirence yol açabilir ve çocuk ebeveynin söylediklerini dikkate almaz. Aile üyeleri çocuğu anladığını göstermeli ve doğru bilgileri öğrenmesini sağlamalıdır. Bu yüzden aile üyelerinin de bağımlılık faktörleri ve aşamaları hakkında bilgi sahibi olması ve ona nasıl yaklaşacaklarını, çocuğun karşılaşacağı risklerin farkında olup ona yardımcı olunması gerektiğini öğrenmeleri gerekir.

Nargile içen çocuğun spor, sağlıklı yaşam ve yeni bir arkadaş çevresi oluşturması yönünde teşvik edilmesi gerekmektedir. Çocuk hayır demeyi öğrenmelidir.

Gerektiğinde ebeveynlerinden yardım istemesi için karşılıklı güven ve dürüstlük içeren sağlıklı bir ilişki kurmaya çalışılması ailenin en önemli görevlerinden biridir. Somut verilere dayanılmalı, somut bir kanıt olmadan suçlayıcı davranılmamalıdır, yargılamadan ve eleştirmeden iletişim kurulmalı ve aile bağları geliştirilmelidir.

Çocuğa aile tarafından küçük sorumluluklar verilmelidir. Buna ek olarak, aile değişim konusunda sabırlı olmalı ve değişimin zaman alabileceği unutulmamalıdır. Çocuğun nargile kullanmasına neden olan etmenleri tespit edilip, varsa psikolojik nedenleriyle ilgili yardım alması sağlanmalıdır. Eğer nargileyi bırakmakta zorlanıyorsa ya da bırakmak istemiyorsa bağımlılıkla çalışan kurumlardan destek alınmalıdır.

Sonuç olarak, nargile içen çocuğa doğru şekilde yaklaşabilmek için çocuğun nargile kullanma sebepleri öğrenilmelidir, bırakma zamanı belirlenmelidir, kullandığı ortamlardan ve birlikte kullandığı kişilerden uzaklaşması sağlanmalıdır, yoksunluk belirtilerine hazırlıklı olunmalı ve yoksunluk ile ilgili yardım alınmalıdır. Bunlara ek olarak, psikolojik ve sosyal destek sağlanmalı, spor ve sanat gibi aktivitelere yönlendirilmeli ve çocuğun boş zamanları değerlendirilmelidir.

KAYNAKÇA

Acıbadem Hayat. (tarih yok). Acıbadem: <https://www.acibadem.com.tr/Hayat/Bilgi/sigara-mi-nargile-mi-daha-zararli> adresinden alındı
Kültegin Ögel, C. K. (2017). Aile ile Çalışma. C. K. Kültegin Ögel içinde, Bireysel Bağımlılık Tedavisi Programı (s. 120-125). İstanbul: Yeniden Yayınları.

Ögel, P. D. (2017). Tütün bağımlılığı. P. D. Ögel içinde, Bağımlılık ve Tedavisi Temel Kitabı (s. 81-83). İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık.

TBM ortaokul tütün içerik. (tarih yok). Türkiye Bağımlılıkla Mücadele: http://tbm.org.tr/media/kitaplar/TBM_ortaokul_tutun_icerik_web.pdf adresinden alındı

Teen smoking. (2019, 01 29). Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/tween-and-teen-health/in-depth/teen-smoking/art-20046474> adresinden alındı

Yeşilay sigara ve tütün bağımlılığı. (tarih yok). Yeşilay: <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/sigara-ve-tutun-bagimliliği> adresinden alındı



destek@yedam.org.tr
www.yedam.org.tr