

1-7 MART YEŞİLAY HAFTASI “YEŞİLAY VARSA HAYAT VAR” MESAJIYLA KUTLANDI

Yeşilay Haftası bu yıl 120 Yeşilay Şubesi, 95 Ülke Yeşilayı ve yüz binlerce gönüllüyle birlikte; dünyanın her noktasında, bağımlılıkla mücadelede gönül veren herkes tarafından büyük bir coşkuyla kutlandı. İstanbul’un simge yapıları ışıklandırmalarla yeşile boyanırken; Uluslararası Karikatür Yarışması ve Sağlıklı Nesil Sağlıklı Gelecek Yetenek Yarışması’na katılan eserlerin yer aldığı sergi, Atatürk Kültür Merkezi’nde ücretsiz olarak sergilendi. Yeşilay Haftası’nın bu yılki sloganı “Yeşilay Varsa Hayat Var” oldu.



NİSAN 2022 VERİLERİ

	Tütün	Alkol/Madde	Kumar/İnternet
Danışma Hattı'na gelen çağrı sayısı	571	1379	580
İlk defa başvuran danışan sayısı	323	553	401
Takip edilen danışan sayısı	459	1275	1078

Nisan ayında **115** YEDAM Danışma Hattı'mıza gelen **21.434** çağrı, uzmanlarımız tarafından yanıtlandırıldı. Sabah **8.30** ile gece **00.00** arasında hizmet veren danışma hattımız; bağımlı bireylere, ailelerine ve bağımlılık hakkında bilgi sahibi olmak isteyen herkese destek vermektedir.

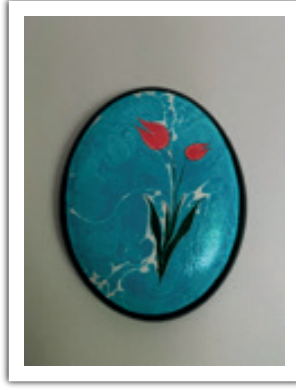
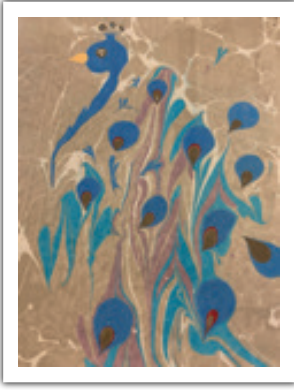
Yeşilay Danışmanlık Merkezlerimizde, ocak ayında toplamda **9.943** kişiye psikososyal destek hizmeti sağlandı.



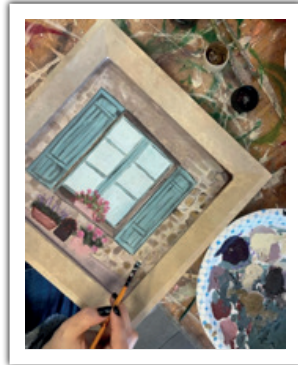
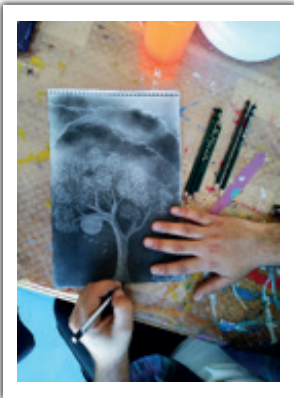
HAYATA YENİ BİR PENCERE AÇARKEN SANATLA RENKLENİYORUZ

Sanat; insanın ruh, beden ve bilişsel zenginliğini artırmaktadır. Bağımlı birey iyileşme sürecinde; psikolojik, sosyal ve bedensel anlamda yeniden yapılanma sürecine girer. Bu süreçte sanatın varlığı kişiyi pek çok olası riskten korumaktadır. Bağımlılık tedavisinde, bireyin sosyal hayata katılımını doğru planlayabilmek için ilgi alanları doğrultusunda çeşitli faaliyetlere katılımı önem kazanır. YEDAM Atölyeleri'nde danışanlarımızın ilgi ve ihtiyaçları göz önüne alınarak, atölye planlamaları yapılır.

ÜSKÜDAR YEDAM Atölye Çalışmaları



ÜMRANİYE YEDAM Atölye Çalışmaları



**81 il ve KKTC’de olmak üzere
105 Yeşilay Danışmanlık Merkezimiz**
ile mücadelemizi sürdürmeye
devam ediyoruz.



HİZMET VEREN MERKEZLER

BAĞIMLILIKTA DOĞRU HIZDA GİTMEK



Bağımlılık; zamanla kişilerin hayatlarını farklı noktalardan ve etki kuvvetini arttırarak seyredebilen kronik bir beyin hastalığıdır. Bağımlılık yapıcı madde ile geçirilen zaman ve kullanılan miktar arttıkça bağımlılık şiddetinin de artması söz konusudur. Bağımlılığın çeşitli kademelerden geçerek oluştuğu; oluşma ve ilerleme sürecinde kişilerin hayatlarını farklı yönlerden etkileyebildiği bilinmektedir. Bağımlılık gelişene kadar, bireyin hayatında farklı noktaları etkileyebilir. Bağımlılık aniden gelişmediği gibi iyileşme de aniden olmaz.

İyileşmenin aşamaları vardır. Bunun en temel sebeplerinden bir tanesi; bağımlılığın gelişme sürecinde, bireyin hayatında farklı noktalardan tahribat ortaya çıkarmasıdır. Birey, bağımlılık süreci ile birlikte hayatının etkilenen farklı noktalarını yeniden ele alıp kendisini aile, iş, eğitim, sosyal ilişkiler, fizyolojik ve psikolojik sağlık gibi alanlarda temiz bir hayata uyum sağlayabilmek için zamana ihtiyaç duyar. Bazen, bağımlı birey ve yakınları tarafından iyileşme sürecinin hızlı olması yönünde bir beklenti bulunur. İyileşme süresi ve içeriği

ile ilgili yanlış bir beklentiye girmek, bağımlı birey veya yakınlarında motivasyon kaybına yol açarak bağımlılıkta yeniden madde kullanım durumlarına sebebiyet verebilir.

Bağımlı kişinin ve yakınlarının doğru bilgilendirilmesi önemlidir. Bu bilgilendirme yapılırken, karşı tarafın mesajı daha iyi anlayabilmesi için çeşitli örneklerle başvurulabilir. Bunun için araçlarda kullanılan vites sistemleri üzerinden örnek vermek, durumun daha iyi anlaşılmasını sağlayabilir. Vites sistemi araçlarda sıklıkla kullanılan ve aracın istenilen aralıkta istenilen performansı vermesi için kritik öneme sahip bir sistemdir.

Doğru yerde doğru viteste gitmek araçtan alınacak performans açısından kritik öneme sahiptir. Bağımlılık tedavi sürecinde de doğru viteste gidebilmek önem taşır. Hedeflere kısa adımlarla ve doğru viteslerle, beklentiyi düşürüp acele etmeden ulaşmaya çalışmak, olası kazaların önüne geçilmesini sağlayabilir.

