

MADDE BAĞIMLILIĞI İLE MÜCADELE ÖĞRETMEN BİLGİLENDİRME KİTAPÇIĞI

Madde Bağımlılığı Nedir?

Bağımlılık; bir maddenin belirgin bir etkiyi elde etmek için alınması sürecinde ortaya çıkan bedensel, ruhsal ya da sosyal sorunlara rağmen madde kullanımının devam etmesi, bırakma isteğine karşın bırakılmaması, aynı etkiyi elde edebilmek için giderek madde miktarının artırılması ve maddeyi alma isteğinin durdurulamaması durumudur.

Bağımlılık Süreci

Bağımlılık süreci aşağıdaki şekilde yol izler;

- Madde kullanımı ile duygu, düşünce, davranış ve tutum farklılaşır.
- Miktarla bağlı olarak bu durum her birey için değişik bir süreyi kapsar.
- Bireyin gerçekliği kavrayışı etkilenir.
- İlk seferden sonra tekrarlayan kullanım olasılığı yüksektir.
- Sonraki zamanlarda aynı etkinin sağlanması için kullanım sıklığı ve/veya miktarı artabilir.
- Bu kısır döngünün yerleşmesiyle birey bağımlılık sürecine girmiş olur.

Bağımlılık Nasıl Anlaşılır?

- Madde arama davranışının yoğunluğu
- Madde kullanma sıklığının artması
- Madde etkisine tolerans gelişmesi
- Yoksunluk/kesilme belirtilerinin varlığı
- Bu belirtilerin madde kullanımı ile yatışması veya giderilmesi
- Zihinsel olarak madde kullanımına dair uğraş ve kurguların yoğunlaşması ve davranışın buna göre şekillenmesi
- Süreç oluştuktan sonra madde kullanımına ara verilse bile bağımlılık olgusu yok olmaz. Kullanımla birlikte tekrar ortaya çıkar.

Madde Bağımlılığının Oluşmasına Neden Olan Unsurlar

Madde kullanımının bağımlılığa dönüşmesi temelde biyolojik bir olgu olmasının yanı sıra, aşağıdaki unsurlarda sıralanabilir;

- Bireysel ruhsal özellikler,
- Çevresel nedenler, (farklı biçim ve düzeyde sürecin alacağı en son şeklin belirlenmesinde rol oynarlar)
- Maddeye ulaşmak ve maddeyi temin etmenin kolaylığı,
- Akran grubu ve arkadaş grubu,
- Ailenin yaşadığı çevrenin özellikleri,
- Ailenin eğitim ve sosyo-ekonomik düzeyi,
- Toplumun madde kullanımına yönelik bakış açısının ödüllendirici olması vb. gibi.

Madde Bağımlılığının Belirtileri

Madde bağımlılığı olan bireylerde genellikle aşağıdaki aşamalar gözlenir;

- Bağımlılık yapan maddeyi düzenli biçimde kullanma,
- Daha mutlu ve rahat olabilmek için madde kullanımına ihtiyaç duyma,
- Maddeyi kullanmadığında huzursuz, gergin olma,
- Ani ruhsal ve davranışsal değişimler gösterme,

- Olumsuz davranışların artması,
- Huzursuz, hassas, gergin ve saldırgan davranışlarda artış,
- Madde kullanımında kendini kontrol edememe,
- Maddeyi kullanmadığında fiziksel olarak hastalık belirtilerine benzer belirtiler görülmesi,
- Çevreyle ilişkilerde zayıflama veya kopma,
- Kullanılan madde miktarında artış,
- Fiziksel ve ruhsal olarak kötüye gidiş.

Genel Risk Etkenleri

- Ruhsal sorunları ya da bağımlılığı olan ebeveynin bulunduğu kaotik aileler,
- Olumsuz anne baba tutumlarına maruz kalma,
- Ebeveyn-çocuk arasında bağlanma ve ilgi eksikliği,
- Sınıfta aşırı utangaçlık ya da şiddet içeren davranışlar;
- Okul başarısında düşüş,
- Sosyal becerilerin zayıf olması,
- Olumsuz davranışlar sergileyen arkadaşlar edinme,
- Okul, aile ve sosyal çevrede uyuşturucu kullanımının onaylanması.

Ergenlik Dönemi Genel Risk Etkenleri

- Çete üyeliği,
- Maddenin kötüye kullanımı
- Terk edilmiş ya da evsiz olmak,
- Cinsel kurban olma, tecavüze uğrama, aile içi cinsel istismar,
- Duygusal zorluklar, duygusal körelme, düşük öz saygı, özgüven eksikliği duygusal kontrolsüzlük,
- Akademik başarısızlık,
- Kişiler arası problemler, yaşına uygun becerilerin gelişiminde gecikme yaşama, sosyal yetersizlik, olumsuz yaşam biçimi ve olumsuz alışkanlıklar,
- İnternetin bilinçsiz kullanımı, bilgisayar oyunları ve internet bağımlılığı,
- Bilgi eksikliği, merak, kendini gösterme ihtiyacı
- Olumsuz anne baba tutumlarına maruz kalma (baskıcı, ilgisiz, aşırı koruyucu, hayır diyemeyen),
- Anne babadan birisi veya her ikisinin bağımlılık yapan madde kullanımı/bağımlılığı,
- Sınıf tekrarı yapma,
- Başarısızlık,
- Akranlarla ilişkilerinde sorunlar yaşama,
- Madde kullanan bireylerle arkadaşlık,
- Akran baskısı yaşama,
- Dürtü kontrolü düşük bir yapıya sahip olma,
- Depresyon ve yalnızlık, sürekli stres altında olma ve kaygılı olma,
- Engellenmeye düşük tolerans (kabul sınırının düşüklüğü), öfkesini iyi ifade edememe, değişime uyum sağlayamama ve mükemmeliyetçilik özelliklerine sahip olma,
- İç denetimi zayıf ve anti sosyal davranışları olma, gibi etkenler özellikle ergenlik döneminde olmak üzere diğer gelişim dönemlerinde de risk etkeni olabilmektedirler.

Ergenlik Dönemi Özellikleri

- Asi olma
- Çabuk öfkelenme
- Endişe hali
- Kendine dönüklük
- Çabuk heyecanlanma
- Ruh halinde sürekli iniş-çıkışlar yaşama
- İlgi alanları ve zevklerin hızla değişmesi
- Arayış içinde olma
- Dış görünüşün önem kazanması
- Özerk olma çabası
- Ailenin geri plana düşüp arkadaşların ön plana gelmesi
- Bir gruba ait olma gayreti
- Cinselliğinin farkına varma
- Sonucunu düşünmeden davranma
- Gerçekçi değerlendirmeler yapmadan risk alma

Öğretmen Madde Bağımlılığına Karşı Yürütülecek Eğitimde Nelere Dikkat Etmeli?

- Madde kullanımının bireyin tüm yaşamını (kişilik, sağlık, ekonomik, okul, arkadaş ve aile) etkilediği,
- Bağımlılığın ömür boyu sürdüğü,
- Arkadaş baskısına karşı nasıl tepki verileceği,
- Sağlıklı bir yaşamın nasıl korunacağı,
- Sorunları çözmek için uygun başa çıkma yolları olduğu anlatılmalıdır.
- Nasihat dili kullanılmadan madde bağımlılığı hakkında bilgi verilmeli,
- Sınıf içindeki konuşmalar madde kullandığından şüphelenilen öğrenciye değil, sınıfın geneline yönelik olmalı,
- Sınıf içinde zararlı alışkanlıklar başlıklı bir tartışma düzenlenmelidir.

Ergenlik Dönemi

- Okul ve sınıf içindeki gruplaşmalara ve grupların niteliklerine dikkat etmek.
- Bağımlık yapıcı maddeler ve olumsuz etkileri hakkında kişisel korkuları ya da kaygıları değil, gerçeklere dayalı bilgiler vermek.
- Sağlıklı olma konusunda bilinç geliştirmelerine yönelik çalışmalar planlamak ve yürütmek.
- Okulda, ailede, sosyal yaşamda uyulması gereken kuralları öğrenmelerini sağlamak. Uygulamalarını desteklemek.
- Kendilerini sağlıklı bir şekilde ifade edebilmelerine yönelik etkinlikler ve uygun ortamlar oluşturmak.
- Okul da ve sınıf içinde yapılabilecek tüm etkinliklerde, yetenekleri ve yeterliliklerini gösterebileceği görev ve sorumluluk almalarını sağlamak.
- Öğrencilerin, okulun fiziki donanım ve olanaklarını uygun kurallar çerçevesinde kullanmasını sağlamak.

- Spor ve diğer sosyal aktivitelere (sinema, tiyatro, resim, m¼zik vb) yönlendirmek.
- Bağımlılık yapıcı maddelerin gencin sağlık ve dış gr¼n¼ř¼ ile yapacağı spor ve diğer aktiviteler ¼zerinde ki olumsuz etkilerini anlatmak,
- Okul içinde madde bağımlılığından korunmanın önemi konusunda bilinç oluşmasını sağlamak.
- Okul kurallarının uygulanmasında tutarlı ve objektif olmak.
- Gencin ilişkilerinde bedensel ve ruhsal yönden kendisine zarar verebilecek istek ve teklifler kimden gelirse gelsin hayır demesine yönelik çalışmaları desteklemek.

Madde Kullanan ğrencide Hangi Belirtiler Gr¼l¼r?

- Dikkati yoğunlaştırmada g¼l¼k eker.
- Sözel iletişiminde farklılaşma gözlenebilir.
- Hafif uyukulu, halsiz ve yorgun göz¼kebilirler.
- Her zamankinden daha sinirli olabilirler.
- Okula devamı azalmaya, başarısı d¼řmeye başlar.
- Kendisine olan özeni azalabilir, evre ve arkadaşlar eski önemlerini yitirebilirler.
- Okuldaki arkadaş grubu değişebilir.
- En kesin yöntem kan ve idrar testleridir.
- Okuldaki arkadaş grubu değişebilir.

Madde Kullanımı İle Karşılaşıldığında ğretmen Olarak Nasıl Bir Tutum Sergilenmeli?

- Okul rehberlik servisi, ilgili m¼d¼r yardımcısı ile izlenecek s¼re belirlenmeli,
- Yaşanan sorun k¼¼msenmemeli, (rneğin; “Benim sınıfımda böyle şey olmaz”)
- Olaya m¼dahale etmeden önce ön yargıların yaratacağı olumsuzlukların farkında olunmalı,
- Yaşanan sorun ve madde bağımlılığı hakkında sağlıklı bilgi edinilmeli,
- Sorunun z¼m¼nde öğrenciyle iletişimde açık, samimi, içten ve inandırıcı olunmalı,
- Öğrencinin kendini ifade etmesi için fırsat verilmeli,
- Genellemeler yapmaktan kaçınılmalı,
- Söylediği şeylere ani tepki verilmemeli,
- Kişisel korkular ya da kaygılarla değil, gerçeklere dayalı bilgiler verilmeli,
- Konuşmalarda merakı artırıcı ya da özendirici olabilecek ifade ve yaklaşımlardan kaçınılmalı,
- ę¼t ve nasihat dilinin kullanılmamasına dikkat edilmeli,
- Öğrenci maddenin etkisi altında ise onunla bu durumda konuşmanın yararı olmayacağı bilinmeli,
- Öğrenciyi etiketlemekten kaçınılmalı, (kullanıcı olarak etiketlenen öğrenciyle iletişim kurmak zorlaşır)
- Öfke duygusu yaşanabilir, öfke kontrol¼ sağlandıktan sonra öğrenciyle konuşulmalı,
- S¼recin tamamı rehberlik servisinin bilgisi d¼hilinde y¼r¼t¼lmelidir.

Öğretmen Öğrenciyi Madde Kullanırken Yakaladığında Nasıl Davranmalı?

- Önce genel olarak gerginliği azaltmalı,
- Öğrenciye okul kuralları hatırlatılmalı,
- Öğrenciye kurallara uygun olmayan davranışlarının yükleyeceği sorumluluklar hakkında bilgi verilmeli,
- Okul rehberlik servisi ve okul yönetimini bilgilendirip, destek alınmalıdır.

Madde Kullanan Öğrencinin Anne Babasına Nasıl Yaklaşılmalı?

- Eğer sadece şüpheleniliyorsa, öncelikli olarak şüpheleri destekleyecek bilgi edinilmeli, okul rehberlik servisi ile koordineli bir süreç başlatılmalı,
- Aile görüşmeye çağırıldığında, konuşmanın özel olduğu ve mutlaka görüşmeye gelmeleri gerektiğın dile getirilmeli,
- Aile ile yapılacak görüşmede güven ortamı oluşturulmalı, öğrencinin evdeki davranışları, arkadaşları hakkında bilgi edinilmeli,
- Görüşmede panik oluşturabilecek tutum, davranış ve ifadelerden kaçınılmalı,
- Madde bağımlılığından genel anlamda söz ederek konuya girilmeli,
- Öğrenci hakkındaki endişeler ve bunları destekleyecek bilgiler aktarılmalı,
- Öğrencinin okul kuralları ve hukuki yönden karşılaşılabileceği durumlar hakkında bilgi verilmeli,
- Tedavi olabileceği kurumlar, tedavi süreci ve çocuklarına karşı yaklaşımları ile ilgili bilgi ve destek alabilecekleri kişi, kurum ve kuruluşlarla ilgili bilgiler verilmelidir.