

BAĞIMLILIKLA MÜCADELE AİLE EĞİTİM KİTAPÇIĞI

Risk Yaratın Faktörler

- Ruhsal sorunları ya da bağımlılığı olan ebeveynin bulunduğu kaotik aileler,
- Doğru olmayan yetiştirme yolları,
- Ebeveyn-çocuk arasında bağlanma ve ilgi eksikliği,
- Sınıfta aşırı utangaçlık ya da şiddet içeren davranışlar,
- Okul başarısında düşüş,
- Sosyal becerilerin zayıf olması,
- Sapkın davranışlar sergileyen arkadaşlarla “takılma”,
- Okul, iş, aile ortamlarında uyuşturucu kullanımının onaylanması.

Önleyici Faktörler

- Güçlü ve pozitif aile bağları,
- Ebeveynlerin çocuklarının arkadaşlarından ve neler yaptıklarından haberdar olması,
- Aile içi kuralların açık olması ve herkesin bunlara uyması,
- Ebeveynlerin çocuklarının yaşamlarına ilgili olmaları,
- Okulda başarılı olma; okul, klüpler gibi kurumlarla kurulmuş güçlü bir bağ,
- Uyuşturucu kullanımı ile ilgili doğru bilgilenme.

Sigaraya başlama nedenleri

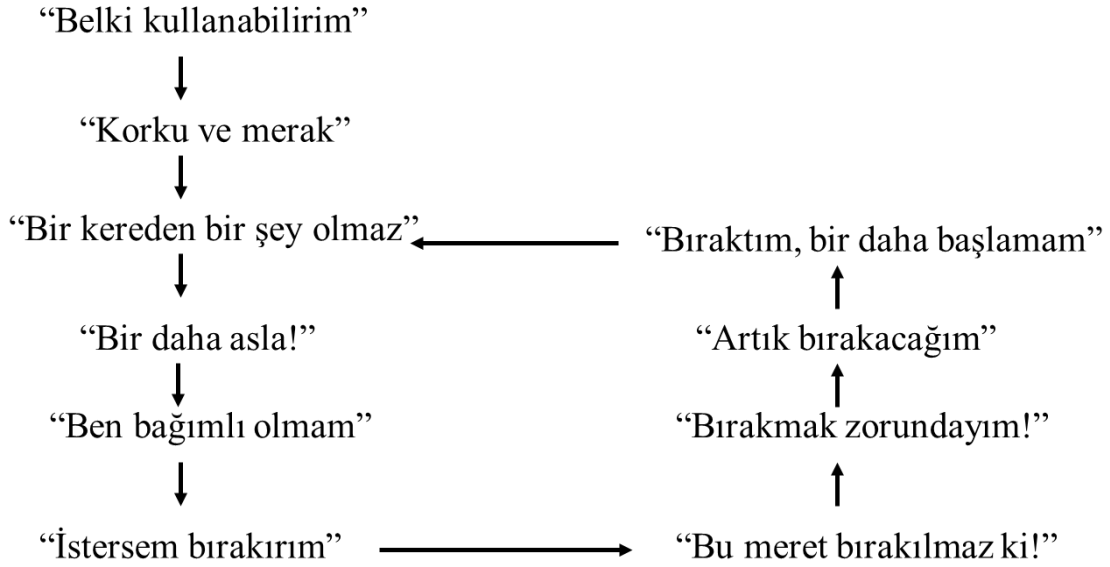
- Büyümenin bir sembolü olarak görülmesi
- Reklam ve filmlerin özendirici etkisi
- Kız çocuklarında erkeksi olma hevesi
- Meydan okuma tarzı
- Arkadaş grubuna ayak uydurma çabası

Madde kullanmaya başlama nedenleri

- Arkadaş baskısı % 23.3
- Merak % 29.4
- Sorunlara çözüm aramak % 27.1

- Sorunlardan kaçmak % 26.0
- Beğeni toplamak % 24.3
- Eğlenmek % 25.9

Bağımlılık süreci



Bağımlı Kişide

- Madde kullanımını kontrol etmekte güçlük çekme,
- Giderek kullanılan maddenin dozunun artırma,
- Zarar vermesine rağmen madde kullanmaya devam etme,
- Aile, iş ve çevre ilişkilerinde bozulma,
- Başarısız bırakma girişimleri,
- Bıraktığı zaman ruhsal ya da fiziksel yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması (huzursuzluk, uykusuzluk vb) gözlenebilir.

Madde kullanan kişiyi aile nasıl anlar?

- En kesin yöntem kan ve idrar testleridir.
- Aile ilişkilerini azaltır ve evde daha az vakit geçirir.
- Her zamankinden daha fazla para harcamaya başlar.
- Yeni arkadaşlar edinmeye başlar.

- Kendisine olan özeni azalır.
- Çevre ve arkadaşlar eski önemlerini yitirir.
- Hafif uykulu ve yorgun gözükebilir.
- Okula devamı azalmaya, başarısı düşmeye başlar.
- Sözel iletişimde farklılaşma gözlenebilir.
- Yeme alışkanlıkları bozulur, kilo kaybedebilir.
- Daha sinirli olabilir.

İYİ BİR ANNE- BABA OLMAK İÇİN

Yargılamayın;

İstediğiniz gibi davranmadığında bu sizde öfke yaratabilir ve buna engel olamadığınız anda aklınıza gelen şeyleri söylemeye başlarsınız; biraz düşündüğünüzde nasıl farkında olmadan bazen yargılayıcı bir dil kullandığınızı görebilirsiniz. Öfkenizi kontrol edebilirsiniz olayın birden fazla sebebi olabileceğini görme şansınız artar. Bu sayede ne siz yaptığınızdan dolayı pişmanlık duyarsınız ne de çocuğunuz “Ama ben bunu hakketmedim” hissini yaşamaz.

Konferans Vermeyin;

En sevdiğimiz şeylerden biri kendi geçmişimizden bahsetmek: “Ben senin yaşındayken ne doğru dürüst oyuncağım vardı ne de böyle bilgisayar. Hiç kıymetini bilmiyorsun; halbuki biz....” Deneyimlerinizi çocuklarınızla paylaşmanız önemli ancak bunlar nasihat tarzında olduğu anda çocuğunuzun kapıları size kapanıyor ve iletişiminiz daha başlamadan bitmiş oluyor.

Tehdit Etmeyin;

“Hele bir dediğimi yapma, ben bilirim yapacağımı sana!” ya da “Sınıfı geçmezsen tatil de yok!” veya “Dersini bitir yoksa televizyon yok!” gibi. Tehdit o an için çocuğunuzun sadece korkutmaya yarar; ama etkili olmaz çünkü “tehdit”tir. Söylediğiniz şeyi gerçekleştirmediğinizde de yaptığımız her türlü uyarının zamanla ciddiye alınma olasılığı düşer. **En önemli nokta** çocuğunuzla olan iletişim dilidir. Eğer ne istediğinizi ve bunu neden istediğinizi ona anlatır; beklentilerinizi onun potansiyeline göre belirlerseniz çocuğunuzun bunları yerine getirme olasılığı artar.

Sorgulamayın;

Onun hayatı hakkında bilgi sahibi olmanız çok önemli Arkadaşları kim; nerelere gider, neler yapmaktan hoşlanır? Ancak bunları öğrenmek için onu sorgulamamalısınız. Unutmayın niyetiniz “paylaşmak”. Eğer o anda size cevap vermiyorsa “Şu anda konuşmaya çok hazır değilsin; ama istediğin zaman ben seni dinlemeye hazırım” şeklinde karşılık vermeniz o anda hemen kapıları açmasa da ileride size geri dönecektir.

Teşhis Koymayın;

Bir sıkıntısından, sorunundan bahsettiğinde hemen etiket koymayı, ne olduğunu bulmayı denemek yerine dinlemek ve kendisini ifade etmesine müsaade etmek daha uygun olacaktır. O anda ne hissediyor, ne yaşamış, neye ihtiyacı var, bunları anlamaya çalışın.

Ahlak Derslerinden Kaçınm

“Senin bu yaptığın çok ayıp.”

“Bunlar hiç uygun davranışlar değil; ne yapıyorsun sen?”

“Büyüklerine saygılı ol!”

“Her istediğin olmaz, öğrenemedin mi daha bunu?”

Yapılmaması gereken bir şeyi yapmış olsa bile bunu ahlak dersi verir tarzda değil; yaptığının olumsuz sonuçlarını (nelere yol açtığını) ve uyandırdığı duyguları dile getirmeniz yerinde olacaktır. “

Emir Vermeyin

Siz kendinizi düşünün, biri size emir verdiğinde ya da o tarzda konuştuğunda neler hissediyorsunuz? İstedığınız şeyin nedenini açıklamanız çok önemlidir.

Dinleyin;

Çocuklarınızın neler yaptığını, arkadaşlarının kimler olduğunu ve ilgilerinin neler olduğunu bilmek için düzenli olarak aile görüşmeleri yapın. Onu DİNLEYİN. İhtiyaçlarına karşı duyarlı olun ama aile içindeki liderliğinizi koruyun. İyi vakitleri paylaşın, problemleri beraber çözün. Madde kullanımına yöneltebilecek olan korkularını ve streslerini hafifletmek için onlarla ilgilendiğinizi göstererek güven verin.

Örnek Olun;

Kendi kendinize evde ilaç kullanmayın. Medikal ilaçların kullanımını sınırlandırmazsanız çocuğunuza problemlerin çözümü için ilaç alınması gerektiği mesajını VERMEMİŞ olursunuz. Aynı şekilde alkol ve sigara kullanımınızı da ev içinde sınırlayın. Çünkü herhangi bir maddeye bağımlılık, bir başkasının kullanımını kolaylaştırır.

Arkadaşlarını Tanıyın;

Ergenlik döneminde ön plana çıkan ve gencin hayatında çok önemli yeri olan arkadaşlarının nasıl insanlar olduklarını bilmek önemlidir. Ancak bunu öğrenirken dozu kaçırmamak; gencin özel hayatını ortadan kaldırmamak gerek. Kısaca, terazide bir denge sağlamalısınız.

Onunla Konuşun;

Maddelerin olumsuz etkileri konusunda konferans ya da nasihat verecek tarzda konuşmayın. Onun düşüncelerine saygı gösterdiğinizi hissettirerek gerçek bilgiler aktarın. Hayatına ve geleceğine dair düşünceleri hakkında sohbetler edin; onları sizinle paylaşması için cesaretlendirin.

Açık Olun;

Örnek; “Bazı arkadaşlarım yüzünden ben de kullandım, çünkü onlara uymak gerektiğini düşünüyordum. Kısa süre sonra fark ettim ki ben onu değil, o beni kontrol ediyordu. O günlerde etkileri hakkında bu kadar bilgim yoktu; şimdi bildiklerimi o zamanlar bilseydim hiçbir zaman denemezdim ve seni ondan uzak tutmak için ne yapmam gerekiyorsa yaparım.”

Eğer sizin yaptığınız yanlışlar varsa nasihat dilini kullanmadan çocuğunuzla bunları paylaşın. Çocuğunuzun sizin de hata yapabileceğinizi görmesi önemlidir. Böylece her insanın hata yapabileceğini, önemli olanın kişinin yaşadıklarından kendisine ders çıkarması olduğunu öğrenir. Yaptığınız yanlışın size getirdiği olumsuz sonuçları ve bundan ne öğrendiğinizi onunla paylaşın.

‘HAYIR’ demesini Öğretin;

Israrlarla başa çıkması için çocuğunuza “Hayır diyeceksin o kadar” demeniz asla yeterli olmayacaktır, çünkü sorun zaten “hayır” diyebilmektedir. Önemli olan nokta verdiği kararlarda arkadaş grubunun baskısının nasıl rol oynadığını ve sadece bu baskıya göre karar vermesinin sonuçlarının kritik olabileceğinin farkına varması önemlidir. Bazı hayali zor durumlar üzerinde konuşup değişik çözüm yolları ve onların sonuçlarının neler olabileceği üzerinde konuşmanız –ancak yorum yapmayıp sadece vurgu yapmanız önemli-faydalı olacaktır.

“Hayır, teşekkür ederim” birkaç kere tekrarlanması;

“Ya başka işim vardı, kusura bakma ya..” bahane uydurma;

“Başka sefere belki, sağ ol” atlatma;

“Hayır, sağ ol; ha bu arada sen o işi bitirdin mi?” konu değiştirme;

“Hayır, sağ ol; ben gitmeliyim, görüşürüz sonra” ortamdan uzaklaşmak gibi yöntemleri denemesini teşvik etmek işinize yarayacaktır.

Konuşmalarındaki sözel olmayan ipuçlarına dikkat edin. Alkol, sigara ve maddeler hakkında çocuğunuzla konuşun, konuşmak size zor geliyorsa çocuğun güvendiği ve değer verdiği bir diğer yetişkinden yardım alın. Maddelerle ilgili duyduğunuz sıkıntınızı, korkularınızı onunla paylaşın. Beklentileriniz çocuğunuzun yaşına ve yapısına uygun olsun, çünkü çocuğun karşılayamayacağı yüksek beklentiler, çocukta strese neden olur ve bu da madde kullanımına yönlendirebilir.

SINIRLAR;

- Her çocuğun sınırlarını bilmeye ihtiyacı vardır.
- Sınırlar çocuğun kapasitesini aşmamalı.
- Koyduğunuz sınırlar açık ve anlaşılır olmalı.
- Kurallarınız çocuğa ne yapmamasını söylediği kadar ne yapması gerektiğini de söylemeli.
- Sınırlarınız geniş olsun ama bunları tutarlı ve “deliksiz” tutun.

Çocuklar bazen neyi yapmalarının doğru olacağı konusunda karar vermekte zorlanırlar. Karar vermek için uyması gereken kuralları ve sınırlarını bilmeye ihtiyacı vardır. Beklentinizin aşırı olması çocuğun kendini başarısız hissetmesine sebep olur. beklentinizi potansiyelin altında tutmanız da kendine olan güvenini sarsabilir.

“Odanı topla.” demekle “Her sabah kalktığında yatağını toplayıp gece yatmadan önce giysi ve eşyalarını dolabına kaldırmanı istiyorum.” demek arasındaki fark açık. Çocuk kendinden beklenenin ne olduğunu anladığından buna uymakta zorlanmayacaktır.

“Caddede oynama” yerine “Oyun parkında oyna, cadde de değil” demek ona neyin yapılabileceğini söylediğinden sınırların daha anlaşılır olmasını sağlayacaktır.

Sınırları koyarken çocuğu çok fazla sıkılamaya dikkat edin. Onun da kabul ettiği ortak bir çizgi yakalamaya çalışın. Eğer çocuk aynı kuralla ilgili her gün başka bir tutum görüyorsa bu hem sınırlara olan güvenini hem de ebeveynlerine duyduğu saygıyı yitirmesine sebep olacaktır. Bu yüzden anne babanın da koyulan kurallar hakkında hem fikir olması ve birbirinden farklı hareket etmemesi gerekir. Sınırları aşmasına bir kere bile izin vermeniz bu, sınırların delinebileceğini gösterir. Bundan sonra çocuk hep sınırlarını delmeyi deneyecektir.

Önleme: Ergenlik dönemi

Grupların ve onların değerlerinin büyük değer taşıdığı ve belirleyici olduğu bir dönem:

- Çocuğunuzun arkadaşlarını, onların ebeveynlerini tanıyın ve arkadaşlıklar kurun. Onları evinize davet edin.
- Maddeler ve olumsuz etkileri hakkında korkularınıza değil, gerçek dayalı bilgilerle konuşun.
- Maddelerin sağlık, görünüş, spor ve diğer aktiviteler üzerinde nasıl etki yapacağını vurgulayın.
- Çocuğun sorumluluklarını onun adına yüklenmeyin.
- Kurallarınızda tutarlı olun.
- Ortak deneyim ve fikir birliğini yaşadığınız alanlarınızı keşfedin.
- “Hayır” demesini öğretmeye devam edin.
- Spor ve diğer sosyal faaliyetlere yönlendirin.

Bu dönemde akran grupları büyük önem kazanmıştır, arkadaşlarının fikirlerine bağlı olarak davranışlarına yöne vermeye başlarlar ve grup tarafından “kabullenilme”onlar için her şeydir.

“Grup”, ne giyeceklerini, hangi müzikleri dinleyeceklerini, hangi aktiviteleri gerçekleştireceklerini belirler. Bu açıdan bakıldığında arkadaş grubu değerlerinin gencin hayatındaki önemi aileler için tehdit edici gibi gözükabilir.

Bu dönemde yaşayabileceği çatışmalarının çözümünde destek olun, bunu talep etmese bile en azından her zaman dinlemeye açık olduğunuzun farkında olsun.

Görünüşleri önem kazandığı için maddelerin görünüşleri üzerindeki olumsuz etkilerini vurgulamak yerinde olacaktır.

SIK SORULAN SORULAR

1. Yalnız iradesiz kişiler mi bağımlı olur?

Bağımlılığın irade ile ilgisi yoktur. Hiç kimse yola “Ben bağımlı olacağım!” diye çıkmaz. Madde kullanımının irade ile bir ilişkisi yoktur. Zaten kişiler “Ben kontrol edebilirim” düşüncesiyle başlayıp, bağımlı hale gelmiş kişilerdir. Bu kişiler “Benim iradem güçlüdür” gibi yanlış bir inançla yola çıkmışlardır. Ancak maddeler, bedende bir takım değişikliklere yol açabilmekte ve tolerans (oranı giderek artırma) geliştirmektedirler. Bu yüzden kişi maddeyi kontrol altında tuttuğunu, hiç dozu aşmadığını iddia etse de aslında aynı etkiyi bulmak için kullandığı dozu arttırmakta ve gittikçe bağımlı hale gelmektedir. Bu yüzden bireysel özellikler ile madde kullanımı arasında bir sebep sonuç ilişkisi kurmak yanlıştır.

2. Uyuşturucu bazı ülkelerde neden serbest?

Esrar sadece Hollanda’da, diğer uyuşturucuların kullanımını azaltmak için serbest bırakılmıştır. Böylece esrar alırken diğer uyuşturucu maddelerin deneme riskinin azaltılması hedeflenmiştir.

3. Bağımlılar iyileşebilir mi?

Bağımlılık ömür boyu süren bir hastalıktır. Tıpkı şeker hastalığı gibi sürekli kontrol altında tutulmalıdır.

4. Uyuşturucu herkesi aynı mı etkiler?

Maddelerin etkileri, etki süreleri kişiler arasında farklılıklar gösterse de özünde hepsi kişinin hayatını olumsuz yönde etkiler. Madde kullanmayan kişilerde mutlu ve üretken yaşayanların oranı madde kullananlara oranla daha fazladır.

5. Bir kere denemekle ya da ara sıra kullanmakla bağımlı olunur mu?

Kokain gibi bazı maddeleri bir kere bile kullanmak tekrar kullanmayı gerektirir. Esrar ve benzeri maddeleri kullanma kişideki “Bunu denersen ölürsün” gibi korkuları giderdiği için bir daha deneme olasılığını artırır. İlk başlarda zararsız gibi gözükse de bu maddeler daha sonra diğer ağır maddelerin kullanımına yol açabildiğinden “geçiş kapısı” olarak da bilinirler. Bu nedenle ne türlü bir madde olursa olsun bir kere denemek bile bağımlılığa götüren bir adımdır.

6. Ottur zararı yok mudur?

Esrar, bedende yağ dokusunda biriktiğinden hafıza kaybı, öğrenme ve solunum bozukluklarına neden olabilir.

7. Maddelerden bahsetmek kullanımı teşvik eder mi?

Çocuğun gelişimine uygun, doğru bilgiler verilmesi kullanıma teşvik etmez. Bu çocuğun arkadaşlarından, medyadan yanlış bilgiler edinmesinden daha sağlıklıdır.

8. Kimler bağımlı olur?

Herkes bağımlı olabilir. Hiç kimse ben bağımlı olacağım diye madde kullanımına başlamaz. Fakat kişisel özelliklerin bağımlı olmada ya da olmamada bir rolü yoktur.

9. Sadece damar yoluyla alınan maddeler mi uyuşturucudur?

Doğal ya da sentetik, bağımlılık yapan her madde uyuşturucu maddedir.

ÇOCUĞUNUZUN SİGARA İÇTİĞİNİ ÖĞRNDİĞİNİZDE...

- İçerken yakalarsanız zarar vermeyin, sadece elindekini alın, tekrar yaparsa aynı davranışı düzenli olarak yineleyin.
- Evde sigara içmeyeceğini bildirin.
- Eğer siz içiyorsanız sizde BIRAKIN, “*Dediğimi yap, yaptığımı yapma*” asla işe yaramaz.
- Sigara ile ilgili ev içi kurallarına siz de uyun.
- Çocuğunuzla nasihat dilini kullanmadan düzenli olarak sigaranın etkileri hakkında konuşun.
- Çocuğunuza, sigara kokusuna dayanamayacağınızı söyleyin.
- Eğer sigara kokarsa onun çamaşırlarını yıkamayacağınızı ve bunu kendisinin yapacağını söyleyin.
- Yapmak istediği diğer şeylerden önce yıkama işini bitirmesi gerektiğini bildirin.
- Unutmayın! Bir defalık konuşmanın hiç bir işe yaramaz.

“Ben içiyorum ama ben bir yetişkinim/anneyim/babayım” asla demeyin; işe yaramayacaktır. Kurallar herkes için geçerli olmalı, aksi takdirde yaptırıcı gücünü kaybeder.

Eğer içiyorsanız ve bırakamıyorsanız o zaman içmelerinizi kısıtlamanız gerekir. Ev içinde içmeyin (balkona çıkın); sigara içildiği zaman neleri yapmaktan mahrum kalındığı ya da ne gibi zorluklara katlanıldığı görülmelidir.

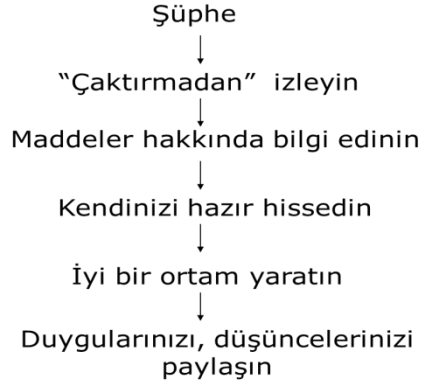
Daha sonra gene sigara ile yakalarsanız kuralları hatırlatın ve sigarasını elinden alıp atın.

Sigara içmesinin sonuçlarına katlanması gerekir; sigara kokan çamaşırlarını kendisinin yıkaması gibi. Onun adına üzülüp sorumlulukları onun adına üstlenmeyin.

Bırakmak için siz de çaba harcayın ve sigaranın zararları hakkında öğüt vermeden bahsedin.

Her dakika bunun hakkında konuşmayın; ama bir-iki kere yapıp “İşe yaramıyor” diye de bırakmayın.

Madde kullanımından şüphelenme süreci....



Davranışlarından şüphe duyduktan sonra kuşularınızı destekleyecek bilgiler elde etmek ama çocuğun özelini de ortadan kaldırmamak için onu "çaktırmadan" izleyin. Onun nerede olduğunu bilin, gittikleri yerlerden ve yaptıklarından haberdar olun.

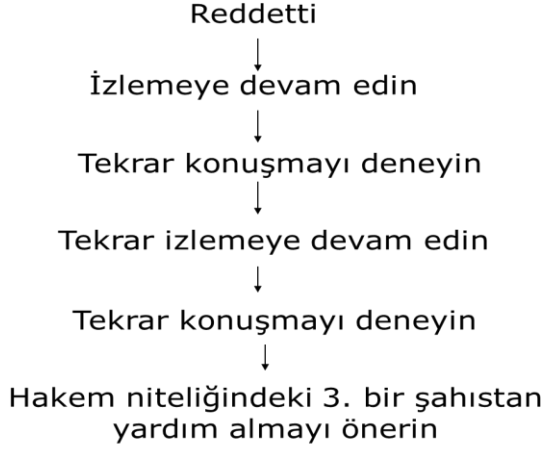
Bu esnada maddelerin özellikleri, kişinin bedensel, sosyal ve ruhsal yaşantısına vereceği zararlar hakkında bilgi edinin.

Öncelikle onunla konuşmak için kendinizi hazır hissedin, o gün kendinizi iyi hissetmiyorsanız bunu bir başka güne erteleyin.

Konuşmak için ortam yaratın. Rahat olacağınız ve görüşmenin bozulmayacağı bir ortamı ve zamanı seçin.

Sonra konu hakkındaki düşüncelerinizi, duygularınızı, endişelerinizi onunla paylaşın. Yargılayıcı ve suçlayıcı bir dil kullanmayın. Onun maddeler hakkında ne düşündüğünü sonuna kadar dinleyin, tepkinizi sonra verin.

Şüphelenme Süreci...(2)



Direk onu suçlayan bir tarzdan çok (Senin bir sorunun var, bunu halletmeliyiz) onu destek olmak istediğimizi hissettirecek bir şekilde konuşun (Senin ve benim canımı sıkan ve iletişimimizi bozan bir sorunumuz var; gel beraber bu sorunu çözelim.).

Tüm iyi niyetinize karşı size olumsuz tepki verebilir ve söylediklerinizi reddedebilir. Bu durumda ısrarcı davranmayın. Maddelerin kullanımı hakkındaki bilgilerinizi ve düşüncelerinizi paylaştıktan sonra onu önceki gibi yakından izlemeye devam edin.

Uygun bir ortamda tekrar konuşmayı deneyin ve izlemeye devam edin.

Konuşmayı denemeye devam edin ve sonuç alamadığımızı fark ettiğinizde ona aranızdaki bu problemi halletmek için 3. bir şahıstan, bir uzmandan destek almayı önerin. Bunu yaparken kullanacağınız dile dikkat edin.

Madde kullanan gence anne-baba nasıl yaklaşmalı

- Kendinizi hazır hissetmeden konuşmayın.
- Ön yargılarınızın farkında olun.
- Etiketlemekten kaçının.
- Konuşması için onu cesaretlendirin.
- Amacınızın ona destek olduğunu belirtin.
- Yardım ya da danışmanlık almasını sağlayın.

Suçlamalar yapmayın; güvenlerini kaybedebilirsiniz.

Unutmayın; “İflah olmaz bu.”; “Tüm madde kullananlar hapsedilmelidir.”, “Tedavi olamazlar.”; “Bağımlılık sadece kullananı etkiler.” gibi önyargılarınız çocuğunuza ulaşmanızı ve ona yardım etmenizi engelleyecek faktörlerdir.

Onları etiketlemekten (Keş bu!) kaçının.

Konuşması için cesaret verin; konuşmaktan korkutmayın.

Onun adına sorumluluklarını yerine getirmekten kaçınmayın, kendi sorumluluklarını üstlenmesine yardımcı olun.

Onun yanında olduğunuzu ve destek olduğunuzu hissettirin.