

ETKİNLİĞİN ADI: BAĞIMLILIK VE ÖNLEME

AMAÇ: Çorum ilinde bulunan ortaokul ve lise öğrencilerine yönelik bağımlılık, bağımlılığın zararları ve önleme konusunda farkındalık yaratmak

ÖĞRENME ÇIKTILARI:

Bu etkinliğin sonunda katılımcılar;

- Bağımlılığın ne demek olduğunu
- Bağımlılığın zararlarını
- Bağımlılık konusunda kişisel farkındalıklarının artması sağlanacaktır

MATERYAL:Bağımlılık temalı film,

SÜRE:20 dk

İŞLENİŞ:

- Bağımlılık temalı filmin öğrenciler ile izlenmesi
- Bağımlılık ile ilgili sınıf içi tartışma sorularının sınıfa yönlendirilmesi ve her sorunun ardından konu ile ilgili açıklamanın yapılması;

Soru 1:

FİLMDE ANLATILAN KONU BAĞIMLILIK. BAĞIMLILIK SİZCE NE DEMEK? BAĞIMLILIK DENDİĞİN DE AKLİMIZA NELER GELİYOR?

Öğretmen cevapları herhangi bir müdahalede bulunmadan dinler. daha sonra aşağıdaki bağımlılık tanımını okur.

Bağımlılık; Bir maddenin belirgin bir etkiyi elde etmek için alınması sürecinde ortaya çıkan bedensel, ruhsal ya da sosyal sorunlara rağmen madde alımının devam etmesi, bırakma isteğine rağmen bırakılamaması, aynı etkiyi elde edebilmek için giderek madde miktarının artırılması ve maddeyi alma isteğinin durdurulamaması durumuna madde bağımlılığı denmektedir.

Yani kişi gün içerisinde o madde ile temas etmeden gününü yaşantısını geçiremez halde yaşamını sürdürür.

SORU 2:

KİŞİ NELERE BAĞIMLI OLUR?

Öğretmen cevapları herhangi bir müdahalede bulunmadan dinler. Yeterli tartışma sağlandıktan sonra aşağıdaki metni okur.

Bağımlılık sadece sigara alkol uyuşturucuya değil herhangi bir nesneye de bağımlı olunabilir. Mesela cep telefonu veya internet gibi. Kişi yaşamında esas gerekli olan gelecek adına kendisine

yanlış bir yol çizmesine veya hayatındaki ana sorumluluklarını sürekli ertelemesine sebep olan her şey onun bağımlılık yolunda olduğunun birer göstergesidir. Gün içerisinde saatlerini o maddeyi ve madde tesirini kendisinde hissetmek için kullanıyor ise bu yanlış birşeyler olduğunun göstergesidir.

SORU 3:

BAĞIMLILIK KİŞİNİN YAŞAMINDA NE GİBİ ZARARLARA YOL AÇAR?

Öğretmen cevapları herhangi bir müdahalede bulunmadan dinler. Yeterli tartışma sağlandıktan sonra aşağıdaki metni okur

Bağımlılık sadece kişide fiziksel sorunlara yol açan bir durum değildir. Aynı zamanda sosyal hayatı yani aile yaşantısını, arkadaş ilişkilerini, okul ve iş yaşantısını etkileyen ve psikolojik olarak kişiyi zaman içerisinde ruh sağlığını bozan bir süreçtir. Her madde muhakkak fiziksel, sosyal veya psikolojik sorunlara yap her alanda etki eder yada bazı alanlarda zamanla hayatımızı uçurumdan aşağı yuvarladığımız bir sürecin içerisine sokacaktır.

MADDE BAĞIMLILIĞININ FİZİKSEL ETKİLERİ:

– Beyin ve merkezi sinir sisteminde

Sigaradan itibaren bütün uyuşturucuların en büyük zararı ve tahribatı beyin ve merkezi sinir sistemi üzerindedir. Bu sebeple beynin mazrufu olan akli ve iradeyi işlemez hale getirir. Kişiyi dengeden, normal yaşam ve davranışlardan uzaklaştırırlar Beyin ve akıl sağlığının en büyük düşmanı uyuşturuculardır.

Bağımlılarda beliren ilk olgu; akıl ve sinir hastalıkları ve arızalarıdır. Delilik, erken bunama, şuur kaybı, uykusuzluk, felçler, hezeyan (sayıklama, saçmalama, akıl dışı davranışlar), halüsinasyonlar (vehim, hayal görme, işitme vs.), zeka ve hafıza kayıplarıdır.

En kısa ifade ile: akıl hastalıkları, zihni ve ruhi karmaşa ve kaoslardır.

– Sindirim sisteminde

Bulantı, kusma, karın ağrıları, kabızlık, ishal, mide ve bağırsak spazmları, kanama ve yaraları, gastrit, ülser gibi.

– Karaciğer ve Böbreklerde:

Bu zehirlerin organizmadan atılmasında en ağır görev bu organlara düşmekte olup, karaciğer ve böbreklerde büyük arıza ve tıkanmalara, karaciğerde yetersizlik, yağlanma, sertleşme(siroz)... Böbreklerde büyük tahribat, albümin, kan ve idrar çoğalması, tıkanmalar, ağır böbrek hastalıklarına neden olur

– Gözlerde

Işık ve mesafede uyumsuzluk, şaşılık, gece körlüğü, göz bebeği büyümesi, küçülmesi, göz adale felci bilinen sonuçlar ve tezahürlerdir.

– Solunum Sisteminde

Nefes darlığı, öksürük, boğulma hissi, bu yolla kalp sıkışmaları, solunum felçleri ve ölümler bilinen olaylardır.

– Kan organlarında

Kan, insan hayatının en önemli organı olup, uyuşturuculardan büyük zararlar görür. Kansızlık, kan zehirlenmeleri, kan hücrelerinde şekil ve miktar değişiklikleri, kanın korkulu arızası olan pıhtılaşma ve kangrenler başlıca arızalardır.

Madde bağımlılığının PSİKOLOJİK VE SOSYAL etkileri ise;

-Maddeyi kullanmadan hayatını devam ettirmede zorluk yaşar. Sinirlilik, gerginlik, asabiyet, kendisine ve çevresine zarar veren davranışlarda bulunmak gibi davranışsal sorunları vardır.

-Sosyal yaşantısında ise okul ve iş hayatını olumsuz etkileyen bir süreç söz konusudur. yaptığı işe odaklanmada sorun yaşayan birey başarılı bir hayat geçiremez. Zamanla derslerde performansının altında akademik beceri göstermek, okuduğunu anlamamak, anlatılanı anlamamak, iş hayatında işe odaklanma sorunları, iş yerinde tartışma ve kavgalar sürekli iş değişimi durumları söz konusu olur.

Bu sebeple akli ve zihni hayatın en büyük düşmanı olan bağımlılık, insanın uyum gücünü zaafa ve iflasa götürmekle onu aileden, toplumdan ve çevresinden kopararak, yalnızlığa, bunalıma ve hemen ardından da sorumsuz, umursamaz bir hayata mahkum eder. Bağımlıyı yaşayan bir ölü haline getirir.

Bu sebeple, bağımlılık aile hayatına, doğacak çocuklara, iş hayatına, aile ve ülke ekonomisine, ferdi ve toplumsal ahlaka (namus, iffet, şeref, haysiyet v.s.) verdiği zararlar ifadelere sığdırılmaz. Hemen hemen her türlü suç ve suç sebeplerinin altında malesef bağımlılık yatmaktadır.

**Çorum Rehberlik Ve Araştırma Merkezi
Kaynak (TBM) Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Programı**