akzente salzburg
Initiativen für junge Leute!

ALKOL
TÜTÜN
ŞANS OYUNU

VE BAĞIMLILIK YAPAN DİĞER MADDELER

DenizBank AG

DİĞER BİLGİLER

akzente Salzburg – gençler için inisiyatifler
Bağımlılık ve Uyuşturucuyu Önleme Bölümü
Glockengasse 4c
5020 Salzburg
Tel.: +43 662/849291-44

**Neyin nasıl bir etki bıraktığını biliyoruz –
birlikte bağımlılıktan uzak bir yaşam!**

BİLGİLENDİRME:

"Substanz" teriminden; ruh hali, davranış, algılama ya da düşünme üzerinde belli bir etki bırakan maddeleri anlıyoruz.
"Droge" teriminden hangi yaşta olursa olsun tüketimine yasal olarak izin verilmeyen uyuşturu ve uyarıcı maddeleri anlarız.
"Suchtmittel" teriminden ise bağımlılık yaratabilen yasal (örneğin alkol) ve yasa dışı maddeleri (örneğin esrar) ve de otomat makinayla oynanan şans oyunlarını ve aşırı bilgisayar kullanımı gibi bağımlılık yaratabilen davranış biçimlerini anlarız.

Bu broşürde ortak terim olarak bağımlılık yaratabilen madde ve davranış ifadesi kullanılacaktır.

KÜNYE:
Medya sahibi ve Yayımcı: Viyana Bağımlılık ve Uyuşturucu Koordinasyonu – Bağımlılık Önleme Enstitüsü
İçerik sorumlusu: Dr. Artur Schoers
Editör: Mag.ª Sonja Geyer, Mag.ª Brigitte Wegscheider
Metin: Mag.ª Sonja Geyer, Mag. Daniel Sanin
Ara metin: Dr.in Ursula Soukup
Uzman danışmanlar: Mag. Stefan Dobias, Dr. Ewald Höld, Mag. Erdal Kayhan, Dr.in Semrin Leidenfrost-Mordağ
Lektrorat: Mag.ª Sabine Wawerda

Salzburg için düzenleme: Mag.ª Nicole Rögl-Höllbacher **Tercüme & Düzeltme:** Mag. Ahmet Yağmur
Grafik: akzente Salzburg/ Veronika Oberhauer, Mag.ª Sarah Duregger MA
Yayın tarihi: Temmuz 2018 **Kapak foto:** adobe Stock/Erwin Wodicka
Matbaa: Werbearena, Salzburg, Eylül 2018

Bu broşürün içeriğini kullanmamıza izin veren Viyana Bağımlılık ve Uyuşturucu Koordinasyonu müdürü Mag.ª Lisa Brunner'e teşekürlerimizi sunarız.

ÖNSÖZ

Değerli Okuyucular,

Bağımlılık günlük yaşamımızda- çoğunlukla büyüklerin tükettiği- içki ve tütün ya da çeşitli oyunlar şeklinde karşımıza çıkıyor. Ama bağımlılık bir günde oluşmuyor. Bağımlılığın genellikle aileden veya çevreden kaynaklanan uzun bir öyküsü bulunmaktadır.

Serbest yaşamak gençlerin en doğal hakkıdır. Serbest olmak, bağımlılıkların esiri olmadan yaşayabilme hakkı olarak da anlaşılmalıdır. Sağlıklı bir ortamda büyümek ve gelişmek bağımlılıklardan uzak kalma şansını yükseltiyor.

Bu yüzden bağımlılığı önleme şu an için eyaletimizin çok önemli bir konusunu teşkil etmektedir. Geniş bir çerçeve içerisinde uyguladığımız "Salzburg'da bağımlılığı önleme planı" ile eyaletimizdeki danışma ve bakım alanlarını 2020 yılına kadar geliştirip, mevcut olan kurumları da modernleştirmek istiyoruz. Bunu yaparken bilhassa bölgesel alanları göz önünde bulunduracağız.

Bağımlılığı önleme konuları ve projeleri birçok birimimizin hizmet verdiği çok geniş kapsamlı bir alandır. Bu yüzden bu broşürün sizi, gençlere yönelik korunma yasaları, bağımlılık çeşitliliği ve bağımlılık yapan maddelerin yanı sıra bu alanlarda çalışan ve profesyonel hizmetlerini ücretsiz sunan danışma kurumlarının adresleri hakkında bilgilendireceğini ümit ederim.

Tüm kuşakları ilgilendiren ve hepimizin beraber çalışmasını gerektiren bu çok önemli konu hakkında gösterdiğiniz ilgiden ötürü teşekkür ederim.

Vali Yardımcısı ve Sosyal İşler Başkanı
Dr. Heinrich Schellhorn

ÖNSÖZ

Sevgili Anne-Babalar,

Her anne baba, çocuğunun eğitimi esnasında önemli ve hassas soruların cevabını arar. Bu, bağımlılık yapan maddeler konusu için de geçerlidir ve böyle bir durumda aileler neler yapılması gerektiğini bilmek isterler.

Elinizdeki bu broşürde tüm bu konuları bir araya topladık. Çocuklarınız ile bu konular üzerinde nasıl konuşmanız gerektiğini, bağımlılığın çoğu zaman fark edilmeden oluşabileceğini ve siz anne babaların böyle durumlarda çocuklarınızı korumak için neler yapabileceğini burada sıraladık.

Bu broşürde alkol, tütün, esrar, kokain, ecstasy ve internet ortamındaki kumar oyunları konularında ihtiyacınız olan önemli bilgileri bulabilirsiniz. Ama bu tavsiyelere rağmen bir kişinin bağımlılığı devam ederse neler yapılması gerekiyor?

Bağımlılık çok ciddiye alınması ve tedavi edilmesi gereken bir hastalıktır. Bağımlılığın uzman kişiler tarafından tedavisi önemlidir. Tabii ki bu adımı atmak kolay değildir. Ancak bu atılan adım kişinin bir şeyleri değiştirmek için hazır olduğunu gösterecektir.

Elinizdeki broşürde yer alan listede bu alanlarda hizmet veren kurumların adreslerini ve size yardım edebilecek uzmanları bulabilirsiniz. Randevu almak için lütfen temasa geçiniz.

Anne ve babaların ailelerinde keyif alarak geçirdikleri her günün, bağımlılığı önlemede çok önemli bir yeri olduğunu unutmayalım :)

En iyi dileklerimizle,

Dr. Franz Schabus-Eder
PSD de Salzburg Eyaleti Bağımlılığı Önleme Koordinatörü

Mag. Nicole Rögl-Höllbacher
Akzente Salzburg Bağımlılığı Önleme Bölümü Müdürü

İÇERİK

Birçok soru – birçok cevap 6

Bağımlılık nedir? 7

Bağımlılık yaratabilen maddeler, davranış biçimleri ve yasalar 8

Yasak mı – Serbest mi?
Salzburg Eyaleti gençleri koruma kanununa göre 9

Bağımlılık Yaratabilen Maddeler Yasası 10

"Cezalandırma yerine tedavi" ilkesi 11

Neler bağımlılık yaratabilir? 11

Alkol 13

Tütün 13

Esrar – yasak 14

Kokain – yasak 15

Eroin – yasak 16

Ekstazi – yasak 17

Benzodiazepinler (sakinleştirici, uyku hapı) 18

Şans oyunu 19

Bilgisayar, bilgisayar oyunları ve internet 20

Çocuklarınızın neye ihtiyacı vardır? 21

Şüpheli bir durumda verilecek ilk tepki için tavsiyeler 23

Ne tür yardımlar mevcuttur? 24

Bu danışma büroları sizlerin hizmetindedir 26

BİRÇOK SORU – BİRÇOK CEVAP

Bağımlılık konusu hakkında akıllara takılan birçok soru vardır. Anne ve babalar çocuklarının bağımlılık yaratan maddelerle temas etmeleri, bağımlılık yaratan davranış biçimlerine ilgi göstermeleri ya da bağımlı olmaları konusunda çoğunlukla korku duyarlar. Anne ve babalar, ailede bir ferdin bağımlılığı söz konusu olduğunda utanır ve ona nasıl yardım edeceklerini bilemezler. Hâlbuki anneler ve babalara da yardım eden ve onlara destek veren birçok kurum bulunmaktadır.

Bilgi sahibi olma, bağımlılık karşısında kişinin kendisini ve çocuklarını koruyabilmesinin en iyi çarelerinden biridir. Konuyla ilgili ne kadar çok bilgi sahibi olursanız, kendinize olan güveniniz de o kadar artar. Çocuklarınıza daha sağlıklı bilgi verebilir, kritik durumları önceden tespit eder, hızlı ve doğru şekilde müdahale edebilirsiniz.

İlerleyen sayfalarda aşağıdaki konularla ilgili bilgiler bulacaksınız:

- **Bağımlılık ve bağımlılık yaratabilen maddeler**
- **Çocuklarınızı bağımlılıktan korumak için öneriler**
- **Danışma merkezlerinin adresleri**

Bağımlılık herkesin başına gelebilir.

Bağımlılık her ailede ortaya çıkabilir.

Bağımlılık bir hastalıktır.

Kullanım, her zaman bağımlılık anlamına gelmez.

BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlılık bir hastalıktır. Bu hastalık hem bedensel hem de ruhsal bağımlılığı içerir.

Bağımlılık şu kategorilere ayrılır:

- **Madde bağımlılığı:** örneğin alkol ya da kokain gibi.
- **Davranış bağımlılığı:** örneğin şans oyunu ya da aşırı alışveriş gibi.

Bütün hastalıklarda olduğu gibi bağımlılıkta da belirli bulgular vardır. Bağımlılık hastalığından bahsedebilmek için, bu belirtilerin hastada görülmesi gereklidir. Bağımlılığın mevcut olup olmadığı uzman kişiler tarafından tespit edilir. Bu uzmanlar bağımlılık problemi olan kişilerle çalışan doktor, psikolog ve psikiyatristlerdir.

GENELDE HİÇ KİMSE BİR GÜNDEN DİĞERİNE BAĞIMLI DURUMA DÜŞMEZ.

Bağımlılığın oluşmasında birçok faktör değişik derecede etkili olur. Bu faktörler birbirlerini değişik şekilde etkilerler. Büyük sorunlar oluşmadan ya da bağımlılığa sebebiyet vermeden de bazı maddelerin kullanılması mümkündür. Örneğin zaman zaman yemekten sonra keyifle bir sigara içilebilir. Meraktan bir kereliğine kumarhaneye de gidilebilir. Ya da nadiren görüşülen akrabalarla ya da arkadaşlarla bilgisayar aracılığıyla haftada birkaç kez birkaç saatliğine konuşulabilir. Bir kişi bağımlılık yaratabilen bir maddeye ya da bir davranış biçimine bağımlı ise, bu maddeyi aramayı ve kullanmayı kendi iradesiyle engelleyemez ve kendini kontrol edemediği için davranışlarını aynı şekilde sürdürür. Bu davranış biçimi şahsı ve çevresini sosyal, maddi ya da sağlık açısından olumsuz etkilese dahi, kişi madde kullanımını ya da davranış biçimini kontrol edemez hale gelir. Bağımlı olan kişilere profesyonel şekilde yardım ve destek olunması çok faydalı olabilir. Hangi yardım yöntemlerinin mevcut olduğunu sayfa 24'de bulabilirsiniz.

BAĞIMLILIK YARATABİLEN MADDELER, DAVRANIŞ BİÇİMLERİ VE YASALAR

Eğer şu an bulunduğunuz ülkede doğmamış veya orada büyümemiş iseniz, o ülkenin yasaları hakkında bilgiye ihtiyacınız olabilir. Çocuğunuzu korumak ve çocuklarınızla yapacağınız konuşmaları belli bir hedefe yönlendirebilmek için yaşadığınız ülkenin yasalarını bilmeniz gerekir.

Avusturya yasaları, **yasal** ve **yasal olmayan bağımlılık yapabilen maddeleri** birbirinden ayrı tutmaktadır. Kanunen yasak olan ve bağımlılık yaratabilen maddeler örneğin esrar, ekstazi ya da eroindir. Alkol ve tütün ürünleri, Avusturya'da yasaldır ve belli bir yaştan sonra kullanılabilirler. Şans oyunları ve para karşılığı oynanan oyunlar da Avusturya'da yasal düzenlemeye tabidir. İşletmeciler şans oyunlarını sadece resmi izinle oynatabilirler. Şans oyunları ancak belli bir yaştan sonra oynanabilmektedir.

SALZBURG EYALETİ GENÇLİĞİ KORUMA YASASI

Salzburg Gençliği Koruma Yasası'nda gençlerin hangi yaştan itibaren alkol tüketebilecekleri, tütün ürünleri kullanabilecekleri ya da kumarhanelere girebilecekleri düzenlenmiştir.

Anne ve babaların, velilerin, müessese sahiplerinin ya da organizatörlerin Gençliği Koruma Yasası'na uymaları ve çocuklar ile gençleri koruma mecburiyetleri vardır. Gençliği Koruma Yasası, Avusturya'da eyaletlere göre bazı farklılıklar arz etmektedir. Örneğin Salzburg eyaleti dışında ve içinde geçerli olan yasalar farklı olabilmektedir.

Yasak mı – Serbest mi?
Salzburg Eyaleti gençleri koruma kanununa göre:

Sigara içmek / Tütün ürünleri	16 yaş altı için	16 yaş üstü için	18 yaştan itibaren
Sigara, Nargile, Elektronik Sigara, Elektronik Nargile, vs.	✗	✓	✓

Bu yasaklar bu ürünlerin kullanımını, satışını, çocuk ve gençlere verilmesini, satın alınımını, değiş tokuşunu ve birinden hediye olarak alınımını içerir.
UYARI: Avusturya da 2019 yılından itibaren 18 yaşı altındaki gençlerin sigara kullanma yasağı yürürlüğe girecektir.

Alkol	16 yaş altı için	16 yaş üstü için	18 yaştan itibaren
Bira, şarap, şampanya, bira ve şarap ile karıştırılmış içecekler vs.	✗	✓	✓
Spiritis: Likör vodka gibi alkollü sert içecekler; Spiritislerle karıştırılmış içecekler	✗	✗	✓

Şans oyunları ve bahisler	14 yaş altı	14 – 15	16 – 17	18 yaş üzeri
2'den fazla şans oyun otomatı olan lokallerde **bulunma**	✗	✓	✓	✓
Kazanç olarak para veren kumarhanelerde ve bahis bürolarında **bulunmak**	✗	✗	✗	✓
Para kazandıran bahislere **katılmak,** oyun otomatlarında **oynamak**	✗	✗	✗	✓

BAĞIMLILIK YARATABİLEN MADDELER YASASI

Bağımlılık Yaratabilen Maddeler Yasası, yasa dışı maddeleri düzenler. Bunlar örneğin esrar, ekstazi, kokain ya da eroindir. Bu yasa bütün Avusturya için geçerlidir.

Yasak olanlar örnek olarak aşağıda sıralanmıştır:

- Yasa dışı maddeleri satın almak ya da birileriyle değiştirmek
- Yasa dışı maddeleri hediye etmek ya da hediye olarak kabul etmek
- Yasa dışı maddeleri başkası için depolamak / saklamak
- Elden ele dolaşan esrarlı sigaranın içilmesine iştirak etmek
- Bir başkasına ilaç reçetesini bırakmak / devretmek (Örn.: Benzodiazepine)
- Kullanmak için kenevir bitkisi ya da mantar yetiştirmek
- Avusturya'ya yasa dışı bağımlılık yaratabilen madde getirmek
- Avusturya'dan yurtdışına yasa dışı bağımlılık yaratabilen madde çıkarmak

“CEZALANDIRMA YERİNE TEDAVİ” İLKESİ

Bağımlılık yaratabilen maddelerin kullanımı, her şeyden evvel tüketen kişinin sağlığı açısından bir risktir. Bu nedenle, Bağımlılık Yaratabilen Maddeler Yasası’na aykırı davranıldığında, öncelikli olarak kişinin tedavi edilmesi yasal güvence altına alınmıştır.

“Cezalandırma yerine tedavi” yasal bir ilkedir. Bu ilke, maddeyi kullanan herkese gerekli yardımı sağlamaktadır. Cezalandırma istisnai durumlarda, örneğin yasa dışı madde satışı gibi, ya da çok ağır suçlar ortaya çıktığında uygulanmaktadır. “Cezalandırma yerine tedavi”, sadece cezalandırmaktan daha etkilidir. Çünkü sadece cezalandırmak, bağımlıların hasta olduklarını idrak etmelerini sağlamaz veya bağımlılıktan doğan davranış biçimlerini değiştirmelerine olanak tanımaz. Yine de polis, Bağımlılık Yaratabilen Maddeler Yasası ihlallerini ihbar etmek zorundadır. Her ihbar, adalet ve sağlık alanlarında yetkili makamlarına iletilmektedir.

Adalet mekanizması aşağıdaki alternatifler arasında,

- “Cezalandırma yerine tedavi” ilkesi doğrultusunda, cezai süreci geçici olarak askıya alıp, ilgili kişiye bir deneme süresi verilip verilemeyeceğine (genelde dava açılmadan bu karar verilir) hükmedeceği gibi,
- Ağır cezai durumlarda veya kanunlara karşı gelmenin tekrarı durumunda yasal sürecin başlatılmasının gerekip gerekmediğine karar verebilir.

NELER BAĞIMLI YAPABİLİR?

Birçok anne-baba nelerin bağımlılık yaratabilen madde ve davranış olduğunu ve ne şekilde tüketildiklerini bilememektedir. Anne ve babalar bu yüzden çocuklarının bağımlılık yaratabilen bir maddeyi kullandıklarını anladıklarında ya da bağımlılık yaratabilen bir davranışlarını fark ettiklerinde, bir nevi hazırlıksız yakalandıklarından dolayı çocuklarıyla nasıl konuşmaları gerektiğini bilemezler. Gençler, sıklıkla anne ve babalarına kullandıkları maddenin bağımlılık yapmadığını söyleyerek sağlığa zararlı olmadığını iddia ederler. Bu nedenle, bağımlılık yaratabilen maddeler ve davranışlar hakkında bilgi sahibi olunması önemlidir. Böylece çocuklarınız sizin bu konuda bilgi sahibi olduğunuzu anlar ve bu bilgi birikimiyle onlarla daha etkileyici bir şekilde konuşma imkânına sahip olabilirsiniz.

ALKOL

Genel bilgiler: Alkol birçok içecekte mevcut olup, çeşitli nedenlerle değişik ortamlarda içilmektedir.

Etkileri: Alkol tüketildikten sonra, önce uyarıcı bir etki yaratır: Alkol rahatlatır. İnsandaki tutukluğu çözer. Alkol alan kişi, risk almaya daha meyillidir. Kandaki alkol oranının yükselmesiyle birlikte, alkolün uyuşturucu etkisi görülür ve tüketen kişi yorgunluk hisseder.

Sağlık açısından riskleri: Alkolün aşırı tüketilmesiyle oluşan sarhoşluk kontrol kaybına, şiddet eylemlerine ve yaralanmalara sebebiyet verebilir. Düzenli olarak kullanıldığında ruhsal ve bedensel bağımlılığa yol açabilir. Beyin, karaciğer ve mideye hasar verir, depresyona sebebiyet verebilir. Uzun vadede günlük yaşamdaki, örneğin kişinin kendi ailesi ile ilgilenmesi gibi önemli sosyal görevler, yerine getirilemez hale gelebilir. Çocukların ve gençlerin bedensel, ruhsal ve sosyal gelişmeleri henüz tamamlanmamıştır. Bundan dolayı gençlerin alkol tüketimi, yetişkinlerde olduğundan çok daha ciddi etkiler yaratabilir.

TÜTÜN

Genel bilgiler: Tütün bitkisinin yaprakları işlenerek tütün haline getirilir ve içilir.

Etkileri: Tütün içen kişiyi canlandırabilir, rahatlatabilir, açlık hissini bastırabilir, kalp atışını hızlandırabilir. Sakinleşmek için de kullanılır

Sağlık açısından riskleri: Düzenli olarak kullanıldığında, nikotin ruhsal ve bedensel bağımlılığa yol açabilir. Tütün kullanımı akciğer iltihabına sebebiyet verebilir. Çoğunlukla akciğer ve mide kanserinin yanı sıra damar hastalıkları ve kalp krizi de tütün tüketimin sonuçlarındandır.

ESRAR – YASAK

Genel bilgiler: Esrar kullanımının birkaç değişik yöntemi vardır.

- Marihuana/ot: kenevir bitkisinin kurutulmuş tomurcukları, yaprak uçları ve sapları,
- Pres esrar/haşiş: reçine esrar ve kenevir bitkisinden elde edilen tozdan preslenerek imal edilen esrar,
- Sıvı esrar: pres esrardan elde edilen koyu sıvı.

Esrardan elde edilen mamuller şu şekilde tüketilmektedir

- içilerek, örneğin
  - Tütün ile birlikte sarılarak ya da sigaralık olarak („Joint")
  - Nargile, bong ve türlerini kullanarak
  - Vaporizatör ile buharlaştırarak
- yenilerek, örneğin
  - Pasta, kurabiye ve çikolatalı ürünler içerisinde
- nadiren de sıvı ile içilerek, örneğin
  - Kakao ile.

Etkileri: Esrar algılamayı ve ruh halini etkiler, örneğin zaman, renk, ses ve bedenimizle ilgili algılama değişir. O anki kişinin olumlu ya da olumsuz ruh hali esrarın etkisiyle genelde güçlenir. Esrar kullanımının beden üzerindeki etkileri, kalp atışının hızlanması, iştahın artması, ağız kuruluğu, gözlerde kırmızılık, kaslarda gevşeme şeklinde ortaya çıkabilir.

Sağlık açısından riskleri: Esrar düzenli ve yüksek dozda tüketildiğinde motivasyon yoksunluğuna ve günlük işlerde bir isteksizliğe, depresyona, alışkanlığa ve bu alışkanlığın sonucunda ise psikolojik bağımlılığa sebebiyet verebilir. Nadir durumlarda esrarın tüketilmesi gerçeğin çarpık algılanmasına ya da korku, sürekli izlenme hissi gibi ya da halüsinasyon (idrak yanılması) gibi ruhsal rahatsızlıkları tetikleyebilir. Bu bozukluklar genelde geçicidirler. Ama bazen bu durumlar uzun bir aradan sonra tekrar ortaya çıkabilmektedir. Nadiren bu durum ruhsal bir rahatsızlığı tetikleyebilir.

KOKAİN – YASAK

Genel bilgiler:
Kokain beyaz bir tozdur ve koka bitkisinin yapraklarından elde edilir. Kokain genelde;

- Burundan çekilir ya da
- Damara enjekte edilir.

Etkileri: Kokain vücuda zindelik, kişiye de sahte bir güven hissi verir, tutukluğu azaltır ve duyuların algılamasını arttırır. İletişim kurma isteğini arttırır. Kullanımdan hemen sonra beliren etkiler hiperaktivite (aşırı hareketlilik), titreme, nedensiz bir tedirginlik ve korku hali ile halüsinasyon (idrak yanılmaları) şeklinde ortaya çıkabilir.

Sağlık açısından riskleri: Uzun süreli kullanım sonucunda kilo kaybına, burnun iç duvarının parçalanmasına, kalp ritim bozukluğuna sebebiyet verir. Aşırı şüphe, kuruntu ve takip edilme hissi ve depresyonlara yol açabilir, uyku bozukluğu ve huzursuzluk hissi, kramp, mide bulantısı, kusma ve çeşitli kalp sorunlarına sebebiyet verebilir. Uzun süreli kullanma neticesinde bağımlılığa yol açabilir.

Birbirinden farklı bağımlılık yaratabilen maddelerin karıştırılarak kullanılması, maddelerin etkilerini daha da öngörülemez bir hale getirmektedir. Bunun sonucunda, sağlık riskleri de artmaktadır. Hamilelik esnasında hem çocuğun hem de annenin sağlığı için en iyisi, hamile kişinin bağımlılık yaratabilen maddelerin kullanımından tamamen vazgeçmesidir.

EROİN – YASAK

Genel bilgiler: Eroin, morfinden elde edilir. Morfin, afyonun etkin maddelerindendir. Afyon ise haşhaşın özünden elde edilir. Sokaklarda satılan eroin ise çoğu zaman başka maddelerle, örneğin süt tozu, glikoz, aspirin ve başka ilaçlarla karıştırılmaktadır.

Eroin

- Alüminyum folyo üzerinde ısıtıp buharının içe çekilmesiyle
- Burundan çekilerek ya da
- Kahverengi toz olarak veya kristaller kaynatılıp enjekte edilerek kullanılabilir.

Etkileri: Eroinin kuvvetli rahatlatan bir etkisi vardır ve aynı zamanda bir nevi korkusuzluk hissine yol açar.

Sağlık açısından riskleri: Bağımlılığın gelişme süreci kısa bir kullanma evresinden sonra gerçekleşebilir. Değişen yaşam şartları neticesinde sosyal ve sağlık sorunlarına sebebiyet verebilir. Bu süreçte, beslenme alışkanlığının değişmesi, vücut temizliğinin ihmal edilmesi, tedarik masraflarının yüksek oluşu, ailevi sorumlulukların ihmal edilmesi ortaya çıkan sorunlardandır. Uzun süreli kullanım depresyona sebebiyet verebilir. Aşırı dozlar her şeyden önce nefes alma merkezini felç eder. Uzun süreli eroin kullanımından sonra fiziksel yoksunluk belirtileri ortaya çıkabilir; bunlar titreme, terleme, mide bulantısı, vücut ağrıması, kas ve mide krampları gibi rahatsızlıklardır.

Temiz olmayan, kullanılmış enjektörler şu hastalıklara sebebiyet verebilirler: Vücutta iltihaplanmalar, kan zehirlenmesi, HIV-enfeksiyonu (AIDS hastalığı tehlikesi) ve karaciğer enfeksiyonu (Hepatit B ve C).

EKSTAZİ – YASAK

Genel bilgiler:
Ekstazi, sentetik olarak üretilen amfetaminler için genel bir terimdir ve

- Hap
- Kapsül
- Toz ya da
- Kristal

şeklinde olabilir.

Etkileri: Ekstazi adı altında satılan ürünler genelde uyarıcı etkiye sahiptir. Alınmasının sebebi duygulara erişimi arttırması, müzik algısının ve zaman ile kişinin bulunduğu çevre algısının değişmesidir.

Sağlık açısından riskleri: Kullanımı vücutta su kaybetme riski yaratabilir. Metabolizma hızlı şekilde çalışır, kuvvetli bir şekilde hareket etme isteği duyulur ve yeterli sıvı alınmaz. Açlık hissedilmez, mide bulantısı yaşanabilir, yüksek tansiyon oluşabilir, yorgunluk hissi duyulabilir. Uzun süreli kullanma neticesinde ruhsal bağımlılık, değişken ruh hali, depresyon, uyku sorunu, mide rahatsızlıkları ve bağışıklık sisteminin zayıflamasıyla karşı karşıya kalınabilir.

BENZODİAZEPİNLER (SAKİNLEŞTİRİCİ, UYKU HAPI)

BENZODIAZEPINE (BERUHIGUNGSMITTEL, SCHLAFMITTEL)

Genel bilgiler: Benzodiazepinler reçete zorunluluğu olan özel ilaçlardır. Gevşetici, sakinleştirici ya da uyku hapı olarak kullanılmaktadırlar. Uykusuzluk, korku hali, heyecan, huzursuzluk gibi durumların kısa süreli tedavilerinde kullanılırlar.

Etkileri: Benzodiazepinler rahatlatıcı ve huzur verici özellikler taşırlar. Duyguların yoğunluğunu azaltırlar, ruhsal gerginlik ve saldırganlık durumlarında yatıştırıcı etki gösterirler. Aşırı tüketimde dikkati ve konsantrasyonu azaltırlar.

Sağlık açısından riskleri: Uzun süreli kullanma neticesinde ruhsal ve bedensel bağımlılığa sebebiyet verebilirler.

Alkol ya da eroin gibi diğer bağımlılık yaratabilen maddeler ile ortak kullanıldığında ölüme sebebiyet verebilirler. Azalan konsantrasyon neticesinde ağır kazalara da sebebiyet verebilirler.

ŞANS OYUNU

Bazı kişiler oyun bağımlısı olabilir. Bu özellikle oyun otomatları, kâğıt ve zar oyunları, kumarhane oyunları, loto ya da internet üzerinden oynanan bahis oyunları gibi şans oyunlarında görülmektedir. Para için oynanan ya da para üzerine bahiste bulunulan oyunlar, bağımlılığın oluşumu için risk arz etmektedirler.

Eğer bir kişi aşağıda sıralanan özelliklerden birden çoğuna sahipse, bu sorunlu veya bağımlılık seviyesine çıkmış bir oyun oynama davranışının göstergesi olabilir:

- Oyun oynamaya karşı neredeyse kendilerini zorunlu hissedecekleri güçlü bir isteğin duyulması,
- Oyun oynanmadığında huzursuz olunması,
- Oyun oynama zamanının gitgide uzaması ve planlandığından daha çok para kaybedilmesi,
- Arkadaş ortamına ya da özel zevklere karşı ilgisizliğin artması,
- Borçların birikmesinden dolayı aile, işyeri, okul ya da meslek eğitiminde sorunlarla karşılaşılması,
- Oyun oynamaya kişisel irade gücüyle son verilemediğinde veya oynamaya karşı konulamadığında.

Yukarıda oyun oynama davranışı ile ilgili sıralanan özellikler bazen aile bireyleri, akrabalar, arkadaşlar, iş arkadaşları ve hatta eşler tarafından yanlış yorumlanabilir. Yanlışlıkla mağdur kişinin zayıf iradeli ya da bencil olduğu düşünülebilir. Bu yanlış yorumlamalar yeni sorunlara yol açabilir. Aile içerisinde yanlış anlaşılmaların ve sorunların önlenmesi için anne ve babaların aile dışından destek almaları tavsiye edilir. Danışma merkezlerinde çocuğunuzun sorunlu ya da bağımlı oyun oynama davranışına karşı neler yapabileceğinizi öğrenebilirsiniz. Ayrıca çocuğunuz için hangi tedavi yöntemlerinin mevcut olduğunu da görebilirsiniz. Danışma ve tedavi alanlarındaki profesyonel desteğin önemi çok büyüktür.

BİLGİSAYAR, BİLGİSAYAR OYUNLARI VE İNTERNET

Günümüzde, bilgisayar, bilgisayar oyunları ve internet çocukların ve gençlerin günlük yaşamlarının bir parçasıdır. Ne medya, ne de teknoloji başlı başına "kötü" ya da "tehlikeli" olarak nitelendirilmemelidirler. Fakat çocuğunuzun bu dijital medyayı kullanım şekli sorunlu bir davranışa dönüşebilir. Çocuğunuzun örneğin bilgisayar, bilgisayar oyunları ve internet-te geçirdiği süre, günlük görev ve sorumluluklarını yerine getiremeyeceği kadar artmış ise, bu davranış dijital medyayı ölçüsüz bir şekilde kullanma olarak görülmelidir.

Araştırmalar özellikle çevrimiçi/online oyunların, "chat" yazışmalarının ve "Facebook" gibi sosyal paylaşım sitelerinin, çocuklar ve gençler için bağımlılık riski taşıdığını gösteriyor.

Bilgisayar, bilgisayar oyunları ve internetin ölçüsüzce kullanımı resmi olarak bir hastalık olarak kabul edilmediğinden dolayı şu an için kelimenin tam anlamıyla bağımlılık olarak tanımlanamaz. Yine de bilgisayar, bilgisayar oyunu ve interneti ölçüsüzce kullanan kişilerin profesyonel tavsiyeye ve yönlendirmeye ihtiyaçları vardır. Bu profesyonel destekten ne kadar erken yararlanılırsa, o kadar fazla fayda sağlanabilir. Erken destek alındığında, olası bir bağımlılığın önlenebilmesi ihtimali daha yüksektir.

Bu konuda daha fazla bilgiye www.akzente.net/suchtpraevention sayfamızdan ulaşabilirsiniz.

ÇOCUKLARINIZIN NEYE İHTİYACI VARDIR?

Çocuğunuzun günlük yaşantısında nelerle karşılaşacağını anne ve babalar olarak her zaman bilemeyebilirsiniz. Ailenizin dışında da çocuğunuz yaşam tecrübesi edinmektedir: Bu tecrübeler kendi arkadaş çevresinde, çocuk yuvasında, okulda, işyerinde ya da boş zamanlarında yaptığı etkinliklerde olabilmektedir. Bağımlılık konusunda anne ve babaların çocuklarını nasıl koruyabilecekleri hakkında her yerde ve her zaman geçerli ve kesin bir formül yoktur. Ancak bağımlılığın önlenebilmesinde olumlu etkisi olan bazı faktörler vardır. Bu sebeple anne ve baba olarak bu faktörleri bilmeniz büyük önem taşımaktadır.

Çocukların …

… mevcut bilgilerini geliştirebilen; Bağımlılık ya da bağımlılığı önleme konusunda ne kadar çok bilgi sahibi olursanız, bu konuları çocuğunuzla konuşurken kendinizi o kadar daha emin hissedersiniz. Ayrıca çocuğunuza da bağımlılık ve bağımlılık yaratabilen maddeler ve davranış biçimleri hakkında neler bildiğini sorunuz. Eğer yarar sağlayacağına inanıyorsanız, çocuğunuzla bilginizi paylaşınız.

… kendileriyle objektif konuşabilen; Konuşmanızı çocuğunuzun anlayabileceği sağlam ve objektif kanıtlarla destekleyiniz. Böylece çocuğunuzdan daha fazla sevgi ve takdir göreceksiniz. Cezalandırıcı önlemler, uzun vadede sizin ve çocuğunuzun arasındaki bağları zayıflatır. İyi bir iletişimin yolu sabırla anlatmak ve karşılıklı çok konuşmaktan geçer.

… kendilerini dikkatlice izleyen ve onlara ilgi gösteren; Çocuğunuzun yaptıklarına ilgi gösteriniz. Tabii ki de en iyisi çocuğunuzun kendiliğinden anlatması ve sizin de bu şekilde bilgi sahibi olmanızdır. Eğer bu gerçekleşemez ise, aranızda uzun süren uyuşmazlıkların oluşmamasına özen gösteriniz. Çocuğunuza, anne ve baba olarak neye önem verdiğinizi anlatınız. Birlikte net ve anlaşılır kurallar koymaya ve bu kurallara iki tarafın da uymasına özen gösterin.

Zor zamanlarda dahi sizin ve çocuğunuzun arasında iyi bir iletişimin olması önemlidir.

Danışma merkezleri bağımsızdır ve gizliliğe riayet etmekle yükümlüdürler. Kendilerine başvuranların isimlerini ya da yaptıkları konuşmaların içeriğini başkasına aktarmazlar. Ayrıca isim vermeden de danışmanlık hizmeti alabilirsiniz.

… yetenek ve ilgilerini teşvik eden; çocuğunuzun beceri ve meraklarını tatmin edebilmesi için birçok imkan vardır. Çocuğunuza boş zamanlarında neler yaptığını ve ne yapmak istediğini sorunuz. Salzburg'daki boş zamanları değerlendirme imkânlarını araştırınız. Değişik türde hobilerin, sporun ya da diğer aktivitelerin bağımlılığı önlemede önemli katkıları olabilir.

… onlara sorumluluk verebilen; çocuğunuzu eğitirken ona kendi sorumluluğunuzu da göz önünde bulundurarak, alabileceği kadar kişisel sorumluluk üstlenme imkanı tanıyın. Böylelikle çocuklarınız kendi kapasitelerini ve hislerini geliştirmenin yanı sıra, kendi çevrelerine karşı sorumluluk içerisinde hareket etmeyi öğrenirler. Çocuğunuz bu şekilde anne ve babası tarafından kabul edildiğini ve karşılıklı olarak güven duyabileceği hissine sahip olur.

… özeleştiri yapabilen; hayat tarzınız, çocuğunuz üzerinde büyük etki yaratmaktadır. Bundan dolayı tükettiklerinize ve başkalarıyla olan ilişkilerinize her zaman dikkat ediniz. İnsanoğlunun davranışları her zaman hatasız değildir. Özeleştiri yaptığınızda kendi davranışlarınız hakkında daha bilinçli olursunuz. Böylece çocuklarınız ile olan iletişiminizde olası çelişkileri önleyebilirsiniz. Bu şekilde çocuğunuzun gözünde inanırlılığınız devam eder ve karşılıklı daha fazla anlayış elde edebilirsiniz.

…. anne ve babaya ihtiyacı vardır.

ŞÜPHELİ BİR DURUMDA VERILECEK İLK TEPKİ İÇİN TAVSİYELER

Diyelim ki;

- evinizde tanımadığınız ve şüphe uyandıran bitki parçaları, haplar ya da benzeri maddeler buldunuz,
- ya da çocuğunuz eve sıklıkla sarhoş gelmekte,
- ya da çocuğunuzun bağımlılık yaratabilen madde kullandığından veya davranış içinde olduğundan şüphe etmektesiniz,
- veya çok dertli ve çaresizsiniz, bundan dolayı utanç duyuyor ve neler olduğunu bilmek istiyorsunuz.

İşte bu gibi durumlardaki ilk tepkiniz çok önemlidir.

Böyle durumların üstesinden iyi bir şekilde gelebilmeniz için en doğru yol aşağıda sıralanan tavsiyelere uymanızdır:

Aşırı tepkiden kaçınınız: Paniklemek ya da sadece duygusal tepkiler vermekle bir şey elde edemezsiniz. Yasaklamalarla, ithamlarla ya da tehditlerle ilişkiniz iyileşmez. Bu davranış biçimi, hem siz, hem de çocuğunuzda daha çok güvensizliğe sebebiyet verir.

Diyaloğunuzu kesmeyin: Çocuğunuzla fikir ayrılığına varsanız dahi, yine de iletişim halinde kalınız. Tartışma ve uyuşmazlıklar hayatın bir parçasıdır. Mühim olan bu uyuşmazlıklarla nasıl baş edileceğini öğrenmektir. Konuşmak için kendinize yeterli zaman ayırınız ve herkesin rahat edebileceği bir ortamın oluşmasına özen gösteriniz.

Kendinize ve çocuğunuza zaman tanıyınız: Değişim zaman ister. Çocuğunuz ancak bir sorun olduğunu hissettiği ya da bir sorunun yakında oluşabileceğini kavradığı zaman bir şeyleri değiştirmeye hazır olacaktır.

Bağımlılık yaratabilen maddeler ve davranış biçimleri, kullanım şekilleri ve bağımlılık konularında uzman olmak zorunda değilsiniz.
Ne yapmanız gerektiğini bilemediğiniz zaman profesyonel yardım alınız.

NE TÜR YARDIMLAR MEVCUTTUR?

Danışma

Danışma merkezine ne kadar erken giderseniz o kadar iyi olur. Kendi stratejilerinizi uygulamaktansa, aile dışından destek almak daha iyidir. Salzburg'da bağımlı kişiler, yakınları ve aileleri için birçok yardım ve danışma merkezi mevcuttur.

Bu gibi sorularda danışman uzmanlar size destek vereceklerdir:

- Çocuğunuzun şüpheli davranışları varsa, neler yapabilirsiniz?
- Çocuğunuzu bağımlılık yaratabilen maddeler ve davranış biçimiyle ilgili bir sorunda nasıl destekleyebilirsiniz?

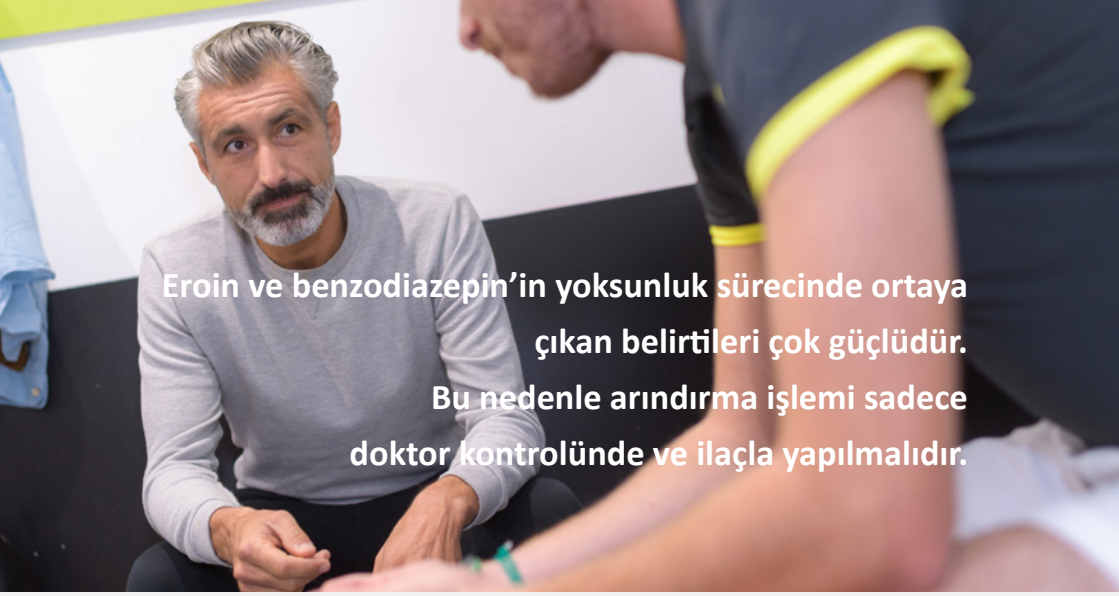
Danışmanlar sizi dinler ve bağımlılıktan kurtulmanın yollarını gösterirler. Danışmanlar çocuğunuza uygun tedavinin nerede uygulandığını bilir, günlük sorunlarınızda ve resmi makamlar ile olan işlemlerinizde kolaylaştırıcı rol oynarlar. Danışmanlara müracaatlardaki sorunların çözümü ve hukuki sorular için de danışılabilir. Ayrıca tıbbi destek almanızda da yardımcı olurlar.

Danışma – Terapi

Bağımlılık tedavisinde değişik yöntemler uygulanır. Doktorlar ve psikologlar bağımlı kişi ile birlikte, bağımlılığın türüne göre – mesela alkol, tütün, eroin, esrar ya da şans oyunu - uygun tedavi yöntemini seçerler. Kişinin bağımlı olup olmadığı uzmanlar tarafından belirlenir. Bunlar örneğin doktorlar, psikologlar ve psikiyatrlardır.

İlaçla tedavi programı – İkame Terapisi

Eroin bağımlısı bir kişinin tamamen madde almadan tedavisi bazen mümkün değildir. Böyle durumlarda ilaçla tedavi olan "ikame terapisi" Almanca ifadesiyle "Substitutionstherapie" uygulanabilir.



Eroin ve benzodiazepin'in yoksunluk sürecinde ortaya çıkan belirtileri çok güçlüdür. Bu nedenle arındırma işlemi sadece doktor kontrolünde ve ilaçla yapılmalıdır.

Bu tedavide bağımlı olan kişiye, metadon ya da yavaş salınımlı morfin gibi ilaçlar reçeteyle verilmektedir. Böylece bağımlı kişilerde yoksunluk oluşmamaktadır.

Kişi tekrar daha sağlıklı bir yaşam kalitesine kavuşup, örneğin ailesiyle daha iyi ilgilenebilmektedir. Bu tür tedavide de danışmanlarla düzenli olarak temas halinde kalmak önemlidir.

Vücudun maddeden arındırılması / Detoksifikasyon

Bazı hallerde vücudun maddeden arındırılması mecburidir. Bu işlemde vücut bağımlılık yaratan maddeden arındırılır. Eroin, benzodiazepin ve alkolden arınma işlemi genelde hastanede gerçekleşir. Hastanede gözlem altına alınmadan evvel de düzenli ön konuşmalar gerçekleştirilir.

Arındırma işleminden sonra ise takip evresi vardır. Burada iki seçenek söz konusu olmaktadır: İlk seçenek, hastanın bir süre boyunca terapi merkezinde kalması ve çalışmasıdır. Diğer seçenek ise kişinin evinde ikamet etmeye devam etmesi ve randevu günlerinde terapi merkezine gelerek danışmanlarla düzenli olarak görüşmesidir.

Psikolojik destek

Doktor gözetimi ve ilaç tedavisi gibi önlemlerin yanı sıra psikolojik destek de tedavinin çok önemli bir parçasıdır. Şahsın kendisinin ve yakınlarının bağımlılık ile ilgili sorunlarını, duygularını ve tecrübelerini düzenli olarak konuşabilecekleri profesyonel bir uzmana ihtiyaçları olacaktır.

AŞAĞIDAKİ DANIŞMA MERKEZLERİ İZMETİNİZDEDİR

Eyalet Psikososyal Hizmetler Birimi, Bağımlılık Danışma Merkezi (PSD):
Salzburg ve çevresi:
Fanny-von-Lehnert-Straße 1, 5020 Salzburg
T: 0662/8042-3599, *E:* psds@salzburg.gv.at

Pinzgau/Zell am See:
Schillerstraße 8a, 5700 Zell am See
T: 0662/8042-3599, *E:* psds@salzburg.gv.at

Pongau/St. Johann:
Hans-Kappacher-Str. 14a, 5600 St. Johann im Pongau
T: 0662/8042-3599, *E:* psds@salzburg.gv.at

Lungau/Tamsweg:
Kapuzinerplatz 1, 5580 Tamsweg
T: 0662/8042-3599, *E:* psds@salzburg.gv.at

Suchthilfe Salzburg GmbH / Drogenberatung /
Salzburg Bağımlılıkta Yardım ve Danışma Limited ortaklığı:
Salzburg ve çevresi:
Saint Julien Straße 9a, 5020 Salzburg
T: 0662/879682, *E:* drogenberatung@suchthilfe-salzburg.at

Pinzgau/Zell am See:
Schulstraße 8, 5700 Zell am See,
T: 06542/47486, *E:* drogenberatung.pinzgau@suchthilfe-salzburg.at

Pongau/St. Johann:
Industriestraße 14, 5600 St. Johann im Pongau
T: 06412/8906, *E:* drogenberatung.pongau@suchthilfe-salzburg.at

Lungau/Tamsweg: wird von St. Johann aus betreut
Sozialzentrum Q4, Postplatz 4, 5580 Tamsweg
T: 06412/8906, *E:* drogenberatung.pongau@suchthilfe-salzburg.at

SALK – Salzburger Landeskliniken / SALK – Salzburg Eyalet Klinikleri:
Suchtmedizin:
Müllner Hauptstraße 48, Gebäude 29, 5020 Salzburg
T: 05/7255-34991, *E:* suchtambulanzen@salk.at

Spielsuchtambulanz:
Müllner Hauptstraße 48, Gebäude 16, 5020 Salzburg
T: 05/7255-34991, *E:* suchtambulanzen@salk.at

Familienberatungen / Aile Danışma Merkezleri:
KOKO-Familienberatung:
Ignaz-Harrer-Straße 38, 5020 Salzburg
T: 0662/436369-30, *www.koko.at*

Partner- und Familienberatung der Erzdiözese Salzburg
Kleßheimer Allee 93, 5020 Salzburg
T: 0662/876521, *E:* familien@beratung.kirchen.net
www.kirchen.net/beratung

Elternberatung des Landes: für Kinder bis 6 Jahren
Gstättengasse 10 (neben Haus d. Natur), 5020 Salzburg
T: 0662/8042-2887, *E:* elternberatung@salzburg.gv.at
www.salzburg.gv.at/elternberatung-sbg

Familienberatung der Lebenshilfe Salzburg
Warwitzstraße 9, 2. Stock, 5020 Salzburg
T: 0680/1216078, *E:* famberat@lebenshilfe-salzburg.at
www.lebenshilfe-salzburg.at/familienberatung

Pro Juventute Familienberatung Salzburg:
Franz-Josef-Kai 1 (Stiege 2, 1. Stock, Top 109), 5020 Salzburg
T: 0699/15502016, *E:* beratung.salzburg@projuventute.at
www.projuventute.at

Präventionsbeamte für Sucht, Gewalt, Diebstahl etc. /
Bağımlılık, şiddet, hırsızlık gibi suçları önlemede sorumlu memur:
Landespolizeidirektion Salzburg
Landeskriminalamt, AB 4 Kriminalprävention
Alpenstraße 90, 5020 Salzburg
T: +43 (0) 59133 50 3750, *mobil:* +43 (0) 664 8171 756
E: robert.meikl@polizei.gv.at *www.polizei.gv.at*

akzente Fachstelle Suchtprävention / akzente Derneği'nde Anne ve Babalar & Veliler için Bağımlılığı Önleme Uzmanlık Bölümünün Hizmetleri:

Çocuğumu olası bir bağımlılıktan nasıl koruyabilirim?

- Anne ve babalar için hazırlanmış olan bu kitapçık, pratik birçok bilgiye yer vermektedir, broşüre internet üzerinden de ulaşabilirsiniz.

Ailede erginlik çağına giren çocuklar ile ilgili soru ve sorunlarınız mı var?

- Anne ve babalar için konferans ve kurslar,
- "biri yardım etsin çocuğumuz erginlik çağına girdi",
- Anne ve babalar için "sigarayı bırakma", "alkol" ve "elektronik medya ve bağımlılığı hakkında" kısa konferanslar,
- Bu konularla ilgili kart takımları;
- Broşürler.

Elinizde bulundurduğunuz broşürle ilgili fikirleriniz bizim için çok önemlidir. Bu bakımdan düşüncelerinizi bizimle paylaşmanızdan mutluluk duyarız:

akzente Salzburg
Fachstelle Suchtprävention /
Salzburg Eyaletinin Bağımlılığı
Önleme Uzmanlık Bölümü

Präventionsangebote für
Jugendarbeit, Schule und Eltern
5020 Salzburg, Glockengasse 4c
T: 0662/84 92 91-44
E: suchtpraevention@akzente.net
www.akzente.net/suchtpraevention

Neyin nasıl bir etki bıraktığını biliyoruz – beraberce bağımlılıktan uzak bir yaşama!

Gefühlskarte „zufrieden".
Mehr Gefühle in sechs Sprachen siehe:
www.akzente.net/fachbereiche/sucht-praevention/materialien/gefuehlskarten

çocuklar ve gençler için hislerini ve düşüncelerini anlatan kart oyunu. Bu oyun 6 farklı dilde oynanabilir.