

## Bağımlılıkla Mücadelede Umudumuz Anne ve Öğretmenlerde

Türkiye, yasa dışı haşhaş ekimi ve buna bağlı afyon üretiminin gerçekleştiği Güneybatı Asya ülkelerine yakın bir coğrafyada yer almaktadır. Üretim bölgelerine yakın bir coğrafi konumda bulunmanın yanı sıra geniş bir uyuşturucu kitlesine sahip Batı Avrupa ülkeleriyle de komşu durumundadır. Bu konumu itibarıyla Türkiye, üretim bölgelerinden tüketici ülkelere yönelik olarak gerçekleştirilen transit uyuşturucu madde kaçakçılığı güzergâhında yer almaktadır.

Bunun yanı sıra;

- Genç ve dinamik nüfusu,
- Her geçen gün güçlenen ve gelişen ekonomisi,
- Gelişen turizmi ve sosyal hayatı,
- Stratejik konumu ve komşu ülkelerde yaşanan siyasi gelişmeler Türkiye'yi, uyuşturucu ve uyarıcı madde kaçakçılığında transit ve hedef ülke konumuna getirmiştir.

Genç bir nüfus yapısına sahip olan ülkemizde sigara, alkol, kumar ve uyuşturucu madde ile tanışma ve kullanım yaşı giderek düşüyor. 12-17 yaş arası gençlerin risk altında olduğu yapılan çalışmalarla ortaya konulmuştur. Maalesef madde bağımlılığı ile mücadelede henüz kamu ve sivil toplum örgütleri, sanat, spor, üniversite ve medya kurumlarımızın arasında arzu edilen duyarlılığı koordinasyonu sağlayabilmiş değiliz. Gençlerin zararlı alışkanlıklardan korunması ve onlara sağlıklı yaşama bilincinin kazandırılmasında en büyük görev okula, öğretmene, aileye ve toplumun iş birliğine düşmektedir. Anne ve öğretmenlerin bu mücadelede yeri çok önemli. Uyuşturucu madde kullanan çocuğu ne kadar erken fark eder, ona yardımcı olursanız bağımlılıktan kurtulma şansı da o kadar artar.

Erken teşhis için çocuğunuzda şu ölçütlere dikkat ediniz:

- Bitkinlik, dalgınlık, halsizlik
- Sinirlilik, saldırganlık, baş dönmesi
- Gözbebeklerinde büyüme ve sulanma
- Gözlerde kızarıklık, donuk bakışlar
- Burun akıntısı, kanama ve kızarıklık
- Kusma, iştahsızlık, aşırı kilo kaybı, yüz renginin solması
- Ağızda kuruma, vücutta kaşıntılar
- Canlılık, enerji artışı, uzun süre uyumama
- Sebepsiz gülmeler, ağlamalar
- Sık sık tuvalet ihtiyacı
- Şiddetli ağrı ve kramplar
- Duygusal çöküntü ve mutsuzluk
- Aşırı para harcama
- Suç işleme eğilimi ve saldırganlık
- Arkadaş çevresinin değişmesi
- Aile içi ilişkilerin zayıflaması
- Yalnız kalmayı tercih etmesi
- Derslere olan ilgisinin azalması
- Kendisinin veya evdeki değerli eşyaların nedensiz kaybolması

Bunların bazılarını çocuğunuzda gözlemlediyseniz,

### Hemen endişelenmeyin!

Çocuğunuz ya da bir yakınınız uyuşturucu/uyarıcı madde kullanıyor olabilir. Paniğe kapılmadan durumu gözlemleyin. Uzman bir hekimin bilgisine başvurun, yönlendirmeleri doğrultusunda hareket edin. Çocuğunuzun arkadaş çevresini inceleyip sorunun kaynağını belirlemeye çalışın. Çocuğunuza kesinlikle kötü davranmayın, onu suçlamayın, sabırla dinleyin. Çocuğunuza daha fazla zaman ayırın ve sevginizi

ona gösterin. Aile bağlarını gözden geçirip, sorunları giderip güçlendirmeye çalışın, eğer boşanmış çiftlerseniz çocuğunuza destek olmak için bir araya gelin. Sosyal ve sportif etkinliklere katılımını teşvik edin. Arkadaş seçiminde titiz davranması konusunda yol gösterici olun. Söylediklerini ciddiye alın, kastettiği şeyi anladığınızdan emin olun.

## Uyuşturucu madde gençler üzerinde yapılan araştırma sonuçlarına göre

Madde kullanma nedeni olarak;

- Merak
- Arkadaş çevresi
- Fiziksel ve psikolojik sorunlar
- Sevgisizlik, ilgisizlik, parçalanmış aileler
- Büyüklere özentisi

## Bağımlılıkta gence nasıl yaklaşmalı?

- Önyargılardan sıyrılın.
- Kişi maddenin etkisindeyse konuşma girişiminde bulunmayın.
- Konuşmaya hazır ve sakin olduğunuzda konuyu açın.
- Kendinizi onun yerine koyun, düşünce ve duygularını anlamaya çalışın.
- Öğüt vermeyin.

## Aileye Öneriler

- “Benim çocuğum asla yapmaz” demeyin.
- Çocuğunuzun okulunu, okula giriş çıkış saatlerini, okula ev arasındaki sürenin ne kadar olduğunu bilin ve takibini iyi yapın.
- Özel eşyalarını özellikle cep telefonunu karıştırmayın ancak cep telefonu ile kiminle konuştuğundan ve mesajlaştığından emin olun.
- Çocuklarınızın kullandığı kelimelere dikkat edin. Örnek: chat, nick, name, dalga dümen vs.
- Çocuklarınıza her zaman sarılın ve sevginizi gösterebilen bir ebeveyn olun.
- Evde bilgisayar ve internet kullanımının kurallarını en baştan koyun ve bu konuda kararlı olun. Kuralların uygulanması kuralların iyi anlatılması ile doğru orantılıdır.
- Çocuğunuzun alkol kullanımı konusunda hoşgörülü olmayın. Hoşgörülü olmak demek madde kullanımı kapısını aralamak demektir.
- Bağımlı bir çocuk sahibi olmamak için önce kendi bağımlılıklarınızın farkına varın ve onları ortadan kaldırmak için elinizden geleni yapın. Örnek: Sigarayı bırakın.
- Aile ortamınızda bir boşanma söz konusu ise böyle bir durumda sadece eşinizden boşanın, anne ve babalıktan boşanmayın.
- Çocuklarınızı koşulsuz sevgiyle sevdiğinizi hissettirin. Unutmayın ki yarının geleceği olan çocuklarımız geleceğimizin teminatıdır ve bizim çocuklarımızdır.

\*Osman Atalay'ın 23 Ekim 2018 tarihinde Yeni Akit gazetesinde yayınlanan yazısıdır.