

BAĞIMLILIKLA MÜCADELE

Sevgili veliler, bu yazımızda sizinle bağımlılık nedir, bağımlılık döngüsü, önleyici ve risk faktörleri nelerdir gibi konulardan söz edeceğiz.

Madde Bağımlılığı Nedir?

Madde bağımlılığı, vücudun bir ya da birden çok işlevini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bu maddelerden zarar görülmesine rağmen bu maddelerin kullanımının bırakılamamasıdır.

Bağımlılık Döngüsü

Bağımlılık bir döngü oluşturmaktadır ve bir kez başladığı zaman maalesef ki bu döngüyü kırmak çok zor bir hale gelmektedir. Bu yüzden madde bağımlılığından korunmanın en iyi yolu ona hiç başlamamaktır.



Ebeveyn Olarak Madde Bağımlılığında Önleyici Olarak Ne Yapılabilir?

Madde kullanım bozukluğundan koruyucu ve önleyici bazı faktörler vardır. Bunlar arasında;

1. Çocuk ile gençlere uyuşturucu maddelerin zararlı etkileri ve bağımlılık konusunda yaşlarına uygun doğru bilgilendirmeler yapma
2. Aile sistemi içinde güçlü ve pozitif bağlar inşa etme.
3. Ebeveynlerin çocuklarının arkadaş olduğu kişilerden ve sosyalleştikleri ortamlardan haberdar olması.
4. Açık, anlaşılır kurallar koyma ve kurallara uyma konusunda tüm aile üyelerinin hassasiyet göstermesi
5. Okul, sivil toplum kuruluşu ve kulüp gibi kurum ve kuruluşlarla temas içinde olma.

Ebeveyn Olarak Ne Yapılmamalıdır?

Ebeveynler çocuklarının madde kullanımını öğrendikleri süreçte; kabullenememe, süreci inkâr, üzüntü, şok, hayal kırıklığı, öfke, kullanıcıyı sorgulama gibi durumlar yaşayabilirler. Buna bağlı olarak çocuklarına karşı beklenti, davranış ve tutumları değişebilmektedir. Bu davranış ve tutumların getirdiği tepkiler süreci olumlu etkilemek yerine, daha çok olumsuz etkileyebilir ve bu tepkilerden kaçınmak gerekmektedir.

1. Benim çocuğum asla yapmaz,
2. Bu çocuk senin yüzünden böyle oldu,
3. Daha iyi anne-baba olmadık,
4. Ben seni bunun için mi yetiştirdim,
5. Benim böyle çocuğum olamaz,
6. Senden hiçbir şey olmaz gibi cümleler kurmanın süreci iyileştirmeyeceği unutulmamalıdır.

Öncelikle kişiyi dinlemeli ve yargılamadan anlamaya çalışmak faydalı olacaktır. İçinde bulunulan zor durumla doğru şekilde başa çıkma yöntemlerini öğrenmek için ebeveynlerin bir uzmandan destek alması faydalı olabilir.

Madde Kullanımına Zemin Hazırlayan Risk faktörleri

Madde kullanım bozukluğu konusunda birçok farklı risk faktörü vardır. Bu risk faktörleri arasında en öne çıkanları şöyle sıralanmaktadır:

1. Psikolojik sorunları olan ya da herhangi bir madde bağımlılığı bulunan ebeveynlere sahip çocukların daha fazla risk altında olması muhtemeldir.
2. Ebeveyn-çocuk bağlanmasının güvensiz olması ve ilgi eksikliği (Özellikle ebeveynlerin çocuğun gelişim sürecinde ihmal davranışında bulunmaları)
3. Sınıfta aşırı utangaçlık ya da şiddet içeren davranışlar
4. Aile içi kuralların açık olmaması ve belirlenmiş kurallara aile üyelerinin uymaması
5. Okul başarısında düşüş
6. Biyolojik ve çevresel faktörler