



YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ

BAĞIMLILIKLA MÜCADELEDE FARKINDALIK

Öğr. Gör. Nida PALABIYIK – Öğr. Gör. Hamdi KAYA – Öğr. Gör. H.Mazharetin DEMİR – Öğr. Gör. Esra AKAY

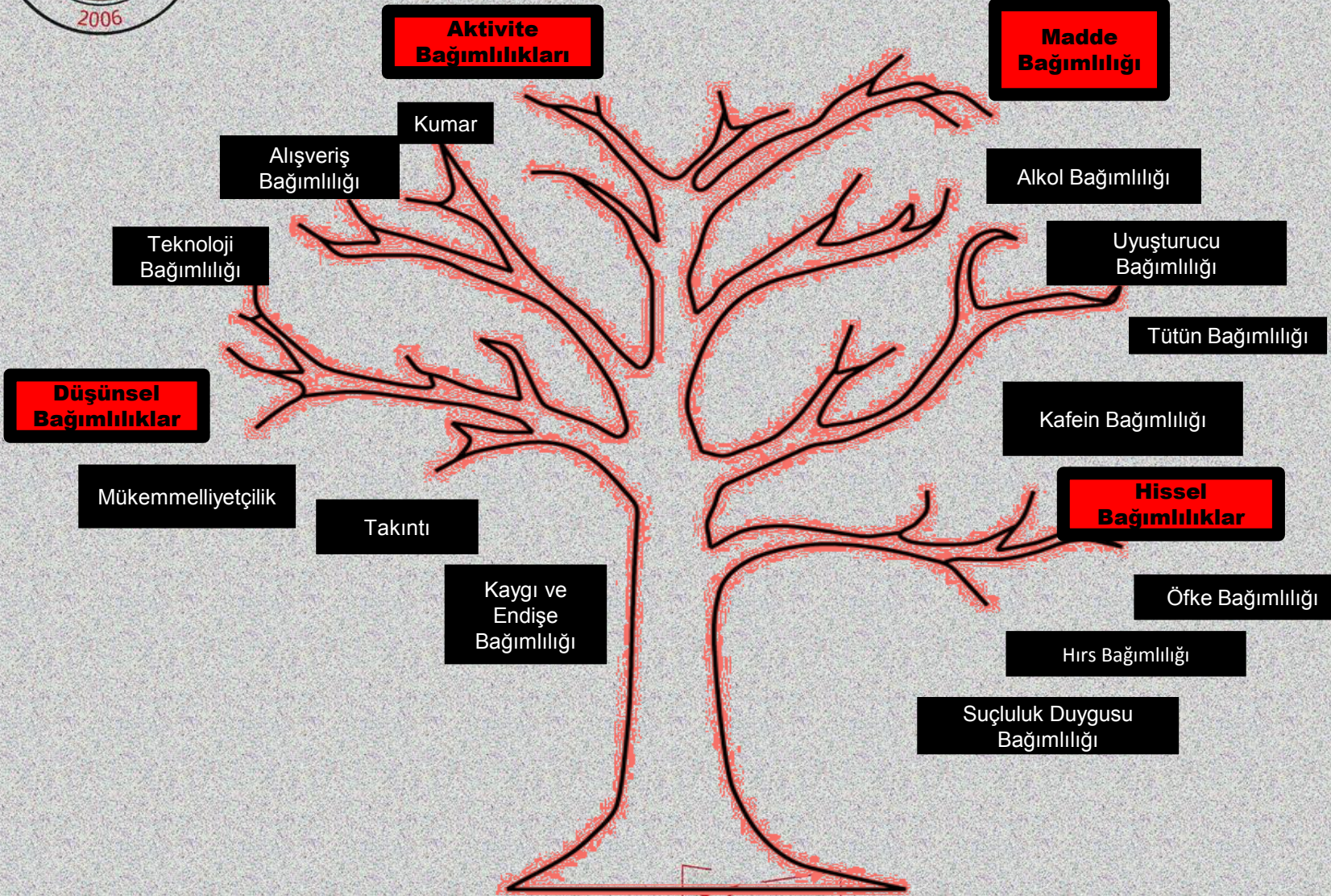
SAĞLIK HİZMETLERİ MESLEK YÜKSEKOKULU
YÖNETİM VE ORGANİZASYON BÖLÜMÜ ÖĞRETİM ELEMANLARI

BAĞIMLILIK NEDİR?

- »Bağımlılık, bir maddenin ya da etkinliğin ruh ve-veya fiziksel sağlığı kötü yönde etkilemesine karşın kullanımının devam edilmesidir.»¹
- Kişiyi bağımlı olmaya iten temel güdü elde ettiği «psikolojik haz»dır.
- Bu haz nedeniyle kişi o maddeden ya da durumdan uzak kalamamaya başlar.



BAĞIMLILIK AĞACI



**Sigara içmek
ölümcül amfizeme
neden olur.**

ALO 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı



**Sigara dumanında benzen,
nitrozamin, formaldehit ve
hidrojensiyanit gibi kanser
yapıcı maddeler bulunur.**

ALO 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı



**Çocukları koruyun:
Dumanınızı
onlara solutmayın.**

ALO 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı



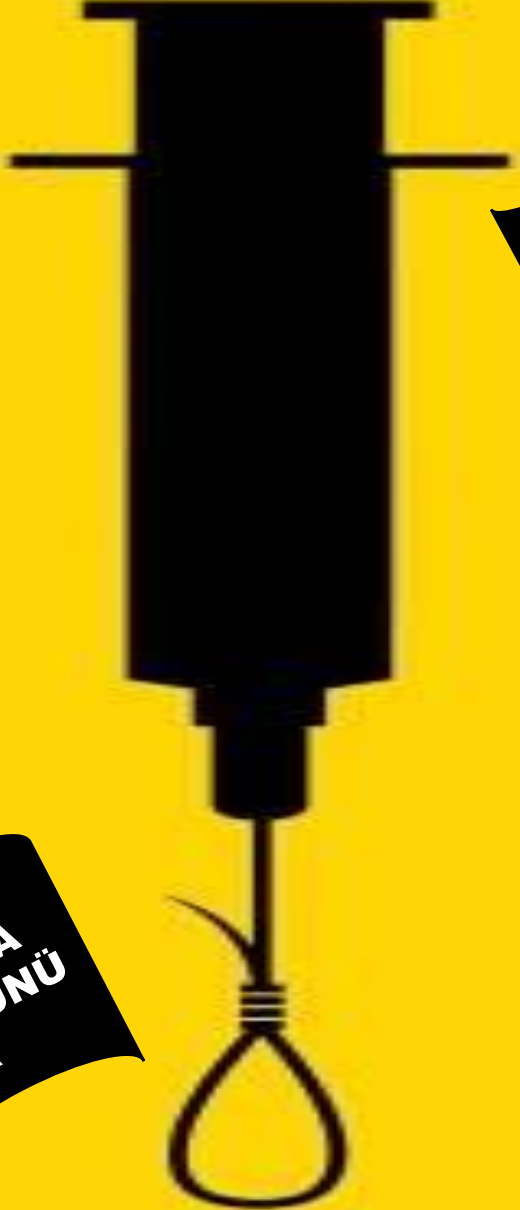
**SİGARA İLE MÜCADELEDE SANA DA İHTİYACIMIZ VAR. DAHA TEMİZ BİR
DÜNYA VE DAHA SAĞLIKLI BİR GELECEK İÇİN İÇME, İÇİRTME!!!**

Tütün Bağımlılığının Yol Açtığı Sorunlar²

- Kalp ve damar hastalıkları
- Bronşların daralması sonucu akciğer rahatsızlıkları ve KOAH
- Damarlarda tıkanma ve buna bağlı felç
- Midede gastrit, ülser ve mide kanseri
- Ciltte sararma, kırıxıklık, cilt kanseri
- Ağız kokusu ve dişlerde sararma
- Gebelikte sigara içilmesi erken doğuma ve buna bağlı olarak çeşitli gelişim bozukluklarına, doğum sonrası ise sütün kesilmesine yol açar.

Sahte mutlulukların hayatını
karartmasına izin verme!

Bağımsızlık kanında
var. Bağımlı olma!!!



**TEK SEFER
ÖLÜME YETER**

**UYUŞTURUCUYA
TUTUNUP ÖMRÜNÜ
KISALTMA**

İçişleri Bakanlığı
Emniyet Genel
Müdürlüğü Narkotik
Suçlarla Mücadele
Daire Başkanlığı,
“Genel Nüfusta Tütün,
Alkol ve Madde
Kullanımına Yönelik
Tutum ve Davranış”
başlıklı araştırma
sonucuna göre ankete
katılanlar kapsamında;

- Sigara Kullanım Oranı %47
- Alkol Kullanım Oranı %22
- Uyuşturucu Madde
Kullananların Oranı %3.1

KUMAR OYNAYAN GELECEĞİYLE OYNAR



İşini şansa bırakma,
geleceğini karartma!



Kumar; hayatını altüst
eder, aileni senden
kopartır. Bağımlı olma!

KUMARI BIRAK

HAYATI BIRAKMA



KUMAR BAĞIMLILIĞININ YOL AÇTIĞI SORUNLAR³

- Psikolojik sorunlara yol açar.
- Diğer bağımlılıklara kolayca bulaşma ihtimali kuvvetlenir (Alkol, sigara gibi).
- Kazanma hırsıyla bencil ve menfaatçi bir hale gelen birey kendine ve çevreye zarar vermekten kaçınmaz.
- Kumar tutkusu yüzünden ailesine ve çevresine karşı sorumluluklarını yerine getirmez.
- Fizikî zararlarla neticelenebilecek karmaşık bir ilişkiler ağına dahil olur (Bu tür sektörlerin kimlerin elinde olduğu bilinmemekte ve kişi kazananın olmadığı bir dünyanın içine itilmektedir).
- Maddi kayıp ile birlikte kişi; kendisine, ailesine ve topluma karşı zararlı hale gelir.



HENÜZ GEÇ OLMADAN YAŞAMI YAKALA !



**SAĞLIKLI GELECEK
SENİN İRADENLE
ŞEKİLLENECEK !**

BAĞIMLILIK DEYİNCE

- Aklımıza sigara, alkol, kumar, uyuşturucu gibi maddeler gelir.
- Ancak zararsız gibi görünen teknolojinin de karanlık bir tarafı olduğunu gözden kaçırmayalım.
- İçinde bulunduğumuz çağın yeni bağımlılığı : **TEKNOLOJİ**



**İNTERNETE
BAĞLI OL,
BAĞIMLI
OLMA!!**



**E-SOSYAL
MİSİNİZ
A-SOSYAL
Mİ?**

**1.ADIM
DENEYSEL
KULLANIM**



**3.ADIM
AMACA
YÖNELİK
KULLANIM**



ADIM ADIM YAKLAŞAN TEHLİKEYİ FARK EDİN

**2.ADIM
SOSYAL
KULLANIM**



**4.ADIM
BAĞIMLI
KULLANIM**



Düzenleyen: Nida PALABI YIK

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ ETKİLERİ



1. **FOMO** (Gelişmeleri takip edememe kaygısı)
2. **NOMOFOBİ** (Telefondan uzak kalma korkusu)
3. **SIBERKONDRI** (Hastalığını internetten araştırarak çözmeye çalışmak)
4. **SELFİTİS** (Sürekli kendi fotoğrafını çekip sosyal medyada paylaşmak)
5. **PHOTOLURKİNG** (Sosyal medya hesaplarında sürekli fotoğraflara bakarak zaman geçirmek ve paylaşımlarını kimlerin takip ettiğini kontrol etmek)
6. **HAYALET TİTREŞİM** (Telefon çalmadığı zamanlarda dahi titreşim hissetmek)
7. **BORDERLINE SELFİTİS** (Sosyal medyada paylaşmasa bile kişinin sürekli kendi fotoğrafını çekmesi)
8. **ELEKTRONİK UYKUSUZLUK** (Dinlenme saatlerinde dahi teknolojik cihazlarla uğraşmak)
9. **GOOGLE TAKİBİ** (Etrafındaki kişileri sürekli internette aratmak)

BAĞIMLILIKTAN UZAK, SAĞLIKLI YARINLARA...

- Bağımlılığın her türü önemli düzeyde bir hastalık olarak kabul edilmektedir.
- Bağımlı kişilerin tedavi olabilmek için öncelikle bağımlılıklarının farkına varması ve ardından iyileşme sürecinde bilinçli hareket etmesi gerektiği unutulmamalıdır.

- BAĞIMLILIKLA MÜCADELE KAPSAMINDA OLUŞTURMAYA ÇALIŞTIĞIMIZ BU FARKINDALIK SÜRECİNDE **YEŞİLAY YOZGAT ŞUBESİ'NE** DESTEKLERİNDEN DOLAYI TEŞEKKÜR EDERİZ.

- **ÖNEMLİ BİLGİLENDİRME!!** Bazı fotoğraflar telif hakları sahiplerinde kalmak koşuluyla tasarım zemini ve görseli olarak afiş tasarımlarında kullanılmıştır.