



YETİŞKİN BROŞÜRÜ

Tbm Nedir?

Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Programı

Bu eğitim programı ile sigara, alkol, uyuşturucu madde, teknoloji gibi çeşitli bağımlılıklarla ilgili olarak başta çocuklar ve gençler olmak üzere toplumun genelinde farkındalığın artırılması ve bu maddelerin kullanımının bilgi ve bilinçle önüne geçilmesi amaçlanmaktadır.

Aşağıda konu başlıklarına ilişkin kısa bilgilendirme yapılmış olup, ayrıntıları tbm.org.tr adresinden incelenebilir.

Sağlıklı Günler dileğiyle...

SEMİHA ALTINTAŞ
REHBER ÖĞRETMEN

Bağımlılık Nedir?

Kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kavbetmesidir.

Bağımlılık Döngüsü

Kişi bağımlı olmadan önce bazı evrelerden geçer. İlk etapta kişinin merakı bağımlılık sürecini başlatır. Ardından sosyal çevreyle madde kullanımının pekişmesi yer alır. Bu noktadan sonra da maddenin kötüye kullanımı ve bağımlılık ortaya çıkar.



Bağımlılığın Belirtileri

Kullanım/davranış sıklığı azaldığında veya kesildiğinde huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtileri görülür.

Kendimi Nasıl Korurum?

Aklını kullan, sağlıklı beslen, bedenine saygı duy ve onu korumaya özen göster! Yaşam alanlarının sağlıklı olmasına ve bunun sürekliliğine dikkat edilmelidir.

Doğru Bilinen Yanlışlar

Ara sıra kullanmakla bir şey olmaz.

Yanlış!

Bağımlılık yapıcı maddeler, ara sıra kullanılsa bile vücuda hızla zarar vermeye başlar.

Bağımlılık, artan bir kullanım oranı ve çeşitlilik ile her yaşta insanımızı tehdit etmektedir. Genç neslin önleyici ve koruyucu hizmetlerle desteklenerek tütün, alkol, uyuşturucu madde, teknoloji ve diğer tüm bağımlılıklarla mücadele kapsamında okullarda ve ulusal düzeyde bilinç oluşturulması önem arz etmektedir.

Bu nedenle; yetişkinlerin, çocuk ve gençlere hem uygun rol model olmaları hem de ülkemizde yaşayan çocuk ve gençlerin daha güvenli ve sağlıklı bir hayat sürdürmelerine katkıda bulunabilmeleri için yeterli bilgi ve bilinç düzeyine ulaşmaları önemlidir.



Sağlıklı Yaşama

Sağlıklı ve dengeli beslenme, kişisel hijyen, sağlıklı kıyafet ve ayakkabı seçimi, vakit geçirilen mekanların sağlıklı olması ve kaliteli uyku konularında yetişkinler yeterli bilgi ve bilinç düzeyine ulaşmalıdır. Aynı zamanda düzenli spor yapmak ve hareketli bir yaşam biçimine sahip olmanın; bağımlılıklardan ve stresten uzak durmanın sağlıklı yaşama alışkanlığını güçlendirdiği unutulmamalıdır.

Sağlıklı yaşa!

Sağlığımız ve yaşam kalitemiz üzerindeki kaçınılmaz etkilerini düşünerek sporu ve sağlıklı beslenmeyi yaşam tarzı haline getirmeliyiz.

