



BAĞIMLILIKTAN UZAK DUR

Bağımlılıktan Uzak Dur

- 1- Bağımlılık Tanımı
- 2- Bağımlılığın Türleri
- 3- Yoksunluk, Tolerans nedir?
- 4- Bağımlılıkta Risk Faktörleri
- 5- Bağımlılığı Önleme Çalışmaları
 - Duygularımızı Tanıma ve Anlamlandırma Ne İşe Yarar?
 - Duygularımızı Düzenleme Nedir?
 - Duygu Düzenleme Güçlüğü Nedir?
 - Negatif Duygudurum ile Başa çıkma Yolları
- 6- Bağımlılıkla Mücadelede Destek Kaynakları

Giriş

- Yaşam ve kariyer planlarınızın önemli engellerinden biri **bağımlılıktır.**
- **Bağımlı olmamak** ve **bağımlılığı önlemek** için riskli davranışlara hiç başlamamak; **kariyer hedeflerinize ulaşmak** için çok önemlidir.

Bağımlılık Nedir?

- Bireylerin, kendilerinin ruhsal ve bedensel sağlığına ya da sosyal yaşamına zarar vermesine karşın, belirli bir eylemi tekrarlamaya yönelik önüne geçilemez bir istek duymaları hali.

Bağımlılık Türleri

Madde Bağımlılıkları:

- Tütün Bağımlılığı
- Alkol Bağımlılığı
- Uyuşturucu/Uyarıcı Madde Bağımlılığı
- Kafein vb.

Davranışsal Bağımlılıklar:

- İnternet Bağımlılığı
- Yeme Bağımlılığı
- Kumar Bağımlılığı
- Dijital Oyun Bağımlılığı
- Sosyal Medya Bağımlılığı
- İki Bağımlılığı
- Alışveriş Bağımlılığı
- Online Alışveriş Bağımlılığı vb..

Bağımlı mıyız? (Yoksunluk ve Tolerans nedir?)

- Bu sorunun yanıtı için iki ölçütün karşılanıp karşılanmadığına bakılır.

Bunlar:

- **Yoksunluk:** Düzenli yapılan şeye/ kullanılan bir uyuşturucu/ uyarıcı maddenin alımının azaltılması veya kesilmesinden sonra o maddeye/ davranışa özgü bir sendromun gelişmesidir.
- **Tolerans:** İstenen etkiye ulaşmak için gittikçe artan miktarlarda maddeye/ eyleme gereksinim duyma ve aynı dozun/sürenin sürekli alınması/ yapılması halinde etkinin giderek azalmasıdır.

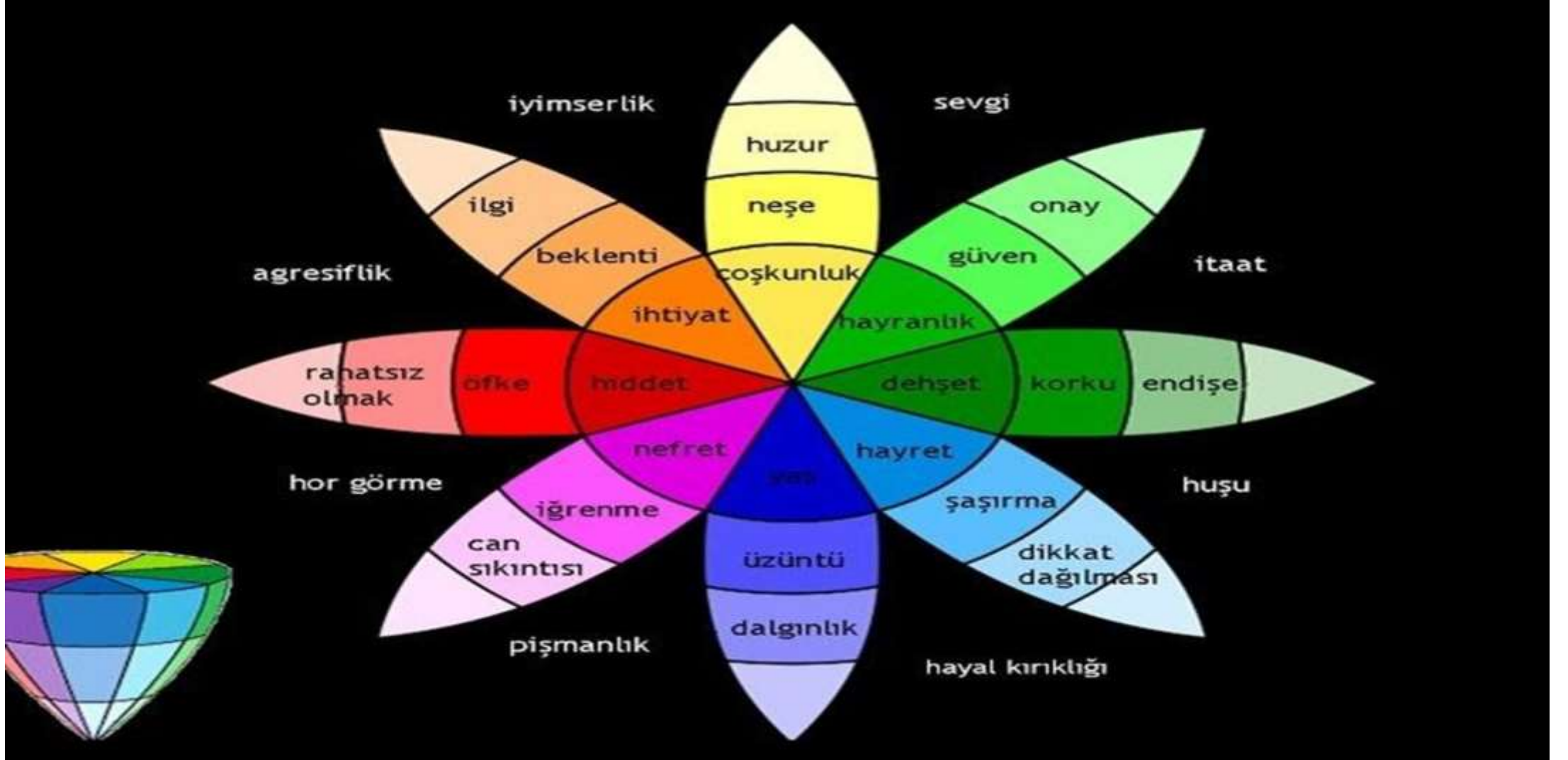
Bağımlılıkta Risk Faktörleri Nelerdir?

- Ruhsal sorunları ya da bağımlılığı bulunan aile üyelerinin varlığı,
- Doğru olmayan yetiştirme yöntemleri,
- Bağlanma ve ilgi eksikliği,
- Sınıfta aşırı utangaçlık veya şiddet içeren davranışlar,
- Okul başarısında düşme,
- Sosyal becerilerin zayıf olması,
- Arkadaş etkisi,
- Sosyal kabul görme ya da görmeme,
- **Duygu düzenleme sorunları, yalnızlık ve depresif duygudurum.**

- Bağımlılıkta risk faktörlerinden biri de; bireylerin duygularını tanıyamaması ve anlamlandıramamasıdır.

Peki, bağımlılığı önlemede; duygularımızı tanıma ve anlamlandırma ne işe yarar?

Duygu Paketi (Örnek Duygularımız)



Bağımlılığı Önlemede Duygularımızı Tanıma Ne İşe Yarar?



Duygularımız

- Görüldüğü gibi **duygularımız çok çeşitlidir.**
- Gün içerisinde bazen hangi duyguyu yaşadığımızı **ayırt edemeyebiliriz.**
- Oysa ki yaşadığımız bu duygular arasında **ince çizgiler** bulunmasına rağmen her bir duygunun bize **hissettirdiği şey farklıdır.**
- Başımızdan geçen olaylara karşı bir çeşit **tepki** olarak meydana gelen **duygularımızın farkında olmamız** zor zamanlarda bize **avantaj sağlayabilir.**

Bağımlılığı önlemede duyguları düzenleme nedir?

Duyguları düzenleme;

- bireyin bir amaca ulaşabilmesi için,
- duygusal tepkilerini izleme,
- değerlendirme,
- denetleyebilme ve değiştirebilme **yeteneğidir.**

Duygu Düzenleme Güçlüğü Nedir?

Bireyin duygularında;

- farkındalık **kazanamaması,**
- duygularını **anlamlandıramaması,**
- kabul **edememesi,**

Olumsuz duygular karşısında ise, dürtülerinin kontrolünde ve amaç odaklı davranışlarını gerçekleştirmede güçlük yaşaması olarak tanımlanmıştır.

Yapılan araştırmalarda;

- özellikle **madde kullanımı** ve yeme bozukluğu olan yetişkin bireylerin,
 - **negatif duygudurumun etkisini azaltmak** veya
 - negatif duygudurumu deneyimlemekten kaçınmak adına
- **SAĞLIKSIZ BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİNİ** benimsedikleri ve bu nedenle yemek yemek, alkol veya maddeyi, **duygularını yönetme** veya **duygulardan kaçmak** için **bir araç olarak kullandıkları** belirtilmektedir.

Sağlıklı Başa Çıkma Yolları Nelerdir?-I

- **Güç kaynaklarınızdan** (aile, yakın arkadaşlar, çalışma arkadaşları vb.) uzaklaşmak yerine onlara **sarılın**.
- **Olumsuz duygulara** kapılmak yerine onları sevdiklerinizle, yakınlarınızla **paylaşın**.
- **Öfkelendiğinizde** fiziksel ya da sözel olarak başkasına veya kendinize yönelik zarar verici davranışlarda **bulunmaktan kaçının**. Kendinizi karşınızdakinin yerine koyun.

Sağlıklı Başa Çıkma Yolları Nelerdir?-II

- Eğer herhangi bir sebepten dolayı suçluluk duyuyorsanız çözümü kendinize **zarar verici davranışlarda** aramayın.

BUNUN KİMSEYE FAYDASI OLMAZ!!

- Onun yerine doğan **zararı karşılamaya çalışın.**
- **Utanmak doğal bir duygudur.** Böyle hissedince kendinizi başkalarından uzaklaştırmak yerine, **toplumsal etkileşime etkin bir biçimde katılmayı sürdürün.**

Sağlıklı Başa Çıkma Yolları Nelerdir?-III

- İncindiğinizde başkalarıyla iletişim yollarını **kapatmayın**, başkalarına **duygularınızdan doğruca söz edin**.
- Hayatınızda açılan bu yeni sayfada (**Çukurova Üniversitesi'nde**) **birçok yaşantı değişimi ile karşılaşabilirsiniz**.
- Olumlu veya olumsuz birçok deneyiminizi yakınınızdakilerle **paylaşın**.
- **Yardım istemekten asla çekinmeyin!**

ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ'NDE YALNIZ DEĞİLSİNİZ!! 😊

- Sizler gibi yeni başlayan öğrenci arkadaşlarınız ile birlikte vakit geçirebilir, **kültür- sanat etkinliklerine katılabilir** ve **Üniversitemizdeki çeşitli sosyal kulüplere** kaydolabilirsiniz.😊

ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ'NDE YALNIZ DEĞİLSİNİZ!! 😊

- Eğer bağımlılık konusunda destek almak isterseniz;
 - Ç.Ü. Mediko-Sosyal Merkezi'ne (Psikososyal Destek Hizmetleri) başvurabilirsiniz.
 - Tel: 0(322) 338 60 60/
2335- 2982- 2005- 2006 (ÇHatlar)

ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ'NDE YALNIZ DEĞİLSİNİZ!! 😊

- Eğer bağımlılık konusunda destek almak isterseniz;
 - Ayrıca; Üniversite Kampüsü Dışında;
- **Yeşilay Danışmanlık Merkezine (YEDAM) de** başvurabilirsiniz.
 - Tel: (0322) 232 03 33
- Adana-Yeşilay YEDAM 444 7 975 numaralı hat bağımlılıkla ilgili bilgi almak isteyenlere **danışmanlık hizmeti** sunmaktadır.

• Hayatınıza açılan bu yeni kapının
en güzel anılarınızı biriktirdiğiniz bir yer
olması dileğiyle!! 😊





Dinlediğiniz için teşekkürler...