



BIR EBEVEYN KILAVUZU

SARHOŞ EDİCİ MADDELER HAKKINDA

NEDEN

Ebeveyn olarak neden gençler ve sarhoş edici maddeler hakkında bilgi sahibi olmanız lazım?

Bir ebeveyn olarak, çocuğunuzun sarhoş edici maddeleri kullanmasında çok önemli bir rolünüz var.

Çocuğunuz gençlik çağına girdiğinde, ilgi göstermeniz ve sarhoş edici maddelere ilişkin bir fikrinizin olması daha da önemli hale gelir. Bu şekilde, çocuğunuzun sağlığına, refahına ve gelişimine yardımcı olmuş olursunuz.

Çocuğunuzun gençlik çağına geçişi, yeni deneyimlerin ve zorlukların bol olduğu bir dönemdir. Çocuğunuz bu dönemde hem bağımsızlığını geliştirir hem de kişisel olarak hem de başkalarının etrafında bir kimlik kazanır.

Toplum gençliğin önemli ve doğal bir parçasıdır. Bu nedenle çocuğunuzun arkadaşlarıyla zaman geçirmesi ve bu zamanın tadını çıkarması önemlidir. Bu arada, diğer şeylerin yanı sıra, onu sarhoş edici madde kullanımı ile ilişkili olumsuz sonuçlara karşı korumanız çok önemlidir.

Bu broşür, çocuğunuz için alkol, uyuşturucu ve sigara içmeyle ilgili sağlıklı sınırlar oluşturmanıza yardımcı olabilecek bilgiler, gerçekler ve yönergeler içermektedir.

Broşürü baştan sona okuyabilir veya sizinle ve ergenlik çağındaki çocuğunuzla alakalı belirli sayfaları gözden geçirebilirsiniz.

Sarhoş edici maddeler, zihinsel durumunuzu değiştirmek, yavaşlatmak veya uyarmak için kullanabileceğiniz ilaçlar için kullandığımız toplu bir tanımdır.

Tütün, alkol, kafein (kahve, kok) vb. yasal sarhoş edici maddelere örnek olabilir.

Esrar, eroin ve kokain ise yasadışı sarhoş edici maddelere örneklerdir.

SARHOŞ EDİCİ MADDELER GENÇ BEYİNLERE DAHA FAZLA ETKİ EDER, PEKİ NASIL?

Genç bir beyin 25 yaş civarında tamamen gelişmiş olur. Bu nedenle, sarhoş edici madde kullanımı beyin hücreleri için tehlikeli olabilir.

Genç beyinler sarhoş edici maddelere daha güçlü tepki verirler, bu da gençlerin kontrolü kaybetmesinin daha kolay olduğu anlamına geliyor. Bu arada, yeni şeyler öğrenmek de bir soruna dönüşebilir.



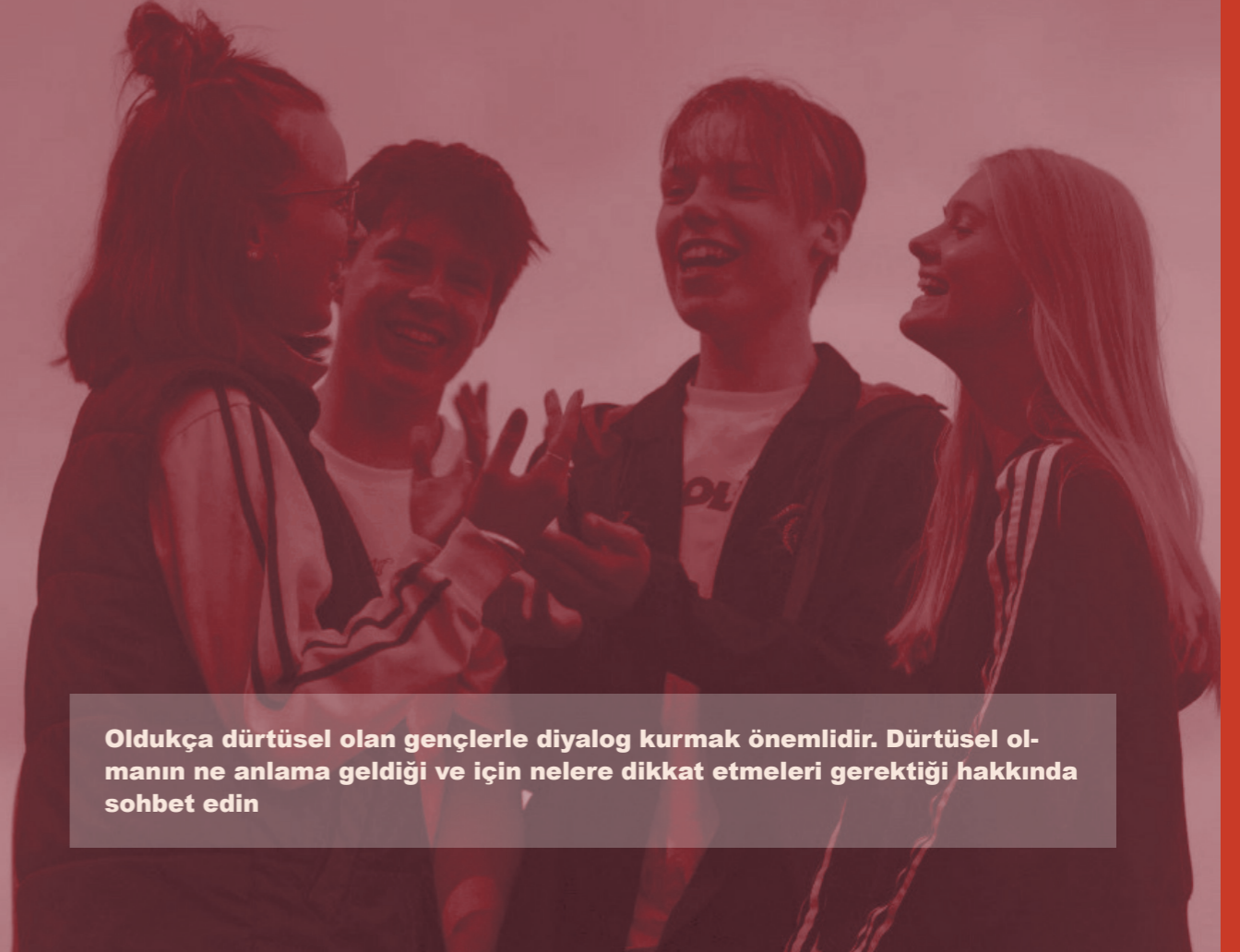
ÇOCUĞUNUZUN SARHOŞ EDİCİ MADDELER KULLANMAYA NASIL VE NE ZAMAN BAŞLAMASINDA BELİRLEYİCİ FAKTÖRLER NELER?

- Sarhoş edici maddelere karşı tutumunuz
- Çocuğun sarhoş edici maddelere karşı tutumu
- Sarhoş edici maddeleri elde etmenin ne kadar kolay olması
- Sarhoş edici maddelerin yasal veya yasadışı olması
- Çocuğun savunmasız olması (örneğin stres veya olumsuz olayların etkileri)
- Çocuğun esnekliği (örneğin, çocuğun kendi inançlarının olması ve bu yüzden hayır diyebilmesi)
- Dürtüselliklerinin yüksek seviyede olması. Dürtüsellikleri yüksek olan gençlerin sarhoş edici maddeleri kullanma riski daha fazladır
- Okuldan ortaöğretime geçiş süreci

YÜKSEK DÜRTÜSELLİK İŞARETLERİ

- Sansasyon arayışında olma eğilimi
- Çok duygusal bir durumundayken, örneğin çok kızgın veya hevesli olduğunda aceleci reaksiyon verme eğilimi
- Sıkıcı veya zor oldukları için işleri bitirmekte zorluk çekme

DÜRTÜSELLİK



Oldukça dürtüsel olan gençlerle diyalog kurmak önemlidir. Dürtüsel olmanın ne anlama geldiği ve için nelere dikkat etmeleri gerektiği hakkında sohbet edin

DİYALOG VE ANLAŞMALAR

Çocuğunuzla sarhoş edici maddelerle ilgili durumlar hakkında açık ve dürüst bir diyalog kurmanız önemlidir.

- İnişiyatif alın, dinleyin ve meraklı olun
- Alkol, sigara ve uyuşturucu vb. hakkındaki inançlarınızın çocuğu erken yaştan itibaren etkilediğini unutmayın - sadece ergenlik çağlarında değil.
- Anlaşmalarınız ve çocuğunuzdan neler beklendiğiniz konusunda açık olun
- Örneğin bir partide vb. yerlerde sarhoş edici maddelerden kaynaklanan bir sorun olduğunda her zaman yardım etmeye hazır olduğunuzu çocuğunuza belirtin.
- Çocuğunuzla onun geleceği ve orta öğretime geçiş dönemi hakkında konuşun. İlkokuldan ortaöğretime geçiş süreci, yeni arkadaş çevreleri, çocuğun eğitime ilişkin beklentileri, parti kültürü ve yeni ilişkiler gibi birçok belirsizlik içerir.
- Çocuğunuzla bir şeye katılmak istemediklerinde buna nasıl hayır diyeceği hakkında konuşun (bkz. kutu: İyi Tavsiye)
- Sarhoş edici madde ve partiler konusunda açık yönergeler oluşturmak için okul ve diğer ebeveynlerle işbirliği yapın. Sınıf ve ebeveyn anlaşmaları hem ebeveynler hem de gençler için güvenlik sağlamaya yardımcı olabilir. Ebeveyn işbirliği, çocuklar ve ebeveynler arasındaki çoğu yanlış anlamaların ortadan kaldırılmasına yardımcı olur.

YAYGIN YANLIŞ ANLAŞILMALAR

- Yanlış anlama durumları, adeta sadece bir kaç insanın yaptığı şey çoğunluk tarafından yapılıyor olgusu olduğu zaman ortaya çıkar.
- Yaygın yanlış anlaşılımlar genellikle çocukların ve gençlerin davranışlarının belirlenmesine yardımcı olurlar.
- Örneğin, her hafta sonu sarhoş olmanın normal bir şey olduğunu düşündüğünüzde, bunu yapmaya daha da meyilli olursunuz.
- Bu nedenle sizin ve çocuğunuzun gerçek ve neyin yanlış anlaşıldığının ne olduğu hakkında soruşturma yürütmeniz önemlidir.

İYİ TAVSİYE

Çocuğunuzla sarhoş edici maddelere hayır demesi konusunda nasıl destekleyeceğinizi bilmek zor olabilir. İşte çocuğunuzla bu konularda konuşurken kullanabileceğiniz bazı öneriler.

1 DİKKAT EDİN

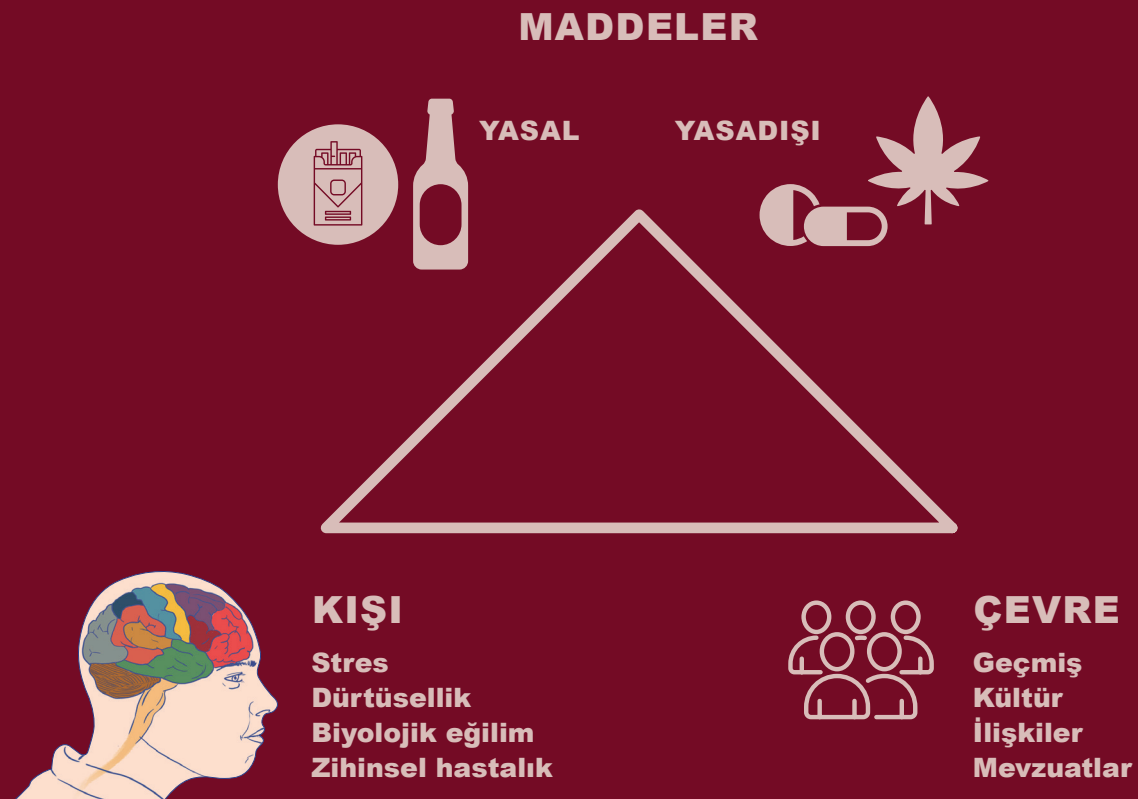
Çocuğunuzla konuşun ve bunu durdurmanın kabul edilebilir bir şey olduğunu söyleyin ve dikkat edin: Nasıl duyguları geçiriyor? Güvensiz, gergin, korkmuş veya baskı altında hissediyorlarsa, kendilerini dinlemeliler. Bu, hayır demeleri gerektiğine bir işaret olabilir.

2 AÇIK OLUN

Arkadaşlarınız nasıl hissettiğinizi her zaman bilemezler. Bu yüzden duygularınızı onlara söylemelisiniz. Ama önce kendinize şunu söylemek isteyebilirsiniz: “Bu benim kararım ve başkalarının buna saygı duymasını bekliyorum.” Ardından açıkça hayır deyin. Genellikle sadece şunu söylemeniz yeterli: “Hayır, istemiyorum.” Dürüst olmak ve bahane uydurmamak önemlidir.

3 HAYIR DEMEK İÇİN ASLA GEÇ DEĞİLDİR

Dirençli gençler kendi seçimlerini yaparlar, ancak dirençli bir genç bile hayır deme konusunda zorlanabilir. Belirli bir durumda, kendisi ve hayatı için neyin “doğru” olduğunu ayırt etmek zor olabilir. Bu nedenle, bazen istemediğimiz bir şeylerin parçası oluruz. Ama hayır demek için asla geç değildir. Çocuğunuza her zaman hayır deme seçeneğimizin olduğunu açıklayın – hatta bir şey olup bittikten sonra bile: “Aslında bundan hiç hoşlanmadım. Bunu bir daha yapmayacağım!”



Şekil 1. Sarhoş edici maddelerin kullanımı ile ilgili üç önemli unsur.

TÜKETİMDEN AŞIRI KULLANIMA

- Bir ebeveyn olarak, çocuğunuzun sarhoş edici madde tüketme riskinin farkında olmalısınız. Riskli tüketim, tüketimin sorun yaratmaya başladığı zamana denk gelir. Örneğin, hafta sonları alkol veya uyuşturucu kullanımı konsantre olma ve öğrenme yeteneğini negatif etkiler.
- Risk tüketiminden kötüye kullanıma geçiş akıcıdır ve gencin zehirli madde kullanımının kötüye kullanıma dönüşüp gelişmediğine karar vermek genellikle zordur.
- Eğer genç kişi davranışlarını değiştirirse ve örneğin okula gitmekte zorlanıyorsa, aşırı kullanım söz konusu olabilir. Ayrıca, aşırı kullanım sağlık ve psikolojik sorunlara yol açar. Tüketim günlük yaşam için sorunlar oluşturmaya başlamış ve problemlere yol açmış ise o zaman aşırı kullanım vakası ile karşı karşıyayız demektir.
- Genç birey sorunu kendisi görmeden/kabul etmeden önce yakın çevresi bu sorunu anlayabilir. Bu yüzden yardım ve rehberlik almak büyük önem arz etmektedir.

SARHOŞ EDİCİ MADDELERLE İLGİLİ MEVZUAT

§ Kanun alkol hakkında ne yazıyor?

- 16 yaşın altındaki kişilere alkol satmak yasaktır.
- 18 yaşın altındaki kişilere %16,5 veya daha yüksek oranlı alkol satmak yasaktır.

§ Kanun esrar ve diğer uyuşturucu türleri hakkında ne yazıyor (uyuşturucu mevzuatı)?

- Uyuşturucuları tanıtmak, kullanmak, satmak, satın almak, teslim etmek, teslim almak, üretmek, işlemek ve üzerinde bulundurmak yasaktır.

§ Kanun tütün, snus ve e-sigaralar hakkında ne yazıyor?

- 18 yaşın altındaki kişilere tütün satmak yasaktır.
- Snus satmak, alıcının yaşı farketmeksizin yasaktır.
- 18 yaşın altındaki kişilere nikotinli veya nikotinsiz e-sigara satmak yasaktır.

ALKOL

Birçok çalışma, Danimarka'da gençler arasında alkol kullanımının azaldığını göstermektedir. Yine de, Danimarka'daki gençler diğer Avrupa ülkelerindeki gençlere kıyasla sarhoş olma konusunda hala lider durumdadır. Gençlerin yoğun alkol tüketiminin, Danimarka alkol kültüründe güçlü kökleri vardır.

Yüksek alkol tüketiminin sağlık, kişisel ve ekonomik sonuçları vardır. Bu nedenle, erken önleyici tedbir görmek önemlidir, çünkü gençlerin alkole ilişkin alışkanlıkları, gelecekteki alkol alışkanlıklarını belirler. Fazla alkol tüketen gençler, yetişkin olduklarında diğerlerinden daha fazla alkol tüketme riskini taşırlar.

EBEVEYN OLARAK NE YAPMALI:

- + **Sınırları belirleyin:** Ebeveynleri izin verdiklerinde çocuklar daha fazla içki içler.
- + **Çocuğunuzla anlaşmalar yapın.** Aileleriyle anlaşmaları olan gençler daha az içki içmeye meyilli olurr.
- + **18 yaşın altındaki çocukların alkol kullanmamasın bekleyin.**
- + **18 yaşın altındaki çocuklar için alkol tüketimi konusunda sağlam bir inanç sergileyin.**
- + **Çocuğunuza birimin ne olduğunu öğretin.**

Çocukların içki içmesinde bir sorun görmeyen ebeveynlerin çocukları, bunun yanlış olduğunu düşünen ebeveynlerinin çocuklarından 10 kat daha fazla içki içerler.

- ÷ **Çocuğunuza alkol vermeyin veya satın almayın.** Çocuklara evde alkol sunmak onların alkol tüketimini arttırır.
- ÷ **Kendi alkol alışkanlıklarınızın farkında olun.**
- ÷ **Alkol için olumlu şeyler söylemekten kaçının,** örneğin alkol içmenin eğlenceli veya havalı birşey olduğunu ifade etmeyin.

ÇOCUĞUNUZLA ALKOL HAKKINDA KONUŞURKEN, BİLMENİZ GEREKENLER NELERDİR?

- Alkole geç başlamak, ileri dönemlerde fazla ve sorunlu bir alkol tüketimi riskini azaltabilir.
- Alkol kullanmayan gençlerin sigara içmeye veya uyuşturucularla deney yapmaya başlama riski daha düşüktür.
- Alkol bağımlılık yapar ve bağımlılık özellikle gençlerde çok hızlı gelişen bir hastalıktır.
- Aynı etkinlikte 5 birim veya daha fazla içtiğinizde alkol beyne ve vücuda büyük zarar verir.
- Alkol, kanser dahil yaklaşık 60 tip hastalığa yakalanma riskini arttırır.
- Alkol kullanmayan gençler kazalara, kavgalara, istenmeyen veya korunmasız cinsel ilişkilere ve diğer olumsuz olaylara daha az maruz kalırlar.
- Alkol, diğer şeylerin yanı sıra kötü fiziksel, sosyal ve zihinsel esenliğe yol açabilir.

TÜTÜN VE NİKOTİN

Sigara ve tütünün zararlı etkileri iyi bilinmektedir, ancak çeşitli nikotin ürünleri ve bunları kullanmanın sağlık riskleri hakkında çok az kişi bilgi sahibidir. Nikotin ürünlerine örnekler: Nikotin poşetleri, elektronik sigaralar (Puff barlar ve Elf barlar), vb.

Nikotin, vücudun akciğerler, mukozalar ve deri yoluyla emdiği zehirli bir maddedir. Buradan kan yoluyla hızla beyne ve tüm vücuda ulaşır. Geçmişte nikotin tarımda pestisit olarak kullanılıyordu.

Nikotin ve tütün özellikle çocuklar ve gençler için tehlikelidir, çünkü nikotin genç beyne zarar verebilir. Beyin ancak 25-30 yaşlarında tam anlamıyla gelişmiş olur. O zamana kadar beyin, örneğin uyuşturucular gibi dış etkenlere karşı çok hassastır (Ulusal Sağlık Yönetmenliği 2023).

Nikotin ve tütün oldukça bağımlılık yapıcıdır ve bir kez başladıktan sonra tüketimi durdurmak zordur.

EBEVEYN OLARAK NE YAPABİLİRSİNİZ

- + **Çocuğunuzun sigara içmemesini veya diğer nikotin ürünlerini kullanmamasını bekleyin.**
- + **Çocukların ve gençlerin sigara içmeye veya diğer nikotin ürünlerini kullanmaya başlamasını önleyeceği için dumansız/nikotinsiz bir ev sağlayın.**
- + **Çocuğunuzla sigara kullanma ve nikotin hakkında konuşun.**
- + **Ergenlik çağındaki çocuğunuzla nikotin kullanmaya başlama konusunda bir anlaşma yapın.**
- + **Gençleri nikotinsiz kalmaya nasıl teşvik edebileceğiniz konusunda diğer ebeveynlerle konuşun.**

- ÷ **Sigara içenlerin çocuklarının sigaraya başlama riski daha yüksektir. Eğer siz de sigara içiyorsanız, çocuğunuzun yanında sigara içmekten kaçının. Aynı durum nikotin ürünlerinin kullanımı içinde geçerlidir.**
- ÷ **Çocuğunuza asla sigara, elektrik-sigara veya diğer nikotin ürünlerini vermeyin vede satın almayın.**
- ÷ **Sigaraları ve diğer nikotin ürünlerini göz önünde bulundurmaktan kaçının.**

E-SİGARALAR, ÖRNEĞİN PUFF BARLAR / ELF BARLAR

Ulusal Sağlık yönetmenliği, e-sigara kullanmanızı tavsiye etmemektedir, çünkü şu anda kullanımın olası sağlık sonuçları - özellikle de uzun vadeli sağlık sonuçları ile ilgili - ciddi bir belirsizlik bulunmaktadır. Bu, hem nikotinli hem de nikotinsiz e-sigaralar için geçerlidir. Ayrıca elektrik-sigaralar, akciğerlere giren aromalı sıvılar da içerir. Aromaların içeriği hakkında çok az şey biliyoruz. Ancak solunum yolları açısından sağlıklı olmadıklarınıda biliyoruz.

DUMANSIZ TÜTÜN, ÖRNEĞİN ENFİYE VE NİKOTİN PAKETLERİ

Dumansız tütün oldukça bağımlılık yapıcıdır ve kalp-damar hastalıklarına yakalanma riskini artırır; tıpkı ağızdan alınan dumansız tütün ürünlerinin kullanımıyla ağız boşluğunda yara oluşturma riskinin artması gibi.

NARGİLE

Nargile dumanı, sigarada bulunan zehirli maddelerin yanı sıra yanan kömürden kaynaklanan zehirli maddeleride içerir. Nargileden bir nefeste çekilen duman miktarı yaklaşık olarak bir tane sigaraya denk gelmektedir. Ve yaklaşık 1 saat süren nargile seansı sırasında bireyin çektiği duman miktarı bu sebepten ötürü önemlidir.

ÇOCUĞUNUZLA TÜTÜN VE NİKOTİN HAKKINDA KONUŞTUĞUNUZDA, BUNLARI BİLMEK İYİDİR

- Nikotin kullanımı
 - > beyinde kalıcı hasara neden olabilir
 - > konsantre olma yeteneğini azaltabilir
 - > Örneğin Anksiyet ve depresyon gibi ruhsal hastalıkları riskini artırabilir.
- Sigara içmek ve diğer nikotin ürünlerinin kullanımı kalp damar hastalıklarını ve akciğer hastalığı riskini artırır.
- Nikotin ürünlerine erken başlanması, bilişsel işlevler üzerinde zararlı bir etkiye sahip olabilir; bunlardan bazıları dikkat ve motivasyon eksikliği olabilir.
- Çocukluk ve ergenlik döneminde nikotin alımı, duyguları ve dürtüsellliği düzenleme yeteneği de dahil olmak üzere öz kontrolün gelişimini etkileyebilir.
- Tütün kullanımına ve nikotin alımına ne kadar erken başlanırsa, daha sonra kötüye kullanım ve diğer uyuşturuculara bağımlılık riskide bir o kadar artar.
- Stres ve nikotin birbirini olumsuz yönde etkiler ve birbirini güçlendirebilir. Strese maruz kaldığında nikotin kullanımına başlama riski artar, bunun tersine çocuklarda ve gençlerde nikotin kullanımı daha sonra strese karşı duyarlılığın artması riskini geliştirir.



QR KODU TARAYIN VE "EBEVEYNLER İÇİN NİKOTİN REHBERİ" FİLMİNİ İZLEYİN

ESRAR

Diğer sarhoş edici maddeler gibi, esrar tüketimi de birçok riski beraberinde getirir. Diğer şeylerin yanı sıra, bu uyuşturucu madde dikkatimizi, hafızamızı ve öğrenme yeteneklerimizi azaltır. Bu yan etkiler, özellikle bu maddeyi düzenli olarak kullandığı zaman, genç bir bireyi daha hoş ve kayıtsız hale getirir ve sonuç olarak gencin motivasyonu düşer, okula gitmede istikrarsızlıklar söz konusu olur.

Alkol, tütün ve uyuşturucu tüketimi genellikle birbirine bağlı şeylerdir. Alkol kullanan ve sigara içen gençler, esrar ve diğer uyuşturucu maddeleri denemeye, sigara içmeyen veya alkol kullanmayan gençlere göre yaklaşık 7 kat daha fazla eğilimlidir.

Ayda 2-3 kez 5 birim veya daha fazla içki içen gençler, esrar ve diğer maddeleri daha sıklıkla denerler.

EBEVEYN OLARAK YAPABİLECEĞİNİZ ŞEYLER

- + Genel olarak uyuşturucular hakkında kesin bir inanç sergileyin
- + Genç bireyin sinyallerini algılayın ve davranış değişikliklerine dikkat edin.
- + Uyuşturucu kullanımı ile ilgili olabilecek fiziksel ve zihinsel belirtilere dikkat edin. Örneğin, kırmızı gözler, geçiştirerek konuşma, yavaş hareket etme, motivasyon eksikliği vb.
- + Arkadaş çevrelerindeki değişimlere dikkat edin.
- + Çocuğunuzun ilişkileri hakkında meraklı olun ve sorular sorun.

TIBBİ ESRAR

Esrar ve tıbbi esrar, aynı bitkiden üretilseler de birbirinden farklı şeylerdir. Tıbbi esrar yapay maddelerden de üretilebilir. Tıbbi esrarın amacı hastalığı hafifletmeye yöneliktir ve sadece doktordan reçete ile satın alınmasına ve kullanılmasına izin verilir.

DiĞER UYUŞTURUCU MADDELER

Okul çağındaki gençlerin çok azı kokain, ecstasy, MDMA vb. uyuşturucu maddeleri denemektedir. Bir ebeveyn olarak çocuğın davranışlarına ve sinyallerine dikkat etmeniz çok önemlidir.

Gençler arasında sarhoş edici madde kullanma eğilimleri farklılık gösterir. Bu eğilimlerin bazıları büyük fiziksel ve zihinsel riskleri beraberinde getirir. Bu, o birey için uygun görülmemiş bir ilacın kullanımı ile aynı etkiyi verebilir - öksürük şurubunu alkol ile karıştırmak veya etkili hale getirmek için azot oksiti solumak gibi.

Gençler farklı sarhoş edici maddeleri karıştırdıklarında mevcut risk daha da artar. Örneğin, alkol veya diğer halsizleştirici maddeler tüketilirken oksijen eksikliğinden boğulma ve ardından gaz kartuşlarından gaz tüketimi gibi durumlar söz konusu olabilir.

Bu riskli eylemlerin zarar verici etkileri çok büyüktür. Bu nedenle, bir ebeveyn olarak çocuğunuzun parti kültüründeki eğilimler ve çocuğunuzun parçası olduğu sosyal ilişkiler hakkında meraklı olmanız ve sorular sormanız gerekir.

ÇOCUĞUNUZLA ESRAR HAKKINDA KONUŞURKEN

NELERİ BİLMEK İYİDİR?

- Esrar yasadışı bir uyuşturucudur.
- Esrar düzenli olarak kullanıldığında, 4-8 hafta boyunca vücudunuzda izlenebilir.
- Tek seferlik bir esrar tüketimi vücudunuzda 6 gün boyunca izlenebilir.
- Esrarın etkinisi genellikle 3-4 saat sürer. Ancak yarattığı halsizlik 24 saat geçmeden tamamen ortadan kalkmaz.
- Esrar bağımlılık yapar. Bu, maddeye ve etki yapması için gerekli dozajı arttırmaya bağımlı olabileceğiniz anlamına gelir.
- Esrar, konsantrasyonu, hafızayı, öğrenme yeteneklerini ve hareketleri koordine etme yeteneğini azaltır.
- Esrar, beynin belli bölümlerinin gelişimini etkileyebilir ve sosyal becerilerin genel gelişimi için sorunlara neden olabilecek şekilde duyguları uyuşturur.
- Esrar tüketimi, maddeye karşı savunmasız gençler için panik, kaygı ve zihinsel problemlerle yüzleşme riskini arttırır.
- Tıpkı sigara içmek gibi, esrar içmek de akciğerlere zarar verir.

REÇETELİ İLAÇLAR

Yasadışı ilaç kullanımının ciddi sağlık ve sosyal sonuçları vardır. Bunlar örneğin ağrı kesiciler, anksiyet önleyici ilaçlar, uyku hapları veya (Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu) DEHB ilaçları olabilir.

Tramadol (Dolol) gibi opioidler morfine dayalı ağrı kesicilerdir. Opioidler yalnızca reçeteye yasal olarak satın alınabilir. Tramadol tipik olarak kronik ağrılar için, örneğin sırt ağrısının tedavisiyle bağlantılı olarak veya bir ameliyattan sonra kullanılır. Opioidler son derece bağımlılık yapıcıdır ve kolayca bağımlılık yapar.

Benzodiazepinler diğer şeylerin yanı sıra kaygı ve uyku bozukluklarına karşı olarakta reçete edilir. Bu ilaçların Rohypnol® ve Stesolid® gibi isimleri vardır. Hem yasadışı laboratuvarlarda hem de ilaç endüstrisinde üretilirler. Benzodiazepinlerde aynı alkol gibi beyindeki sinyal maddelerini etkiler.

Etkisi uyuşukluk ve bilinç kaybının yanı sıra denge ve hafıza sorunları ilede ortaya çıkabilir. Benzodiazepinler son derece bağımlılık yapıcıdır.

BİR EBEVEYN OLARAK NE YAPABİLİRSİNİZ?

+ **Çocuğunuzun kendisine reçete edilmeyen ilaçları almasını bekleyin.**

+ **Çocuğunuzun sinyallerini algılayın ve davranış değişikliklerine dikkat edin.**

+ **Hap bağımlılığı kullanımıyla ilişkili olabilecek, fiziksel ve psikolojik belirtilere karşı, vede uyuşukluk veya aşırı aktivite, yoksunluk belirtileri vb. Yada çocuğunuzun odasında veya çantasındaki boş kabarcıklı paketlere dikkat edin.**

+ **Reçetesiz ilaç almanın sonuçları hakkında çocuğunuzla konuşun.**

+ **Reçeteli ilaçları çocukların ve gençlerin erişemeyeceği bir yerde saklayın.**

+ **Çocuğunuzla yasa dışı ilaç alıp satma konusunda konuşun.**

KARMA KULLANIM

Opioidler ve benzodiazepinler genellikle karma kullanımın bir parçasıdır; örneğin alkol, esrar, amfetaminler veya kokain de buna dahildir. Opioidleri veya benzodiazepinleri alkol veya GHB (gamma-hidroksi-bütirat) gibi diğer sakinleştirici maddelerle karıştırırsanız, maddeler arasında sinerjistik bir etki oluşur. Buda, etkinin iki kattan daha güçlü ve öngörülemez olacağı anlamına gelir. Bu, ölümcül zehirlenmeye neden olabilir, çünkü maddeler sinir sistemini nefes almayı durduracak kadar zayıflatır.

BAĞIMLILIK

Vücut opioidlere ve benzodiazepinlere hızla alışır. Aynı etkiyi elde etmek için git gide daha fazla miktarda maddeye ihtiyaç duyulacağı anlamına gelir. Tüketimi yavaş yavaş artırıran ve düzenli bir kullanıcının aldığı dozu, maddeye alışık olmayan bir kişi kullandığında onun için ölümcül olabileceği anlamına gelir.

Madde uzun süre kullanılırsa, bırakmakta oldukça zor olur ve anksiyete, huzursuzluk, uykusuzluk veya kramp şeklinde yoksunluk belirtileri ortaya çıkabilir. Bu nedenle, bu maddeleri birdenbire bırakmamalı ve kendi doktoruyla azaltma planı üzerinde anlaşma yapılmalıdır.

ÇOCUĞUNUZLA HAP BAĞIMLILIĞI HAKKINDA KONUŞTUĞUNUZDA BUNLARI BİLMEK İYİDİR

- Reçeteli ilaç kullanımı, kısa süreli kullanımdan sonra bile son derece bağımlılık yapar.
- Reçeteli ilaçlar gençler arasında sarhoş edici madde olarakta kullanılmaktadır.
- İlaç (reçetesiz) ülkeye yasa dışı olarak ithal ediliyor ve esrar ve diğer uyuşturucularla aynı şekilde çocuklara ve gençlere dağıtılıyor.
- Reçeteli ilaçları izinsiz satın almak ve satmak suçtur.
- İlaç uzun süreli bir etkiye sahip olabilir. Bunun anlamı uyuşukluk bir çok saat sürebilir.
- Aşırı kullanım bağımlılık yaratır ve doktor yardımı ile yavaş yavaş azaltılarak azaltılmalıdır
- Çocuğunuzun yasa dışı hap kullandığını fark ederseniz, doktorunuza veya uyuşturucu tedavi merkezine yardım başvurusunda bulunmalısınız.



QR KODUNU TARAYIN VE "BAĞIMLILIK TUZAĞI" FİLMİNİ İZLEYİN

FAZLASINI OKUYUN



**QR KODU TARAYIN VE
"UYUŞTURUCULAR HAKKINDA
HER ŞEY" HAKKINDA OKUYUN**



**QR KODU TARAYIN VE
"ESRAR" HAKKINDA OKUYUN**



**QR KODU TARAYIN VE
"UYUŞTURUCULAR- SÖZLÜK"
HAKKINDA OKUYUN**



**QR KODU TARAYIN VE
"ESRAR" HAKKINDA OKUYUN**



**QR KODU TARAYIN VE
"ALKOL" HAKKINDA OKUYUN**



**QR KODU TARAYIN VE
"U-18 MADDE EKİBİ" HAKKINDA
DAHA FAZLA OKUYUN**



**QR KODU TARAYIN VE
"TÜTÜN VE NİKOTİN" HAK-
KINDA OKUYUN**

YARDIM VE REHBERLİK

Ebeveynler ve gençler yardım ve rehberlik alabilmek için buraya başvurabilirler:
Ungekontakten i Århus Kommune (Århus Belediyesi gençlik iletişimi)

Telefon: 89 40 52 00

E- mail: ungekontakten@aarhus.dk

