

DOĞRU BİLİLEN YANLIŞLAR

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

Ara sıra kullananların çoğu zamanla bağımlı hâle gelir.

“

Hayır de!

“Bu maddeleri kullanırsan dertlerini unutacaksın” gibi sözlerle maddenin iyi yönleri varmış gibi gösterilir. Halbuki maddenin hiçbir iyi yönü yoktur.

”



YANLIŞ

“BENİM İRADEM GÜÇLÜDÜR, BEN BAĞIMLI OLMAM.”

Herkes bağımlı olabilir. Bunun irade güçlülüğü ya da zayıflığı ile bir ilişkisi yoktur. Bu inanç, madde kullanmaya başlamanın ilk adımdır.

“HERKES KULLANIYOR, BİR ŞEY OLMUYOR.”

İnsanların ve gençliğin büyük çoğunluğu madde kullanmamaktadır.

“BİR KERE KULLANMAKTAN BİR ŞEY ÇIKMAZ.”

İlk kullanımdan sonra kişi madde kullanımından artık korkmaz ve kullanımın devamı gelir.

“ARA SIRA KULLANMAKLA BİR ŞEY OLMAZ.”

Bağımlılık yapıcı maddeler, ara sıra kullanılsa bile vücuda hızla zarar verir ve ara sıra kullananların çoğu zamanla bağımlı hâle gelir.

“OTTUR, ZARARI YOKTUR. BAĞIMLILIK DA YAPMAZ.”

Uykusuzluk, sinirlilik gibi şiddetli psikolojik yoksunluk belirtileri ortaya çıkar ve çok kuvvetli ruhsal bağımlılık oluşur.

“SADECE ZAYIF İNSANLAR BAĞIMLI OLUR.”

Kişi, zayıf olduğu için bağımlı olmaz. Bağımlı olduktan sonra zaman içinde zayıf bir insan hâline gelir.

KENDİMİ NASIL KORURUM?

“Hayır!” diyemeyen kişi bağımlılığın ilk adımı olan deneme teklifine karşı koyamayacaktır.

RİSKLİ ORTAMLARDAN KAÇIN!

- Riskli ortamlardan uzak dur.
- Riskli ortamlarda olumlu alışkanlıklara sahip arkadaşlarıyla vakit geçir.
- Bağımlılık yapıcı maddeyi denemenle ilgili teklifte bulunulduğunda net bir ifadeyle “Hayır!” de ve ortamı terk et.
- Teklifte bulunan kişiden uzaklaşarak tavrını net olarak göster.

KANDIRICI CÜMLELERDEN UZAK DUR!

- İnsan bilmediği bir şeyi yapmaya karşı güçlü bir direnç gösterir. Bu direnci kıracak en güçlü anahtar “Bir kereden bir şey olmaz” benzeri söylemlerdir.
- Bütün maddeler kişiye ilk defa teklif edilirken sigara içinde veya sigaraya benzetilerek sunulur. Ancak uyuşturucu sigaradan farklıdır.
- Kişinin zaafına göre bu maddenin teklif ediliş şekli de değişiklik gösterir. Mesela kendini ifade etmekte zorlanan birisi “Al, bu maddeyi kullan, kız/erkek arkadaşına kendini daha kolay ifade edeceksin” gibi sözlerle ikna edilmeye çalışılır. Madde insanı daha cesur yapmaz.
- Aşağıdaki cümlelerle kişiler baskı altına alınırlar. “Sen olmazsan buranın tadı tuzu kaçır.”, “Gidersen bir daha yüzüne bakmam.”, “Ne olur, hatırım için bir kez... Beni kırma!”, “Kesinlikle seni bırakmayız!”, “Hadi süt çocuğu sen de!”. Bu gibi cümlelere prim verme.

HAYIR DEMESİNİ BİL!

- İstenilen şey önceliklerinle ve yapmak istediklerinle çelişiyorsa, sana veya başkalarına zarar verebilecek bir şeyse kesin bir dille “Hayır!” demelisin.
- Yaşam becerilerinden biri olan “Hayır!” demeyi öğrendikçe, kontrol duygusu ve özgüven artar. “Hayır!” diyemeyen kişi bağımlılığın ilk adımı olan deneme teklifine karşı koyamayacaktır.
- “Hayır! Ayık kalıp sınavlarımı geçmem lazım.” gibi mantıklı bir sebeple reddet.
- İsrar edilmemesi için konuyu değiştir.
- Mizahı kullan. “Hayır, ben bütün beyin hücrelerimin yerli yerinde kalmasını istiyorum.” gibi bir cevap ver.

BAĞIMLILIK TEDAVİ EDİLEBİLİR!

- Kullanıcılar arasında “bu hastalığın tedavisi olmadığı” yolunda bir kanı yerleşmiştir. Oysa uyuşturucu madde kullanan kişiler tedavi olabilir. Kişi bu maddeleri bıraktıktan sonra, hiçbir zaman tekrar kullanmamalıdır.
- Bir kez kullanması, onun eski günlerine dönmesine ve yıkıcı sonuçlar yaşamasına neden olabilir. Bu maddeleri kullanan kişilerin tedavisi kişiye, maddenin cinsine ve kullanım süresine göre değişmektedir. Tedavinin başarısında en önemli iki etken şunlardır:
 - Kişinin tedavi olmayı istemesi.
 - Kişinin maddeyi bırakmaya kendini hazır hissetmesi.

