

GENÇLİK VE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE BÜLTENİ

ŞEVGİLİ ÖĞRENCİLER

Bağımlılık, hayatın her döneminde karşılaşılabilecek ciddi bir sorundur. Ancak gençlik dönemi, bu tür sorunlara daha açık bir dönemdir. Bu bülten, sizi bağımlılık konusunda bilgilendirmek, koruyucu adımlar atmanıza yardımcı olmak ve ihtiyacınız olduğunda destek alabileceğiniz yolları göstermek amacıyla hazırlandı.



Bağımlılık Nedir?

Bağımlılık, bir maddeye ya da davranışa kontrolsüz bir şekilde ihtiyaç duyma ve ona aşırı derecede bağımlı olma durumudur. Bu sadece sigara, alkol veya uyuşturucu gibi maddelerle sınırlı kalmaz; teknoloji, sosyal medya ve oyun bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıklar da mevcuttur.

Bağımlılık Türleri:

- Madde Bağımlılığı: Sigara, alkol, uyuşturucu gibi maddelere karşı geliştirilen bağımlılıklar.
- Davranışsal Bağımlılıklar: İnternet, sosyal medya, video oyunları gibi aktivitelerde kontrolü kaybetme durumu.
- Teknoloji Bağımlılığı: Telefon, bilgisayar, tablet gibi cihazların aşırı kullanımı.

BAĞIMLILIĞIN RİSKLERİ NELERDİR?

Bağımlılık, hem fiziksel hem de zihinsel sağlığınızı olumsuz etkileyebilir. Madde bağımlılığı, ciddi sağlık sorunlarına yol açarken, davranışsal bağımlılıklar sosyal ilişkilerinizi, akademik performansınızı ve genel yaşam kalitenizi olumsuz etkileyebilir.

UNUTMAYIN

Bağımlılık bir son değil, bir başlangıçtır. Bu sorunla baş edebilir, sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürdürebilirsiniz. Kendinize ve geleceğinize güvenin, destek almaktan çekinmeyin.



BAĞIMLILIKTAN KORUNMANIN YOLLARI:

1. Kendinizi Tanıyın: Hangi durumlarda risk altında olabileceğinizi anlayın.
2. Destek Alın: Zorlandığınızda güvendiğiniz bir yetişkinle ya da rehber öğretmeninizle konuşun.
3. Hedefler Belirleyin: Hayatta ulaşmak istediğiniz hedefler sizi zararlı alışkanlıklardan uzak tutabilir.
4. Sağlıklı Alışkanlıklar Geliştirin: Spor yapmak, hobi edinmek gibi sağlıklı ve üretken alışkanlıklar edinin.
5. Bağımlılık Konusunda Bilinçlenin: Bu konuda bilgi sahibi olun ve arkadaşlarınızla da bilgilerinizi paylaşın.

Yardım ve Destek Alabileceğiniz Yerler:

- Rehberlik Servisi: Okulunuzdaki rehber öğretmenlerden destek alabilirsiniz.
- Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı: Ücretsiz psikolojik destek hatları ile konuşabilirsiniz.
- Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM): Bağımlılık konusunda uzman desteği alabileceğiniz bir merkezdir.