



SAĞLIKLI SEÇİMLER, SAĞLIKLI HAYAT

Ortaöğretim Öğrencileri için Farkındalık Kitapçığı





Sağlıklı Seçimler, Sağlıklı Hayat
Ortaöğretim Öğrencileri İçin Farkındalık Kitapçığı

Proje ve Telif Hakkı

Türkiye Yeşilay Cemiyeti ve Rabve İlim ve Hizmet Vakfı

Yazar

Nihan Sönmez

Editör

Burak Ayçiçek

Cennet Sevdı

Zeynep Korkmaz

Danışma Kurulu

Yeşilay Bilim Kurulu

Grafik Tasarım ve Kapak Tasarım

Batuhan Tanrıverdi

Baskı

Eylül Grafik Reklam Dijital Matbaa Eğitim San. Tic. Ltd. Şti.

Matbaa Sertifika No: 44765

2025, İstanbul

YEŞİLAY VE RABVE İLİM VE HİZMET VAKFI

Bu kitabın tüm hakları saklıdır. İzinsiz basılamaz,
çoğaltılamaz ve kaynak gösterilmeden kullanılamaz.

RABVE VAKFI ORTAÖĞRETİM KİTAPÇIĞI



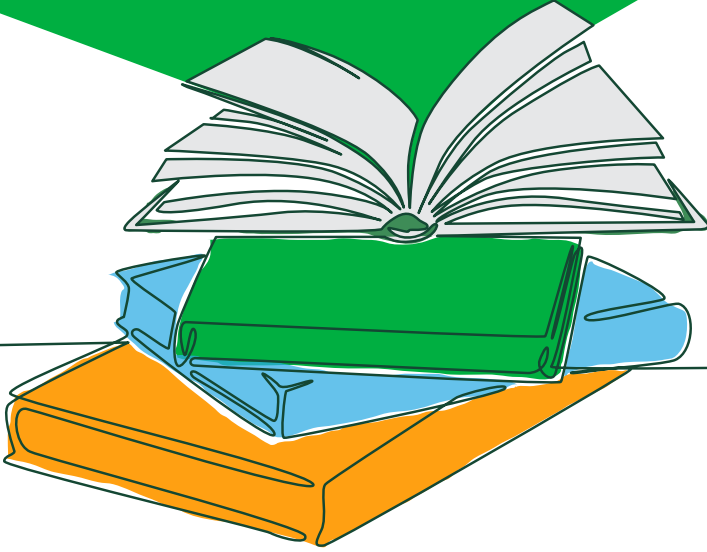
“Sağlıklı Seçimler, Sağlıklı Hayat”
Ortaöğretim Öğrencileri için Farkındalık Kitapçığı

“

*Sağlıklı seçimler yapmak, sadece bugünümüzü değil,
yarınlarımızı da güzelleştirir.*

”

Recep PALAMUT



ÖN SÖZ

Sevgili Öğrenciler,

Sağlıklı seçimler, güçlü yarınlar!

Hayatımızda verdiğimiz her karar, attığımız her adım geleceğimizi şekillendirir. Sağlıklı seçimler yapmak, sadece bugünümüzü değil, yarınlarımızı da güzelleştirir. Bu kitapçık, sizlerin bilinçli ve doğru kararlar almanıza yardımcı olmak için hazırlandı.

Kendine değer ver, zararlı alışkanlıklara yer verme!

Ülkemizin en köklü kurumlarından Yeşilay'ın desteği ile hazırladığımız bu çalışmada; bağımlılığa sebep olan tüm zararlı alışkanlıkların hayatımızda açabileceği yaraları sizlere anlatmak, aynı zamanda bunlardan korunmanın yollarını göstermek istedik. Unutmayın, bağımlılık sadece bireyin değil, ailesinin ve toplumun da sağlığını olumsuz etkiler.

Sizler bizim en değerli hazinemizsiniz. Güçlü bir irade, doğru seçimler ve sağlıklı bir yaşam tarzı ile hayallerinize ulaşabilirsiniz. Bu kitapçığı okurken; hem kendinizi korumayı öğrenecek hem de çevrenizdeki insanlara örnek olabileceksiniz.

Kendinize iyi bakın, sağlığınıza koruyun ve her zaman umutla ilerleyin!

Sevgiyle Kalın...

Recep PALAMUT

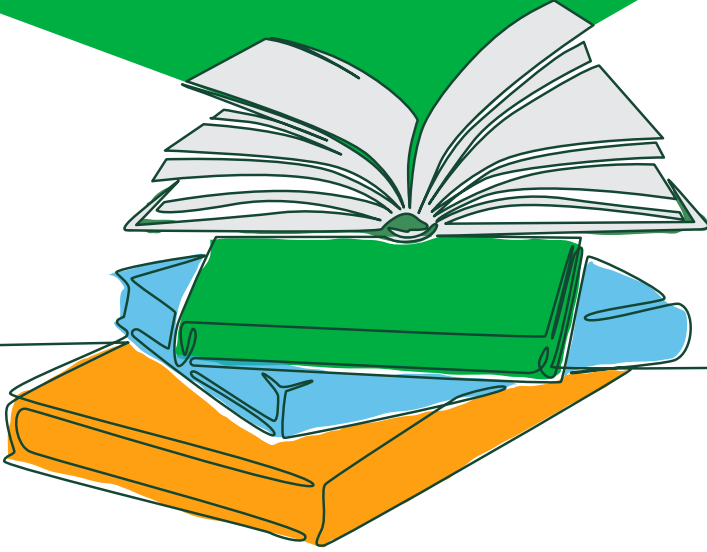
Rabve İlim ve Hizmet Vakfı
Yönetim Kurulu Başkanı

“

*Gelecek, senin hayallerinle ve
senin özgür iradenle çok daha parlak olacak!*

”

Doç. Dr. Mehmet DİNÇ



ÖN SÖZ

Merhaba sevgili genç dostumuz,

Elinde tuttuğun bu kitapçık, sana bir sır vermek için hazırlandı: Bağımsızlığın ne kadar değerli olduğu!

Yeşilay olarak biz, tam 105 yıldır, yani dedelerimizin dedelerinin bile çok genç olduğu zamanlardan beri, hayatın tadını kaçıran, bizi biz olmaktan çıkaran alışkanlıklara karşı dimdik ayakta duruyoruz. Düşünsene, Kurtuluş Savaşı'nda bile milletimizin sadece topraklarının değil, akıllarının ve ruhlarının da özgür olması için kurulmuşuz. O zamandan beri, aynı kararlılıkla bu mücadeleyi sürdürüyoruz. Çünkü biliyoruz ki, bağımlılık; sağlığını, hayallerini ve en önemlisi özgürlüğünü elinden almak isteyen sinsi bir düşman. Hayat yolculuğunda karşına, zararsız gibi görünen küçük tuzaklar çıkabilir. Bazen bir oyun, bazen masum bir teklif gibi gizlenirler. İşte tam da bu anlarda, içindeki kahramana güvenmeli ve yüksek sesle "HAYIR!" diyebilmelisin. Unutma, bu küçük kelime, senin bağımsızlık kalkanın ve geleceğini koruyan en güçlü silahın.

Bu kitapçık, sana bu kalkanı nasıl kullanacağını göstermek, bağımsızlığın ne kadar büyük bir hazine olduğunu anlatmak için hazırlandı. Seninle birlikte bu mücadele daha da güçlenecek, daha da anlamlı olacak.

Unutma, her zaman yanındayız. Yeşilay, okullarda, mahallelerde, şehrin her köşesinde. Sen de bize katılıp bir Yeşilay gönüllüsü olabilir, kendi hayatının kahramanı olurken, başkalarının da kahraman olmalarına yardım edebilirsin. Gelecek, senin hayallerinle ve senin özgür iradenle çok daha parlak olacak!

Sevgi ve bağımsızlıkla,

Doç. Dr. Mehmet DİNÇ

Türkiye Yeşilay Cemiyeti
Genel Başkanı

Güçlü olmak, doğru bilgiyle başlar



GİRİŞ

Her gün çevremizde pek çok şey oluyor. İnternette gördüklerimiz, arkadaşlarımızdan duyduklarımız, okulda yaşadıklarımız ya da sosyal medyada karşımıza çıkanlar... Tüm bu deneyimler bazen bizi düşünmeye, hatta bir karar vermeye yönlendirebilir. Karşımıza çıkan her yeni durum, bir seçim yapmamızı gerektirebilir. İşte tam da böyle anlarda, neyin doğru neyin yanlış olduğunu bilmek çok önemlidir. Doğru kararlar, ancak doğru bilgilerle verilebilir.

Bu kitapçık, senin bağımlılıklarla ilgili doğru ve güvenilir bilgilere ulaşman için hazırlandı. Çünkü hayatımızdaki bazı küçük davranışlar, farkında olmadan zamanla büyük sorunlara, yani bağımlılıklara dönüşebilir. Bağımlılıklar sadece yetişkinleri değil, çocukları ve gençleri de etkiler. Bu nedenle bilgi sahibi olmak, kendini korumanın ilk adıımıdır.

Bu kitapçıkta:

- Bağımlılık nedir, nasıl başlar,
- Hangi alışkanlıklar bağımlılığa dönüşebilir,
- Bağımlılıklardan kendimizi nasıl koruruz,
- Yardıma ihtiyaç duyduğumuzda neler yapabiliriz



gibi önemli soruların cevaplarını bulacaksın.

UNUTMA!

Doğru bilgi, seni güçlü yapar. Çünkü doğru bilgiler, seni yanıltabilecek şeyleri fark etmeni sağlar, sağlıklı seçimler yapmana ve doğru kararlar vermene yardımcı olur.

BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlılık, kişinin bir maddeye ya da davranışa karşı kontrolünü kaybetmesi, sürekli olarak onu istemesi ve onsuz yapamaması durumudur. Bağımlı olan kişi, bu madde ya da davranışın kendisine zarar verdiğini bilse bile onu bırakmakta zorlanır.

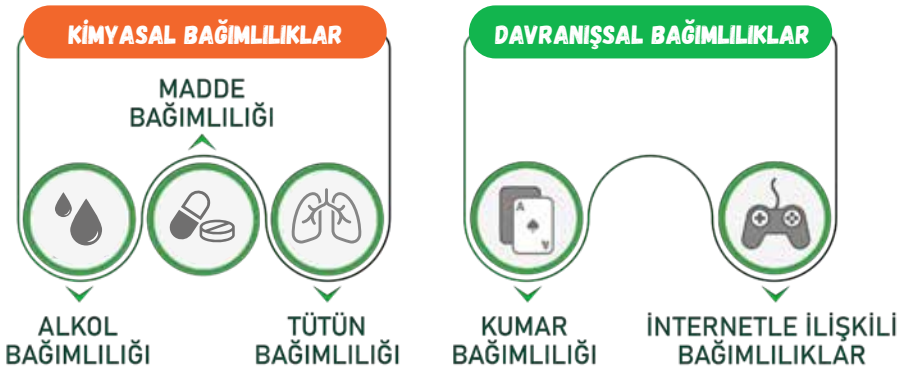
Bağımlılık sadece bir şeyi çok sevmek ya da sık yapmak değildir. Bağımlı olduğunda, bırakmak istesen bile bırakamazsın. Onsuz kendini eksik hissedersin. Tüm zihninin ve gününün onun etrafında döner.

Bağımlılık hem bedenimizi hem de zihnimizi etkiler. Zamanla sevdiğimiz şeylerden uzaklaşabilir, okul başarılarımız düşebilir, ailemizle ve arkadaşlarımızla aramız bozulabilir. Sağlığımız bozulur ve ciddi sorunlar yaşamamıza yol açar.

BAĞIMLILIK TÜRLERİ

Nelere bağımlı olunur? Hangi türleri vardır?

Bağımlılıklar ikiye ayrılır:





Kimyasal bağımlılıklar

Bir madde vücuda alınır ve bu maddeye bağımlı olunur. Mesela tütün/sigara, alkol, uyuşturucu maddeler vb. bağımlılık yapar.



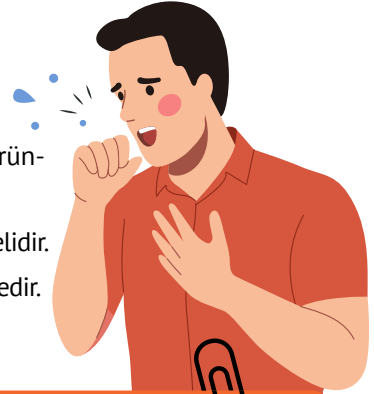
Davranışsal bağımlılıklar

Bir davranışa bağımlı olunur. Mesela çok fazla internet kullanımı veya oyun oynama, kumar, bahis gibi riskli davranışlar bağımlılığa dönüşebilir.

İşte en sık karşılaşılan bağımlılık türleri:

Tütün bağımlılığı

- Sigara, elektronik sigara, puro ve nargile gibi ürünler akciğerleri yıpratır, nefes almayı zorlaştırır.
- “Bir kez denesem bir şey olmaz” demek çok tehlikelidir.
- İçlerindeki “nikotin” çok bağımlılık yapıcı bir maddedir.
- Genç yaşta denemek, bağımlılık riskini artırır.



DİKKAT! Elektronik sigaranın gerçek yüzü!

Bazı kişiler elektronik sigaranın (e-sigara) normal sigaradan daha az zararlı olduğunu ya da hiç zararlı olmadığını düşünebilir. Bu, büyük bir yanılgı!

- Elektronik sigaradan çıkan o “buhar” aslında nikotin, ağır metaller, kimyasallar ve kansere yol açabilecek zehirli maddeler içeren bir karışım.
- Çoğu elektronik sigara, sigaradaki nikotin adlı bağımlılık yapan maddeyi içerir. Nikotin, beynini hızla kendine alıştıırır ve bağımlılık yapar. Ne yazık ki, elektronik sigarayla başlayan birçok genç, zamanla bağımlı olur ve normal sigaraya geçer.
- Elektronik sigaralar vücutuna zarar verir ve beyninin gelişimini olumsuz etkiler. Ayrıca, bu ürünlerin içinde tam olarak ne olduğu her zaman bilinmez. Bazı elektronik sigaralar, kalitesiz pil sebebiyle veya yanlış kullanıldığında ısınır patlayabilir ve ciddi yaralanmalara yol açabilir.

Alkol bağımlılığı

- Alkol, zihni yavaşlatır, düşünmeyi ve karar vermeyi bozar. Aileyle, okulla ve arkadaşlarla olan ilişkilere zarar verir.
- Küçük yaşlarda denemek, vücudu ve beyni olumsuz etkiler, bağımlılık riskini artırır.



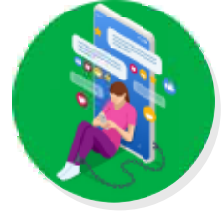
Madde bağımlılığı



- Uyuşturucu maddeler, beyin üzerinde çok güçlü etkilere sahiptir. Bir kere denemek bile bağımlılığa yol açar.
- Kullanmak hem sağlığı hem de hayatı tehlikeye atar. Aynı zamanda yasa dışıdır.

Dijital bağımlılıklar

- İnternet, oyun, sosyal medya, ekranlar bağımlılıklara sebep olabilir.
- Ekran başında geçirilen sürenin artması, uykusuzluk, dikkat dağınıklığı ve öfke problemleri yaratabilir.
- Oyunlar eğlenceli olabilir ama kontrolü kaybettikçe bağımlılık gelişebilir.
- Gerçek hayat, ekrandan daha fazlasıdır.



Kumar ve bahis bağımlılığı



- Kumar ve bahis, başta zararsız görünebilir ama para ve zaman kaybına yol açar.
- Online oyunlar, gizli kumar siteleri ve bahis uygulamaları siz gençler için büyük risktir.
- Kazanma umudu kişiyi tekrar tekrar oynamaya iter.
- Sonunda pişmanlık, maddi kayıplar ve yalanlar başlar.



DİKKAT! Oyunun içinde gizli kumar olabilir!

Bazı bilgisayar, tablet ve telefon oyunları sadece eğlenceli görünür. Ama dikkat! İçlerinde fark etmeden seni kumar benzeri sistemlere alıştırabilecek bölümler olabilir.

Mesela neler olabilir?



Ganimet kutuları (Loot Box)

Oyunda sürpriz kutular açarsın, ama ne çıkacağı belli değildir.

“Belki bu sefer efsane bir şey çıkar!” diyerek tekrar tekrar denersin.

Bazı kutuları açmak için gerçek para ödersin.

Bu sistemse şunlara yol açabilir:

- Bağımlılık
- Para kaybı
- Zaman israfı



Skin ve özel eşya çekilişleri

Oyun içinde özel kıyafetler (skin), araçlar ya da güçler çekilişe verilir.

“Sınırlı süreli” veya “çok nadir” denilerek seni cezbetmeye çalışır.

Katılmak için bazen gerçek para gerekir.

Bu da seni;

- Daha fazla denemeye,
 - Oyunda daha fazla vakit geçirmeye,
 - Para harcamaya
- yönlendirebilir.



Jeton, kristal, altın vb.

Oyunda ilerlemek ya da kazanmak için senden sanal para istenir.

Ama bu parayı gerçek parayla satın alırsın.

“Daha güçlü olacağım” düşüncesiyle defalarca ödeme yapabilirsin ve oyunda ilerleyeceğinin garantisi yoktur.



DUR VE DÜŞÜN:

“Bu oyunu eğlenmek için mi oynuyorum, yoksa kazanmak için sürekli para mı harcıyorum?”

Unutma!

Şansa dayalı bir sistemi para vererek kullanıyorsan, bu bir tür kumar olabilir.

KENDİNİ TEST ET:

Kendine şu soruları sorabilir, alışkanlıklarını değerlendirebilirsin:



Bu oyunda kazanana kadar sürekli para harcıyorum muyum?

Oyun dışında da bu skin/kostümleri ya da eşyaları düşünür mü oldum?

Kaybettikçe sinirleniyor, yeniden kazanmak için oynamaya devam ediyorum muyum?

GÜÇ SENDE!

Gerçekten güçlü oyuncular;

Oyunu kontrol edenlerdir,

Oyun tarafından kontrol edilenler değil!

Eğlen, öğren, keşfet ama kendini kaybetme



BAĞIMLILIK NASIL BAŞLAR VE İNSANLARI NASIL ETKİLER?

Bağımlılık, bir anda ortaya çıkan bir şey değildir. Zamanla, yavaş yavaş ve çoğu zaman fark ettirmeden oluşur. Başlangıçta zararsız gibi görünen bazı davranışlar zamanla seni kontrol altına alabilir, hayatında başka şeylerin önüne geçebilir. Zamanla beyin yapısı değişir ve bağımlılık oluşur. İşte bu süreçte dikkatli olmak çok önemlidir. Peki, neden ve nasıl bağımlı oluruz?

Bağımlılığa yol açabilecek durumlar şunlardır:

- **Merak ve “bir kereden bir şey olmaz” düşüncesi:** “Bir bakayım ne varmış?”, “Bir kere denesem bir şey olmaz” gibi düşünceler, fark etmeden seni bir alışkanlığın içine çekebilir. Unutma, “Bir kereden bir şey olmaz” sözü, çoğu zaman bağımlılığın ilk cümlesi olabilir.
- **Arkadaş baskısı ve gruba uyum sağlama isteği:** Bazı durumlarda, bir grubun parçası olmak için istemediğin hâlde bir şeyi yapmaya yönlendirilebilirsin. “Onlar yapıyor, ben de yapmalıyım” diyerek, kendi sınırlarını unutabilir veya sana zarar verecek şeylere evet diyebilirsin.
- **Can sıkıntısı, stres veya yalnızlık:** Kendini kötü hissettiğinde, bazı şeyler sana geçici bir kaçış gibi gelebilir. Oyun, sosyal medya, internet gibi şeyler geçici rahatlık veriyor gibi görünse de, zamanla sorunlara yenilerini ekleyebilir. Gerçek çözüm, seni rahatlatacak sağlıklı yollar bulmaktır.
- **Kendine güven eksikliği:** Kimi zaman insanlar, kendilerini daha iyi hissetmek veya başkalarının onayını almak için dışarıdan gelen şeylere yönelir. Ama gerçek güven, kendi değerlerini bilmekten ve güçlü yanlarını fark etmekten geçer.
- **Destek alınmayan sorunlar:** Konuşmadığın veya çözüm aramadığın sorunlar, seni zayıf anlarında savunmasız hale getirebilir. Böyle zamanlarda, destek almak yerine zararlı yolları seçmek kolay görünebilir. Unutma, konuşmak, çözümün ilk adımıdır.



→ Bağımlılık döngüsü: Nasıl başlar ve nasıl devam eder?

Bağımlılık bir anda ortaya çıkmaz demiştik. Yavaş yavaş, fark ettirmeden oluşur. Bir merak, bir teklif, bir tıklama... İşte bağımlılık döngüsüne giden ilk adımlar bunlardır.

Görselde de göreceğin gibi, “Bir kereden bir şey olmaz” düşüncesiyle başlar ve “Ben bağımlı olmam” inancıyla devam eder. Ancak bu döngüye bir kez girmek, çıkmayı çok zorlaştırabilir. Bağımlılık, beynimizin çalışma şeklini etkileyen bir durumdur.



UNUTMA! En güçlü koruma, hiç başlamamaktır!

“Bir kereden bir şey olmaz” sözü, çoğu zaman bağımlılığın ilk cümlesidir. Gerçek cesaret, o ilk adımı atmamakta saklıdır. Bağımlılık döngüsüne hiç girmemek, kendini korumanın en etkili ve en güçlü yoludur. O ilk adımı atmamak, “Bir kereden bir şey olmaz” tuzağına düşmemek, senin elinde!

Bağımlılık döngüsü: Bir kere başlayan neler yaşayabilir?

Görselde de göreceğin gibi, bağımlılık bir döngü şeklinde ilerler:

Merak ve ilk düşünceler: Kişi, “Acaba nasıl bir şey?” ya da “Belki bir kere deneyebilirim” gibi düşüncelere kapılır. Korku ve merak iç içe geçmiştir.

Zararsız gibi görme: “Bir kereden bir şey olmaz” düşüncesiyle riskler küçümsenir. Bu aşama, bağımlılığa atılan ilk ciddi adımdır.

Kendini kandırma: Kişi, davranışın kontrolünün hâlâ kendisinde olduğunu sanır. “İstersem bırakırım” gibi cümlelerle bağımlı olmadığını düşünür. Oysa bağımlılık davranışı çoktan güçlenmeye başlamıştır.

Bırakmanın zorlaşması: Artık davranış ya da madde, kişinin hayatında önemli bir yer kaplamaya başlamıştır. “Bırakmam gerekiyor” demesine rağmen, bırakmak zorlaşır çünkü bağımlılık beyni değiştirir.

Tekrar deneme ve döngünün yeniden başlaması: Kişi, “Artık bıraktım” diyerek bir süre uzak durabilir. Ancak zaman geçtikçe, “Bir kere daha denesem ne olur ki?” gibi düşünceler yeniden ortaya çıkabilir. Bu noktada beyin, daha önce yaşananlardan izler taşır ve tekrar başlamak kolaylaşır

Bağımlılık, beyindeki ödül sistemini etkiler. Bir kez başlayan döngü, zamanla daha güçlü bir hâle gelir ve kırılması zorlaşır. Bu yüzden başlamadan önce durup düşünmek, “Hayır” demek, en güçlü adımdır.

Peki ya döngüye girildiyse?

İyi haber şu ki, doğru destek ve kararlılıkla bağımlılık kontrol altına alınabilir, yönetilebilir bir durumdur. Biri bu döngüye girmiş olsa bile, yardım alarak sağlıklı bir yaşama dönebilir. Önemli olan, bu süreçte pes etmemek ve doğru yardımı almaktır.



BİRİNİN BAĞIMLI OLDUĞUNU NASIL ANLARIZ?

Bağımlılık sadece bir şeyi çok sevmek değildir. Bir şey, kişinin hayatını olumsuz etkilemeye başladığında ve kişi onu kontrol edemediğinde bağımlılıktan söz edilir. Hem maddelere (sigara, alkol, madde) hem de davranışlara (oyun, internet, sosyal medya) bağımlı olunabilir.

Kendinde ya da çevrende şu belirtileri fark ediyorsan dikkatli olmalısın:

- **Kontrol edemez:** “Artık yapmayacağım” dese de devam eder.
- **Onsuz yapamaz:** Onsuz huzursuz hisseder, sürekli onu düşünür.
- **Gittikçe daha fazlasını ister:** Önce az yeterli gelir, sonra yetmez.
- **Hayatı etkilenir:** Okul başarısı düşer, dikkati dağınık, ilişkileri zayıflar.
- **Sağlığı bozulur:** Yorgunluk, uykusuzluk, huzursuzluk gibi fiziksel ve ruhsal belirtiler gösterebilir.
- **Davranışları değişir:** Eskisinden farklı davranmaya, gizlemeye veya yalan söylemeye başlayabilir.

Eğer bu belirtileri kendinde ya da bir arkadaşında fark ediyorsan, bir yetişkine başvurmak ve destek almak önemlidir.





BAĞIMLILIKLARA KARŞI NE KADAR GÜÇLÜSÜN?

Aşağıdaki soruları kendine sor.
Cevaplarını dürüstçe ver.

Boş zamanım olunca ilk yaptığım şey nedir?

- A) Kitap okurum, dışarı çıkarım
- B) Telefon/tableti elime alırım
- C) Oyun oynarım

Günde kaç saat eğlence amaçlı ekran başında kalıyorum?

- A) 1-2 saat
- B) 3-4 saat
- C) Daha fazla

Telefonum/tabletim yanımda değilken nasıl hissedirim?

- A) Rahat
- B) Eksik
- C) Gergin, huzursuz

Bana zararlı olabilecek bir şeyi biri önerirse...

- A) "Hayır" derim
- B) Kararsız kalırım
- C) Denerim, ne olacak ki?

Kötü bir gün geçirdiğimde ne yaparım?

- A) Güvendiğim biriyle konuşurum
- B) Sosyal medyada zaman geçiririm
- C) Kendimi oyunlara kaptırırım

Sonuçlar

A'lar çoğunluktaysa:

Kendi kararlarını alabilen, güçlü bir duruşun var. Hayatının kontrolü sende. Bu çok değerli!

B'ler çoğunluktaysa:

Bazı alışkanlıkların seni zorlayabilir. Daha güçlü kararlar almak için neler yapabileceğini bakabilirsin.

C'ler çoğunluktaysa:

Kendini korumak ve daha sağlam durmak için destek almanda fayda var. Unutma! Yardım istemek cesarettir.

BAĞIMLILIK NEYE YOL AÇAR?

Bağımlılık, sadece bir şeyi çok istemek veya sık yapmak değildir. Hayatında çok ciddi ve kalıcı izler bırakabilir. İşte bağımlılığın hayatına getirebileceği bazı önemli değişiklikler ve sorunlar:

Okul Başarın Düşer:

- Derslerine odaklanmakta çok zorlanırsın.
- Dikkatini toplayamazsın, bu da öğrenmeni ve okul başarını olumsuz etkiler.
- Sınav notların düşebilir, gelecekteki eğitim ve kariyer hedeflerin tehlikeye girebilir.



İlişkilerin Bozulur ve Yalnızlaşırsın:

- Ailenle ve arkadaşlarınla arana mesafe girer, onlarla iletişim kurmakta zorlanırsın.
- Kendini yalnız ve anlaşılmamış hissedebilirsin.
- Gerçek arkadaşlarından uzaklaşırsın.

Sağlığın Bozulur (Hem Bedenin Hem Zihninin):

- Uyku düzenin bozulabilir, sabahları sürekli yorgun ve halsiz uyanırsın.
- Bedensel gelişimin olumsuz etkilenir. Boyun uzaması, kaslarının gelişimi gibi önemli bir dönemde vücudunun gelişimi bozulabilir.
- Dış görünüşünde değişiklikler olabilir. Cildin solgunlaşabilir, gözlerinin altında morluklar oluşabilir veya genel olarak daha bakımsız görünebilirsin.
- Zihnin bulanıklaşır, hızlı düşünmekte ve karar vermekte zorlanırsın. Unutkanlık ve odaklanmada güçlük yaşarsın.



- Vücudun zayıflar, hastalıklara karşı daha savunmasız hale gelirsın.
- Sürekli huzursuz, gergin, kaygılı hissedebilir, hatta depresyon gibi ruhsal sorunlarla karşılaşabilirsin.
- Bedenin ve zihnin kalıcı zararlar görebilir.

Duygusal ve Davranışsal Değişimler Yaşarsın:

- Kendine olan güvenin azalır, “ben yapamam” demeye başlarsın.
- Kolayca öfkelenebilir, huzursuz olabilir veya içine kapanabilirsin.
- Daha önce olmadığın gibi davranmaya başlar, etrafındakileri şaşırtırsın.
- Yalan söyleme, gizlice bir şeyler yapma gibi davranışlar artabilir.

Hobilerinden ve Keyif Aldığın Şeylerden Uzaklaşırsın:

- Daha önce sana keyif veren şeyler, mesela spor, sanat, müzik veya diğer hobilerin gözünde değerini yitirir.
- Tüm zamanını ve ilgini bağımlı olduğun şeye ayırırsın, diğer ilgi alanların arka planda kalır.

Yasal Sorunlar ve Geleceğin Tehlikeye Girer:

- Bağımlılık nedeniyle yaptığın bazı davranışlar, ileride yasal sorunlara yol açabilir.
- Okuldan atılma, polis ile sorun yaşama gibi durumlarla karşılaşabilirsin.

En önemlisi de hayallerine ulaşmanı sağlayacak kendi kararlarını alma gücünü kaybedersin. Geleceğini yazacağın kalem bağımlılığın eline bırakırsın.

“Kendi geleceğini sen kendin çizersin. Ama bağımlılık, bu kalemi elinden alabilir.”





BAĞIMLILIKLARI NE KADAR İYİ TANIYORSUN?

Aşağıdaki sorularla bağımlılık türleri ve etkileri hakkındaki bilgini test et.

1. Bağımlılık nedir?

- A) Zararlı ama eğlenceli bir alışkanlık
- B) Bir şeye karşı kontrolünü kaybetmek
- C) Sadece kötü insanların yaşıdığı bir sorun

2. Hangi davranış teknoloji bağımlılığına işaret eder?

- A) Her güne 1 saat oyun oynamak
- B) Telefon/tabletsiz zaman geçirememek
- C) Ara sıra sosyal medyaya bakmak

3. Aşağıdakilerden hangisi bağımlılık yapabilir?

- A) Süt
- B) Nargile
- C) Bitki çayı

4. “Bir kereden bir şey olmaz” cümlesi...

- A) Gerçekçi bir yaklaşımı gösterir
- B) En çok pişman olanların kullandığı sözdür
- C) Cesaret verici bir cümledir

5. Bağımlılıklar aşağıdakilerden hangisine neden olmaz?

- A) Sağlık sorunları
- B) Arkadaşlık ilişkilerinin güçlenmesi
- C) Dikkat eksikliği ve okul başarısında düşüş

Cevap Anahtarı:

1–B, 2–B, 3–B, 4–B, 5–B

Değerlendirme:

4–5 doğru: Harikasin! Bilinçlisin ve farkındalığın yüksek.

2–3 doğru: Dikkatli olman gereken noktalar var. Bilgini artırmak faydalı olur.

0–1 doğru: Bu kitapçık senin için. Her zaman tekrar inceleyerek öğrenebilirsin!

Daha Fazlasını Öğrenmek İster misin?

Bağımlılıklarla ilgili daha fazla bilgi almak, videolar izlemek ve içerikleri keşfetmek için Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı'nın resmi sitesini ziyaret edebilirsin: www.tbm.org.tr Siteye girerek gençler için hazırlanmış içerikleri inceleyebilir, kendini korumak için bilinçlenebilirsin.



BAĞIMLILIKLARDAN UZAK, SAĞLIKLI BİR HAYAT İÇİN NELER YAPABİLİRSİN?

1. Hayır demeyi öğren.

Bazen bir teklife “hayır” demek zor olabilir, özellikle de bir arkadaşından geliyorsa. Ama unutma, gerçekten güçlü olan kişi, yanlış olduğunu bildiği bir şeye cesurca “hayır” diyebilir. Kararlarını başkaları değil, sen vermelisin. Sana zarar verecek bir şeyi reddetmek güçsüzlük değil, tam tersine kendi için en iyi kararı alma kararlılığıdır.

HAYIR

HAYIR

“Hayır” demenin gücü: İşte sana örnekler!

Zor durumda kaldığında veya sana zarar verecek bir teklifle karşılaştığında “Hayır” demek, en büyük güçtür. Bu her zaman kolay olmayabilir, ama pratik yaparak ustalaşabilirsin. İşte kendine en uygun olanı seçebileceğin, farklı durumlara göre “Hayır” deme yolları:

1. Direk HAYIR de! En basit ve doğrudan yol. Kısa ve net bir cevapla konuyu kapat.

“Hayır, teşekkür ederim. Ben böyle şeyler kullanmıyorum/yapmıyorum.”

“Asla. Bu bana göre değil.”

“Hayır, net bir şekilde hayır.”

HAYIR

2. Mazeret sun: Gerçeği söylemene gerek yok, sadece konuyu değiştirecek bir bahane bul.

“Maalesef şimdi gelemem/yapamam, evde (veya başka bir yerde) önemli bir işim var.”

“Aileme söz verdim, bu yüzden olmaz.”

“Yarın sınavım var, odaklanmam gerekiyor.”



3. Alternatif sun ve konuyu değiştir: Teklifi reddederken, başka eğlenceli bir fikir ortaya at.

“Hayır, gel onun yerine futbol oynayalım/basketbol oynayalım!”

“Uğraşamayız şimdi bunlarla, film izleyelim mi ya da yeni bir oyun keşfedelim?”

“Hayır, şu anki planlarım farklı. İstersen (önerdiğin şey) yapabiliriz.”

4. Duygularını belirt: Nasıl hissettiğini söylemek, bazen karşı tarafı durdurmanın en iyi yoludur.

“Hayır, bu beni rahatsız ediyor ve kendimi iyi hissettirmiyor.”

“Gerçekten, bu benim tarzım değil ve katılmak istemiyorum.”

“Bu duruma girmek istemiyorum, bu bana göre değil.”

5. Mizah kullan (duruma göre): Ortam gerginken, küçük bir esprî havayı yumuşatabilir.

(Gülümseyerek) “Yok ya, ben daha çok (sevdiğin bir şeyi söyle) tipi bir insanım!”

(Konuyu değiştirerek komik bir şey anlatmak): “Geçen gün bir şey oldu, inanmazsın...” (Teklif unutulur).

6. İsrar edenlere karşı kararlı ol: Eğer ısrar etmeye devam ederlerse, çizgini netleştir.

“Hayır dedim, lütfen ısrar etme.”

“Defalarca hayır dedim, bu konuyu kapatalım mı?”

7. Ortamdan uzaklaş: Bazen en iyisi, kendini rahat hissetmediğin bir ortamdan tamamen uzaklaşmaktır.

“Benim şimdi gitmem gerekiyor.” (Harekete geç ve uzaklaş).

“Burada rahat edemiyorum, sonra görüşürüz.”

UNUTMA! “HAYIR” demek senin hakkın ve seni zayıf değil, daha güçlü yapar. Gerçek arkadaşların bu kararını anlayışla karşılar ve sana saygı duyar.

2. Doğru arkadaşlar seç.

Hayatına aldığı kişiler, kararlarını ve geleceğini büyük ölçüde etkiler. İyi arkadaşlar, seni kötü alışkanlıklardan korur, seni olduğun gibi kabul eder ve her zaman iyiye yönlendirir. Seni olumsuz davranışlara iten, zorlayan veya seni riskli durumlara sokan kişilerle zaman geçirmekten kaçın. Gerçek dost, zor zamanlarda da yanında olan ve senin için en iyisini isteyen kişidir.



ARKADAŞLIK TESTİ: İYİLİĞİNİ Mİ DÜŞÜNÜYORLAR?

Çevrendeki kişilerin gerçekten senin iyiliğini isteyip istemediğini anlamak için kendine şu soruları dürüstçe sor. Her sorunun sana en uygun gelen cevabını işaretle.

1. Arkadaşların beni olduğum gibi kabul ediyor ve kararlarımı saygı duyuyor mu?

- A) Evet, beni değiştirmeye çalışmadan, kusurlarımla birlikte seviyor ve kararlarımı saygı duyuyorlar.
- B) Çoğu zaman evet, ama bazen kendi istedikleri gibi olmamı beklerler veya beni eleştirirler.
- C) Hayır, sürekli beni yargılıyor, eleştiriyor veya değiştirmeye çalışıyorlar.

2. Beni riskli veya zararlı alışkanlıklara (örneğin madde kullanımı, şiddet, kuralları çiğneme vb.) teşvik ediyorlar mı?

- A) Hayır, asla. Her zaman doğru ve güvenli seçimler yapmamı isterler.
- B) Nadiren, ama ben reddedince genellikle zorlamazlar veya konuyu değiştirirler.
- C) Evet, beni sık sık bu tür şeylere yönlendirir, denemem veya katılmam için ısrar ederler.

3. Bir şeye “Hayır” dediğimde tepkileri nasıl oluyor?

- A) Kararıma saygı duyarlar ve konuyu kapatırlar. Anlayışlı davranırlar.
- B) Başta ısrar etseler de, kararlı durduğumda vazgeçerler. Bazen küsebilirler.
- C) Bana zorbalık yaparlar, dalga geçerler, tehdit ederler veya beni dışlamakla cezalandırmaya çalışırlar.

4. Onların yanında kendimi nasıl hissediyorum?

- A) Kendimi güvende, değerli ve mutlu hissediyorum. Pozitif enerji alırım.
- B) Çoğu zaman iyi, ama bazen gergin, yargılanmış veya baskı altında hissediyorum.
- C) Genellikle huzursuz, mutsuz veya kötü hissediyorum. Kendime olan güvenim azalıyor ve kendimi yeter-siz hissediyorum.



5. Zor bir durumla karşılaştığımda veya başım derde girdiğinde bana nasıl davranırlar?

- A) Dinler, anlamaya çalışır ve çözüm bulmam için her türlü desteği verirler. Yanımda olurlar.
- B) Genellikle destek olurlar, ama bazen beni eleştirir veya uzak durmayı tercih edebilirler.
- C) Beni yargılar, eleştirir, dalga geçer veya benden uzaklaşırlar. Belki de sorunumu umursamazlar.

6. Benim bir başarıma veya iyi bir şey yaşadığıma nasıl tepki verirler?

- A) Benimle gurur duyarlar, sevincimi paylaşırlar ve beni daha da teşvik ederler. İçtenlikle mutlu olurlar.
- B) Kutlarlar ama bazen içten olmadıklarını veya hafif bir kıskançlık hissettiğimi düşünürüm.
- C) Küçümserler, kıskanırlar, benimle alay ederler veya başarıma ilgisiz kalırlar. Hatta bazen kötü olmamı ister gibi davranırlar.

Değerlendirme

Şimdi verdiğin cevaplara bir göz atalım:

A'lar çoğunluktaysa: Harika dostluklar!

Gerçekten seni güçlendiren ve destekleyen arkadaşlara sahipsin demektir. Bu dostluklar senin hayatına değer katıyor ve iyiye yönlendiriyor. Onların değerini bil ve arkadaşlıklarını koru!

B'ler çoğunluktaysa: Dikkat etmen gereken noktalar var!

Arkadaşlık ilişkilerinde bazı inişler ve çıkışlar olabilir. Bazı arkadaşların sana iyi gelirken, bazıları seni zorlayabilir.

Seni rahatsız eden durumlara karşı sınırlarını belirlemeye çalış. Güvendiğin kişilerle (ailen, öğretmen) bu konuları konuşmak sana yardımcı olabilir. Seni daha iyiye çeken arkadaşlıklara öncelik ver.

C'ler çoğunluktaysa: Arkadaşlıklarını gözden geçirmenin zamanı!

Şu anki arkadaşlıkların seni aşağı çekiyor, istemediğin şeylere sürükliyor veya sana zarar veriyor olabilir. Unutma, herkes değerli ve iyi gerçek dostlukları hak ediyor.

Bu tür arkadaşlıklar seni bağımlılıklara veya kötü alışkanlıklara daha yatkın hale getirebilir. Belki de yeni ve daha pozitif arkadaşlar edinmenin zamanı gelmiştir. Bu konuda güvendiğin bir yetişkinden (ailen, rehber öğretmenin) destek isteyebilirsin.

3. Güvendiğin ve tanıdığın biriyle konuş.

Bir sorunla karşılaştığında yalnız olmadığını bil. Ailen, öğretmenlerin, rehberlik servisi ya da güvendiğin bir yetişkin her zaman senin yanında. İcini açmak, çözümün ilk adımıdır. Destek almaktan çekinme.



4. Kendini tanı.

Hangi konuda iyisin? Neyi seviyorsun? Merak ettiğin ve yetenekli olduğun alanları keşfetmek, seni güçlü kılar. Kendini tanımak, doğru seçimler yapmana yardımcı olur.

Kendini Keşfetme Zamanı!

1. Beni mutlu eden ve iyi olduğum alanlar neler?

- Neleri yaparken zamanın nasıl geçtiğini anlamıyorum? (Örnek: Resim yapmak, spor yapmak, müzik dinlemek/çalmak, yazı yazmak, kodlama, hayvanlarla ilgilenmek vb.)
- Hangi konularda başarılı olduğumu veya yetenekli olduğumu düşünüyorum? (Örnek: Matematik, el sanatları, bir spor dalı, insanları dinlemek vb.)

2. Merak Ettiklerim ve Öğrenmek İstediklerim Neler?

- Hangi konular hakkında daha fazla bilgi edinmek isterim? (Örnek: Uzay, tarih, bilim, farklı kültürler, doğa, teknoloji, bilgisayar oyunlarının yapımı vb.)
- Yeni bir beceri öğrenme şansım olsa ne öğrenirdim?



3. Hayatta Benim İçin En Önemli Değerler Neler?

- Hangi prensiplere inanıyorum ve bunlar benim için neden önemli?
(Örnek: Dürüstlük, adalet, yardımseverlik, arkadaşlık, saygı, sorumluluk vb.)

ŞİMDİ KEŞFETMEYE BAŞLA!

Cevaplarını düşünürken aklına gelenleri bir kenara not alabilirsin. Bu, kendini daha iyi tanımana yardımcı olacak kişisel bir harita gibi olacak.

Merak ettiğin veya yetenekli olduğunu düşündüğün yeni bir aktiviteyi denemek için kendine bir şans ver. Kim bilir, belki de yeni bir tutku keşfedeceksin!

Unutma! Kendini tanımak, hayat yolculuğunda sana rehberlik edecek en değerli pusuladır.

5. Sağlıklı yaşa!

Vücudun ve zihnin sana emanet. Onlara iyi bakmak, seni hem güçlü hem mutlu yapar.



- **Kendine iyi bak:** Yeterince uyumak, sağlıklı beslenmek ve düzenli hareket etmek çok önemli. Açık havada vakit geçir, spor yap.
- **Zamanını anlamlı doldur:** Boş kalmak bazen kötü alışkanlıkları düşündürebilir. Zamanını sevdiğin ve seni geliştiren aktivitelerle doldur.
- **Hobiler edin:** Müzik aleti çalmayı dene, resim yap, bir dil öğren veya kodlama gibi ilgi alanlarına yönel.
- **Aktif ol:** Spor yap (futbol, basketbol, yüzme, bisiklet vb.), doğa yürüyüşlerine çık, bahçe işleriyle ilgilen.
- **Keşfet ve üret:** Yeni kitaplar oku, belgeseller izle, el işleri yap ya da bir şeyler üret. Ekran dışındaki dünyayı da keşfet!
- **Gönüllü ol:** Topluma faydalı olabileceğin bir projede yer almak hem sana iyi hissettirir hem de yeni insanlar tanımanı sağlar.



6. Kendine iyi bak

Herkes zaman zaman kendini sıkılmış, stresli veya yalnız hissedebilir. Bu duygularla nasıl başa çıktığımız, bağımlılıklardan uzak durmamızda çok önemlidir. İşte sana birkaç fikir:



Canın mı sıkıldı? Harekete geç!

- Yeni bir hobi dene (resim yapmak, enstrüman çalmak, kodlama gibi).
- Dışarı çık, temiz hava al. Yürüyüş yap, bisiklete bin veya bir arkadaşınla parka git.
- Kitap oku veya merak ettiğin bir konuda araştırma yap.

Stres mi yaptın? İşte sakinleşmenin yolları!

- **Nefes egzersizleri:** Derin nefes alıp yavaşça vererek bedenini sakinleştir. (Örneğin, 4 saniye nefes al, 4 saniye tut, 6 saniye ver.)
- **Konuşmak:** Güvendiğin bir arkadaşınla, ailenle veya öğretmenine hislerini anlat. Bazen sadece konuşmak bile rahatlatır.
- **Spor yapmak:** Enerjini spor yaparak atabilirsin. Koşmak, zıplamak veya sevdiğin bir sporu yapmak stresi azaltır.



Kendini yalnız mı hissediyorsun? Bağ kur!

- Sevdiğin bir arkadaşını ara veya onunla buluş.
- Ailenle zaman geçir, onlarla sohbet et veya bir oyun oyna.
- Okul kulüplerine katıl veya ilgi alanlarına göre yeni arkadaşlar edin.
- Evcil hayvanın varsa onunla vakit geçir.



Duygularınla yüzleşmek ve onları sağlıklı yollarla yönetmek seni daha **güçlü** yapar!

Başka neler yapabilirsin? Haydi boşluklara yaz!

YALNIZ DEĞİLSİN

Hayatta herkes zaman zaman zorlanır, sıkıntılar yaşar veya çıkmaza girdiğini hissedebilir. Önemli olan, bu zor zamanlarda doğru adımları atabilmektir. Unutma ki yardım istemek bir zayıflık değil, tam tersine büyük bir cesaret ve kendine verdiği değer gösteresidir.

Kendini kötü hissettiğinde, bir sorunla başa çıkmakta zorlandığında veya bağımlılık gibi bir riskle karşı karşıya olduğunu düşündüğünde, yalnız değilsin. Sana destek olabilecek pek çok insan ve kurum var.

SANA YARDIM EDEBİLECEK GÜVENİLİR KAYNAKLAR:

- Ailen: Anne, baba, abi, abla, amca, teyze... En yakınındakiler ve seni en çok sevenler, ilk durağın olabilir. Onlar seni dinlemeye ve destek olmaya hazırdır.
- Rehber öğretmen: Okuldaki rehber öğretmenin, tüm sorunlarını dinleyebileceğin, sana yol gösterecek ve gizliliğine önem verecek en güvenli kişilerden biridir.
- Sevdiğin öğretmenlerin: Güvendiğin bir ders öğretmenin veya okul müdürün de sana yardımcı olabilir.
- Diğer güvendiğin yetişkinler: Akrabaların, spor hocan, mahalledeki bir esnaf, okul dışındaki güvendiğin bir lider gibi hayatında sana iyi gelen, olgun ve bilgili kişilerle de konuşabilirsin.



YEŞİLAY DANIŞMANLIK MERKEZİ (YEDAM)



YEDAM nedir? YEDAM, tütün, alkol, madde, internet ve kumar bağımlılığı gibi konularda sana ve ailene ücretsiz, gizli ve profesyonel psikolojik destek sunan bir merkezdir.



Nerede bulunur ve nasıl ulaşılır? YEDAM'ın Türkiye'nin 81 ilinde merkezleri bulunur ve randevu sistemiyle çalışır



115 numaralı YEDAM danışma hattı: Bu hattı arayarak, bağımlılıkla ilgili bilgi alabilir ve ücretsiz danışmanlık desteği isteyebilirsin. Telefonun ucundaki uzman psikologlar seni yargılamadan dinleyecek ve doğru yönlendireceklerdir.



Kimler başvurabilir? Genellikle 12 yaş ve üzerinde olan herkes YEDAM'a başvurabilir ve bağımlılıklarla ilgili destek alabilir. 12 yaşından küçüksen sana destek olabilmek için ailen ve yakınların YEDAM'dan yararlanabilir.



Ne tür destek sağlar? YEDAM'da uzman psikologlar ve sosyal hizmet uzmanları tarafından bireysel görüşmeler, atölye çalışmaları ve aile görüşmeleri yapılır. Amaç, bağımlılığı iyileştirme, ruhsal sorunlarla başa çıkma ve sosyal hayata uyum sağlama konularında bağımlı bireylere destek olmaktır.

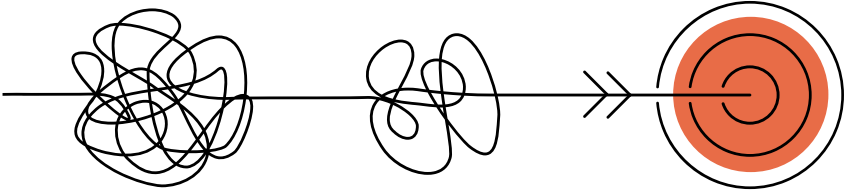


Peki, nasıl yardım isteyebilirsin? İlk adımlar

Bazen konuşmaya başlamak en zoru olabilir. İşte sana birkaç fikir:



- **Basitçe Başla:** “Seninle önemli bir şey konuşmak istiyorum.” veya “Biraz kafam karışık, seninle konuşabilir miyim?” gibi cümlelerle başlayabilirsin.
- **Bir Not Yaz:** Konuşmakta zorlanıyorsan, hislerini veya yaşadığın sorunu kısa bir notla güvendiğin kişiye iletebilirsin.
- **Ortam Değiştir:** Yüz yüze konuşmakta zorlanıyorsan, yürüyüşe çıkarken veya bir kahve içerken daha rahat hissedebilirsin.
- **Yardım Hattını Dene:** Eğer yüz yüze konuşmak şu an sana çok zor geliyorsa, YEDAM’ın 115 hattını aramak, ilk adım olabilir.



UNUTMA!

“Bir şeyi paylaşmak, onu çözmeye başlamaktır.”

Hayatta her inişte ve çıkışta, kendine inan. Bilgiyle güçlen ve ihtiyacın olduğunda destek almaktan çekinme. Çünkü kendine iyi bakmak, sadece sağlıklı olmak değil; akıllıca seçimler yapmaktır. Ve bu akıllıca seçimlerin başında, zor anlarında yardım istemeyi bilmek gelir.

KAPANIŞ ETKİNLİĞİ

BAĞIMLILIKLARA KARŞI KALKANIM

Kendini Tanı, Gücünü Keşfet!

Amaç: Seni güçlü kılan özelliklerini, sana iyi gelen insanları ve alışkanlıkları keşfederek, bağımlılıklara karşı içinden gelen koruyucu gücü fark etmek.

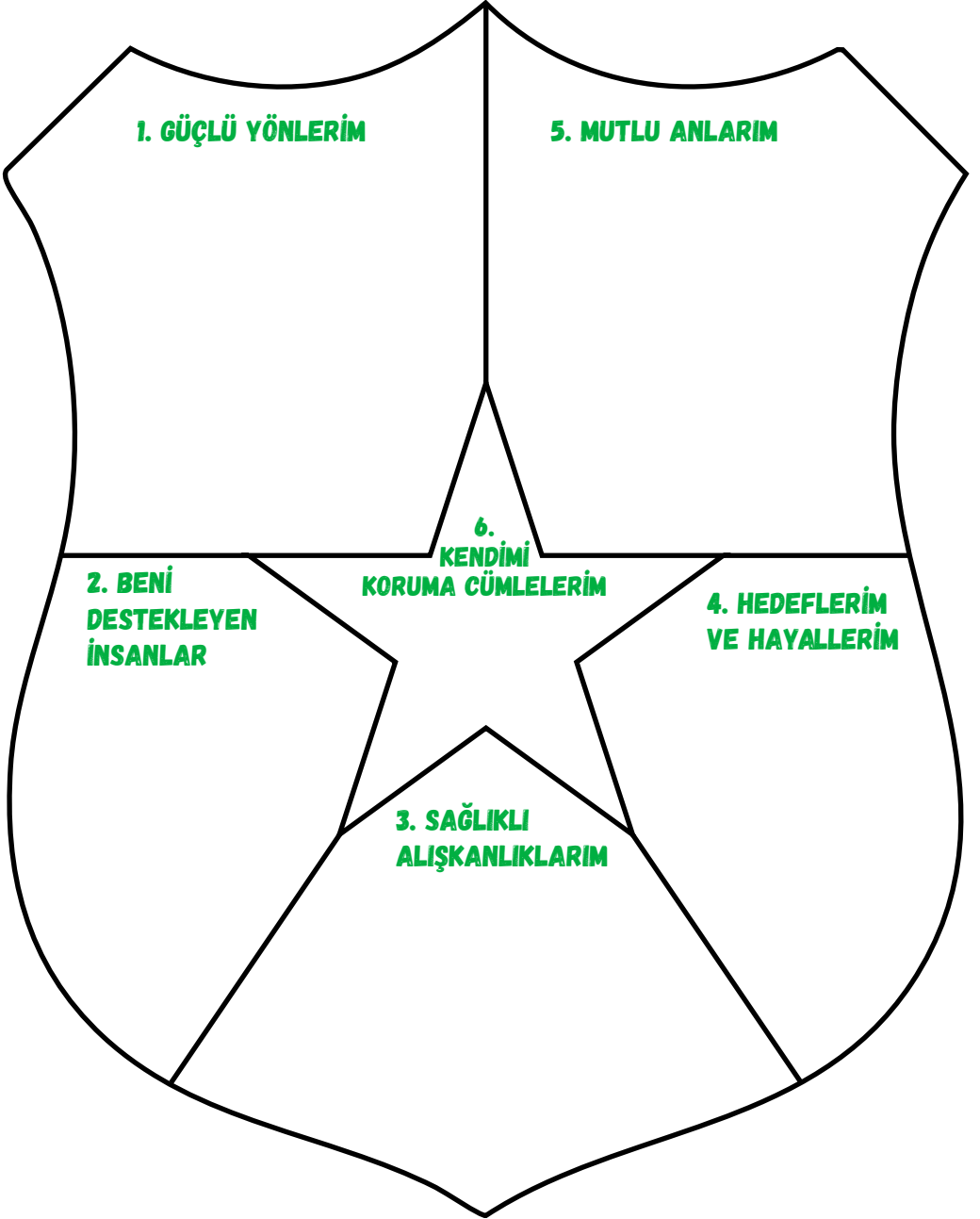
Bu sayfada bir kalkan çizimi göreceksin. Kalkanın her bölümü, seni bağımlılıklara karşı koruyan güçlü taraflarını gösteriyor. Bu etkinlikte kendi kalkanını doldurarak kendini daha iyi tanıyacak, seni güçlü kılan kaynakları fark edeceksin.

Her bölümün başlığı kalkanın içinde yazılı. Senin görevin, her başlığın altına kendine ait örnekleri yazmak.

Nasıl yapacaksın?

Kendi hayatını düşün. Aileni, arkadaşlarını, yaşadıklarını ve hissettiklerini hatırla. Sonra aşağıdaki açıklamaları oku ve kalkanın içindeki bölümlere kendi cevaplarını yaz.





1. Güçlü yönlerim

Beni zor zamanlarda ayakta tutan kişisel özelliklerim neler?

Örnek: Sabırlı, yardımsever, esprili...

2. Beni destekleyen insanlar

Konuşabildiğim, bana iyi gelen kişiler kimler?

Örnek: Annem, öğretmenim, kuzenim, spor hocam...

3. Sağlıklı alışkanlıklarım

Hangi alışkanlıklar beni dengede tutar?

Örnek: Yürüyüş, yazı yazmak, düzenli uyumak...

4. Hedeflerim ve hayallerim

Gelecekte ne yapmak istiyorum? Ne olmak istiyorum?

Örnek: Öğretmen olmak, bir spor dalında başarılı olmak...

5. Mutlu anlarım

Şimdiye kadar en mutlu olduğum anlar nelerdi?

Örnek: Bir oyunda başarılı olmak, aile pikniği, bir arkadaşımın beni savunması...

6. Kendimi koruma cümlelerim

Biri sana kötü bir teklifte bulunursa, zorlamaya çalışırsa ona nasıl hayır dersin?

Örnek: "Hayır, ilgilenmiyorum." – "Bu bana iyi gelmez." – "Ben böyle şeyler yapmam."



UNUTMA!

Her insanın içinde kendi gücü vardır. Bazen bunu hatırlamak için sadece küçük bir yolculuğa çıkmak gerekir. Bu etkinlik, senin o yolculuğunun ilk adımı!



“ *Kendine değer ver,
zararlı alışkanlıklara yer verme!* ”