SAĞLIĞA ZARARLI ALIŞKANLIKLAR

Sinir sistemlerini bozan, kişide ruhsal, fiziksel bağımlılık oluşturan maddeler yani uyuşturucu maddeler sağlığa zararlı maddelerdir. Bunlar sigara, alkol, afyon, morfin, eroin, kokain, uçucu maddeler, yapıştırıcılar ve bağımlılık yapan bazı ilaçlardır.

Bu maddelere bağımlı kişiler bu maddeleri bulamadığı zaman;

- Elleri, ayakları, vücudunun her yeri titremeye başlar,
- Kalp çarpıntısı hisseder,
- Uykusuzluk çekmeye başlar,
- Kusar, baş ağrısı başlar
- Bilincinde bozukluklar ortaya çıkmaya başlar,
- Maddeyi elde etmek için her türlü istenmeyen yola başvurur.

Uyuşturucu, sağlığa zararlı maddelerin bazıları yavaşça bazıları da hızlıca hastalığa ve ölüme götürürler.

Zararlı Alışkanlıklara Başlama Nedenleri,

Zararlı alışkanlığı olanlara baktığımızda, başlama nedenleri olarak;

- Arkadaş önerisi,
- Bir kereden bir şey olmaz düşüncesi,
- Herkes kullanıyor bahanesi,
- Bana bir şey olmaz mantığı,
- Eğlence olur düşüncesi,
- Büyüdüğünü kanıtlama düşüncesi,
- Problemlerime çözüm bulurum düşüncesi vb. durumlar öne çıkıyor,

Bağımlı Kişilerin Özelliklerine Baktığımızda,

- Toplumdan dışlandıklarını, itibar görmediklerini,
- Kendilerini değersiz gördüklerini,
- Temel ihtiyaçlarını karşılayamadıklarını.
- Giyimlerine önem vermediklerini.
- Ailelerinden uzaklaştıklarını, çoğu zaman sokakta, parklarda kaldıklarını.
- Eşleri ve çocukları ile anlaşamadıklarını
- Evin geçimini sağlayacak bir iş bulamadıklarını,
- Suç işlemeye meyilli olduklarını,
- Ailelerine, çevrelerine, devlete sorun yarattıklarını,
- Tedavi edilemez hastalıklara yakalanabildiklerini,
- Komaya girip ölebildiklerini görüyoruz.

Değerli Velilerimiz,

Çocuklarımızı zararlı alışkanlıklardan uzaklaştırmak, onları mutlu geleceklerine hazırlamak için sizlere düşen görevlerle ilgili bazı önerilerimizi hatırlatmak isteriz.

- Alkol, sigara vb. zararlı alışkanlıklardan öncelikle anne- baba olarak biz uzak duralım. Çünkü kendimiz yanlış yaparak çocuğumuza doğruyu öğretemeyiz,
- Çocuklarımızı görelim, onlarla ilgilenelim, problemlerine çözüm bulma konusunda destek olalım,
- Küçük düşürücü, rencide edici yaklaşımlardan hangi ortamda olursak olalım kaçınalım,
- Çocuklarımızın arkadaşları ve ailelerini tanıyalım, onlarla tanışalım,
- Aile ilgili sorumluluklara ortak edelim,
- Aile ile ilgili konularda çocuklarımızın da görüşünü alalım, aidiyet

duygusunun gelişimine yardımcı olalım,

- Çocuklarımıza güvenelim,
- Aşırı disiplin ve kuralcılıktan kaçınalım,
- Aile düzenimizin korunmasına dikkat edelim,
- Çocuklarımızın herhangi bir konuda kendilerini kanıtlamalarına, ifade etmelerine yardımcı olalım,
- Temel insani ihtiyaçlarını (beslenme, oyun, arkadaşlık vb.) göz ardı etmeyelim.
- Çocuklarımızı spora, sanata, sosyal kültürel faaliyetlere yönlendirelim.

Öncel KARAKUŞ