

## SAĞLIĞA ZARARLI ALIŞKANLIKLAR

### *Zararlıysa.....*

Arkaşının teklifini kabul etme

Bir kereden birşey olur

Yavaş yavaş öldürür

Sorunlarını çözmez

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.

### **Korunma Yolları**

*Sevgili gençler sağlığa zararlı alışkanlıklardan korunmak için;*

- En etkili yol hiç başlamamaktır.

Madde bağımlılığı hiçbir sorunumuza çözüm üretmediği gibi sağlığımızı, ekonomimizi, sosyal yaşamımızı da olumsuz etkilemektedir. Bağımlıların bizi kandırmalarına izin vermemek hatta imkan varsa onları vazgeçirmeye çalışmanızı, problemleriniz olduğunda yakınlarınıza ya da güvendiğiniz kişilere danışmanızı, geleceğiniz için hedefler belirlemenizi ve hedeflerinizin peşinden koşmanızı öneririm. Bir şeyin yanlışlığını görmek için kendimizin tecrübe etmesine gerek yoktur. Çevremizdeki yaşanmışlıklardan ders alıp geleceğimizi daha sağlam temellerle oluşturabiliriz. Yanlış örnek almak yerine biz yanlışlara örnek olabiliriz. Madde bağımlılığı insanın zayıflığıdır, iradesizliğidir. Madde bizi büyütmez, yüceltmez, madde bizim problemlerimizi çözmez, bize arkadaş olamaz. Madde bizim sağlığımızı bozar, madde bizim ekonomimizi, bizim sosyal ilişkilerimizi bozar. Madde yuva yıkar.