



Sağlıklı Gençlik Sağlıklı Gelecek

Maddeye değil,
**HAYATA
BAĞLAN!**

MUSTAFA KEMAL ANADOLU LİSESİ

Çiftlikköy

HAYATA BAĞLAN!

- Bağımlı kişinin kendine güveni azalır.
- Kendini kontrol etmekte zorlanır.
- İnsani değerleri yok olmaya başlar.
- Sağlığı günden güne bozulur.
- Hayattan zevk almamaya başlar.
- Maddeye değil, HAYATA BAĞLAN.

NE ZAMAN BAĞIMLI OLUNUR?

Eğer kullanılan maddenin miktarı artıyorsa,

Bırakmak istediğiniz halde bırakamıyorsanız,

Durmak istediğinizde duramıyorsanız,

Zararlarını fark ettiğiniz halde devam ediyorsanız **BAĞIMLISINIZ...**

Bağımlılık Nedir?

Bağımlılık, insanın bir şeye koşullanması ve ondan bağımsız yaşayamaması durumudur.

**Bağımlı olma!
ÖZGÜR OL!**

Bağımlılık Türleri

- Alkol Bağımlılığı
- Madde Bağımlılığı
- Sigara Bağımlılığı
- Teknoloji Bağımlılığı

**BU DÖNGÜNÜN İÇİNE GİRME.
“HER ŞEY BİR KEREDEN
BİRŞEY OLMAZ”LA BAŞLAR.**



YARDIM İSTEMEKTEN ÇEKİNMEYİN

Eğer bağımlı olduğunuzu düşünüyorsanız aşağıdaki merkezlerden yardım alabilir ve "BAĞIMLI HAYATA HAYIR" diyebilirsiniz.

YEŞİLAY YEDAM: 444 79 75

BATEM: 0212 291 11 56

AMATEM YALOVA: 444 69 77

**MUSTAFA KEMAL
ANADOLU LİSESİ
“BAĞIMLILIK ÖNLEME
VE SAĞLIKLI GENÇLİK
PROJESİ”**



Mehmet Akif Ersoy Mahallesi,
Öğretmen Sk. No:22, 77600
Çiftlikköy/Yalova
Telefon: (0226) 352 57 84

<http://mkl.meb.k12.tr/>

“HAYIR” DEMENİN GÜCÜNÜ KULLANIN

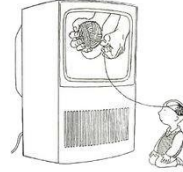
“EVET”, HER ZAMAN DOĞRU CEVAP DEĞİLDİR

- ✓ Karşınızdaki kişi üzerinizde baskı kurmaya çalışıyorsa, “Hayır” demelisiniz.
- ✓ Sizi istemediğiniz bir şeyi yapmaya zorluyorsa ve bunun için arkadaşlığınızı kullanmaya çalışıyorsa “Hayır” demelisiniz.
- ✓ Sizden istenen şey kendinize yada başkalarına zarar verebilecek nitelikteyse kesinlikle “Hayır” demelisiniz.



BAĞIMLILIK AKLI VE İRADEYİ TUTSAK EDER.

teknolojide toplama...



Akıllı telefon
+
Akıllı televizyon
+
Akıllı teknoloji
=
Aptal insan

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ

- ✓ Yalnızca birkaç dakika diyerek saatler harcamak.
- ✓ Çevrenizdekilere ekran karşısında geçirdiğiniz zaman hakkında yalan söylemek.
- ✓ Uzun süre bilgisayar kullanmaktan dolayı fiziksel sorunlardan şikâyet etmek.
- ✓ Anonim bir kişiliğe bürünmek, insanlarla internet üzerinden konuşmayı yüz yüze konuşmaya tercih etmek.
- ✓ İnternete girmek için yemek öğünlerinden, derslerden ya da randevulardan ödün vermek.
- ✓ Bilgisayarınızın başında çok fazla zaman geçirdiğiniz için suçluluk duyuyorken bir yandan da büyük bir zevk almak ve bu iki duygular arasında gidip gelmek.

- ✓ Bilgisayarınızdan uzak kaldığımız zaman gergin ve boşluktaymiş gibi hissetmek.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINI KONTROL ALTINA ALMA YÖNTEMLERİ

- ✓ Günlük internet kullanım saatlerini değiştirin.
- ✓ Haftalık internet kullanımı çizelgeleri hazırlayıp, uyulmasını sağlayın.
- ✓ Destek grupları ya da aile terapisi gibi yöntemleri hayata geçirin.
- ✓ Yapmayı isteyip de fırsat bulamadığı faaliyetleri bir deftere yazmasını sağlayın, internet kullanmak için yoğun istek duyduğunda yazdıklarından birini yapmasını isteyin.



Tütün Bağımlılığının Yol açtığı sağlık sorunları

- Kalp ve damar hastalıkları
- Bronşların daralması sonucu akciğer rahatsızlıkları ve KOAH
- KANSER
- Damarlarda tıkanma ve buna bağlı felç
- Midede gastrit, ülser ve mide kanseri
- Ciltte sararma, kırışıklık, cilt kanseri
- Ağız kokusu ve dişlerde sararma
- Gebelikte sigara içilmesi erken doğuma ve buna bağlı olarak çeşitli gelişim bozukluklarına, doğum sonrası ise sütün kesilmesine yol açar.
- Sigarayı bıraktıktan sonra ...**
- Sigarayı bıraktıktan 2 saat sonra nikotin vücudunuzu terk etmeye başlar. 6 saat sonra kalp atış hızı ve kan basıncı düşmeye başlar. 12 saat sonra sigara dumanından kaynaklanan zehirli karbonmonoksit kan dolaşımınızdan temizlenir ve ciğerlerinizin daha iyi çalışmasını sağlar. 2 gün sonra tat ve koku duyularınız keskinleşir. 2-12 hafta içinde kan dolaşımı iyileşir, bu da yürüme, koşma gibi fiziksel aktiviteleri kolaylaştırır. 3-9 hafta sonra öksürme, nefes darlığı, hırıltı gibi problemler azalır ve akciğerleriniz güçlenir. 5 yıl içinde kalp krizi riski yarı yarıya azalır.