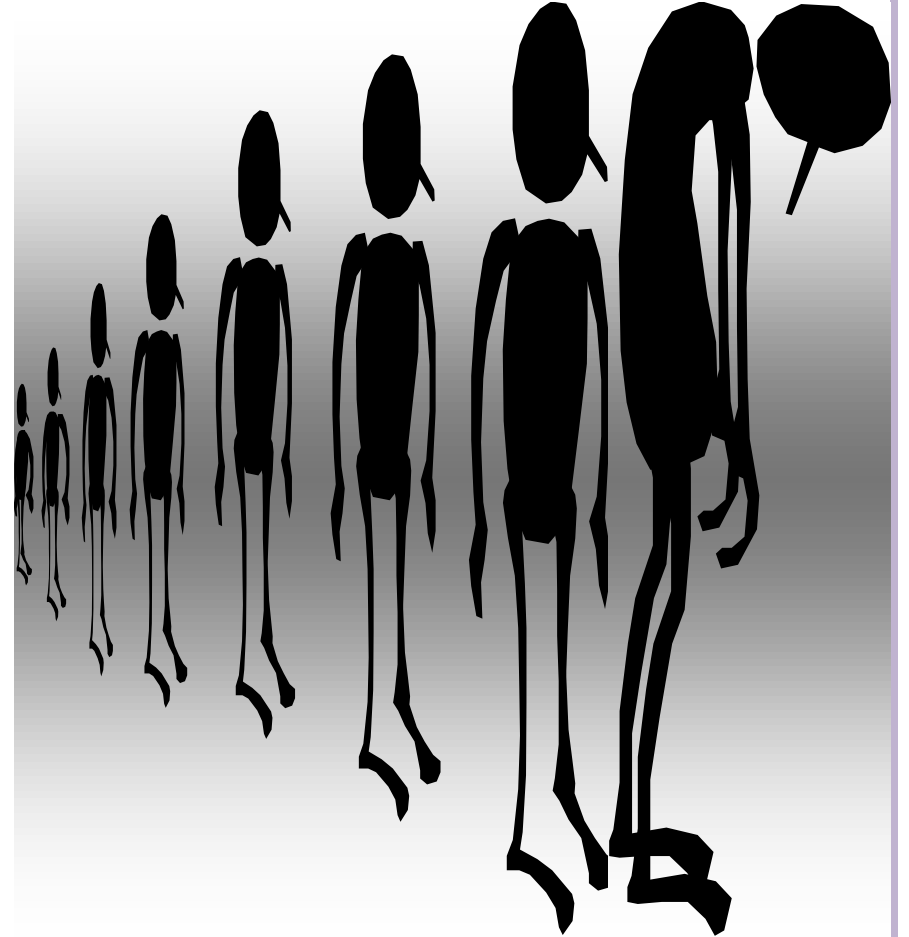


HOSGELDINIZ



**ZARARLI
ALIŞKANLIKLAR
VE
MADDE
BAĞIMLILIĞI**



BU EĞİTİMDE NELER PAYLAŞACAĞIZ?

- Sağlığa zararlı alışkanlıklar nedir?
- Bağımlılık ve bağımlı kişinin özellikleri nedir?
- Sigara, alkol ve uyuşturucuya başlama nedenleri nelerdir?
- Sigara, alkol ve uyuşturucunun sağlığa zararları nelerdir?
- Gebelikte sigara ve alkol kullanımının bebeğe zararları nelerdir?
- Bilinen Diğer Zararlı Alışkanlıklar



SAĞLIĞA ZARARLI ALIŞKANLIKLAR

Sağlığı olumsuz yönde etkileyen, zararlı olduğu bilindiği halde kolay kolay vazgeçilemeyen alışkanlıklara sağlığa **zararlı alışkanlıklar** denir.



"BAĞIMLI OLMA
ÖZGÜR OL"



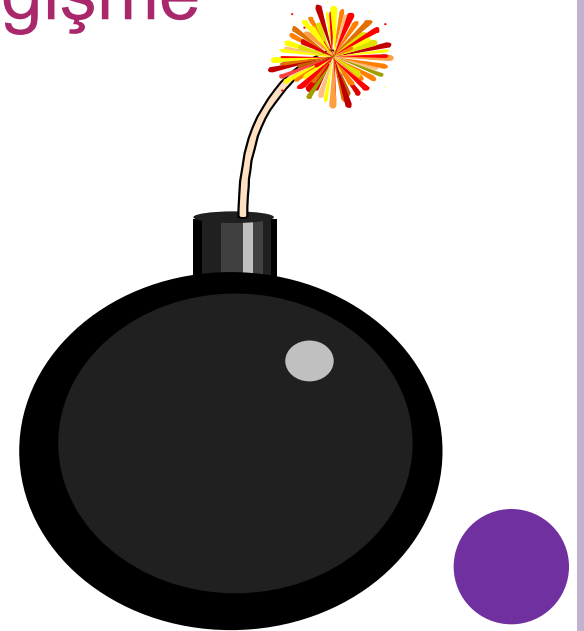
BAĞIMLILIK

- Bağımlılık kişinin kullandığı madde üstünde kontrolünü kaybetmesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır.



Bağımlılığın Oluşumu

- İlk temas (Deneme)
- Kullanım ve hücresel düzeyde değişme (Zaman zaman kullanım)
- Psikolojik ve Biyolojik Bağımlılık (Sürekli kullanım)



Bağımlı Kimdir?

Bu süreçleri yaşayan kişi bağımlıdır.

- Maddeyi Arttırıyorsa
- Yoksunluk Belirtisi (depresyon-kramp) Yaşıyorsa
- Madde Alınması ile Rahatlıyorsa
- Ruhsal Bedensel Sosyal Zarar Yaşıyorsa
- Sorumluluklarını İhmal Ediyorsa



Başlama Nedenleri

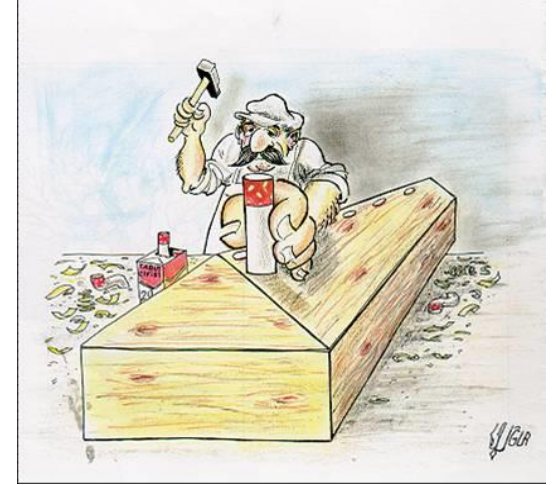


- o Merak
- o Arkadaş baskısı
- o Sorunlarına çözüm aramak ve uzaklaşmak
- o Farklı gözükme
- o Beğeni toplamak
- o Bir gruba ait olmak
- o Eğlenmek



SİGARA

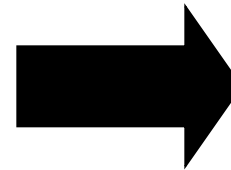
Zehirli bir bitki olan tütünün ince bir kağıt içine sıkıştırılarak sarılmış halidir.



KAĞIT-TÜTÜN



ZEHİR



ÖLÜM



SİGARANIN İÇİNDEKİ MADDELER

- **Karbon monoksit:** Egzost gazı
- **Arsenik:** Zehir imalatı
- **Metanol:** Roket gazı
- **DDT:** Böcek ilacı
- **Kadmiyum:** Araba aküsü
- **Bütan gazı:** Tüp ve çakmak gazı
- **Aseton:** Kimyasal sökücü
- **Naftalin:** Güve ilacı
- **Amonyak:** Kimyasal temizleyici
- **Nikotin :** Bağımlılık yapan bir uyuşturucu çeşidi





Önümüzdeki 20 yıl içinde
sigara;

AIDS,
Tüberküloz,
Trafik kazaları,
Anne ölümleri,
İntihar,
Cinayetlerin

toplamından daha fazla
insan öldürecektir!!!



SİGARANIN SAĞLIĞA ETKİLERİ

- Ses telleri,cilt ve cilt rengi bozular.
- Tat alma duyusu ve dişler bozular.
- Gözlerde katarakta ve körlüğe neden olabilir.
- Omurgada bozuklukları ve kemik erimesi artar.
- Mide ve yemek borusunda kanama, ülser ortaya çıkar.
- Şeker hastalığına neden olur.
- Sigara vücudun bağışıklık sistemini baskılar





+



=



Normal akciğer

+

Sigara

=

Kanserli akciğer



+



=



Normal akciğer

+

Sigara

=

Kanserli akciğer

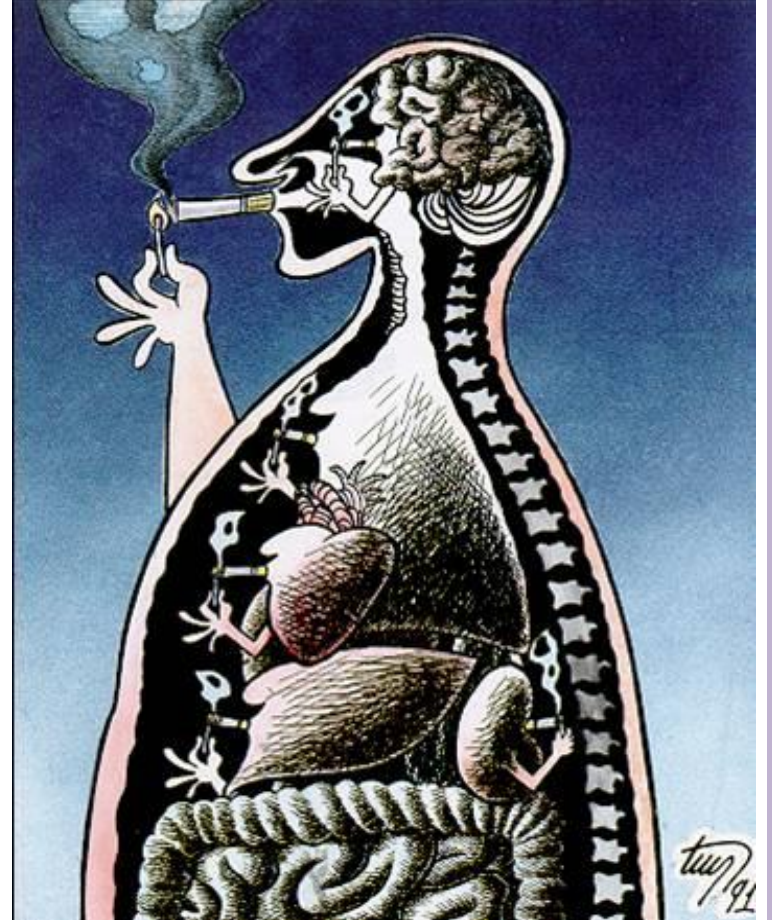
(Siyah lekeler hava kirliliğinden)

(Siyah oluşumlar sigaradan kanser)

SİGARA;

- Akciğer Kanserlerinden% 95,
- Akciğer Hastalıklarından% 82,
- Kalp-Damar Hastalıklarından %21,
- Felçlerden % 18,

Oranında Sorumludur.



Pasif İçicilik

- o Pasif içicilerin % 25' inde akciğer kanseri görülür.
- o Sigara içtiği için ölen her 9 kişi, içmediği halde dumanını soluyan 1 kişinin de ölümüne neden olmaktadır.



Sigara İçen Annelerin ocuklarında;

- × Büyüme gelişme geriliği,
 - × Ateşli havale,
 - × Davranış bozukluğu,
 - × Alerjik hastalıklar,
 - × Akciğer gelişme bozukluğu,
 - × Solunumsal Enfeksiyonlar,
 - × Astım,
 - × Kronik bronşit,
 - × Akciğer kanseri,
- gelişme riski artmaktadır



SİGARAYI BIRAKMAK İÇİN ÖNERİLER



- Kesin karar vererek herhangi bir gün seçilerek bırakılır.
- Sigara içen arkadaş ve çevreden uzaklaşın.
- Sigara içme isteği uyandıran yiyecek ve içeceklerden uzak durun.
- Yanınızda sigarayı hatırlatacak eşya taşımayın.
- Sizi strese sokacak konu ve tartışmalardan uzak durun.



The image features a white background with a thick black border. In the center, there is a red circle with a white outline, containing a black silhouette of a lit cigarette. A red diagonal banner with white text is superimposed over the sign. The text on the banner reads "SIGARAYI HERKES BIRAKABILIR!!!".

**SIGARAYI HERKES
BIRAKABILIR!!!**

72 SAAT	Solunum yolları gevşediği için nefes almak kolaylaşır.Vücut enerjisi artar.
2-12 HAFTA	Dolaşım bütün vücutta düzelir.Yürümek kolaylaşır.
3-9 AY	Öksürük, nefes darlığı düzelir.akciğer işlevi % 5-10 artar.
5 YIL	Kalp krizi riski, sigara içenlerin riskinin yarısına iner.
10 YIL	Akciğer kanseri riski, sigara içenlerin riskinin yarısına iner. Kalp krizi riski, hiç sigara içmemiş biri ile eşit olur.

ALKOL

Alkollü içkiler, mayalanmış şekerli besinlerden elde edilen aklı, şuuru etkilemek suretiyle sarhoşluk veren maddelerdir.



İnsanlar Neden İiyorlar?

- o Zevk almak
- o Duygu durumlarını düzeltmek
- o Stresle başa çıkmak
- o Alkol içme arzusu



ALKOLÜN SAĞLIĞA ETKİLERİ



- Kan dolaşım düzenini bozar.
- Karaciğer hücrelerinde yağlanma meydana gelir, siroz hastalığına sebep olur.
- Böbrek iltihabına, idrarda şeker ve cerahat oluşmasına yol açar.
- Mideyi bozar, ağrı yapar, gastrit ve ülsere sebep olur.
- Bağırsak çalışma düzeni bozular.





- İnsan, irade ve dengesini kaybeder.
- Beyni uyuşturur, yürümekte zorluk çekilir, kol ve bacak çekilmelerine, yüz ifadesinde bozukluklara sebebiyet verir.
- Heyecan, telaş, korku, sinir buhranları ve kıskançlık, çeşitli rûhî bozukluklara yol açar.
- El titremeleri, tikler, felçler ortaya çıkar.



“Alkol kullananların ve alkol kullanmaya bağlı problemlerin oranı ¼lkemizde maalesef her geçen g¼n artmaktadır”.



Ülkemizde
Cinayetlerin ----- %85
Irza tecavüzlerin ----- %50
Şiddet olaylarının ----- %50
Trafik kazalarının ----- %65
Eşlerini dövenlerin ----- %70
Akıl hastalıklarının ----- %60

Sebebi ALKOL



Gebelikte Alkol Kullanımı

Alkol kullanan hamile kadınların bebeklerinde zihinsel veya bedensel rahatsızlık olma riski oldukça yüksektir.



Olası hastalıklar;



- Zihinsel gerilik
- Büyüme, konuşma bozuklukları,
- Kafa yada yüz bozuklukları,
- Eklem ve kaburga problemleri,
- Kalp hastalıkları



UYUŞTURUCU

Beyin ve akıl sağlığının en bŸyŸk dŸŐmanıdır. Bağımlılarda beliren ilk olgu; akıl ve sinir hastalıklarıdır.

Kullanan kiŐide fiziksel ve ruhsal bağımlılığa yol açar. Ayrıca bu maddeler kişisel ve toplumsal yŸnden ekonomik ve sosyal ŸkŸntŸ oluŐtururlar.



VÜCUDA ETKİLERİ

- Beyin ve Merkezi Sinir sistemini,
- Sindirim Sistemini,
- Karaciğer ve Böbrekleri,
- Solunum Sistemini olumsuz yönde etkilemektedir.

Ayrıca AIDS, frengi, verem, kanser, kangren ve benzeri bir çok ölümcül hastalığa neden olmaktadır.



KULLANIMLA MÜCADELE

Tedavi;

Uyuşturucu madde kullanan kişiler tedavi olabilir. Özellikle tedavi ilkelerini yerine getiren kişilerde uyuşturucu maddeyi bırakma oranı çok yüksektir.



DİĞER ZARARLI ALIŞKANLIKLAR

- o Düzenli ve Dengeli Beslenmeme
- o Hareketsiz Yaşam Tarzı
- o Kişisel Hijyeni ve Uyku Hijyeni Sağlamama
- o Kumar Alışkanlığı
- o TV ve İnternet Alışkanlığı



HATIRLATMALAR

- Madde bağımlılığının sağlığa sayısız zararları söz konusudur.
- Madde bağımlılığı sadece kişiye değil çevresini de zarar vermektedir.
- Bağımlılık yapıcı maddeleri bir kere denemek bile kişiyi bağımlı yapabilir.
- Bağımlılıkla mücadele kişinin elindedir!!!



UNUTMAYIN !!!

**BAĞIMLILIK YAPAN MADDELER
ÖZGÜRLÜĞÜ ÇALAR,
SAĞLIĞI BOZAR ve
ÖLÜME NEDEN OLABİLİR....**



TEŐEKKÜRLER

