



Yurdumuzda alkollü içki ve uyuşturucu madde kullanmaya karşı olanlar 5 Mart 1920 tarihinde Hilâli Ahdar Derneğini kurdular. Hilâl ay , ahdar yeşil anlamındadır. Hilâli Ahdar, daha sonra Yeşilay adını aldı. Yeşilay Derneğinin kuruluş tarihini içine alan 1 - 7 Mart arası ülkemizde Yeşilay Haftası olarak kutlanır.

# BAĞIMLILIK NEDİR?

- Madde kesildiğinde ya da azaltıldığında yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması
- Madde kullanımını denetlemek ya da bırakmak için yapılan ama boşa çıkan çabalar
- Maddeyi sağlamak, kullanmak ya da bırakmak için büyük zaman harcama
- Madde kullanımını nedeni ile sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin olumsuz etkilenmesi
- Maddenin daha uzun ve yüksek miktarlarda alınması
- Fiziksel ya da ruhsal sorunların ortaya çıkmasına ya da artmasına rağmen madde kullanımını sürdürmek

**Türkiye’de ve dünyada hızla tütün, alkol ve uyuşturucu madde alım oranları artmakta, maddeye başlama yaşları gittikçe düşmektedir. Diğer bağımlılıklar gibi teknoloji ve kumar bağımlılığı da kişiye, aileye ve topluma psikolojik, sosyolojik ve ekonomik zararlara yol açmaktadır.**

Bağımlılık kişinin bedensel, ruhsal ve sosyal hayatını olumsuz etkiler. Toplumun felaketi sayılabilecek bağımlılıkları engellemek ancak iyi bir koruyucu halk sağlığı yaklaşımıyla mümkün olur.



## Kumar bağımlılığı nedir?

Ceza Kanunu'muzda, "Kazanç kastı ile oynanan kâr ve zararı baht ve talihe (şansa) bağlı bulunan oyun" olarak tarif edilen kumar isteyerek riske girme temelinde, kazanan ve kaybeden tarafların olduğu ve her iki tarafta da bir üretim işi olmaksızın servetin yeniden dağılımına verilen addır.

Günümüzde hoşça vakit geçirme, eğlence ve dinlenme aracı olarak sunulan, şans ve bahis oyunlarını da içine alan yaygın bir yelpazeye sahiptir.

Kumar, kişiye, aileye ve topluma psikolojik, sosyolojik ve ekonomik çok büyük zararları olan bir bağımlılıktır.



## **Teknoloji bağımlılığı nedir?**

**Bilimsel ve teknolojik gelişmelerin gittikçe hızlandığı ve teknolojinin aynı hızla günlük yaşamımıza girdiği düşünüldüğünde cep telefonları, bilgisayarlar ve internet teknolojilerinin yaşamımızdaki vazgeçilmez yeri ve önemi bir kez daha açıkça görülmektedir. Bununla birlikte teknolojinin sorunlu kullanımının eğitim ve meslek hayatını, özel hayatı olumsuz etkilediğini gözlemliyor, sizlerin de dikkatini buraya çekmek istiyoruz.**

İnternet ve teknoloji bağımlılığı diğer bağımlılıklarda olduğu gibi kişinin bağımlısı olduğu teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk yaşadığı bir durum olarak tanımlanmaktadır.

### **Bağımlılığı kontrol altına alma yöntemleri**

- Günlük internet kullanım saatlerini değiştirin.
- Haftalık internet kullanımını 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.

### **Çocuk ve ergenlerde bağımlılığı önleme**

2 yaşından küçük çocukların internet, tv ya da bilgisayarla karşılaşması uygun değildir. Okul öncesi yaş grubu için günde 30 dakikayı geçmeyecek şekilde internet kullanımı yeterlidir. İlköğretimin ilk 4 yılında ödev haricinde oyun ve eğlence için günlük 45 dakika zaman ayrılmalıdır. Sonraki yıllarda hafta sonu daha esnek olmakla birlikte günde 1 saat kullanım uygundur. Lise çağında da günlük 2 saat yeterlidir.

# Bağlan ama bağımlı olma



Okul öncesi  
yaş grubu  
günde 30 dakika



İlköğretimin  
ikinci 4 yılında  
günde 1 saat



İlköğretimin  
ilk 4 yılında günde  
45 dakika



Lise çağında  
günde 2 saat

## Tütün bağımlılığı nedir?

**Sigara dünyada ve ülkemizde önemli bir halk sağlığı sorunudur ve yüksek oranda nikotin içerdiği için bağımlılık yapma potansiyeline sahiptir.**

Sigara, nargile, pipo içme veya dumanının solunması zamanla kişide psikolojik ve fiziksel bağımlılık oluşturur. Tütün ürünlerinde 4000'den fazla kimyasal madde bulunmaktadır. Esas bağımlılık yapan madde nikotindir. Koklanarak burundan çekilen ya da çiğnenen dumansız tütünler de nikotin kadar yüksek düzeyde zehir içermektedir.

## Yol açtığı sağlık sorunları

- Kalp ve damar hastalıkları
- Bronşların daralması sonucu akciğer rahatsızlıkları ve KOAH
- 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.



Sigaraya bağlı  
nedenlerden dolayı  
Her **10 saniyede 1 kiři**  
hayatını kaybediyor.





1-7 MART

YEŞİLAY *Dayanışma* HAFTASI

Siz de bu mücadeleye katılın, destek verin.

BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELEDE  
GÜVENE BİLECEĞİNİZ  
BİR DOSTUNUZ  
VAR.



Etkinlikleri öğrenmek için  
yesilayhaftasi.org.tr  
f t i / 1920yesilay



"Sağlıklı Nesil Sağlıklı Gelecek"

1-7 MART Yeşilay Haftası

UYUŞTURUCUYA  
ALKOLE, SİGARAYA  
**HAYIR!**



HAYAT BAĞIMLILIGIN  
BİTTİĞİ YERDE  
BAŞLAR



# YESILAY



belirligünvehaftalar.com

inan zıpla araştırm hareket et hisset  
bil bul hisset  
dans et güven gül oku  
sev eğlen  
özle anla öğren nefes al  
inan konuş bil sev  
öğren yasa  
anla bil sev  
nefes al  
inan düşün anlat özle  
konuş yaşa  
sevin oku inan dans et  
bil merak et konuş araştırm  
nefes al zıpla öğren

# yaşamayı seç

1-7 Mart Yeşilay Haftası

15 Mart 2013 Perşembe

yeşilay