

Sayısal Çoğunluğu Kullanabilirsiniz

Riskli yer ya da ortamlarda bulunmanız gerektiğinde olumlu alışkanlıklara sahip arkadaşlarınızla vakit geçirerek ortamın riskinden birlikte korunabilirsiniz.

Soğuk bir yaklaşım sergileyebilirsiniz

Size yapılan madde kullanma teklifinin karşısında, teklifte bulunan kişiyi görmezden gelerek, ondan yüzünüzü çevirerek, onunla iletişime geçmeyerek ve sonrasında da onun yanından uzaklaşarak tavrınızı net olarak gösterebilirsiniz.

Durumdan Kaçınabilirsiniz

Riskli gördüğünüz yerler ya da ortamlardan uzak kalarak madde kullanım ve bağımlılık riskinin dışında kalabilirsiniz.

Ortamı Terk Edebilirsiniz

Bulduğunuz ortamda, tanıdığınız bir kişi tarafından, bağımlılık yapıcı herhangi bir maddeyi denemenizle ilgili bir teklifte bulunulursa yapacağınız en önemli şey kısa ve net bir ifadeyle "Hayır!" demek ve bunu söylerken ortamı terk etmektir.

Yalana Başvurmadan Mantıklı Bir Sebep Söyleyebilirsiniz

Bağımlılık yapıcı maddelerle ilgili herhangi bir teklifi "Hayır! Ayık kalıp sınavlarımı geçmem lazım." şeklindeki mantıklı bir sebeple reddedebilirsiniz.

Mizahı Kullanabilirsiniz

Herhangi bir teklif durumunda karşınızdaki kişinin yaklaşımını dikkate almadığınızı ve değerli bulmadığınızı anlatmada mizahı kullanabilirsiniz. Teklifte bulunan kişiye örneğin "Hayır. Ben bütün beyin hücrelerimin yerli yerinde kalmasını istiyorum." şeklinde bir ifadeyle cevap verebilirsiniz.

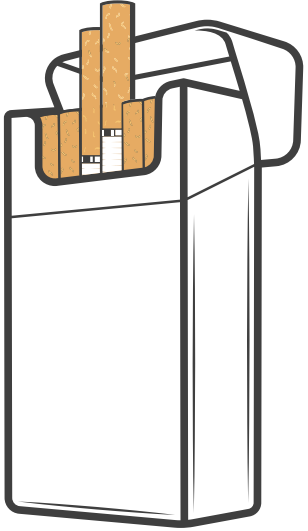
Israra Karşı Sürekli "Hayır" Diyebilirsiniz

Herhangi bir teklifte ısrarlı bir şekilde karşı karşıya kaldığınızda tavrınızın net olduğunu karşınızdaki kişiye gösterme adına ek açıklamalara ihtiyaç duymadan tek kelimeyle sürekli "Hayır!" diyebilirsiniz.

Konuyu Değiştirebilirsiniz

Herhangi bir teklifte karşı karşıya kaldığınızda "Hayır!" dedikten sonra karşınızdaki kişinin ısrar etmemesi açısından konuyu değiştirip farklı bir şeyden bahsetmeye başlayabilirsiniz.





BEYİNDE YENİ BİR DÜZEN

Uyuşturucu maddeler zamanla beynin nöronlarında yeni bir düzen oluşturmakta ve insanın yaşamdan daha az keyif almasına sebep olmaktadır. Bu durum beynin karar verme, öğrenme, hafıza, uyku, duyu ve davranış üzerindeki kontrole ilgili bölgelerini olumsuz yönde etkilemektedir. Genç yaşta başlayan kullanımla birlikte kullanıcılarda düşük IQ seviyesi görülmektedir, bu da zayıf notların alınmasına sebep olmaktadır.

HAFIZANIN ERİMESİ (ÇÖKÜŞ)

Bağımlılık yapıcı maddelerin kullanımı sonrası kişi söylediği sözleri ya da yaptığı davranışları hatırlamakta zorlanır. Aşırı tüketimde bilinç kaybı ya da hayatın o anki karesiyle ilgili bir kararına yaşanabilir.

CİLT YAŞLANMASI

Bağımlılık yapıcı maddelerdeki kimyasallar, cildin genç görünmesi için önemli proteinlerden olan kolojen ve elastine zarar vererek cildin sarkmasına neden olur.

NEFES DARLIĞI

Nefes yoluyla tüketilen bağımlılık yapıcı maddeler akciğerlerde bulunan ve nefes almamıza yardımcı olan alveollere zarar verir. Bu durum kullanıcılarda nefes darlığına neden olur.

DÖKÜNTÜ VE SIVİLCELER

Bağımlılık yapıcı maddeler cildin yağ bezlerini uyaran testosteron hormonunu taklit eder. Bu durum yüzde ve vücutta sivilce salgınlarına neden olur. Madde kullanımı zamanla erkeklerde kelliğe, kadınlarda ise kelliğe ve yüzde kılınmaya yol açar.

AĞIZ VE GIRTSLAK KANSERİ

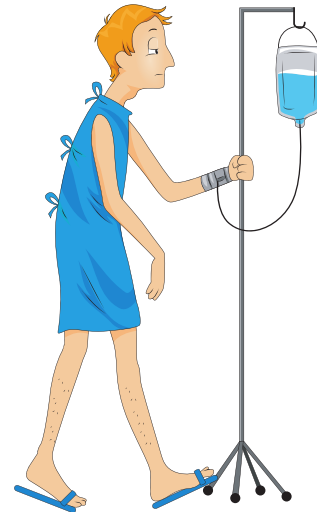
Sigara ve sigara şeklinde tüketilen bağımlılık yapıcı maddeler ağızda ve boğazda kansere yol açan kimyasallar içerir. Ağız ve gırtlak kanserine yakalananların % 62'si teşhis konulduktan sonra ortalama 5 yıl yaşamaktadırlar.

KALP KRİZİ

Uyarıcı etkiye sahip maddeler damarları daraltır. Herhangi bir stres durumu yaşansın ya da yaşanmasın bu durum istemsiz olarak aniden kalp atışlarında artış, yüksek kan basıncı, kısmi felç ve kalp krizlerine neden olur.

DIŞ ÇÜRÜMELERİ

Bağımlılık yapıcı maddelerin yoğun kullanımı ağız kuruluğu ve diş sıkma davranışına sebep olur, ayrıca şekerli içecek ve yiyeceklere yönelik iştahı artırır. Tüm bunlara yetersiz ağız hijyeni de ekleneince çürüten dişler, diş eti hastalıkları problemleri ile karşılaşılır.



KONTROL KAYBI

Bağımlılık yapıcı maddeler kişinin koordinasyonunu olumsuz yönde etkiler, sakarlaşmasına neden olur, spor ve sürüş yeteneklerini zedeler. Kontrolünü kaybetme riskiyle karşı karşıya kalan bu insanların, kendilerini nerede ve nasıl bir hâlde bulacakları belli olmaz.

GENEL GÖRÜNÜŞ

Ağır madde kullanıcılarında solgun bir cilt, akne, derilerinin altında böceklenme hissi nedeniyle kendileri tarafından oluşturulan derin yaralar gözlenir. Bazı maddelerin yoğun kullanımı iştahı azaltır. Kullanıcılar âdeta bir iskelet gibi çok ince ve zayıf görünürler.

AĞIZ

Sigara ve sigara şeklinde tüketilen bağımlılık yapıcı maddelerdeki katran ve kimyasallar, dişlerin ve dilin üzerine yerleşmektedir. Ayrıca ağızda plak ve tartar birikimi ile çok sayıda bakteri birikir. Bu durum da kötü nefes ve ağız kokusuna neden olur.

ÖLÜMCÜL YAVAŞLAMA

Uyuşturucu maddelerin etkisi altındayken kalp hızı tehlikeli seviyelerde yavaşlayabilir. Özellikle alkolle birlikte madde kullanımında ya da çoklu madde kullanımlarında komaya girme ya da ölüm riski artmaktadır.

KORKU VE ÖFKE

Bağımlılık yapıcı maddelerin kullanımı kişide zamanla kaygı, korku, düşmanlık ve paranoya meydana getirir.

KIRIŞIKLIKLAR

Bağımlılık yapıcı maddeler kan akışını yavaşlatarak cildin yüzeyindeki canlılığın ve gerginliğin yitirilmesine sebep olur. Kan akışının yavaşlaması cildin önemli bir besin kaynağı olan oksijenden mahrum kalmasına sebep olur.

AKCİĞER HASTALIKLARI

Bağımlılık yapıcı maddeler sigara şeklinde tüketildiğinde çok fazla kimyasal ile akciğerleri doldurur. Bu tahriş edici maddeler akciğer iltihabına, balgam birikimine, sık sık öksürmeye, bronşit, astım, amfizem ve hatta kanser dâhil olmak üzere birçok solunum hastalığına yol açar.

KALP ATIŞ GRAFİĞİNDE DÜZ ÇİZGİ

Birtakım kimyasalları koklamak ya da sentetik türevli maddeleri tüketmek hızlı ve düzensiz kalp atışlarına neden olur. Birkaç dakika içinde ölüme yol açabilir. Bu tür maddelerin kullanımı beyin ve akciğerlerde oksijenin yerini alır ve nefesi durdurur.

