



**BAĞIMLILIKTAN UZAK DUR!!**

# GİRİŞ

Yaşam ve kariyer planlarınızın önemli engellerinden biri de bağımlılıktır.

Bağımlı olmamak ve bağımlılığı önlemek için riskli davranışlara hiç başlamamak; kariyer hedeflerinize ulaşmak için çok önemlidir.

# Bağımlılık

Bireylerin, kendilerinin ruhsal ve bedensel sağlığına ya da sosyal yaşamına zarar vermesine karşın, belirli bir eylemi tekrarlamaya yönelik önüne geçilemez bir istek duymaları hali.

# Bağımlılık Türleri

## Madde Bağımlılıkları:

- Tütün Bağımlılığı
- Alkol Bağımlılığı
- Uyuşturucu/Uyarıcı Madde Bağımlılığı
- Kafein vb.

## Davranışsal Bağımlılıklar:

- İnternet Bağımlılığı
- Yeme Bağımlılığı
- Kumar Bağımlılığı
- İlişki Bağımlılığı
- Alışveriş Bağımlılığı
- Online Alışveriş Bağımlılığı vb.

# Bağımlı mıyız?

- **Bu sorunun yanıtı için iki ölçütün karşılanıp karşılanmadığına bakılır. Bunlar:**
- **Yoksunluk:** Düzenli yapılan şeye/kullanılan bir uyuşturucu/uyarıcı maddenin alımının azaltılması veya kesilmesinden sonra o maddeye/davranışa özgü bir sendromun gelişmesidir.
- **Tolerans:** İstenen etkiye ulaşmak için gittikçe artan miktarlarda maddeye/eyleme gereksinim duyma ve aynı dozun/sürenin sürekli alınması/yapılması halinde etkinin giderek azalmasıdır.

# BAĞIMLILIKTA RİSK FAKTÖRLERİ VE PSİKOLOJİK ETKENLER NELERDİR?

- Ruhsal sorunları ya da bağımlılığı bulunan aile üyelerinin varlığı
- Doğru olmayan yetiştirme yöntemleri
- Bağlanma ve ilgi eksikliği
- Sınıfta aşırı utangaçlık veya şiddet içeren davranışlar
- Okul başarısında düşüş
- Sosyal becerilerin zayıf olması
- Arkadaş etkisi
- Sosyal kabul görme ya da görmeme
- **Duygu düzenleme sorunları, yalnızlık ve depresif duygudurum**

► Bağımlılıkta risk faktörlerinden biri de; **bireylerin duygularını tanıyamaması ve anlamlandıramamasıdır.**

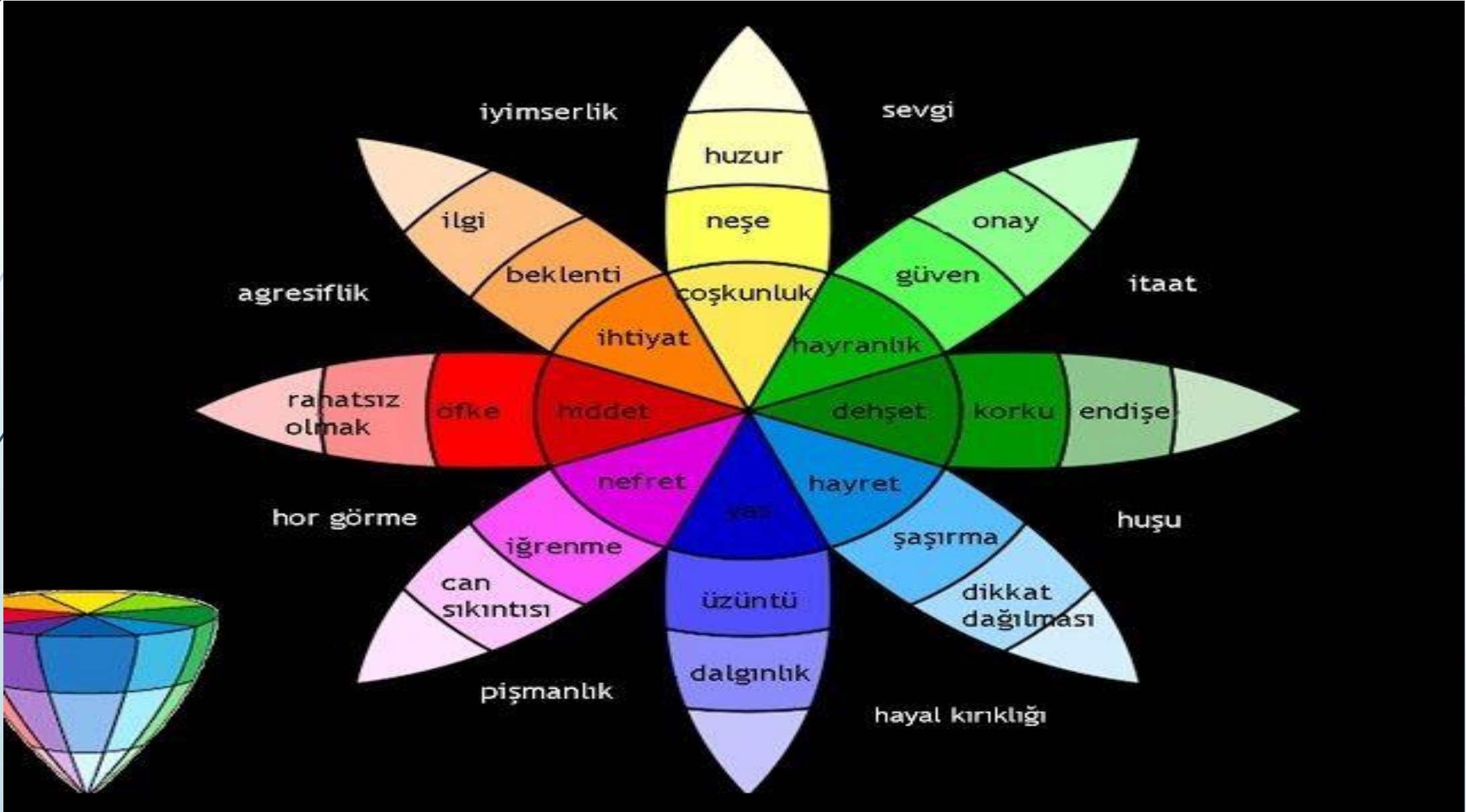
**Peki, bağımlılığı önlemede; duygularımızı tanıma ve anlamlandırma ne işe yarar?**

# Bağımlılığı Önlemede Duygularımızı Tanıma Ne İşe Yarar?





# DUYGU BUKETİ



# DUYGULARIMIZ

- Görüldüğü gibi **duygularımız çok çeşitlidir.**
- Gün içerisinde bazen hangi duyguyu yaşadığımızı **ayırt edemeyebiliriz.**
- Oysa ki yaşadığımız bu duygular arasında **ince çizgiler** bulunmasına rağmen her bir duygunun bize **hissettirdiği şey farklıdır.**
- Başımızdan geçen olaylara karşı bir çeşit **tepki** olarak meydana gelen **duygularımızın farkında olmamız** zor zamanlarda bize **avantaj sağlayabilir.**

# Bağımlılığı önlemede duyguları düzenleme nedir?

## Duyguları düzenleme;

- bireyin bir amaca ulaşabilmesi için,
- duygusal tepkilerini izleme,
- değerlendirme,
- denetleyebilme ve değiştirebilme **yeteneğidir.**

# DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ NEDİR?

**Bireyin duygularında;**

- farkındalık **kazanamaması,**
- duygularını **anlamlandıramaması,**
- kabul **edememesi,**

**Olumsuz duygular karşısında ise, dürtülerinin kontrolünde ve amaç odaklı davranışlarını gerçekleştirmede güçlük yaşaması** olarak tanımlanmıştır.

## Yapılan çalışmalarda;

- Özellikle **madde kullanımı** ve
- yeme bozukluęu olan eriřkin bireylerin,
  - **negatif duygu durumun etkisini azaltmak** veya
  - **negatif duygu durumu deneyimlemekten kaçınmak** adına
  - **SAęLIKSIZ BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİNİ** benimsedikleri ve bu nedenle yemek veya maddeyi, duyguları yönetme veya duygulardan kaçmak için **bir araç olarak kullandığı** belirtilmektedir.

# Sağlıklı Başa ıkma Yolları Nelerdir?-I


- **Güç kaynaklarınızdan** (aile, yakın arkadaşlar, çalışma arkadaşları vb.) uzaklaşmak yerine onlara **sarılın**.
- **Olumsuz duygulara** kapılmak yerine onlardan uzaklaşmaya **abalayın**.
- **Öfkelendiđinizde** fiziksel ya da sözel olarak başkasına veya kendinize yönelik zarar verici davranışlarda bulunmaktan **kaçının**. Kendinizi karşınızdakinin yerine koyun.

## Sağlıklı Başa Çıkma Yolları Nelerdir?-II

- Eğer herhangi bir sebepten dolayı suçluluk duyuyorsanız çözümü kendinize **zarar verici davranışlarda** aramayın.

### **BUNUN KİMSEYE FAYDASI OLMAZ!!**

- Onun yerine doğan **zararı karşılamaya çalışın.**
- **Utanmak doğal bir duygudur.** Böyle hissedince kendinizi başkalarından uzaklaştırmak yerine, **toplumsal etkileşime etkin bir biçimde katılmayı sürdürün.**

- 
- İncindiğinizde başkalarıyla iletişim yollarını **kapatmayın**, başkalarına **duygularınızdan doğruca söz edin**.
  - Hayatınızda açılan bu yeni sayfada (**Çukurova Üniversitesi**nde) **birçok yaşantı değişimi ile karşılaşabilirsiniz**.
  - Olumlu veya olumsuz birçok deneyiminizi yakınınızdakilerle **paylaşın**.
  - **Yardım istemekten asla çekinmeyin!**



# ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ'NDE YALNIZ DEĞİLSİNİZ!! 😊

- Sizler gibi yeni başlayan öğrenci arkadaşlarınız ile birlikte vakit geçirebilir, **kültür-sanat etkinliklerine katılabilir** ve **üniversitemizdeki çeşitli sosyal kulüplere** kaydolabilirsiniz. 😊

# ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ'NDE YALNIZ DEĞİLSİNİZ!! 😊

- Eğer bağımlılık konusunda destek almak isterseniz;
  - **Ç.Ü. Mediko-Sosyal Merkezi'ne** başvurabilirsiniz.
  - **Tel: 0(322) 338 60 60**  
2335-2982-2005-2006 (İç Hatlar)

# ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ'NDE YALNIZ DEĞİLSİNİZ!! 😊

- ➔ Eğer bağımlılık konusunda destek almak isterseniz;
- ➔ Ayrıca; Üniversite Kampüsü Dışında;
- ➔ **Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM)**'ne de başvurabilirsiniz.
- ➔ Tel: **(0322) 232 03 33**
- ➔ **Adana-Yeşilay YEDAM 444 79 75** numaralı hat bağımlılıkla ilgili bilgi almak isteyenlere **danışmanlık hizmeti** sunmaktadır.

Hayatınıza açılan bu yeni kapının **en**  
**güzel anılarınızı biriktirdiğiniz** bir  
durum olması dileğiyle!! 😊

