**UYUŞTURUCU İLE MÜCADELE**

**ÖNLEME**

       Gençlerin madde kullanmaya başlamasını önlemede ailelerin çocukları ile ilişkilerinin kalitesi önemli bir yer tutar. Çocukları ile kuvvetli sevgi ilişkisi olan doğru ve yanlışları öğreten, davranışları için uygulanabilir kurallar koyan, bunların uygulanmasını sağlayan ve çocuklarını gerçekten dinleyen ebeveynler çocuklarının uygun bir aile ortamında yetişmesini sağlamış olurlar.

       İnsan ihtiyaçları, sonsuzdur. Çocuğunuzun yaşını sosyal çevresini, ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak ne kadar harçlık vereceğinizi belirleyiniz. Belirlenen bu rakam ihtiyaçların üzerinde yada bu ihtiyaçları karşılayamayacak miktarda olmamalıdır.

1. **Değerlerin öğretilmesi:**

Her ailenin bazı prensip ve standartlarla belirlenmiş davranış beklentileri vardır. Sosyal, ailesel ve dini değerler gence alkole ve maddeye hayır demeleri için nedenler bulmasını ve kararlılıklarını kesin bir şekilde sürdürmelerini sağlar.

       **Aile değerlerinizi çocuğunuza açık bir şekilde öğretebilmeniz için:**

* İzin alması için gerekli olan değerleri açık bir şekilde belirtin ve dürüstlük, sorumluluk alma ve kendine güvenin neden önemli olduğunu, bu değerlerin iyi kararlar vermede nasıl yardımcı olacağı hakkında konuşun.

* Kendi davranışlarınızın çocuğunuzun değerlerinin gelişmesini nasıl etkilediğini sakın unutmayın. Çocuklar kendi anne-babalarının davranışlarını taklit ederler. Örneğin sigara içen anne ve babaların çocuklarının sigara içme yüzdesi daha yüksektir. Sigara içme, alkol ve yatıştırıcı ilaçları alma davranışlarınızı yeniden gözden geçirin. Unutmayın ki sizin bu maddeye karşı tutumunuz çocuğunuzun alkol veya madde kullanıp kullanmamaya karşı belirleyeceği tutumu şekillendirecektir. Bu zaman zaman aldığınız alkolü tamamen kullanmamanız anlamına gelmektedir. Çocuklar bağımlılık düzeyinde, kendisine ve ailesine zarar verebilecek düzeyde alkol kullanımı ile sosyal içicilik arasındaki farkı anlayabilirler.

* Çocuğunuzun sizin içkinizden tatmasına izin vermeyin. Böylece çocuk, erişkinler için yasal ve kullanılabilir olan alkolün çocuklar için yasal olmayan bir madde olduğunu görebilir.

* Kendi söz ve davranışlarınız arasında ki uyuma dikkat ediniz. Çocuğunuzun sizinle özdeşim kurduğunu unutmayınız. Çocuğunuzdan beklediğiniz davranışları sizin gösterdiğinizden emin olunuz. Çocuğunuz sizi model alır. Sizin davranışlarınızın, tutumlarınızın, sorunlarla başa çıkma yollarınızın benzerlerini çocuğunuzda görebilirsiniz.

* Çocuğunuzun sizin aile değerlerinizi anladığından emin olunuz. Aileler bazen çocuklarının nadiren veya hiç konuşmadan değerleri aldıklarını düşünürler. Bu doğru değildir. Bunlar, aile yemek için bir araya geldiğinde konuşulabilir.

1. **Alkol ve Diğer Maddelere Karşı Kuralların Konması ve Bunların Uygulanması:**

Kuralların konması işin sadece başlangıç kısmıdır. Önemli olan bunların uygulanmasıdır. Kurallara uyulmadığında uygulanacak yaptırımlar da önceden belli olmalıdır.

       **Açık olun.** Kuralların nedenlerini açıklayın. Kuralların neler olduğunu ve nasıl bir davranış beklediğinizi söyleyin. Kurallara uymamanın sonuçlarını, yani yaptırımın ne olacağını, nasıl uygulanacağını ve ne kadar süreceğini tartışın.

       **Tutarlı olun.** Çocuğunuzun alkol veya madde kullanmaması konusundaki kuralların evde, arkadaşında ve her yerde geçerli olduğundan emin olun.

       **Makul olun.** Daha önce kararlaştırılmamış yeni kuralları ve cezaları çocuğunuzla tartışmadan uygulamayın. “Baban eve geldiğinde seni öldürür” gibi gerçekçi olmayan tehditlerden kaçının. Bunun yerine sakin bir şekilde tepki verin ve daha önce kararlaştırmış olduğunuz cezayı uygulayın.  
         
       **3. Alkol ve Maddelerin Etkileri Hakkında Bilgi Sahibi Olma:**

       Aileler; alkol ve uyuşturucu maddeler hakkında bilgilenmeli, tehlikeyi kendilerinden ve çocuklarından çok uzaklarda görmemeli, tehlikeden uzak kalabilmek için tedbirler geliştirmelidirler.  
         
       **4. Çocuğunuzla Konuşma ve Onu Dinleme:**

       Bir çok aile çocuğu ile alkol ve diğer maddelerin kullanımını konuşmaktan kaçınır. Bazıları kendi çocuklarının böyle maddelerle karşılaşmayacağını düşünür. Bazıları ise bunu nasıl konuşacağını bilmediği için veya böyle fikirleri çocuğun kafasına koymak istemediği için konuşmaz.

       Çocuğunuz böyle bir problem yaşayıncaya kadar beklemeyin. Tedavi programlarına giren bir çok genç ailelerin öğrenmesinden önceki en az iki yıldan beri madde kullandıklarını açıklamaktadırlar. Çocuğunuzla madde ve alkol hakkında daha erken konuşmaya başlayın ve iletişim kanallarını açık tutun.

       Tüm cevapları bilmeme olasılığından endişe etmeyin. Çocuğunuz bununla ilgili olduğunuzu bilsin yeter. Birlikte cevapları araştırabilirsiniz.  
         
       **Aşağıda çocuğunuzla alkol ve madde hakkında konuşabilmenizi sağlayacak bazı ipuçları bulacaksınız.**

       İyi bir dinleyici olun. Çocuğunuzun size problemlerini veya sorunlarını getirebileceğinden emin olun. Çocuğunuzun size söylediği şeyleri dikkatle dinleyin. Öfkenizi kontrol edin, şiddetten kesinlikle kaçının. Gerekiyorsa, sakinleşmek için kendinize süre verin. Çocuğunuzun ne söylediğine çok dikkat edin. Eğer çocuğunuz sorunlarından bahsediyorsa, okulda veya arkadaşlarıyla işlerin nasıl gittiğini siz sorun.

       Hassas konularda da konuşabileceğinizi hissettirin. Gençler, kendileri için önemli konularda ailelerinden bilgi alabileceklerine inanmak isterler.

       Ödüllendirin. Sadece yanlışlar üzerinde odaklanmayın, iyi yaptığı şeyleri de fark edin ve bunları belirterek pekişmesini sağlayın. Aileler ödüllendirmekte eleştirmekten daha cömert olursa çocuklar kendilerini daha iyi hissederler ve kendi kararlarına güvenerek özgüveni yüksek gençler olurlar. Burada kastedilen sözel ödüllendirmedir. Yani çocuğunuzun yaptığı davranışı beğeniyorsanız onu takdir ettiğinizi söyleyin.

       Açık mesajlar verin. Alkol veya madde hakkında konuşuyorsanız çocuğunuza kullanmama mesajını açık şekilde verdiğinizden emin olun. Böylece çocuğunuz kendisinden beklenenleri tam olarak bilecektir.

       Doğru davranışlarınızla model olun. Çocuğunuzdan beklediğiniz dürüstlük, ahlaklı olmak gibi davranışları kendiniz gösterdiğinizden emin olun.  
         
       **5. İletişim İpuçları:**

       *Dinleme;*

* Dikkatle dinleyin  
* Sözünü kesmeyin  
* Çocuğunuz konuşurken kendi söyleyeceğinizi  
* Hazırlamakla meşgul olmayın  
* Çocuğunuzun sözünün bittiğinden emin olana kadar bekleyin.  
         
       *Gözleme;*

* Çocuğunuzun yüz ifadesi ve vücut dilini anlayın.  
* Çocuğunuz sinirli ve rahatsız mı veya rahat mı görünüyor?  
* Konuşma süresince çocuğunuzun söylediklerini ona eğilerek, omzunu tutarak ve başınızı sallayarak ve göz teması kurarak dinleyin.  
* Çocuğunuzun konuşmalarını ciddiye alın.  
         
       *Cevap verin;*

* “Şunu yapmalısın”, “senin yerinde olsam” veya “ben senin yaşındayken” ile başlayan cümleler yerine “çok ilgimi çekti” , “anlıyorum ki bu bazen zordur” gibi cümlelerle başlamak cevap vermek için daha uygundur.  
* Eğer çocuğunuz size duymak istemediğiniz şeyler söylüyorsa, sakın bunları yadsımayın.  
* Her durum için çocuğunuza önerilerde bulunmayın. Bunun yerine anlattığı şeylerin ardında ki duyguları anlamaya çalışın.  
* Çocuğunuzun kastettiği şeyi anladığınızdan emin olun.  
* Çocuğunuzun içinde bulunduğu güç durumu sizinle paylaştığı için pişman olmasına neden olmayın. Her zaman onun yanında olacağınızı hissettirin.  
         
**TEDAVİ**

       Uyuşturucu madde kullanan kişiler tedavi olabilir. Özellikle tedavi ilkelerini yerine getiren kişilerde uyuşturucu maddeyi bırakma oranı çok yüksektir.  
       Kullanıcılar arasında “bu hastalığın tedavisi olmadığı” yolunda bir kanı yerleşmiştir. Bu değiştirilmeye çalışılmalıdır.  
       Uyuşturucu maddeyi bırakan kişilerde tekrar madde kullanımına başlamak sık olarak gözlenen bir durumdur. Kişi uyuşturucu maddeleri bıraktıktan sonra bir daha hiçbir zaman kullanmamalıdır. Bir kez kullanması onun eski günlerine dönmesine neden olabilir.

**Tedavinin ilkeleri**

       Bu maddeleri kullanan kişilerin tedavisi kişiye, kullanılan maddenin cinsine ve kullanım süresine göre değişiklikler göstermektedir.  
       Tedavinin başarısı için iki önemli etken sayılabilir:  
       **1**. Bunlardan birincisi kişinin tedavi olmayı istemesidir. Eğer kişi tedavi olmayı kendisi istemiyor ise, kimse ona zorla bıraktırmayı başaramaz.  
       **2**. Diğeri ise kişinin maddeyi bırakmaya kendini hazır hissetmesidir. Çünkü, kişi maddeyi bıraktığı zaman alışkanlıklarını, yaşadığı ortamı değiştirmek zorunda kalabilecektir. Eğer tüm bunlara hazır değilse, yapabilecek fazla bir şey yoktur.  
       Uyuşturucu madde kullanan kişide bağımlılık geliştiyse, tedavi daha güç olacak ve daha uzun sürecektir.  
       Ayrıca, uyuşturucu kullanımı ile daha da artan aile içi iletişim bozukluklarının, kopukluklarının giderilmesi için anne ve babanın da tedaviye katılması gerekir.

**PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK SERVİSİ**