



KOÇ OKULU
İLK · ORTA · LİSE

YENİ NESİL RİSKLER "BAĞIMLILIK"

KOÇ OKULU, ORTAOKUL
REHBERLİK ve PSİKOLOJİK DANIŞMA BÖLÜMÜ

Sayın Velimiz,

Ergenlik dönemi; ergen bireyin bağımsızlaşma isteğiyle kendi benliğini ortaya koyduğu, akran grupları içerisinde beğenilme ve kabul görme arzusu ile yerini korumaya çalıştığı, zaman zaman kabul görmek zaman zaman da görünür olma ihtiyacıyla riskli davranışların ortaya çıkabileceği bir süreçtir. Dönem ihtiyaçlarının bilinmesi, ergenin kendisini koruması ve farkındalığının artması ile birlikte bu dönemde ergenin yaşamındaki yetişkinlerin doğru yönlendirme yapabilmeleri, yol gösterici olmaları açısından büyük önem taşımaktadır. Okullar her ne kadar riskli davranış ve zararlı alışkanlıklara karşı çocuğun gelişim dönemini göz önünde bulundurarak koruyucu-önleyici faaliyetler yürütseler de, önleme sürecinde ebeveynin farkındalığı ve katkısı yadsınamayacak boyuttadır.

Sadece ebeveynler için hazırladığımız bu bülteni içeriğinde bulunan görseller ve bağımlılık yapıcı maddelerin detaylı betimlemeleri dolayısıyla çocuğunuzun erişimine açmamanızı önemle tavsiye eder, sizler için faydalı olmasını umarız.

Mutlu ve sağlıklı günler dileklerimizle.
Koç Okulu, Ortaokul Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü



Ergenlik bireyin yetişkinliğe hazırlandığı, fiziksel, duygusal ve hormonal değişimlerin yaşandığı bir evredir. Bir geçiş dönemi gibi düşünülebilir. Genel anlamda 12 - 25 yaş aralığında bu değişimlerin görüldüğünü söyleyebiliriz. Bu dönem bireyin kendini tanıması, kendilik algısını oluşturması, bağımsızlaşma konularının gündemde olduğu ve bireyin yetişkinliğe hazır olduğunu, bağımsızlaştığını göstermek isteğine yönelik davranışlarının da ortaya çıkması söz konusudur. Özellikle kendine ait algısını oluştururken akranları ile ilişkisi son derece önemlidir. Kendi varlığını ortaya koymak isteyen ergen riskli davranışları deneyimlemek isteyebilir ve bunu akranları için bir kabul aracı olarak nitelendirebilir.

Akran grupları içerisinde gruba ait olma, önemsenme, beğenilme noktasında davranışların yaygınlaşması her zaman yararlı süreçler üzerinden gerçekleşmeyebilir. Zaten risklere açık olan ergenin bu süreçte alkol, sigara, elektronik sigara, madde vb. karşılaşması ve denemeler yapmak istemesi söz konusu olabilmektedir. Ergenlik döneminde yaşadığı aile ilişkileri, kardeşler arasında yaşanan çatışma, öfke problemi, akademik problemler de bu tarz bağımlılık içeren davranışlara yol açabilmektedir. Bu tarz durumlarda ergeni suçlamak, cezalandırmak, yargılamak yerine; ergeni anlamak, sorun olan davranışı ele almak ve hayır deme konusunun önemini vurgulamak gerekmektedir.





1) Risk taşıyan ve bağımlılık tehlikesi olan şeyler nelerdir?

Sigara, elektronik sigara (jull, puff, pod-mod) , teknoloji, oyun, alkol, madde, herhangi bir eşya, davranış, kumar vb. şeylerdir.

Günümüzde teknolojinin gelişimiyle birlikte bağımlılık gelişimi sürecinde yeni nesil risk faktörleri ortaya çıkmıştır. Bu yeni nesil tütün ürünleri, sigara kullanımını azaltmak veya tamamen değiştirmek isteyen kişilere yardımcı olacak alternatifler olarak geliştirilmiş fakat kontrolsüz veya amacına uygun olmayan kullanıma açık ürünlerdir. Bu ürünlerin tamamının ülkemizde satışı yasaktır. Nikotin gelişmekte olan beyni olumsuz etkiler ve beyin, yoğun bir nikotinle ne kadar erken tanışırsa o kadar güçlü bağımlılık oluşur.

Yeni nesil risk faktörü taşıdığını düşündüğümüz cihazları sizlerin takibi açısından paylaşmak isteriz.

Elektronik Sigaralar: Tütün içermeyen, buharlaştırıcı bir üniteden geçen sıvı nikotin karışımının buharının tüketilmesi prensibiyle çalışan şarj edilebilir cihazlardır. Yanan bir materyal olmadığı için sigaradan daha sağlıklı olduğu savunulsa da içeriği şüpheli, çocuk ve gençlerde kullanımı gelişimsel ve tıbbi açıdan tehlikelidir. Görünümleri normal sigara, telsiz benzeri büyük modlar, nargile, pipo veya puro şeklinde olabilir.





Nikotin Podları: Pod Modlar, küçük bir kapsülü anımsatan cihazlardır. Tatlandırıcı ve kartuşlarda hapsedilmiş diğer içerikleri içeren sıvı çözeltileri aerosol haline getiren, küçük şarj edilebilir cihazlardır (çalışma mantığı kapsül kahve gibi düşünülebilir). Juul ve Puff gibi piyasa isimleriyle de anılan bu cihazlar nikotinin daha etkili bir şekilde iletilmesini sağlayan yeni ve çok güçlü bir nikotin formu olan nikotin tuzunu (salt nicotine) kullanmaktadırlar. Ayrıca fiziki yapısının gizlenmeye çok uygun olması sebebiyle gençler arasında gizlice tüketilebilmektedir. Piyasada en fazla kullanılan pod mod, 9.4 cm x 1.52 cm x 0.76 cm ölçülerinde ve sadece 100 gram ağırlığındadır. Çakmak, uç kutusu, bilgisayar USB sürücülerine benzeyen, göze çarpmayan bir yapıya sahiptir. Gençler bu nedenle onları kolayca gizleyebilmekte ve yasaklı yerlerde dahi kullanabilmektedirler.



Tütünü Isıtan Cihazlar: "Isıtılan fakat yanmayan tütün ürünü" şeklinde pazarlanan bir e-sigara türüdür. Klasik sigarada, sigaranın ucundaki yanma ısı 750 dereceye kadar çıkarken, bu cihazlar daha kontrollü bir yanma sağlayacak şekilde tasarlanmıştır. Fakat burada "yanmayan" ifadesi doğru değildir bu üründe yanma 750 derecede olmasa bile 350 derecede gerçekleşmektedir. Bu nedenle tütünün ve sigaranın tüm risklerini taşımaktadırlar.





Dumansız Tütün Ürünleri: Dumansız tütün ve tütün ürünleri, ürünü yakmadan ağızdan veya burun boşluğundan kullanılır. Çiğneme tütünü, enfiye, snus ve eriyen tütün gibi birçok dumansız tütün ürünü vardır. Nikotinin verdiği tüm zararları vermekle birlikte ayrıca ağız içi kanserleri açısından da risklidir.



Hatırlatmak isteriz, Bu ürünlerin tamamının ülkemizde satışı yasaktır. Nikotin geliştirmekte olan beyni olumsuz etkiler ve beyin, yoğun bir nikotinle ne kadar erken tanışır o kadar güçlü bağımlılık oluşur.

2) Bağımlılık ne demektir?

Bağımlılığın Amerikan Psikiyatri Derneği'nin hazırladığı kriterlere göre bazı belirtileri vardır.

- Tasarladığından daha uzun süreli kullanım
- Geçmişte başarısız bırakma girişimleri
- Zamanının çoğunu madde bulmak ve kullanmak için ayırma
- Olumsuz etkilerine ve zarar görmesine rağmen kullanmaya devam etme
- Madde kullanım isteği
- Tolerans (kullanılan madde miktarının yeterli gelmemesi sebebiyle giderek artırılması)
- Yoksunluk (Amerikan Psikiyatri Birliği, çev. 2013).

3) Bağımlılık nasıl oluşur?

Bağımlılığın oluşmasında tek bir nedenden söz etmek mümkün değildir. Psikolojik ve biyolojik etkenler bağımlılık sürecini etkilemektedir. Ergen akran grupları içerisinde merak ve korku ile tetiklenip, bağımlılık yapıcı madde kullanımı gerçekleştirebilir. Burada “bir kereden ne olur?” düşüncesi çok sık görülür. Beyinde etkilenen düşünce, his, motivasyon, karar verme süreçlerini yöneten dopamin zarar görmeye başlar. Bu süreçten sonra kullanımın devam etmesi, tekrarların artması ile dopamin işlevlerinde bozulma ortaya çıkar. Bağımlılık süreci gelişmeye başlar ve beyni, ruhsal dünyayı, davranışsal durumları etkiler.

4) Ergenin bağımlı olduğuna dair belirtiler neler olabilir?

Verdiği tepkilerdeki değişiklikler, ruh hali değişiklikleri, ilgi kayıpları, sürekli bağımlılık nesnesine / durumuna odaklanma, ders başarısının düşmesi, disiplin problemler, aile içinde zorluk yaşamaya başlaması bağımlılık için belirti olarak değerlendirilebileceğimiz unsurlardır.

5) Bağımlılık ve yeni nesil risklerle baş etmede aileler nelere dikkat edebilir?

Yeni nesil riskler ve bağımlılık oluşturabilecek durumlara karşılık sizlerle önerilerimizi paylaşmak isteriz.

- Çocuğunuz için ulaşılabilir ve birçok konu hakkında konuşabilir olun. Bu, çocuğunuzun sizinle paylaşımlarını arttıracaktır. Özellikle yargısız bir şekilde ergeni dinlemek, ihtiyacını anlamak ve yaşadığı duyguyu anlamlandırmaya çalışmak bu süreçte ilerlenebilecek en önemli basamaklardan biridir.
- Çocuklarınızın, ergenlerin arkadaşlarını tanıyın. Çevrimiçi ve çevrimdışı görüştüğü arkadaşlık ilişkilerini gözlemleyebilir olun.
- Teknoloji ve sosyal medya kullanımlarını gözlemleyin, çocuğunuzun hangi platformlarda vakit harcadığını, hangi konuları araştırdığını bilmek fikir verici olacaktır.
- Bağımlılık yapıcı etkisi olan şeyleri araştırın, tanıyın. Bağımlılık yapıcı yeni nesil riskleri takip etmek, nesnelere tanıyor olmak size avantaj sağlayabilir.
- Davranışsal bağımlılık konusunda daha fazla bilgi edinin. “Kötü alışkanlıktır geçer” diye düşünmeyin. Bu davranışların nedenine ve sonucuna eğilim göstermeye çalışın.



- Denge kavramını konuşun. Fazla oynamak ya da az oynamak, fazla kullanmak ya da az kullanmak ne anlama gelir? Tartışın.
- Bağımlılık yapıcı madde ile ilgili herhangi bir teklif geldiğinde en önemli aksiyonlardan birisi “hayır” diyebilmektir. Çocuklarınızın “hayır diyebilme” becerilerini desteklemek konusunda onlara yol gösterici olun. Çünkü “hayır” diyebilmek güvenli davranışın göstergesidir. İstenmeyen taleplere ve tekliflere karşı “hayır” demeye başladıkça kişi hayatı üzerindeki kontrol duygusunu hisseder ve kendine olan güveni artar.
- Kendini iyi ifade etmesine destek olun. Çekincelerini, düşüncelerini birlikte konuşun.
- Çocuğa sınırlar ve kurallar koyulması; çocuğun ebeveyni tarafından kapsandığını, güvende hissetmesini sağlar. Çocuğunuzun gelişim dönem özelliklerini göz önünde bulundurarak sınır ve kurallar koyun.
- Ekran süresine bir süre koyup, dijital yetkinlik ve siber risklerden nasıl korunacağı ile ilgili çocuğunuzla iletişim halinde olun. Riskleri anlatmak ve kuralları konuşmak koruyucu olacaktır.
- Harçlık veriyorsanız, bu harçlıklara ortak bir limit koyun. Harçlıkları nasıl dengeli harcayabilir, nerede ne alıyor? gibi soruların yanıtlarını bilmek süreci takip etmeniz için anlamlı olabilir.
- Ebeveyn Akademisi kapsamında gerçekleştirdiğimiz Doç. Dr Onur Noyan’ın konuk olduğu “ Bağımlılığa Karşı Güçlü Çocuklar Yetiştirmek” seminerimizi [buradan](#) izleyebilirsiniz.

Kaynaklar

101 Soruda Bağımlılık (2019). [Link: 101 Soruda Bağımlılık | Yeşilay (yesilay.org.tr)]

APA Dictionary of Psychology (2021). Addiction. [Link: <https://dictionary.apa.org/addiction>]

FDA Authorizes Marketing of IQOS Tobacco Heating System with ‘Reduced Exposure’ Information (07.07.2020) fda.gov 07 July 2020

<https://www.drozdogan.com/pod-mod-yeni-nikotin-tuzu-bagimlilik-araci-nedir-hedef-gencler/>