

"Hayır" Diyebilmek

Siz ne zaman ve nasıl "Hayır!" demeniz gerektiğini mi düşünüyorsunuz?



Yaşam becerilerinden biri olan "Hayır!" demek, güvenli davranışın bir göstergesidir.

ÖRNEK "HAYIR!" DEME CÜMLELERİ

- Hayır, teşekkür ederim.
- Hayır, bana göre değil.
- Hayır dostum, sağ ol. Ben böyle iyiyim.
- Hayır, sağlıklı kalmak için çabalıyorum.
- Hayır, teşekkürler ben eve gitmeliyim.
- Hayır, ben okula gidiyorum.
- Hayır, yapamam. Ben işin kolayına kaçamam.
- Eğer annem babam beni bu durumda görürse gerçekten çok üzülürdü.

RİSKLİ DURUMLARDAN KURTULMAK İÇİN;

- "HAYIR" diyebilirsiniz
- Yalana Başvurmadan Mantıklı Bir Sebepi Paylaşabilirsiniz
- Konuyu Değiştirebilirsiniz

BAĞIMLI OLAN KİŞİNİN;

- Kendine güveni azalır.
- Kendini kontrol etmesi zayıflar.
- İnsani prensipleri ve değerleri yok olmaya başlar.
- İdealleri ve geleceği ile ilgili ümitleri yıkılır.
- AIDS, frengi, verem, hepatit B ve hepatit C, kanser, kangren gibi birçok ölümcül hastalığa kapılma riski artar.



MELİKGAZI

Madde Bağımlılığı

Öncelikle Kendin için Maddeden Uzak Dur!!!



iletişim için



0352 333 10 06



@ melikgaziram



<https://melikgaziram.meb.k12.tr>



Gültepe Mah. Talas Bulvarı No 1/A
Melikgazi

MELİKGAZI REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Madde Bağımlılığı Nedir

Vücudun bir ya da birden çok işlevini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bu maddelerden zarar görülmesine rağmen bu maddelerin kullanımının bırakılamamasıdır.

BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ



Madde bağımlılığından korunmanın yolu ona hiç başlamamaktır.



Madde Bağımlılığının İnsan Bedeni Üzerindeki Etkileri

KONTROL KAYBI

KORKU VE ÖFKE

HAFIZANIN ERİMESİ (ÇÖKÜŞ)

DÖKÜNTÜ VE SIVILCELER

GENEL GÖRÜNÜŞTE DERİN YARALAR

KIRIŞIKLIKLAR

CİLT YAŞLANMASI

NEFES DARLIĞI

AKCİĞER HASTALIKLARI

KÖTÜ NEFES VE AĞIZ KOKUSU

AĞIZ VE GIRTIAK KANSERİ

DİŞ ÇÜRÜMELERİ

KALP KRİZİ

ÖLÜMCÜL YAVAŞLAMA

BAĞIMLILIK TEDAVİ EDİLEBİLİR



Kullanıcılar arasında "bu hastalığın tedavisi olmadığı" yolunda bir kanı yerleşmiştir. Oysa uyuşturucu madde kullanan kişiler tedavi olabilir. Özellikle tedavi ilkelerini yerine getiren kişilerde uyuşturucu maddeyi bırakmada "temiz kalma davranışı" çok yüksektir. Kişi bu maddeleri bıraktıktan sonra, bir daha hiçbir zaman tekrar kullanmamalı. Bir kez kullanması, onu eski günlerine dönmesine ve yıkıcı sonuçlar yaşamasına neden olabilir..

TEDAVİ BAŞARISINDA İKİ ÖNEMLİ ETKEN



KİŞİNİN TEDAVİ OLMAYI İSTEMESİ,



KİŞİNİN MADDEYİ BIRAKMAYA KENDİNİ HAZIR HİSSETMESİ.

Tedavi sonrası kişinin doğru bir sosyal çevre oluşturması, aile ilişkilerini daha verimli şekilde yaşaması ve yaşamının her karesini doğru etkinliklerle doldurması, temiz kalma davranışının devamlılığını olumlu yönde etkileyecektir.