



**OKULDA  
BAĞIMLILIĞA  
MÜDAHALE  
PROGRAMI**



# BAĞLANMAK GÜZEL YA BAĞIMLILIK!

Her insan hayatta bir şeylere karşı bağıllık hissedebilir. Bu yaşamın doğal bir parçasıdır ve gelişmek için de gereklidir ama bağıllık biraz daha farklıdır. Bir kişi, nesne, güç ya da eyleme karşı duyulan bağıllıkta karşılıklı bir ilişki ve beslenme söz konusuyken; bağıllıkta bu durum tek taraflı bir kişi, nesne, maddenin, diğerinin varlığını yok etmesine dönüşmüştür.

Bu nedenle bağıllık, kişinin kullandığı sigara alkol ya da uyuşturucu gibi bağıllık yapıcı maddeler üstünde kontrolü kaybetmesi ve onsu bir yaşam sürememeye başlamasıdır.

## HERKES BAĞIMLI OLABİLİR

Genellikle kişiler **“Ben kontrol edebilirim”** düşüncesiyle başlar, daha sonra bağıllı hale gelir. Beyin bağıllık yapan maddeyi ve ondan aldığı hazzı kaydeder ve onu gördüğü zaman hemen harekete geçer. Bu beyin bir ödül - haz alma mekanizmasıdır. Gün geçtikçe bireyler aldıkları hazzı devam ettirmek için bağıllık yapan maddeye (sigara-alkol-uyuşturucu madde) ihtiyaç duyarlar.

**Tek bir farkla:**

Bir önceki miktardan biraz daha fazlasıyla...

# BAĞIMLILIK GELİYORUM DEMEZ... GELİR!

İnsanlar bağımlılık yapıcı maddelere genelde merak ile deneyerek başlarlar. Sonra arkadaş ortamlarında ara sıra kullanılmaya devam edilir. Daha sonra süreç bağımlılığa doğru gider. Bu döngü ve buradaki kişilerin sık kullandıkları sözler şöyledir:



**Sen bu döngünün neresindesin?**

## **Bu durumda hedefimiz ne olmalı?**

- ▶ Deneme aşamasındaysan; düzenli kullanım aşamasına geçmeyi önlemek.
- ▶ Düzenli kullanıyorsan; bağımlılık gelişmesini önlemek.
- ▶ Eğer bağımlılık aşamasındaysan; bırakmak ve tedavi olmak.

## **TÜRKİYE’NİN İLK ÖNLEYİCİ MÜDAHALE PROGRAMI (OBM)**

Bağımlılık gelişmeden önceki dönemde zararlı madde deneyenlere ve düzenli kullanmaya başlayanlara yönelik müdahale odaklı bir program geliştirildi: Okulda Bağımlılığa Müdahale Programı (OBM). Bu program, öğrencilerde sigara, alkol, madde, riskli internet kullanımı, kumar ve bahis oynama davranışına yönelik Türkiye’nin ilk ve tek okul temelli müdahale programıdır.

OBM kapsamında eğitim almış rehber öğretmen/psikolojik danışman bağımlılık yapıcı madde denemiş, ara sıra kullanan ya da düzenli kullanan öğrencilerin bağımlı olmalarını önlemek için çalışır. Kendisine ulaşan öğrenciyi kapsamlı bir şekilde değerlendirdikten sonra, kısa görüşmelerle müdahale programını uygular ve durumun tekrarlamaması için gerekli önlemleri alır.

Detaylı bilgi ve destek almak için okulunda bu konuda eğitim almış rehber öğretmen/psikolojik danışmanın ile görüşebilirsiniz.

[www.obm.org.tr](http://www.obm.org.tr)