

## 4. ÜNİTE

### SAĞLIĞA ZARARLI ALIŞKANLIKLAR

#### 1. SAĞLIĞA ZARARLI ALIŞKANLIKLARLA İLGİLİ KAVRAMLAR

Dünyada ve ülkemizde sağlığa zararlı çeşitli alışkanlıkları olan insanlar vardır. Bu zararlı alışkanlıklar birtakım kavramları da beraberinde getirmiştir.

Tıpta veya başka alanlarda kullanımı olan bazı kimyasallar bağımlılığa yol açabilir. Sigara, alkol, uyuşturucu vb. olarak isimlendirilen bu kimyasallara aşırı derecede düşkün olmaya **MADDE BAĞIMLILIĞI** denir. Bu maddeler, merkezî sinir sistemini etkileyerek doğrudan veya dolaylı şekilde sahte bir iyilik hâli yaratır.

Madde kullanımı, pek çok sebebe bağlı olarak birey tarafından gerçekleştirilmektedir. Madde kullanmaya başlayan bireyle madde arasında bir ilişki doğmaktadır. Bu ilişkinin devamında kişi öz denetimini ve özerkliğini yitirir, o güne kadar sahip olmadığı yeni tutum ve davranışlar sergiler.

**FİZİKSEL BAĞIMLILIK** bedenî bağımlılıktır. Fiziksel bağımlılıkta kişi bağımlı olduğu maddeyi önceleri zevk için kullanırken artık zorunluluktan kullanmaya başlamıştır. Kişi keyif verici ya da uyuşturucu maddeyi sürekli olarak alma eğilimi içindedir.

**PSİKOLOJİK VEYA RUHSAL BAĞIMLILIKTA** kişi keyif verici madde yokluğunda ruhsal huzursuzluk duyar.

Bağımlılık aynı zamanda hücre düzeyinde ortaya çıkan bir öğrenmedir. Yaşam için gerekli olmadığı hâlde maddenin hücre ortamında uzun süre bulunması sebebiyle hücrenin öğrenmesi değişmektedir. Hücre, bağımlılık maddesini sanki yaşamsal gibi tanımakta ve istemektedir. Maddenin yokluğu, bağımlıda; çarpıntı, sinirlilik, huzursuzluk, uykusuzluk, bitkinlik, baygınlık ve saldırganlık gibi belirtiler şeklinde görülür. Bu durum **YOKSUNLUK** olarak isimlendirilir.

#### 2. TÜTÜN VE SİGARA BAĞIMLILIĞI

Sigara; ince kâğıda, silindir biçiminde kıyılmış tütün sarılarak hazırlanıp içilen bir maddedir. Sürekli sigara kullanma isteğinin doğmasına **SİGARA ALIŞKANLIĞI** adı verilir.

Dünyada ve ülkemizde sigara kullanımı son derece yaygın bir alışkanlıktır. Gelişmekte olan ülkelerde sigara kullanımı daha da artmaktadır. Özentiyile başlayan bu alışkanlık, sonraları vücuda zarar veren tehlikeli bir duruma dönüşmektedir.

Sigara bağımlılığı genellikle büyüklere özentile başlar. Büyüklere taklit etmek, gruptan ayrı kalmamak, kendine güven, bağımsızlık isteği, özendirici reklamlar kişinin sigaraya başlama nedenlerindedir.

Gençler, ergenlik dönemlerinde kendilerini kanıtlamaya, yalnızlıklarını ve sıkıntılarını gidermeye her dönemden daha fazla ihtiyaç duyarlar. Sigaraya başlama bu dönemde daha fazladır.

Anne ve babanın sigara içtiği bir aile ortamında genç bireylerin sigaraya daha fazla ilgi duyduğu gözlemlenmiştir. Çünkü ailede sigara kullanımı, gençlere ortam hazırlamaktadır. Ayrıca onlara göre sigara içmek, büyümeyle özdeş bir davranış, erişkinlere özgü bir yaşam tarzıdır. Son derece yanlış olan bu fikir, gençler arasında sigara bağımlılığının oluşmasına neden olmaktadır. Oysa güçlü kişiliğe sahip bireyin kendisini kanıtlamak için sigara içmeye ihtiyacı yoktur.

Sigara ilk kez içildiğinde içen kişide bulantı, baş dönmesi, kalp atışında hızlanma, öksürme ve göz yaşarması gibi durumlar oluşur. Fakat sigaraya dokunma duyusu, ağızda bıraktığı tad ve koku, dumanın içindeki kimyasal maddelerin akciğer dokusundaki uyarısı, kişide psikolojik istek yaratır. Sigara kullanımı, merkezî sinir sisteminde uyarılma yaratırken çizgili kaslarda gevşeme oluşturmaktadır. Bu nedenle sigara, daha çok psikolojik bağımlılık yaratmaktadır.

### **a. Tütün ve sigaranın zararları**

Sigaranın insan vücuduna verdiği zararlı etkiler sayılamayacak kadar çoktur.

Sigaranın solunum sisteminde oluşturacağı zararlı etkiler şöyle sıralanabilir: Solunum yollarını tahriş eder; bronşite, çeşitli kalp hastalıklarına, akciğer ve gırtlak kanserine sebep olur. Sigara içenlerde balgam oranı artar ve öksürük görülür.

Dünyadaki erken ölüm nedenleri arasında sigara ön sırada yer almaktadır. Yapılan araştırmalar sonunda sigaranın içinde dört binden fazla zararlı maddenin olduğu belirlenmiştir. Bunlardan nikotin, karbonmonoksit (CO), katran, fenol ve benzeri maddeler en zararlı olanlarıdır. Bu maddelerin çokluğu, kandaki hücrelerin oksijen taşıma kapasitesini azaltır. Zehir etkisi gösterir. Organları ve duyarları zedeleyici, damarları daraltıcı ve salgıları artırıcı, kanser yapıcı özellik gösterir.

Akciğer kanserinin % 90'ı, gırtlak kanserlerinin % 99'u sigara içenlerde görülür. Dünya Sağlık Örgütü'nün yayınlarına göre son yıllarda akciğer kanseri erkeklerde % 50, kadınlarda % 260 oranında artmıştır. Bunun nedeni sigara içme alışkanlığının yaygınlaşmasıdır. Sigaranın bırakılması ile dengeli ve düzenli beslenme sonucu ölümlerin % 60 azalacağı açıklanmıştır.



Sigara bağımlılığına en fazla nikotin neden olmaktadır. Nikotin, özellikle sinir sistemi üzerine etkilidir. Ayrıca sigara dumanı ile alınan nikotin, kan damarlarının daralmasına, kandaki yağ miktarlarında yükselmeye, kan basıncında artmaya ve

kalp atış sayısında artışa neden olur. Bütün bunların sonucu olarak da kalbin çalışma yükünün arttığı görülür. Nitekim sigara kullanan kişilerin, kalp hastalıklarından ölme olasılığının sigara kullanmayanlardan çok daha fazla olduğu bilinmektedir.

Sigara içmenin veya dumanına maruz kalmanın kalp ve dolaşım sistemine birçok olumsuz etkisi vardır. Sigara içenlerde kalp hastalıklarından ölüm oranı fazladır. Sigara, kalp krizi riskini iki katına çıkarmaktadır ve damar sertliğine sebep olmaktadır. Kronik bronşit, sigara içenlerde 20 kat daha artmaktadır. Sigara içen kişilerin akciğerlerinde bulunan alveoller kasılıp gevşeme yeteneklerini kaybeder. Bunun sonucunda alveollerle kan arasındaki gaz alış veriş zorlaşır. Amfizem denilen bu hastalığın geri dönüşü yoktur. Bu tür hastalar bir kibrit çöpünü bile söndüremezler

Tütünün yanması sonucu oluşan katran ise solunum yollarındaki tüysü epitel hücrelerin yapısını ve fonksiyonunu bozar. Dışarıdan girecek yabancı maddelerin tutulup süzülmesi engellenemeyeceğinden hastalanma riski artar. Katran, kanserojen bir madde olduğundan ağız, dil, gırtlak, solunum yolu ve akciğer kanserlerine yol açar.

Sigara içenlerde ayak damarlarının tıkanmasıyla Buerger (Burger) hastalığı denilen tehlikeli bir hastalık görülür. Tıkanan damarlar o bölgeye yeterince kan taşıyamadığından dokuda kangren oluşur.

Kirli havada yaşayanların kanında % 2-3 oranında karbonmonoksit mevcuttur. Sigara içenlerde bu oran % 15'e kadar çıkar. Sigara içenlerde alyuvarların oksijen

taşıma kapasitesi % 15-33 oranında azalmaktadır. Bu da kanla daha az oksijen taşınacağından beyin ve kalbin yıpranmasına sebep olur.

Sigara kullananlarda kısırlık olasılığı sigara kullanmayanlara göre daha fazladır. Çünkü sigara, erkeklerde sperm miktarında ve spermilerin hareketliliğinde azalmaya neden olmaktadır.

Sigara içen kadınlarda kısırlık 10 kat daha fazladır. Ölü doğum, erken doğum ve düşüklerin % 80'inin nedeni sigaradır. Yine sigara içen kadınların çocuklarının sakat olma olasılığı % 60'tan fazladır. Sigara içen anne adaylarının çocukları normal kilolarının altında doğarlar. Bu bebeklerin yaşama şansı daha azdır. Bulaşıcı hastalıklara yakalanma oranları daha fazladır.

## **B. Pasif içicilik**

Sigaradan bir nefes çekip üfleyen kimse, dumanla birlikte çevreye 75 mikrogram kadar yanmış madde, 30 mikrogram karbonmonoksit vermektedir. Bu da etrafındaki canlılar için son derece zararlıdır. **PASİF İÇİCİ**, kendisi sigara içmediği hâlde sigara içilen ortamda bulunduğu için sigaranın zararlarına maruz kalan kişi demektir. Pasif içicilik, doğrudan sigara içimi kadar tehlikeli bir durumdur. Çünkü sigara dumanında çok yüksek oranda nikotin, katran ve karbonmonoksit bulunmaktadır.

## **3. ALKOL BAĞIMLILIĞI**

Alkol bağımlılığı, kişilerin sorunlarını unutmak için veya alkolün keyif verici özelliği nedeniyle devamlı alkol alma ihtiyacının sonucudur. Bağımlılar vücutlarına alkol aldıkça kandaki alkol seviyesi giderek artar. Kandaki alkol belli bir seviyeye ulaştığında zehirlenme (intoksikasyon) durumu ortaya çıkar. Alkol alan herkes için bağımlılık riski aynıdır. Alkol bağımlılığının en önemli ölçütleri şunlardır:

- Sık kullanma
  - Artan miktarlarda kullanma
  - İçme davranışını erteleyememe
  - İçme davranışı için bahaneler bulma
- Gece terlemesi, uykusuzluk ve titreme

### **a. Alkol ve etkileri**

Alkol, birçok kimyasal maddeyi içine alan genel bir terimdir. Alkollü içecekler ise genellikle % 5 ile % 50 arasında etil alkol içeren, ayrıca çeşitli hububat veya maddelerin karıştırılmasıyla oluşturulan sıvılardır. İçkilerin, alkol oranlarına göre sertlik dereceleri değişir.

İçkilerin içinde etil alkol bulunur. Daha ucuz olması nedeniyle içkilerde metil alkol veya ispirto kullanıldığı için etil alkolden daha küçük moleküllü olan bu maddeler kana çok çabuk karışarak kısa sürede zehir etkisi gösterir. Bu zehir, hızla beyinde ve görme sinirlerinde hasara yol açarak körlüğe hatta ölüme yol açabilir. Metil alkolün buharı dahi insanlarda zehir etkisi yapar. Etil alkolün de benzer etkileri vardır. Ancak bu etkiler bazen kısa sürede bazen de uzun sürede görülür.

Alkol de diğer zararlı maddeler gibi organların yapısını ve fonksiyonlarını bozan, hücrelerde zarara yol açan bir zehirdir. Alkol, ilk alındığında ve uzun süre kullanıldığında vücutta istenmeyen tahribatlar oluşturur. Alkol alınması birden kesildiğinde ya da alkole ara verildiğinde ise bağımlılık yapan bir madde olması sebebiyle yoksunluk belirtileri ortaya çıkar. Bu belirtiler tüm vücutta titreme, kâbus, havale, bilinç bulanıklığı, insan ve hayvanlardan

korkmadır. Alkolün vücut üzerindeki başlıca etkileri kalp ve dolaşım, sindirim, böbrekler ve merkezî sinir sistemi üzerindedir.

Alkol kullanan kişi alkol koması, gastrit, mide ülseri kanamaları gibi durumlarla karşılaşır. Uzun süreli alkol kullanımında karaciğer yağlanması, hepatit, siroz gibi rahatsızlıklar ve halüsinasyonlara varan psikolojik sorunlar ortaya çıkar.

Alkol ilk alındığında damarları genişleterek deride kızarıklığa ve sıcaklık duyusunun oluşmasına yol açmaktadır. Soğuk havalarda alkolün verdiği sıcaklık aslında çok zararlı ve aldaticıdır. Çünkü, genişlemiş kan damarlarından fazla miktarda ısı kaybı olur. Bu da alkol alan kişinin bir süre sonra daha fazla üşümesine, aşırı soğuklarda donmasına yol açar.

Alkol sindirilmez, ince bağırsaktan emilerek herhangi bir değişiklik olmaksızın kana karışır. Alkol, besinlerle alındığında emilmesi biraz yavaşlayabilir. Alkolle birlikte alınan meze vb. yiyecekler dengesiz beslenmeye yol açar.

Kişinin sorunlarıyla baş etmesinde, alkol çözüm yolu değildir; tersine yeni sorunlar oluşturur. Çünkü alkol alan kişinin alkolün etkisiyle sağlıklı düşünebilmesi, fikir üretebilmesi mümkün değildir. Alkol alımı süreklilik kazandığında ise davranış ve kişilik bozuklukları oluşur.

## **B. ALKOL BAĞIMLILIĞI**

Alkol alan kişinin bedensel ve ruhsal durumu bağımlılık oluşmasında daha etkilidir. Bazı kişiler birkaç defa alkol almakla bile bağımlılık kazanabilirler.

### **1.Sebepleri**

Zayıf iradeli kişiler, gruplarında alkol alan arkadaşlarının isteklerine hayır diyemedikleri için alkole başlayabilirler. Bu kişiler önceleri az alkol alırken sonraları bu oranı artırır. Daha sonra da bağımlı hâle gelirler. Alkol, psikolojik ve fiziksel bağımlılık yapar.

Gençlerin alkole başlamasında hem arkadaş hem de aile çevresi etkili olabilir. Hafif alkollü içkiler de alkol bağımlılığına zemin hazırlayan önemli etkenlerden biridir. Hafif alkollü içecekler alkole dayanıksız kişiler tarafından içilebilir ve zararsız oldukları düşünülür. Böylece alkol bağımlılığına zemin hazırlanır.

### **2.Sonuçları**

Alkol bağımlılığının ilk dönemlerinde stresten uzaklaşmak ve bunun gibi sebeplerle küçük miktarda alınan alkollü içkiler zararsızmış gibi görülür. Arkadaş gruplarında, aile içinde az miktarlarda alınan alkol giderek artırılır. Daha sonra her şeyin çözümü alkolden beklenir. Bağımlılık, alkol alım miktarına paralel olarak artar. Kişi, alkole gittikçe daha fazla ihtiyaç duyar. Buna rağmen bağımlı olduğunu inkâr etmeye çalışır. Tüm ilişkilerinde alkol ön plana geçer.

Alkol bağımlılığının psikolojik ve fiziksel belirtileri şöyle sıralanabilir: Bağımlı kişinin düşünebilme yeteneği geriler, fikir üretebilme yeteneği zayıflar. Ruhsal ve ahlaksal bakımdan çöküntü içindedir. Sorumluluklarından kaçır. Bir konu üzerinde yoğunlaşamaz, mesleğinde ve özel yeteneklerinde geriler. Belleğinde zayıflama belirgindir. Bağımlı kişi, sorunlarından, sıkıntılarında kurtulabilmek için içir. Âdeta zorluktan kaçır alkolün gerçek olmayan dünyasına sığırır.

Kişide daha ileriki dönemlerde alkol çöküntüsü ortaya çıkar. Kişi, çevresinden kopar. Alkol bağımlısında karaciğer, beyin hasarı; kalp, kanser hastalıkları; beslenme bozuklukları görülür. Alkol bağımlıları tedavi edilmezlerse ölümlere yol açacak sonuçlarla karşılaşabilirler.

Alkol almaya ara veren bağımlılarda yoksunluk belirtileri çok şiddetli olarak ortaya çıkar.

Alkol bağımlılığı ailede ve sosyal çevrede de çeşitli olumsuzluklara yol açır. Aile içinde huzursuzluk, kavga, şiddet, iş kaybı, ailenin dağılması gibi ciddi sorunlar ortaya çıkar. Alkolün verdiği geçici güven duygusu ve saldırganlık dürtüleri ile alkol bağımlıları suç işleyebilir. Dikkatini toplayamadığı, refleksleri yavaşladığı, kurallara uymadığı için trafik kazalarına yol açabilir. Alkol, suç işleme dürtüsünü artırarak insani ve toplumsal değerleri yok eder. Alkole bağlı suçlar, trafik kazaları ve bunlara bağlı ekonomik kayıplar da alkol bağımlılığının istenmeyen sosyal yönleridir.

#### **4. MADDE BAĞIMLILIĞI**

İlaçlar ya da kimyasal maddeler tedavi amacı dışında gevşeme, keyif alma gibi nedenlerle kullanılabilir. Genel olarak uyuşturucu adını alan bu kimyasal maddeler giderek artan miktarda vücuda alınma ihtiyacı doğururlar. Bu durum uyuşturucu madde bağımlılığı adını alır.

##### **a. Uyuşturucu maddelerin etkileri**

Uyuşturucu maddeleri elde edildikleri yerlere, kullanım şekillerine göre sınıflandırmak mümkündür. Uyuşturucu bağımlılığına neden olan başlıca maddeler şunlardır:

- Opyat tipi bağımlılık yapan maddeler (afyon, morfin, kodein, eroin, metadon)
- Esrar tipi bağımlılık yapan maddeler (esrar, marihuana, haşhaş)
- Kokain tipi bağımlılık yapan maddeler (kokain)
- Uyarıcı tipi bağımlılık yapan maddeler (amfetamin)
- Hallüsinojen tipi bağımlılık yapan maddeler (LSD, meskalin, PCP)
- Uçucu madde bağımlılığına neden olan maddeler (bazı yapıştırıcı ve sanayi ürünleri)

Bu maddelerin tümü, merkezî sinir sistemine etki ederek duyarlılığı azaltır ya da yok eder, beyin kabuğundaki hücreleri uyarır. Uyuşturucuların devamlı kullanılması sonucunda beyin

hücrelerinin ölümüyle sinir sistemi tahribatı ve buna bağlı olarak derin ruhsal bozukluklar görülür. Bu maddelerin bazıları tıpta ilaç olarak üretilir ve kullanılır. Ancak kullanımları özel reçetelere tabi olup Sağlık Bakanlığınca denetlenmektedir. Tedavi amacıyla verilen uyuşturucu nitelikli ilaçların aşırı dozda ve kontrolsüz kullanımı bağımlılığa neden olabilir. İçerisinde uyuşturucu maddelerin bulunduğu ilaçlar, doktorların önerdiği süre içinde ve belirlenen dozda alınmalıdır.

## **b. Uyuşturucu madde bağımlılığı**

Uyuşturucu madde kullanımı gittikçe büyüyen bir mesele hâline gelmiştir. Amerika'da hayatı boyunca uyuşturucu madde ile karşılaşan insan sayısı 1962 yılında nüfusun % 4'ü iken şimdi bu oran % 33 olmuştur.(\*). Uyuşturucu madde kullanımının yaşı da gittikçe düşmektedir. Önceden erişkinlerde görülen bu durum şimdi çocuklarda dahi görülmektedir. Bütün dünyada yaygınlaşan madde kullanımı ve bağımlılığı ülkemizde de günden güne artmaktadır.

### **1.Sebepleri**

Madde bağımlılığının ortaya çıkmasında değişik etmenler rol oynar. Bunlar; maddenin özelliği, bireyin özelliği ve çevrenin özelliğidir.

**Maddenin özelliği:** Madde, merkezî sinir sistemini ne kadar kısa sürede ve ne kadar şiddetli etkiliyorsa maddenin bağımlılık yapma gücü de o kadar yüksektir. Madde bağımlılığında tolerans kavramının büyük önemi vardır. Bir maddenin belli bir miktarının sağladığı etkiyi daha sonra sağlayabilmek için daha yüksek miktarda kullanmak gerekiyorsa bu duruma **tolerans** adı verilir. Tolerans ne kadar kısa sürede olursa bağımlılık da o kadar kısa sürede gelişir. Toleransın bir başka türü de kullanım sıklığıdır. Bağımlı, madde miktarını değiştirmeden daha sık kullanma ihtiyacı hissedebilir.

**Bireyin özelliği:** Bağımlılığın oluşmasında bireysel özellikler de rol oynar. Ancak hangi bireysel özelliklerin bağımlılığa zemin hazırladığını genellemek mümkün değildir. Kısaca durumu ve konumu ne olursa olsun madde kullanan her birey için bağımlılık riski vardır.

**Çevrenin özelliği:** Toplumsal çevrede maddeye ulaşmak ne kadar kolay ve ucuzsa kullanımı da o ölçüde yaygındır. Kullanımın yaygın olması, bağımlılık oranını da artırır. Arkadaş gruplarında ortaya çıkan madde kullanımının yaygınlığı, bağımlılığa zemin hazırlamaktadır.

### **2.Sonuçları**

Uyuşturucu maddelerin çeşitli nedenlerle kullanılması sonucu oluşan bağımlılığı üç dönemde inceleyebiliriz. Bunlar; alışma, doyma ve düşkünlük dönemleridir.

**Alışma dönemi:** Madde bağımlılığının başlangıcında kişi, uyuşturucuya, denemek ya da ilaçların kontrolsüz kullanımı sonucu alışır. Maddeyi tekrar almama konusunda kendini ikna eder. Ancak almak için nedenler bulur. Giderek madde miktarını ve kullanma sıklığını artırır. Madde bağımlılarıyla bir arada bulunmaktan zevk alır. Hemen ardından pişman olur. Bu

dönemde fiziksel ve ruhsal belirtiler henüz yıkıcı durumda değildir. Bu nedenle doktor ve yakınları kişiye çok kolay yardımcı olabilirler. Kişinin diğer bağımlılık dönemlerine geçmesi önlenebilir.

Alışma dönemindeki kişide durgunluk, dalgınlık, unutkanlık, sebepsiz sıkıntı, fazla para harcama ve bulunduğu arkadaş grubundan ayrılarak uyuşturucu bulabileceği grup içine girme gibi davranışlar görülür.

**Doyma dönemi:** Kişi kullandığı maddeyi bırakmada kendisine güvenemez. Uyuşturucu maddeye karşı tolerans oluşur. Bu aşamadaki kişinin kurtulması için hastane tedavisi gerekir.

Bağımlı hâle gelen kişinin; ailesi, işi ve arkadaşlarıyla arası bozular. Bağımlı olduğu maddeyi bulabilmek için daha çok paraya ihtiyaç duyar. Ruhsal bozukluklar yaşar, saldırganlaşır, suça eğilimi artar. Kullanılan maddelere bağlı olarak karaciğer, kalp, mide vb. organ bozuklukları oluşur.

**Düşkünlük dönemi:** Bağımlı kişilerde ruhsal, bedensel ve sosyal çöküntü kaçınılmaz olur. Bu kişilerin, uyuşturucuyu karşılamak için yapmayacağı hiçbir şey yoktur. Toplumsal değer yargılarını kaybederler.

Düşkünlük döneminde kişinin vücut direnci azalır. Beslenmesi bozular. Çeşitli hastalıklara yakalanır. Bilinci bozular; idrarını, dışkısını kontrol edemez. Sık sık zehirlenme belirtileri gösterir.

## 5. SİGARA ALIŞKANLIĞI, ALKOL VE UYUŞTURUCU BAĞIMLILIĞININ TEDAVİSİ

Sigara alışkanlığı, alkol ve uyuşturucu madde bağımlılığında erken teşhis ve tedavi çok önemlidir. Çünkü vücut bu maddelere henüz tam alışkanlık veya bağımlılık kazanmadan, şiddetli yoksunluk belirtileri ortaya çıkmadan bu maddelerin kullanımı bırakılabilir.

Sigara alışkanlığını terk etmek, kişinin kendi irade gücü ile mümkündür. İradesini kullanan ve sigarayı bırakmak isteyen bir kişi mutlaka bu alışkanlığından vazgeçecektir. Alkol ve uyuşturucu bağımlılığında ise vazgeçme biraz daha zordur. Yine öncelikle kişinin bunu kendisinin istemesi gerekir. Mutlaka bir klinikte tedavi görmeli, alkol ve uyuşturucu ortamından uzakta kalmalıdır. Bu şekilde doktor kontrolünde yoksunluk devresi atlatıldıktan sonra kişiyi bu zararlı alışkanlıklara iten nedenler ortaya çıkarılmalıdır. Ailesi ve yakın çevresi bu aşamada doktora yardımcı olmalıdır. Hasta iyileştikten sonra tekrar topluma kazandırılmaya çalışılmalıdır.

Bütün bu olumsuzlukları yaşamamak için zararlı maddelere hiç başlanmamalıdır. İnsan bunun için bilgi sahibi olmadığı ortamlardan uzak durmalıdır. Tanımadığı kişilerin tavsiyelerine kulak asmamalıdır.



Çevrenin madde bağımlılığında payı büyüktür. Bu nedenle gençlerin yanlış kişilerle arkadaşlık kurmaları engellenmelidir. Gençlere boş zamanlarını değerlendirmelerinde, yeteneklerini ön plana çıkaran programlar sunulmalıdır. Hobilerini ve yeteneklerini geliştirebilecekleri kurslara ve seminerlere katılmaları sağlanmalıdır. Ruhsal sorunlarını çözmede yardımcı ve destek olunmalıdır. Böylece gençlerin zararlı maddelere bağımlılık kazanmaları baştan engellenmeye çalışılmalıdır.

Kişi, sigara dumanının yoğun olduğu kapalı ortamlarda vakit harcamak yerine, kendi ilgi ve yeteneklerini geliştirecek ortamlarda bulunmalıdır. Zevk aldığı konularda kendisine ortam hazırlamalıdır. Spor yapmayı alışkanlık hâline getirmeli, bu alışkanlığını sürdürmelidir.

Kişi, fiziksel ve psikolojik bağımlılık içine düşmeden zararlı alışkanlıklarından vazgeçirilmelidir. Bağımlı kişilerin psikiyatri kliniklerine ve madde bağımlılarının tedavi edildiği AMATEM (Alkol ve Madde Bağımlılığı Araştırma, Tedavi ve Eğitim Merkezi) gibi kuruluşlara başvurmaları sağlanmalıdır.

Alkol ve uyuşturucu madde alışkanlıklarından kurtulma tedavisi iki basamakta yapılmaktadır. Birinci basamakta hasta, bağımlılıktan kurtarılmakta ve bağımlılığa yol açan maddenin oluşturduğu organ hasarları tedavi edilmektedir. İkinci basamakta ise daha sonraki dönemlerde tekrar başlamaması için rehabilitasyon hizmetleri sunulmaktadır.

Kendimizi zararlı madde alışkanlıklarından korumak için bize düşen görevlerin yanında, aileye ve devlete de görevler düşmektedir.

Ailede birinin yardıma ihtiyacı olduğunda diğer aile bireylerini yanında bulmalıdır. Ebeveynler, gençlerin özellikle ergenlik dönemlerini huzurlu geçirebilmeleri ve kişiliklerini bulmalarını sağlamak amacıyla anlayışlı, sevecen ve daha ilgili davranmalıdır.

Bağımlılık yapan maddelerin üretimi, tüketimi, satışı devletin ilgili birimlerinin kontrolü altında yapılmalıdır.

Toplum zararlı alışkanlıklardan korunmak amacıyla aşağıda belirtilen hususlarda eğitilmelidir.

- Zararlı alışkanlıklarda neden erken teşhis ve tedavinin önemli olduğu,
- Tedavide psikiyatri kliniklerine ve özel gönüllü kuruluşlara başvurulabileceği,
- Tedavinin iki aşamadan (tedavi ve rehabilitasyon) oluştuğu vurgulanmalıdır.