

# Gençlerde alkol, sigara ve hintkeneviri kullanımı

**Anababa olarak ya da  
öğretmen ve  
meslek eğitmeni  
olarak neler  
yapabilirsiniz.**

# Sevgili Anababalar, öğretmenler ve meslek eğitmenleri



SUCHT BEGINNT IM ALLTAG.  
PRÄVENTION AUCH.

Anne, baba ya da öğretmen ve meslek eğitmeni olarak bağımlılığın gelişmesini önlemede ya da durdurmada önemli katkılarda bulunabilirsiniz. Bağımlılığa karşı önlemler, önceden varolan bağımlılık sorunlarına çözüm getiremez ama bağımlılığın oluşmasını engelleyebilir ya da yavaşlatabilirler. Başarı elde etmenin ön koşulu, bu önlemlerin gündelik yaşamın içinde başlamasıdır: örneğin ailede, okulda, gençlerin buluşma yerlerinde, spor klübünde ya da markette ve restoranda. Bağımlılığa karşı çabaların etkili olabilmesi için hepimizin katkılarına ihtiyaç var.

Bağımlılık maddelerinin - sorunlara yol açacak miktarda, gençlerce tüketimini engellemek üzere hazırlanmış reçeteler yoktur. Ancak bağımlılığa karşı çabaların hepsinin temelinde şu ortak nokta yatar: bağımlılığa karşı yetişkinlerin açık ve kesin tavır sergilemelerini isterler. Bilinçli müdahale önemlidir, zira görmezlikten gelme rizikolu bağımlılık maddelerinin gençlerce tüketimine yol açabilir.

## Elinizdeki Broşür üzerine

Broşürde önerilen yol ve yöntemler başarılı deneyimler arasından seçilmiştir. Şüphesiz, denenebilecek başka yol ve yöntemler de vardır. Elinizdeki Broşürde gençlerce en sık tüketilen üç bağımlılık maddesi alkol, sigara ve hintkeneviri üzerine bilgiler ve sözkonusu maddelerin tüketimini önlemeye yönelik bazı davranış örneklerini bulacaksınız. Gençler oldukça sık ilaç da tüketiyorlar. Bazı ilaçları gereklilikten dolayı alsalar da, bunlardan bazılarının tüketimi sorunlara yol açmaktadır. Gereksiz ilaç tüketimi üzerine daha fazla bilgiye şu internet sitesinden ulaşabilirsiniz: [www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch).

Zürich Kantonu'nda hizmet veren bağımlılığı önleme kuruluşları

# Şunu Yapabilirsiniz

## Gençler için yeterince zaman ayırın

Yetişkinlerin gençleri bazen anlayamaması normaldir. Tanıdıklarınız ve arkadaşlarınızla konu üzerine konuşun, onların gençlerle ilişkilerinde edindikleri deneyimleri öğrenin. Her şeyden önce de çocuklara ve gençlere yeterli zaman ayırın.

## Bağımlılık maddelerinin tüketimi üzerine gençlerle konuşun

Ailede huzur bozulur korkusuyla bağımlılık yapan maddeler üzerine konuşmaktan kaçınmak uzun sürede hiçbir yarar sağlamaz. Göze çarpan davranışları dile getirin. Çocuklar ve gençler sorunlara karşı tepki gösteren, dahası kendileriyle konuşan yetişkinlere ihtiyaç duyarlar. Gençler bağımlılık yapan maddelerle ilgilenmeler de, bu maddeler üzerine genellikle yeterli bilgi sahibi değildirler. Sözkonusu maddelerin yol açacağı rizikolar üzerine bilgi edinin.

## Bağımlılık yapan maddelere karşı eleştirel bir tutum içinde olunuz

Çocuklar ve gençler yetişkinlerin bağımlılık yapan maddelere karşı olan tavırını sürekli izlerler. Anne, baba ya da öğretmen ve meslek eğitmeni olarak aynı zaman da birer örneksinizdir. O nedenle, örneğin kendi alkol ya da sigara tüketiminizi de sorgulayın ve bunun üzerine konuşmaktan kaçınmayın. Bağımlılık yapan maddelere karşı gençlerin tavırları henüz kesinleşmiş değildir. Genç gruplar içerisinde konu üzerine genellikle farklı yaklaşımlar görülür. Eleştirel bir tavır geliştirmeleri ve grup içindeki baskıya direnebilmeleri için gençlere yardımcı olabilirsiniz. Sigara ve hintkeneviri kullanımına karşı eleştirel bir tavır sergilemeleri için kendilerini destekleyin. Alkol tüketimi konusunda ise ölçülü bir tüketimi savunun.

## Tüketimi sınırlamayı deneyin

Gençler bağımlılık yapan maddelerin tüketimine ne kadar erken başlarsa, bağımlılık tehlikesi de o kadar büyük olur. O nedenle tüketime başlamayı mümkün olduğu kadar geciktirmek önemlidir. Gençler alkol, sigara ve hintkeneviri kullanmaya başlamışlarsa, – örneğin broşürdeki bilgilerin yardımıyla – tüketimi sınırlamayı deneyebilirsiniz. Zira bağımlılık yapan maddelerin tüketimini sınırlayabilen kişi, kendi tüketimi üzerinde denetim sağlamış demektir.

## Bağlayıcı sınırlar koyun

Okulda, iş eğitiminde ve ailede öğretmenler ve meslek eğitmenleri ya da anababalar bağımlılık yapan maddelerin tüketimi konusunda gençlere açık ve kesin sınırlar koymalıdır. Kuralları uygulamaz ve bunlara uyulmadığında açık seçik tepki göstermeniz önemlidir. Gençler böylesi açık seçik kuralları genellikle kabul ederler. Tutarsız tavır ya da haksız cezalandırılmaya karşı ise genellikle baş kaldırırlar.

## Bağımlılık yapan maddelerin gençlerin eline geçmemesine dikkat edin

Alkol ve tütün ürünlerinin 16 yaş altındaki gençlere satılması ya da bedava verilmesi yasaktır. Bu konuda yasalara aykırı hareket edildiğini görürseniz tepki gösterin: müşteri olarak böylesi durumlarda sergileyeceğiniz bir tavır satıcılar üzerinde etkisiz kalmayacaktır. Çocuğunuzu alkol ya da tütün ürünleri satılması ya da bedava verilmesi gibi bir durumla karşılaşırsanız, bu kişilere karşı suç duyurusunda bulunmayı düşünmelisiniz. Söz konusu yasal düzenlemelerin anlam ve önemi üzerine gençlerle konuşunuz.

## Destek arayın

Bazen yetişkinler de çaresiz kalır. Bu durumlarda arkadaş çevresinden ya da bağımlılığa karşı mücadele uzmanlarından, gençlik, eğitim/öğretim ya da bağımlılık konularında danışmanlık hizmeti veren kuruluşlardan destek almakta gecikmeyin. Genellikle söz konusu gençle ya da tarafsız bir kişiyle sorun üzerine yapılacak bir konuşma da çözüm yolunu açabilir. Tek başınıza sorunun üstesinden gelemeyeceğinizi görmeniz ve bu konuda destek aramaya karar vermeniz de, çözüm yolunda önemli ve cesaretli bir adımdır.

# Alkol: Şunları bilmeniz gerekiyor



## Gençler ne kadar sık alkol kullanıyor?

Gençler arasında alkol tüketimi hayli yaygındır. Bir araştırma sonuçları 14-15 yaş grubu gençlerine ilişkin şunları gösteriyor: Zürih Kanton'unda yaşayan bu yaş grubundaki erkeklerin ve kızların yaklaşık %43 ü, anket öncesi son 30 gün içerisinde alkollü içki içmişler. Erkeklerin %13 ü, kızların %15 i haftada en az bir kez alkollü içki içtiklerini belirtmektedir. Yine bu yaş grubundaki gençlerden %17 si, en az iki kez körkütük sarhoş olduklarını açıklamışlardır (HBSC, 2007).

## Alkol nasıl etki yapar?

Alkolün ilk aşamada rahatlatıcı bir etkisi olabilir. Örneğin ağırlar katlanılır hale gelir, çekingenlik azalır, rahat bir ortam oluşur. İkinci aşamada bunların yerini isteksizlik, huzursuzluk, sinirlilik, keyifsizlik, depresyon ya da baş ağrısı benzeri hoş olmayan ve süresi alınan alkol miktarına göre değişen yan etkiler alır. Söz konusu yan etkiler içki almaya devam edilerek durdurulabilir. Bu durum, alkolün bir bağımlılık potansiyeli olmasına temel oluşturuyor. Burada alkol alan kişilerin bedensel ve ruhsal özelliklerinin de

önemli bir rolü var. Söz konusu kişiler zamanla bir kısır döngü içine girerek alkol bağımlısı olabiliyorlar. Bünye zamanla alkolle alışır ve giderek her gün daha fazla miktarda alkollü kaldırabilir duruma gelir. Sonuçta kişiler, alkol kullanmanın ilk aşamasında ulaştıkları hazı yeniden bulabilmek için, içki miktarını sürekli artırmak zorunda kalırlar.

## Gençler neden alkol kullanırlar?

Genç insanlar yetişkinlere oranla hem rizikoya daha fazla açıktır hem de daha az deneyime sahiptir. Uç deneyler gençler için çekicidir ve benzeri deneyler yetişkinlerin dünyasına bir tür ait olma çabasıdır. Alkol, hem kolay edinilebilir bir içki hem de bir çok genç alkollü içki içmeyi enfes bir şey olarak görüyor. Yetişkin görünmek ister gençler ve bir bira ya da alkollü bir içki ile buna ulaşacaklarını düşünürler. Bunda grup baskısının da etkisi var. Gençler, yaşlarıyla birlikte içki içerlerse, söz konusu grup arasında daha büyük kabul göreceklarini düşünüyorlar. Kendilerine alkollü içki içme nedeni sorulduğunda, gençler eğlenmek ve rahatlamak cevabını veriyor.

## Alkol tüketimi sakıncalı mıdır?

Gençler genellikle düzensiz şekilde alkol tüketirler, ama içtiklerinde de büyük miktarda içerler (örneğin partilerde sarhoş olana dek içerler). Böylesi bir içki kullanma alışkanlığı özellikle zararlıdır, çünkü vücut aşırı fazla içki alma durumunda tıbbi deyimle zehirlenir. Bu zehirlenmeler ölüme bile yol açabilir. Gençler bira ve şarabı acımsı tadlarından dolayı pek sevmediklerinden, alkol oranı yüksek olan içkilerle tatlı içecekleri karıştırarak içerler. Bu da zehirlenme tehlikesini artırıyor, çünkü gençler içeceklerindeki alkol oranını tahmin edemezler. Gençler yetişkinlere oranla daha şiddetli tepki gösterirler. Vücutsal ağırlıklarının yetişkinlere oranla daha az olması nedeniyle, gençler alkolün etkisini – az bir miktar almış olsalar bile – daha çabuk hissederler ve daha çabuk sarhoş olurlar. Alkolün asıl etkisinin, alındıktan yaklaşık bir saat kadar sonra kendisini gösterdiği genellikle gözardı edilir. Saldırganlığın, şiddet olaylarının artması ve kaza rizikosunun yükselmesi al-

# Ne yapmalı?

kol etkisinin sorunlu sonuçları arasındadır. Gençler özellikle içkili olduklarında daha sık kaza yapıyorlar. Arıca beyin ve karaciğer gibi organları henüz gelişmelerini tamamlamadığından, alkol gençlerin gelişimini önemli ölçüde engellebilir.

Gençlerde alkol bağımlılığı yetişkinlere göre çok daha hızlı, yani bir kaç ay içerisinde gelişebilir. Gençlik dönemindeki sakıncalı alkol tüketimi, ilerleyen yıllarda alkol bağımlılığı rizikosunu yükseltir.

## Yasal düzenlemeler

### Satış ya da bedava verilmesi

- **18 yaşın altındaki** gençlere aşağıdaki içkilerin satılması ya da bedava verilmesi yasaktır:
  - a) «Alcopops» adı altında toplanan içkiler: hafif alkollüler: etilenik alkol içeren içkiler ve öteki alkol içeren tatlı içecekler (Designerdrinks).
  - b) şınaps, kirş, votka, aperitif, rum benzeri etilenik alkol içeren sert içkiler.
- **16 yaşın altındaki** gençlere aşağıdaki içkilerin satılması ya da bedava verilmesi yasaktır:
  - Alkol içeren bütün içecekler yani şarap, bira, mayalı elma suyu ve öteki mayalı içkiler.
- Ceza yasasına göre suçlu/fail-ilkesi uygulanır. Yani, çocuklara ya da gençlere alkol satan ya da bedava vermiş olan kişiler cezalandırılır.

### Yararlı internet siteleri

- [www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch)
- [www.fachstelle-asn.ch](http://www.fachstelle-asn.ch)
- [www.zuefam.ch](http://www.zuefam.ch)
- [www.sfa-ispa.ch](http://www.sfa-ispa.ch)

## Anababa olarak

- Alkol kullanıyorsanız, bunu ölçülü yaparak ve keyfini çıkararak çocuklarınıza örnek olmalısınız.
- Özel durumlarda, örneğin aile eğlencelerinde genç yaştaki çocuklarınıza kontrol altında, az miktarda alkollü içki denemelerine izin verebilirsiniz.
- Oğlunuza/kızınıza alkollü istedikleri gibi kullanabilme fırsatı da vermeyiniz.
- Alkol tüketiminin rizikoları üzerine oğlunuza/kızınıza konuşun. Özellikle alkol tüketiminin yol açtığı yüksek kaza oranına, ayrıca alkollü etkisiyle cinsel aşırılık ve şiddete başvurma rizikosunun arttığına dikkatlerini çekin.
- Oğlunuza/kızınıza sadece belli koşullar altında arabasını verin, yani alkol ya da uyuşturucu almadan araba kullanma koşuluyla.
- Marketler oğlunuza/kızınıza izinsiz alkollü içecekler satarlarsa, satış elemanlarıyla konu üzerine konuşmalı, satışın tekrar durumunda suç duyurusunda bulunmalısınız. Aynı durum birilerinin çocuğunuza bedava alkol vermesi halinde de geçerlidir.

## Öğretmen ya da meslek eğitmeni olarak

- İlkokul (Volksschule) öğretmeni olarak yasakları tutarlı ve kesin uygulayın.
- Bağımlılık yapan maddelerin tüketimine karşı, okulunuzun kendi iç yönetmeliği kurallarına göre hareket edin. Böyle bir yönetmelik yok ise, geliştirilmesi için etkin çaba gösterin.
- Kazalara karşı önlem gerekçesini de göstererek, iş eğitimi yerinde her türlü alkollü içecek tüketimini yasaklayın.
- Örnek olma gibi bir işlevi yerine getirin.
- Alkol tüketimi ve bunun yaratacağı sonuçları işlemeyi derslerinizin bir parçası yapın.
- Alkol konusunda anababaları sorumluluk üstlenmeye çağırın.
- Birilerinin, okulunuzun öğrencilerine yasak alkollü içecek satmış olduğunu tespit ederseniz, suç duyurusunda bulunmayı düşünmelisiniz.

# Tütün: Şunları bilmeniz gerekiyor



## Gençler ne kadar sık sigara içeriyor?

İsviçre'de sigara içenlerin sayısı sürekli azalıyor. Sigara içenlerin oranı %30 un altındadır; erkekler kadınlara oranla biraz daha fazla sigara kullanıyor. Zürihçiler'in yarısı ise hiç sigara kullanmamış. Gençler arasında da sigara içme aslında bir alışkanlık haline gelmemiş, hatta son yıllarda bu oranda hafif bir gerileme görülmüyor. Zürih Kanton'unda 14-15 yaş grubundaki her beş gençten dördü sigara kullanmıyor. Aynı yaş grubundaki kızlar yaşlıları erkeklere oranla biraz daha fazla sigara içse de, her dört kızıdan üçü sigara içmiyor. Ancak 14-15 yaş grubundaki sigara kullanan gençlerin %45 i her gün sigara kullanıyor.

## Nikotin nasıl etki yapar?

Sigara, tütünün yanısıra birçok katkı maddesi kullanılarak üretilen bir endüstri ürünüdür. Tütünün içinde bulunan nikotin sinirleri hemen etkileyen bir zehirdir. Vücut nikotine alıştıkça, nikotinin etkisi de kendisini gösterir. Sigara gevşetici ya da uyarıcı etki yapabilir. Nikotin çok kısa zamanda bağımlılığa yol açar. Sigara içmeye ne kadar erken yaşta başlanırsa, sigarayı bırakmak da o derece zor olur.

Gençler bu bağımlılığı önemsemezler ve sigarayı bırakmanın kolay olduğunu sanırlar. Özellikle sigara kullanan kızlar, sigara içmekle kilo almayı denetim altına alabilecekleri yanlışlığı içindedirler. Ama kilo alma öncelikle beslenme ve hareket etmeyle ilgili bir konudur. Ne olursa olsun, sigara içme alışkanlığı biraz fazla kilolu olmaktan daha zararlıdır.

## Gençler neden sigara kullanırlar?

Gençler sigara kullanarak bir yetişkin havasına girebilirler. Ayrıca, sigara içmenin hoş karşılanmadığı ya da yasak olduğu ortamlarda, bir sigarayla isyan gösterisinde bulunabilirler. Bir çok genç insanın sigarayı denemesinin bir başka nedeni de, en iyi arkadaşlarının sigara içiyor olmasıdır. Gençler genellikle kendi yaşlılarının çoğunun sigara içtiği yanlışlığı taşıyorlar. Sigara içenler sigaraya karşı genellikle ikircikli bir tavır sergiliyor. Zira, sigara içen 15 yaşındaki gençlerin yarısı, sigarayı bırakmak istediklerini söylüyor.

## Sigara içmek sakıncalı mıdır?

İçilen her sigara sağlığa zararlıdır. Her sigarayla birlikte katran, karbonmonoksit, kadmium ve arsenik gibi birçok zehirli madde ciğerlere çekilmektedir. Solunum yollarının tahriş edilmesi için sadece bir sigara içilmesi yeterlidir. İçilen her sigara kişinin sportif verimliliğini düşürür, bu gençlerde de böyledir. Sigaranın akciğerlerde yolaçtığı zararların tedavisi genellikle mümkün değildir. Akciğer kanserinin oluşmasının en başta gelen nedeni sigaradır ve hemen hepsi öldürücüdür. 15 yaşından itibaren günde bir iki paket sigara içen her iki kişiden birisi sigaranın etkileri sonucu daha erken ölmektedir. Sigaranın kısa sürede kendini gösteren olumsuz etkileri de vardır. Astım hastalarında sigara astım krizlerine yolaçar, üşütme durumunda da iyileşme sürecini uzatır. Nefes kokması, sağlıksız cilt, nikotin kokan saçlar ve giysiler de sigara içmenin olumsuz sonuçlarından bazılarıdır. Ayrıca, sigara başkalarının, yani sigara içenlerle aynı ortamda bulunanların (pasif sigara içiciliği) sağlığını da olumsuz etkiler. Nargile ve benzeri tabak ürünleri de aynı şekilde sorunlara dahası tehlikelere yol açar.

# Ne yapmalı?

## Yasal düzenlemeler

### Satış ya da bedava verilmesi

- Zürich Kantonu'nda 16 yaşın altındaki gençlere sigara ve tütün ürünlerinin satılması ya da bedava verilmesi yasaktır.

### Okullar, kamu binaları, iş yerleri

- Okul, sinema, spor salonları ve restoran benzeri kamuya açık binalarda sigara içilmesi Zürich Kantonu'nda yasaktır. Sadece kapalı yani sigara içmek için ayrılmış odalarda sigara içilebilir.
- İlköğretim ve üstü seviyesindeki (Primar- und Oberstufe) öğrencilere okul alanları dahilinde, okul gezileri sırasında ve öğrenci kamplarında (Schullager) sigara içmek genel olarak yasaktır.
- Federal yasalara göre, gençler de işyerinde sigara içilmesini talep etme hakkına sahiptir.

### Reklam yasağı

- Okul binaları çevresine tütün ürünleri reklam-afişlerinin asılması İsviçre genelinde yasaktır.
- Gençlere yönelik sigara reklamlarına yasalar izin vermiyor.

### Yararlı internet siteleri

- [www.zueri-rauchfrei.ch](http://www.zueri-rauchfrei.ch)
- [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch) (gençler için)
- [www.fittoquit.rauchfreieschule.ch](http://www.fittoquit.rauchfreieschule.ch)
- [www.sfa-ispa.ch](http://www.sfa-ispa.ch)

## Anababa olarak

- Sigara içilmesine karşı tavrınızı açıkça gösterin.
- Konu üzerine bilgi edinin, oğlunuzla/kızınızla sigaranın yolaçaacağı sorunlar ve tehlikeler üzerine konuşun. Sigara içilmesine karşı tavrınızda ısrarcı olun, ama «ders verici» olmaktan ve yerine getirilmesi zor taleplerden kaçınin.
- Sigara konusunda kesin sınırlar koyun ve birlikte kararlar alın. Çocuklarınızın evde ya da sizin yanınızda sigara içmelerine tepkisz kalmayın. Aynı şey çocuklarınızın arkadaşları için de geçerlidir. Kararlaştırılan şekilde davranmadıklarında tepkinizi açık ve kesin gösterin.
- Oğlunuzu/kızınızı sigara içmemesi ya da sigarayı bırakması konusunda destekleyin. Bu amaç için ödüllendirme yöntemine de başvurulabilir.
- Bu konuda sorunlarla karşılaştığınızda yardım almak için, uzman kişi ve kuruluşlara zamanında başvurun.

## Sigara içen ana ve babalar olarak

- Çocuklarınızla kendi tütün tüketiminizin olumsuz etkileri üzerine de konuşun.
- Çocuklarınızın yanında sigara içmeyin.
- Evin içinde ya da arabada sigara içmeyin.
- Misafirlerinizden, evinizde sigara içmemelerini rica edin.

## Öğretmen ya da meslek eğitimci olarak

- İlkokul (Volksschule) öğretmeni olarak yasakları tutarlı ve kesin uygulayın.
- Okul alanlarında tütün ürünleri tüketimine karşı genelgeçer yönetmelik kuralları – böyle bir yönetmelik henüz yok ise – geliştirilmesini isteyin.
- Tütün ürünleri tüketimine karşı önlemleri, ders dahilinde öğrencilerin katılımıyla işleyin. Gerekirse yardımcı özgün eğitim araçlarını kullanın.
- Sigara içmemenin olumlu bir imajını güçlendirin. Bunu, örneğin «sigara içmeme deneyi» gibi sınıf yarışmaları düzenleyerek yapabilirsiniz.
- Sigara bırakma konusunda sunulan desteklere dikkatleri çekin.
- Tütün ürünleri tüketimine karşı önlemler çerçevesinde düzenlenecek etkinliklere anababaları da katın.
- Birilerinin, okulunuzun 16 yaşın altındaki öğrencilerine tütün ürünlerini satmış olduğunu tespit ederseniz, suç duyurusunda bulunmayı düşünmelisiniz.

# Hintkeneviri: Şunları bilmeniz gerekiyor



## Gençler ne kadar sık hintkeneviri kullanıyor?

Birçok genç, en az bir kez hintkenevirini dener. Ama bunlardan bir çoğu sadece bir kez denemekle kalır ya da seyrek şekilde sürdürür bu tüketimi. Züriç Kantonu'nda 14-15 yaş grubu gençlerin %30'u en az bir kez hintkenevirini denemiş (HBSC, 2007). İsviçre'deki 15-24 yaş grubu gençlerin %9 dan biraz fazlası ise 2007 yılı verilerine göre bu maddeyi düzenli olarak yani her gün kullanmaktadır. Bu da sorun yaratabilecek miktarda bir tüketimin işaretidir (ESPAD, 2007). Hintkeneviri tüketim eğilimi son yıllarda düşüyor.

## Hintkeneviri nedir?

Hintkeneviri, Hindistan kökenli ve içinde kişiyi ruhsal yönden uyarıcı «Tetrahidrokanabinol» THC maddesi bulunan bir kenevir türüdür. Geliştirilmiş yetiştirme yöntemleri sayesinde, hintkenevirinin THC içeriği 20 yıl öncesine göre bugün genellikle daha yüksek bir düzeydedir. Esrar, kenevirin çiçeklerinden elde edilen reçinedir. Marihuana ise hintkenevirinin çiçek uçlarına ve yapraklarına verilen addır. Marihuana, Almanca gündelik dilde «Grass» yani «ot» olarak da adlandırılır. Hintkeneviri ürünlerinin tatlı bir kokusu vardır ve genellikle tütünle karıştırılarak içilir. Bu şekilde

hazırlanan sigaraya Almanca gündelik dilde «Joint» ve bunun içimine de «kiffen» deniyor. Seyrek de olsa pasta, börek türü yiyeceklerin hamuruna ya da çaya karıştırılarak alındığı da görülür. Gençler hintkenevirini genellikle arkadaşları üzerinden edinirler. Ancak bu bitkiyi kendileri yetiştirenlerin sayısı da az değil.

## Hintkeneviri nasıl etki yapar?

Hintkeneviri «Joint» şeklinde, yani tütünle karıştırılıp alındığında kısa sürede etkisini gösterir. Yiyecek ya da içeceklerle karıştırılarak alındığında bu süre biraz daha uzar. Hintkenevirinin etkisi alınan miktara, kaliteye ve kullanan kişinin o anki be-densel, ruhsal yapısına göre değişir. Hintkeneviri, kişisel duyguları ve kişiyi çevreleyen atmosferi güçlendirir ya da bastırır. Ayrıca, algılama, tepki gösterme ve yoğunlaşma yetilerini zayıflattığı gibi; dikkati, kısa süreli belleği ve öğrenme gücünü de azaltır. Hintkeneviri tamamen zararsız değildir, ama ölçüsüz kaçırılmadığı sürece alkolden de daha zararlı değildir. Kişiyi bedenen bağımlı yapmaz, ama ruhsal bağımlılığı yol açabilir. Hintkeneviri, daha «sert» uyuşturuculara geçişin ilk basamağını oluşturur denemez.

## Gençler neden hintkeneviri kullanırlar?

Uyuşturucu maddelerini denemek, gençler arasında çok sık görülen bir olgudur. Gençler hintkenevirini genellikle arkadaş grubu içerisinde alırlar. Böylece güçlü bir ait olma (birliktelik) duygusunu yaşarlar. Ama işin özünde merak, eğlenme ve rahatlama arayışı vardır.

## Hintkeneviri tüketimi sakıncalı mıdır?

Hintkenevirinin küçük yaşta gençler (15 yaş altı) tarafından kullanılması genellikle sakıncalıdır. Anababalar, öğretmenler ve iş yerlerindeki meslek eğitmenleri böyle bir durumu alarm olarak kabul edip harekete geçmelidir. Solunum organları, kalp ve dolaşım sistemi için hintkeneviri genellikle tütünden daha zararlıdır, çünkü hintkeneviri dumanı özellikle da-



# Ne yapmalı?

ha derine çekilir. Alınacak ölçüyü belirleme ve dolayısıyla bunun olası etkisini önceden tahmin edebilmek çok zordur, zira hintkenevirinin içerdiği THC miktarı yüksek şekilde değişkenlik gösterebilir. Fazla miktarda alınması korkuya ve paniğe yol açabilir. Ayrıca bellekte zayıflamanın yanı sıra kişinin tepkilerinde yavaşlama da görülebilir. Bu nedenle hintkeneviri almış kişinin aynı zamanda araba ya da iş makineleri kullanması tehlikelidir. Hintkeneviri İsviçre’de yasaktır, bu nedenle sözkonusu madde tüketiminin gençler için de para cezası gibi yasal sonuçları vardır. Hintkeneviri düzenli alındığında kişinin algılama, yoğunlaşma ve öğrenme yetileri zayıflar. Uzun süreli ve yoğun alındığında ise, ruhsal bağımlılığa yol açar. Ruhsal ya da sinirsel sorunları olan kişilerin hintkeneviri kullanmaları depresyona ya da benzeri ağır ruhsal rahatsızlıklara yol açabilir ya da varolan rahatsızlığı daha da şiddetlendirebilir.

## Tüketimin sakınca sınırına ulaştığı kendisini nasıl gösterir?

Hintkeneviri tüketiminin sakınca sınırına ulaşması, gençlerde öyle bir günden öbürüne ortaya çıkan bir şey değildir. Tehlike sınırının başlıca belirtileri şunlardır:

- Çocuğun üretkenliğinde ani düşmeler görülmesi, okula ya da işe gitmeyi ihmal etmesi
- Kendi kabuğuna çekilmek, içe kapanıklık ve arkadaş çevresini aniden değiştirmek
- Genel isteksizlik, ilgisizlik ve/ya da duygularda dengesizlik
- Hintkeneviri tüketimi gencin yaşamında merkezi bir yere gelir: onsuz rahatlama, uykuya dalma ve çalışma olanğı yok olur.

## Yasal düzenlemeler

Hintkeneviri üretimi, ticareti, bulundurulması ve tüketimi yasak olan bir uyuşturucu maddesidir. Trafik yasalarına göre «sıfır tolerans» geçerlidir: hintkeneviri kullanmış halde araba kullanan kişi, yakalandığında sürücü ehliyeti süresiz olarak elinden hemen alınır.

## Yararlı internet siteleri

- [www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch)
- [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch) (gençler için)
- [www.sfa-ispa.ch](http://www.sfa-ispa.ch)

## Anababa olarak

Anababa olarak kızınızın/oğlunuzun hintkeneviri kullandığından şüpheleniyorsanız ya da kullandığını öğrendiyerseniz:

- Konuyu çocuğunuzla konuşun.
- Paniğe kapılmadan tepki göstermeye çalışın, ama kendisini suçlama yağmuruna da tutmayın.
- Hintkeneviri kullanmanın yol açacağı sakıncalara dikkatlerini çekin.
- Konu üzerine tavrınızı açık ve seçik ortaya koyun, kızınızla/oğlunuzla birlikte kararlar alın.
- Durumun ağırlaştığını (ciddileştğini) fark ederseniz, uzman kuruluşların desteğini isteyin. Kızınıza/oğlunuza bu alandaki danışmanlık kuruluşlarını salık verin.

## Öğretmen ya da meslek eğitmeni olarak

- Okul alanında, okul etkinliklerinde ve öğrenci kamp-larında (Schullager) hintkeneviri yasağını tutarlı ve kesin uygulayın.
- Okulda ya da iş yerinde hintkeneviri tüketimine ilişkin kurallar ihlâl edildiğinde ortak tavır geliştirilmesi için çaba gösterin.
- Kazalara karşı önlem gerekçesini de göstererek, iş saatleri dahilinde hintkenevirinin her türlü tüketimini yasaklayın.

Gençlerin sakıncalı hintkeneviri tüketimini öğretmen ve meslek eğitmenleri genellikle anababalardan daha önce fark ederler, zira okulda ve iş yerinde söz konusu kişinin verimliliğinde bir düşüş kendisini gösterir. Gençlerde göreceklere benzeri belirtilere – bunlar başka tür bunalm belirtileri de olabilir – öğretmen ve meslek eğitmenlerinin tepki göstermesi önemlidir:

- Sakıncalı gelişmelere yol açabilecek belirtiler fark ettiğinizde, gençlerle konuşmaya çalışın ve anababaya da haber verin.
- Gençlere ve anababalara bu alandaki danışmanlık kuruluşlarını salık verin.
- Öğretmen olarak, okulun kendi «erken müdahale konseptine» uygun şekilde davranın ya da böyle bir konsept yok ise, geliştirilmesi için etkin çaba gösterin.

# Zürich Kantonu'nda hizmet veren bağımlılığı önleme kuruluşları

Zürich Kantonu'nda bölgesel temel hizmetlerden sorumlu, beldelerce (Gemeinde) finanse edilen sekiz tane bağımlılığı önleme kuruluşu hizmet vermekte. Ayrıca, bütün Kanton dahilinde belli konularda uzmanlık hizmetleri sunan sekiz tane bağımlılığı önleme kuruluşu daha vardır. Bunların etkinliklerini ise Zürich Kantonu finanse ediyor. Sözkonusu kuruluşların hepsi sorularınız için hizmetinizdedir.

## **Bağımlılığı önleme hizmeti veren bölgesel kuruluşlar**

Suchtpräventionsstelle der Bezirke Affoltern und Dietikon  
Grabenstr. 9  
8952 Schlieren  
044 731 13 21  
supad@sd-l.ch  
www.supad.ch

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Andelfingen  
Landstr. 36  
8450 Andelfingen  
052 304 26 60  
suchtpraevention@jsandelfingen.zh.ch  
www.rspas-andelfingen.ch

Suchtpräventionsstelle für den Bezirk Horgen, Samowar  
Bahnhofstr. 24  
8800 Thalwil  
044 723 18 17  
info@samowar.ch  
www.samowar.ch

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Meilen, Samowar  
Hüniweg 12  
8706 Meilen  
044 924 40 10  
meilen@samowar.ch  
www.samowar.ch

Suchtpräventionsstelle Winterthur  
Technikumstr. 1, Postfach  
8402 Winterthur  
052 267 63 80  
suchtpraevention@win.ch  
www.suchtpraev.winterthur.ch

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland  
Gerichtsstr. 4, Postfach  
8610 Uster  
043 399 10 80  
info@sucht-praevention.ch  
www.sucht-praevention.ch

Suchtpräventionsstelle Zürcher Unterland  
Erachfeldstr. 4  
8180 Bülach  
044 872 77 33  
info@praevention-zu.ch  
www.praevention-zu.ch

Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich  
Röntgenstr. 44  
8005 Zürich  
044 444 50 44  
suchtpraevention@zuerich.ch  
www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention

## **Bütün Kanton dahilinde uzmanlık hizmetleri veren bağımlılığı önleme kuruluşları**

Fachstelle ASN, Alkohol- und Drogenprävention im Strassenverkehr  
Ottikerstr. 10  
8006 Zürich  
044 360 26 00  
info@fachstelle-asn.ch  
www.fachstelle-asn.ch

Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung  
Neumühlequai 10  
8090 Zürich  
043 259 22 76  
infosuchtpraevention@mba.zh.ch  
www.fs-suchtpraevention.zh.ch

FISP, Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung  
Kehlhofstr. 12  
8003 Zürich  
043 960 01 60  
fisp@bluewin.ch  
www.fisp-zh.ch

Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich, Abt. Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich  
Hirschengraben 84  
8001 Zürich  
044 634 46 29  
praev.gf@ifspm.uzh.ch  
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Pädagogische Hochschule Zürich  
Fachstelle Suchtprävention Volksschule Rämistr. 59  
8090 Zürich  
043 305 59 04  
barbara.meister@phzh.ch  
www.suchtpraevention.phzh.ch

infoDoc Suchtprävention Radix  
Stampfenbachstr. 161  
8006 Zürich  
044 360 41 05  
infodoc@radix.ch  
www.infodoc-radix.ch

ZüFAM, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs  
Langstr. 229  
8031 Zürich  
044 271 87 23  
info@zuefam.ch  
www.zuefam.ch

Züri Rauchfrei  
Fachstelle für Tabakprävention  
Zähringerstr. 32  
8001 Zürich  
044 262 69 66  
info@zurismokefree.ch  
www.zueri-rauchfrei.ch

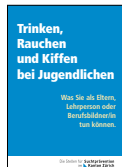
**Ek bilgiler**  
**www.suchtpraevention-zh.ch**

**Çeviri:**  
Mustafa İdeli

# Ek bilgiler siparişi

Bedava sipariş sadece Zürih Kanton'u dahilinde geçerlidir. Kanton sınırları dışından yapılacak siparişlerin fiyat tespiti ya da büyük miktarda siparişler için broşürün yayımcısı olan «Institut für Sozial- und Präventivmedizin» adındaki kurumla konuşun: 044 634 46 29, [prae.vg@ifspm.uzh.ch](mailto:prae.vg@ifspm.uzh.ch)

## Anababalar, öğretmen ve meslek eğitimleri için



«Gençlerde alkol, sigara ve hintkeneviri kullanımı. Anababa olarak ya da öğretmen ve meslek eğitimci olarak neler yapabilirsiniz.»

A5 Broşürü, 12 sayfa. 30 adete kadar bedava, 30'u aşacak her adet için 1 Frank + pul parası.

- |                                   |                     |
|-----------------------------------|---------------------|
| ___ adet Almanca                  | ___ adet Türkçe     |
| ___ adet Arnavutça                | ___ adet İspanyolca |
| ___ adet Boşnakça-Hırvatça-Sırpça | ___ adet İtalyanca  |
| ___ adet Fransızca                | ___ adet Portekizce |
| ___ adet İngilizce                | ___ adet Tamilce    |

## Für Schulen, Vereine und/oder Betriebe



«Suchtmittelkonsum – Risiken früh erkennen und handeln. Ein Leitfaden für Fachleute mit Verantwortung für andere Menschen.»

A4-Broschüre, 18 Seiten mit einzeln bestellbaren Beilageblättern (bitte ankreuzen). Ein Ex. gratis, jedes weitere Fr. 6.– + Porto.

- \_\_\_ Ex.
- Beilageblatt Oberstufe
  - Beilageblatt Mittel- und Berufsschule
  - Beilageblatt Jugend- und Verbandsarbeit
  - Beilageblatt Betriebe

## Für alle an Suchtprävention Interessierten



«laut & leise» Magazin der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürih. Erscheint dreimal jährlich, A4-Format. Abonnement (freiwillig) Fr. 20.–. Bestellungen unter [www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch) oder unter 044 928 53 24



«Auf dem Weg zur rauchfreien Schule. Leitfaden und Angebote.»

A4-Broschüre, 124 Seiten. Bis zu 3 Ex. gratis, jedes weitere Fr. 18.–. Onlineversion unter [www.rauchfreieschule.ch](http://www.rauchfreieschule.ch)

\_\_\_ Ex.



**Afiş ve kartlar:**  
Elinizdeki broşürde bulunan resimler afiş ya da kart ebatında şu adresten ısmarlanabilir: [www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch)



«Früherkennung und Frühintervention. Der Weg zum schulhauseigenen Frühinterventionskonzept – eine Handreichung für Schulen und Fachstellen.»

Bezug via Internet: <http://suchtpraevention.phzh.ch>

## Für Eltern: Empfohlene Angebote der Schweizerischen Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme



Die SFA bietet zu Alkohol, Rauchen und Cannabis je eine kostenlose A4-Broschüre mit Tipps zum Gespräch mit Jugendlichen an. Auch kann der regelmässig erscheinende Elternbrief mit Tipps zur Suchtprävention kostenlos bestellt werden (per E-Mail oder Post). Ansicht und Bestellung unter: [www.sfa-ispa.ch](http://www.sfa-ispa.ch), 021 321 29 11

Die Stellen für **Suchtprävention**  
im  **Kanton Zürich**  
[www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch)

Nicht frankieren  
Ne pas affranchir  
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale-risposta  
Envoi commercial-réponse

**Yukarıda işaretlediğim broşür, afiş ve kartları (bağlayıcı olarak) ısmarlıyorum:**

Soyadı, Adı:  
Name, Vorname

Kuruluş, İşletme:  
Institution, Firma

Cadde/Sokak:  
Strasse

Posta kodu ve beldé adı  
PLZ, Ort

Telefon:  
Telefon

Tarih, imza  
Datum, Unterschrift

Die Stellen für Suchtprävention  
im Kanton Zürich  
Postfach 3621  
8021 Zürich