



İçki, Sigara ve Esrar İçmek

Gençlerde Bağımlılığı Önlemek

**11–16 Yaş Arası Gençlerin
Ebeveynleri için Tavsiyeler**

Türkisch

Die Stellen für **Suchtprävention**
im **Kanton Zürich**

Sevgili Ebeveynler

Ergenlik çağı hem çocuğunuz için, hem de ebeveyn olarak sizin için zor geçen bir dönemdir. Gençler birçok bedensel ve duygusal değişimin üstesinden gelmek, kendi kişiliklerini keşfetmek ve geleceklerini planlamak zorundadırlar. Bu dönemin bazen sıkıntılı geçmesi gayet normaldir, özellikle de çocuğun kendi ayakları üzerinde durmaya başlaması söz konusu olduğu için. Nerede özgürlük tanıyıp, nerede sınır koyuyorsunuz? Ne kadar destek gereklidir? Daha neler bilmelisiniz? Artık neler sizi ilgilendirmez? Birçok konuda yeniden mutabakata varılmalıdır. Söz konusu içki, sigara veya esrar içmek de olsa.

Önce iyi haber

Gençlerin anne-babalarından uzaklaşmaları, bazen asi olmaları ve bir yetişkin gibi davranmayı «denemeleri» gençliğin cilvelerindedir. Bazı gençler bunu, alkol, sigara veya esrar içerek yaparlar. Bu durumun sizleri tedirgin etmesi gayet doğaldır, zira bağımlılık yapabilen bu maddelerin tüketimi özellikle genç yaşlarda risklidir. Bu nedenle dikkatli olmanız ve konuyu ciddiye almanız doğru bir davranıştır. Özellikle birçok ebeveyn endişe duyduğu için şu hususun bilincinde olmak özellikle önemlidir:

«16 yaşın altındaki gençlerin büyük çoğunluğu bağımlılık yapan maddeler ile sorun yaşamamaktadır.»

Soru sormak yardımcı olabilir

Çocuğunuzu bağımlılık yapan maddelerin sorunlu kullanımından korumanız için, hazır reçeteler yoktur. Ancak ümit ediyoruz ki, bu broşür sizlere bu konuda bazı yararlı bilgiler sağlayabilecektir. Gençlerle diyalogu canlı tutmak ve kendi tutumumuzun farkına varmak, en önemli şeydir. Bundan sonraki sayfalarda, size ipucu verebilecek metin arasına serpiştirilmiş sorularla karşılaşacaksınız. Bu sorular – güncel moral durumuna bağlı olarak – gençlerle de tartışılabilir türdendir.

Çocuğunuzun Alkol, Sigara veya Esrarla Sorun Yaşamaması için

Zaman ayırın

Karşılıklı olarak konuşmak her ne kadar çok önemliyse de çoğu kez buna zaman bulunamayabilir. Herkesin bir meşguliyeti vardır. Siz işinizle, çocuğunuz okul ve boş zamanlarında yerine getirdiği faaliyetlerle meşguldür. Bu nedenle bilinçli olarak zaman ayırınız. Ve bu ayırdığınız zamanı, çocuğunuz dinlemek ve diyalog sürdürmek için kullanınız.

Bağımlılık yapan maddeler hakkında konuşun

Bir noktadan sonra çoğu gençler bağımlılık yapan maddelere ilgi duymaya başlar. Ancak çok azı bunlar hakkında bilgi sahibidir. Çoğu zaman kulaktan dolma ve yanlış bilgiler söz konusudur. Bu nedenle belirli maddelerin beraberinde getirdiği riskler hakkında bilgi edininiz – örneğin bundan sonraki sayfalarda- ve oğlunuz ya da kızınızla bu konu hakkında olabildiğince erken bir evrede konuşunuz.

Sizin görüşünüz önemlidir

Gençlerin, bağımlılık yapan maddelerin tüketimi ile ilgili çoğu zaman henüz sabit fikirleri yoktur. Bir grup içerisinde de bu konuya olan yaklaşımları farklı olabilir. Erginlik çağındaki gençler bazen asi davranarak anne-babalarına karşı gelseler de: çocuğunuz yine de sizi örnek almaya devam eder. Bu nedenle sizin kendi görüşünüzün önemini küçümsemeyiniz.

Oğlumu geçtiğimiz hafta en çok sevindiren ne oldu? Kızımı şu anda meşgul eden şey nedir? Bütün arkadaşlarını tanıyor muyum? Tanımak zorunda mıyım? Çocuğum, esrar içmek konusunda ne düşündüğümü biliyor mu?

Tavrınızı belirleyin

Çocuğunuzun yaşı ilerledikçe, onun davranışlarına olan etkiniz azalacaktır. Buna rağmen: çocukların tavır alan anne ve babalara ihtiyaçları vardır. Ebeveynler görüş belirtmedikçe, gençler onların davranışlarını tasvip ettiklerini zannederler. Bu nedenle belirli bir davranışı doğru bulmadığınızı ve bunun nedenini açıklayınız. Tütün, alkol ve esrar tüketiminin özellikle genç insanlarda sağlığa olumsuz etkisi olabileceği için endişe duyduğunuzu söyleyiniz.



Çocuğum beni hiç sarhoşken gördü mü? Nasıl tepki verdi? Benim için bu durum nasıldı? Kilerden şarap veya bira veya sigara paketimden sigaralar eksildiği zaman bunun farkına varır mıyım? Çocuğum kuralları ihlal ettiği zaman nasıl tepki veririm? Ben bir hata yaptığım zaman, ne tür bir tepkiyi ben faydalı olarak görürüm?

Anlayışlı ve tutarlı davranın

Çocuklar ve gençler, bazen kuralları çiğneyebilir ve sonradan pişman olacakları şeyleri yapabilirler. Önemli olan, çocuğunuzun sevginizi yitirmeden böyle şeyler hakkında sizinle konuşabileceğini biliyor olmasıdır. Ancak bunun için her şeyi sineye çekmenize de gerek yoktur. Ayrıca bu çocuğunuzun herhangi bir yaptırımını beklememesi gerektiği anlamına da gelmez. Aksine, yaptırımlar gençler için hatalarını telafi etmek ve arkada bırakmak için vesile de olabilir.

Gençlerin bağımlılık yapan maddeleri elde etmemelerine dikkat edin

Tütün ve alkolün 16 yaşından küçüklere satılması veya ücretsiz olarak verilmesi yasaktır; ebeveynlerin kendi çocuklarına alkol veya bir sigara vermeleri dışında. Kanunun ihlal edildiğinin farkına vardığınızda tepki gösteriniz. Çocuğunuza alkol veya tütün mamulü satılmış veya ücretsiz olarak verilmişse, buna tepki vermeli ve gerektiğinde suç duyurusunda bulunmayı düşünmelisiniz.

Örnek olun

Çocuklar ve gençler, yetişkinlerin bağımlılık yapan maddelerle ilişkilerini gözlemlerler. Bu nedenle kendi tüketiminizi sorgulayınız ve bu konuda tartışmalardan kaçınmayınız. Alkolü ölçülü tüketerek örnek olunuz. Sigara içiyorsanız, mümkünse çocuklarınızın önünde, kapalı mekanlarda veya arabada içmeyiniz.

Çocuğunuz Alkol, Sigara veya Esrar İçiyorsa

Dikkatli olun

Bir şeylerin yanlış gittiğini mi düşünüyorsunuz? Çocuğunuzun gözlemleyiniz. Şunu da dikkate alınız: Ergenlik çağı gençlerde çoğu zaman ciddi sarsıntılara yol açar. Bu nedenle, aşağıda sayılanlar ergenlik çağının beraberinde getirdiği normal olgular olabilir. Ancak bunlar bağımlılık yapan madde tüketimine işaret ediyor da olabilirler. Çocuğunuzla konuşmaya çalışınız ve gözlemlerinizi dile getiriniz.

Soğukkanlılığınızı koruyunuz

Çocuğunuz içki, sigara veya esrar mı içiyor? Endişe duyuyor olmanız gayet doğal. Ama sakin olun: Gençlerin alkol, sigara veya esrar denemeleri sıkça rastlanılan bir şeydir. Bunlar «deneme» ile sınırlı kaldıktan sonra bu durum çoğu zaman sorun teşkil etmez. Bundan fazlası olup olmadığını nasıl anlayabilirsiniz? Çocuğunuzla konuşmanız, durumunu daha iyi değerlendirebilmenize yardımcı olur. Duygu selinin biraz yatışmasını bekleyiniz. Öfke halinde tartışmanın pek anlamı yoktur. Veya oğlunuz ya da kızınız sarhoş veya esrarın etkisindeyken. Böyle bir durumda söyleyebileceğiniz şey: «Senin için endişe duyuyorum ve olup bitenlerden hoşnut değilim. Ama şu anda bunu konuşmak için doğru zaman değil, daha sonra konuşacağız.» Konuşmak için daha fazla tavsiyeyi sonraki sayfalarda bulabilirsiniz.

Gözlemlerinizi dile getirin ve onu dinleyin

Ergenlik çağında bulunan gençler bazen ufak şeylerden alınırlar. Buysa hiç şaşırtıcı değil: meydana gelen bedensel, duygusal ve sosyal değişimler onları tedirgin etmektedir. Bu nedenle konuşmanıza suçlamalar ve taleplerle başlamayınız, ayrıca özel vurgulardan kaçınınız. Gözlemlerinizi dile getiriniz. Çocuğunuza bunların doğru olup olmadığını, alkol, tütün ve esrarın onun için ne anlama geldiğini, onları

Aşağıdaki uyarı işaretlerini ciddiye almalısınız:

- Çocuğunuzun okuldaki performansının birden düşmesi.
- Çocuğunuzun uyku düzeninin değişmesi.
- Çocuğunuzun son zamanlarda içine kapanması ve sizden çekinmesi.
- Daha önce sevdiği uğraşlara olan ilgisini yitirmesi.
- Arkadaş çevresini değiştirmesi veya kaybetmesi.
- Duygularının yoğun olarak dalgalanması, canının hiçbir şey yapmayı istememesi.
- Sürekli para sıkıntısı çekmesi.

neden ve hangi sıklıkla içtiğini sorunuz. Riskleri bilip bilmediğini anlamaya çalışınız. Bunu yaparken daima çocuğunuzu onu sevdiğinizi ve endişe duyduğunuzu bilmesini sağlayınız.

Net bir tavır takının

Çocuğunuza düzenli olarak alkol, sigara veya esrar içmesini istemediğinizi belirtiniz. Bunun nedenini de açıklayınız, örneğin şu sözlerle: «Bak, senin alkol içmeni istemiyorum, çünkü insanlar alkolün etkisindeyken sık sık daha sonra pişman olacakları şeyler yapabilirler.» Bunu yaparken daima çocuğunuzu değil, belirli bir davranış biçimini yargıladığınızı anlamasını sağlayınız. Söz konusu tüketimin sadece bir «deneme» olduğu sonucuna varırsanız, aşırı tepki göstermemelisiniz. Ancak

bunun bununla sınırlı kalması gerektiğini net bir şekilde dile getiriniz.

İstikrarlı davranın

Çocuğunuzla, alkol, sigara veya esrar içmeye devam etmesi halinde olacaklar üzerinde anlaşınız. Ancak dikkat ediniz: çok ağır cezalar, tepkiye yol açabilir. Çocuğunuzun size karşı asi davranması ihtimalini artırabilir. Bu nedenle, kurallara uyması için ne tür tedbirlerin yardımcı olabileceğini onunla konuşunuz. Antlaşmanın size ait olan kısmına daima riayet ediniz. İstikrarlı davranmanız, çocuğunuzun kurallara uymasına yardım edecektir.

Elimden bir şey gelmediği hissine kapıldığınızda ne yapmalıyım?

Bazı durumlarda elinizin kolunuzun bağlı olduğu hissine kapılmanız gayet normaldir. Çocuğunuzun yaşı ilerledikçe, tutumunu kendi belirleme isteği de artacaktır. «Benim için iyi olan nedir ben bilirim!» der ve bir noktaya kadar haklıdır da. Ancak bunun sizin endişenizi dile getirmenize ve çocuğunuzun sizin desteğinize ihtiyaç duyduğu zaman yanında olmanıza engel olmaması gerekir. «Haklısın, gittikçe kendin için kendin için aldığın sorumluluk giderek artıyor. Ama ben senin için endişe ediyorum ve seninle bu konu hakkında konuşmak istiyorum.»

**İlk kez ne zaman sarhoş
olmuştum? Annem-babam nasıl
tepki göstermişti? Çocuğum esrar
içiyorsa, nasıl tepki vereceğim?
Eşim nasıl tepki verir? Ortak bir
tutumumuz var mı?**



Çocuğum esrar içmeyi deniyorsa, nasıl tepki göstereceğim? Onu düzenli olarak yapmasını neden istemiyorum? Sakin kalmam için ne yapmalıyım? Neye müsamaha gösterebilirim, neye gösteremem? Çocuğuma güveniyor muyum? Ne zaman güvenmen? Bunun nedeni ben miyim, o mu? Çocuğuma daha fazla güvenebilmem için ne değişmeli?

Güven esas, kontrol şart mı?

Ne kadar kontrol gereklidir? Çocuğunuzun montunu aramalı mısınız? Ya odasını? Bu tür sorular birçok ebeveyni meşgul eder. Açık olan şudur: gizlice yapılan kontroller, güven ilişkisini zedeler. Çocuğunuzun bir takım kurallara uymadığını düşünüyorsanız, bunu açıkça dile getiriniz. Bir yöntem: «Şu anda sana inanmakta güçlük çekiyorum, ama senin eşyalarını gizlice aramak istemem. Sana güvenebilmem için ne önerirsin?»

Destek alın

Yapabileceklerinizin sınırlarına dayandığınızda, birilerine danışmaktan çekinmeyiniz. Bu konuda arkadaşlarınıza, aile doktorunuza veya gençlik, bağımlılık ya da eğitim alanında çalışan uzmanlara başvurabilirsiniz. İlgili adresleri bu broşürün arka yüzünde bulabilirsiniz. Çocuğunuzla veya dışarıdan

üçüncü bir şahısla konuşmanız da yardımcı olabilir. Kendiniz baş edemediğiniz takdirde yardım almak, siz ve çocuğunuz için önemli bir adımdır.

Alkol

Bilmeniz gerekenler

Gençler sıkça alkol içer mi?

Gençler, «Bunu herkes yapıyor!» diyerek, her zaman doğru olmayabilen iddialarla kendilerini savunmaya çalışırlar. Bu tür iddiaların doğruluğunu sorgulamak için şu gerçekleri bilmeniz faydalı olabilir:

- Gençlerde düzenli alkol tüketimi, geçtiğimiz yıllarda yoğun olarak azalış göstermektedir.
- 13 yaş altındaki çocukların çok küçük bir kısmı alkol içmiştir.

Bilimsel bir araştırma, **14 yaşındakiler ile ilgili** şunu göstermiştir: İsviçre'de yaşayan erkek ve kız çocuklarının %72'si, soruldukları anketten önceki 30 günlük zaman diliminde alkol içmemişti. Erkek çocuklarının %6'sı, kız çocuklarının ise %3'ü, en az haftada bir kez alkol içmekteydi. Erkek çocuklarının %90'ı ve kız çocuklarının yaklaşık %96'sı hayatlarında ya hiç sarhoş olmamış veya en fazla bir kez sarhoş olmuşlardı. (HBSC, 2014).

Aynı çalışma, **15 yaşındakiler için** şunu göstermiştir: Erkek çocuklarının %54'ü ve kız çocuklarının %59'u, anket öncesi 30 günlük zaman diliminde alkol içmemişti. Erkek çocuklarının %10'u en az haftada bir kez alkol içerken, kızlarda bu oran %6 idi. Erkek çocuklarının %84'ü ve kız çocuklarının %87'si hayatlarında ya hiç sarhoş olmamış veya en fazla bir kez sarhoş olmuşlardı. (HBSC, 2014).

Gençler ne tür risklere maruz kalmaktadır?

Gençler, yetişkinlere göre alkolün etkisine karşı daha çok duyarlıdır. Vücut kütleleri küçük olduğu için çocuklar, aldıkları az miktarda alkolün etkisini bile hissederler ve daha çabuk sarhoş olurlar. Ayrıca çoğunlukla alkolün tam etkisini ancak yaklaşık bir saatten sonra tam gösterdiğinin de bilincinde değildirler. Alkolün sorunlu bir diğer yanı, cesaret verici olmasıdır. Saldırgan davranışlar ve şiddete meyli artırır. Alkolün etkisi altında, gençler daha sonra pişman olacakları eylemlerde bulunurlar. Kaza



**Kendim nasıl alkol içiyorum?
Çocuğum ilk kez ne zaman alkol
içmeyi densesin? Henüz düzenli
olarak içiyor olduğunu nasıl
anlarıım?**

riski de daha yüksektir. Gençler özellikle alkol isin içindeyse sık sık kaza geçirirler.

Ayrıca: gençler çoğu zaman düzensiz aralıklarla, ancak içtikleri zaman daha fazla içerler. Böylece alkol zehirlenmesi riski daha yüksektir. Aşırı durumlarda bu zehirlenme ölümle bile sonuçlanabilir. Genç insanlar alkol oranı yüksek içkileri çoğu zaman tatlı içeceklere karıştırdığı için, içtikleri alkol miktarını kısa zaman sonra kestiremezler. Bu da zehirlenme riskini artırır.

Genel olarak dikkate alınması gereken bir husus şudur: alkol gençlerin gelişimini önemli ölçüde olumsuz yönde etkileyebilir. Bunun nedeni, genç insanlarda beyin veya karaciğer gibi organların henüz tam olarak gelişmemiş olmasıdır. Bir bağımlılık, yetişkinlere göre çok daha hızlı bir şekilde oluşabilir, örneğin birkaç ay içerisinde. Ayrıca bir kişi sorunlu alkol tüketimine ne kadar erken bir yaşta başlarsa, yetişkin yaşta alkol bağımlılığı geliştirme riski o denli büyük olur.

Kanun hükümleri

Alkol, 16 yaşından küçükler için satılamaz ve ücretsiz olarak verilemez. Önemli: Böyle bir durumda alkolü alan gençler değil, onu onlara satan veya ücretsiz olarak verenler suç işlemiş olurlar. Kendi çocuklarına denemeleri için alkol veren ebeveynler, bu hükümden muaftır. Bilmelisiniz ki, birisinin 16 yaşından küçükler için alkol verdiğini öğrenirseniz,

ona cezai işlem uygulanacağı yönünde tehdit etme hakkınız vardır.

Alkol nasıl kullanılmalıdır?

Alkol toplum tarafından kabul gören bir tüketim maddesi olup aile içi kutlamalar, eğlenceler gibi birçok sosyal etkinliğin doğal bir unsuru olarak görülmektedir. Ölçülü olarak tüketildiğinde, alkol keyf veren bir tüketim maddesi sayılır. Bu nedenlerle, genç insanların onun nasıl kullanılacağını öğrenmeleri önemlidir. Tarif edilen riskler nedeniyle, 16 yaşından küçükler için şu tavsiye geçerlidir: sadece müstesna durumlarda ve ebeveyn ya da velilerden birinin refakati ile ve her seferinde en fazla bir bardak olmak üzere içilmesine izin verilebilir. Bu şekilde gençler korunaklı bir ortamda alkolün etkisini deneyebilirler. Ancak içmek istemeyen kimseye zorla alkol içirilmemelidir. Alkolden tamamen uzak durmak da kabul edilmesi gereken bir tercihtir.

Çocuğunuzun henüz alkol tükettiğini mi düşünüyorsunuz? Onunla bu düşüncenizi paylaşınız, [5-7 arası sayfalarda](#) belirtildiği gibi.

Tütün Mamulleri

Bilmeniz gerekenler

Gençler arasında tütün kullananların oranı ne kadardır?

Çoğu gençler sigara içmezler. İsviçre'de 14-15 yaş arası gençlerde erkek çocuklarının %85'i ve kız çocuklarının %88'i sigara içmezler. Erkek çocuklarının %5'i, kız çocuklarının ise %4'ü her gün sigara içerler (HBSC, 2014).

15-19 yaş grubu daha çok risk altındadır. Bu gruptaki erkek çocuklarının %72'si, kız çocuklarının ise %74'ü sigara içmez. Erkek çocuklarının neredeyse %13'ü, kız çocuklarının yaklaşık %14'ü her gün sigara içer (Suchtmonitoring Schweiz, 2014).

Riskler nelerdir?

İçilen her sigara sağlığa zarar verir. Sigara içildiğinde nikotinin dışında, zift, karbonmonoksit ve çok sayıda zehirli maddeler tenefüs edilir. Bunun olası sonuçları kalp-dolaşım ve solunum hastalıkları ve kanserlerdir. Sigara içmek, ömrü kısaltır. 14 yaşında sigara içmeye başlayan bir kimse ortalama olarak sigara içmeyen kimselere göre yirmi yıl kadar daha az yaşar.

Nikotin hızlı bir şekilde bağımlılık yaratır. Sigara içmeye ne kadar erken başlanırsa, ondan kurtulmak da o denli zor olur. Özellikle gençler bağımlılığın şiddetini çoğu zaman küçümser ve bırakmanın çok kolay olacağını sanırlar.

Sigara içmenin kısa vadeli sonuçları da vardır. İçilen her sigara beden performansını düşürür.

Çocuğumun sigara içmesini neden istemiyorum? Kendim sigara içiyorsam, bunu talep etme hakkım var mı? Ne zaman bırakmayı denedim? Çocuğum hangi sebeplerden dolayı sigara içiyor ki?

Astım hastalarında sigara nöbetleri tetikleyebilir, soğuk algınlıklarında iyileşme daha uzun sürer. Diğer sonuçları arasında, kötü kokan nefes, sağlıksız cilt, dişlerde renk değişimi, duman kokan saç ve elbiselerdir. Sigara içmenin başkalarına da zarar verdiğini unutulmamalıdır (pasif sigara içmek).

Özellikle sigara içen kızlar, sigara içerek ağırlıklarını kontrol edebileceklerini sanırlar. Halbuki kilo alıp verilmesi, başta beslenme ve beden hareketine bağlıdır. Çoğu insanlar için sigara içmek, aşırı kilolu olmaktan daha zararlıdır.

Peki, nargile, enfiye ve elektronik sigaraların durumu nedir?

Nargile veya «Shisha» denen ürünler sigaradan daha da zararlıdır. Bir nargilenin içilmesinde, sıradan sigaraya göre daha çok nikotin ve zararlı madde alınır. Enfiye denen, çiğnenen veya buruna çekilen tütünler de sağlığa zararlı olup bağımlılık yaparlar. Ayrıca enfiyenin satılması ve dağıtılması İsviçre'de yasaktır.

Elektronik sigaralar ve elektronik nargileler, sağlığa daha az zararlıdır. Ancak nikotinin buharlaştırılması ile aynı şekilde bağımlılık kazanılabilir. Uzun süreli etkileri hakkında henüz çok az bilgi vardır. Ancak elektronik sigaraların içilmesinin gençlerde sıradan sigaraların tüketimine davet çıkarabildiği yönünde bulgular vardır.

Kanun hükümleri

Tütünün hiç bir türü, 16 yaşından küçüklere ücretsiz olarak verilemez ve satılamaz. Ebeveyn olarak sizler bu hükümden muafsiniz. Böyle bir durumda tüketen gençler değil, tütünü onlara verenler suç işlemiş olurlar. 16 yaşından küçüklere tütün veren bir kimse hakkında suç duyurusunda bulunma hakkınız vardır.

Şunları yapabilirsiniz

Tütün mamullerinin az bir miktarda bile içilmesi sağlığa zararlı olduğu için ve nikotin bağımlılığının önlenmesi neredeyse mümkün olmadığı için, tütüne karşı bir tutum sergilemelisiniz. Çocuğunuza sigara içmemesi veya sigarayı bırakması yönünde destek veriniz – gerekirse mükafatlandırarak veya özendirerek. Çocuğunuz sigara içerse, onunla bu konuyu konuşunuz. Çocuğunuz ne kadar kısa bir süredir sigara içiyorsa, sigarayı bırakması o kadar kolay olur. Sigara içmenin onun için neden birden bire ilginç hale geldiğini sorunuz. Daha dinc bir bünye,

daha güzel bir cilt ve daha beyaz dişlerin önemini vurgulayarak ikna etmeye çalışınız. Sağlık tezleri gençlerde çok fazla karşılık bulmaz. Genç bir beden birçok zehri atmaya başarabilir ama, çoğu sonuçlar ancak uzun süreden sonra ortaya çıkar. Gençler için önemli olan diğer bir şey, paradır. Çocuğunuzun dikkatini, sigara içiminin ne kadar hızlı ve yoğun olarak bir bağımlılığa dönüştüğüne çekiniz. Sigara içenlerin, sigarayı bırakmayı başaramadıkları için ne kadar çok para harcadıklarını ve bu parayla aslında başka güzel şeyler yapabileceklerini dile getiriniz: bir dünya seyahati, bir araba ve daha birçok şey.

Gençleri bazen ikna edebilen diğer bir husus da sigara üreticilerinin tüketime özendirmek için kullandıkları ayartma stratejilerini tartışmaktır. Bunlar sigara içen gençlere özgürlük ve «cool» olmayı vaat ederken, aslında uzun vadede onları bağımlı kılıp hasta ederler. «Bunu sen desteklemek istiyor musun?» diye sorarak konuya giriş yapabilirsiniz. Konuşmak için daha fazla tavsiyeyi [5-7 arası sayfalarda](#) bulabilirsiniz.

Kendiniz sigara içiyorsanız

Mümkünse çocuğunuzun önünde, evin içinde veya arabada sigara içmeyiniz. Çocuğunuz ile kendi tütün tüketiminiz hakkında ve belki de sigarayı bırakmanın size ne kadar zor geldiği konusunda açıkça konuşunuz. Çocuğunuza, sigara içmenin zararını bildiğinizi, ancak yine de şu anda bırakmadığınızı söyleyebilirsiniz. Kendinizi örnek göstererek, sigarayı bırakmanın çok zor olduğunu ve bu nedenle sigaraya hiç başlanmaması gerektiğini gözler önüne seriniz.

Esrar

Bilmeniz gerekenler

Gençler arasında esrar kullananların oranı ne kadardır?

Gençler arasında esrar kullananlar azınlıktadır. Onların çoğunda tüketim denemekle sınırlı kalır. Alkol konusunda olduğu gibi, esrarda da kullanıcı oranlarını bilerek, «Bu normal bir şey!» gibi savunmalara karşı somut verilerle konuşabilirsiniz. İsviçre’de istatistikler şöyledir:

14 yaşındaki çocuklar arasında erkek çocuklarının %79’u ve kız çocuklarının %90’ı esrar içmeyi hiç denememiştir. Ancak erkek çocuklarının %4’ü ve kızların %1’i, önceki 30 günlük zaman diliminde en az üç kez esrar tükettiğini belirtmiştir (HBSC, 2014).

15 yaşındaki çocuklar arasında, erkek çocuklarının %70’i ve kız çocuklarının %81’i esrar içmeyi hiç denememiştir. Erkek çocuklarının %7’si ve kızların %5’i, önceki 30 günlük zaman diliminde en az üç kez esrar tükettiğini belirtmiştir (HBSC, 2014).

Esrar nedir?

Esrar, botanik adı kanabis, diğer adı Hint kenevirisi olan bitkinin Türkçe adıdır. Bu bitki, tetra hidro kannabinol (THC) adlı psiko aktif maddeyi içerir. Psiko aktif, merkezi sinir sistemini etkilediği anlamına gelmektedir. Günümüzde yetiştirme ve ekim metotları geliştirildiği için, esrarın THC oranı 25 yıl öncesine göre çoğunlukla çok daha yüksektir.

Haşhaş, Hint kenevirinin çiçeklerinden elde edilen reçineye denir. Marihuana veya «ot» ise, aynı

bitkinin kurutulmuş çiçekleri ve yapraklarına denir. Esrar ürünleri buruk bir kokuya sahiptir ve çoğunlukla tütünle karıştırılarak «sigaralık» olarak içilir. Hamura katılarak bisküvi vb. haline getirilmesine daha az rastlanır. Gençler esrarı çoğunlukla arkadaşları vasıtasıyla temine ederler. Birçok esrar tüketicisi, bitkileri kendileri yetiştirir.

Esrar nasıl etki eder?

Esrar içildiğinde, etkisini birkaç saniye içinde göstermeye başlar. Yiyecek veya içeceklerle karıştırılırsa, etkisini göstermesi daha uzun zaman alır. Etkisi tüketilen miktara ve tüketen kişinin fiziksel ve psikolojik durumuna bağlıdır. Coşkulu duygulardan, rahatlamaya ve ağırlaşmaya kadar uzanır. Bazı gençler belirli etkilerinden hoşlanır, diğer bazılarını sevmez veya hatta korkutucu bulur.

Esrar mevcut ruh hallerini ve hisleri güçlendirir veya uyuşturur. Ayrıca algılamayı, yoğunlaşma yeteneğini ve de dikkati ve kısa süreli belleği değiştirir ve olumsuz yönde etkiler.

Benim esrar kullanımı ile ilgili tutumum nedir? Herkesin bunu denemiş olması gerekir mi? Neden? Neden değil?



Riskler nelerdir?

Esrar, 16 yaşından küçükler için sorunludur. Beyin gelişimi genç yaşta henüz tamamlanmadığı için ve esrar beyin aktivitesini etkilediği için, genel olarak dikkatli olunmak zorundadır. Esrar içimi hafızayı ve tepki sürelerini olumsuz yönde etkiler. Düzenli olarak tüketildiğinde, yoğunlaşma yeteneği, dikkat ve öğrenme yeteneği zarar görür. Uzun süreli ve yoğun esrar tüketimi ayrıca psikolojik bağımlılığa götürebilir. Bu da demektir ki, zaman geçtikçe tüketimden vazgeçmek daha zor olmaktadır.

Yüksek dozlar panik atakları, anksiyete durumları ve duyuşsal yanılmalar ortaya çıkarabilir. Bazı kişilerde bu tür etkiler için küçük dozlar bile yeterlidir. Belirli yatkınlıkları olan insanlarda, esrar tüketimi depresyonlar veya diğer ağır psikolojik hastalıkları ortaya çıkarabilir. veya onları güçlendirebilir. Psikolojik sorunları olan gençlerin bu nedenle asla esrar tüketmemeleri gerekir. Esrar tüketiminden sonra kaza riski de daha yüksek olur. Esrar çoğunlukla tütünle katıştırılarak sigara gibi içildiği için, tütün dumanının bütün zararlı maddeleri de bedene ulaşır ve ilave olarak bir nikotin bağımlılığı meydana gelir.

Kanun hükümleri

Esrar, yasa dışı uyuşturucu bir maddedir. Onu yetiştirmek, satmak, bulundurmak ve tüketmek yasaktır. Reşit olmayan esrar tüketicileri hakkında

gençlik savcılığına suç duyurusunda bulunulur, ebeveynlerine bilgi verilir ve idari bir para cezasına çarptırılırlar. Genellikle ilave olarak bağımlılara yönelik bir danışmanlık merkezinde görüşme yapılması veya bir bağımlılığı önleme kurumunun verdiği kursa gidilmesi zorunlu tutulur. Direksiyon başında ise esrar tüketimi için sıfır tolerans geçerlidir.

Ne yapmalı?

Esrarı reddeden bir tutum sergileyiniz. Çocuğunuzun Hint keneviri yetiştirmesine izin vermeyiniz. Esrarın etkileri ve riskleri hakkında konuşunuz. Ve çocuğunuzun esrar kullandığını düşünüyorsanız, ona bunu söyleyiniz. Bununla ilgili tavsiyeleri [5-7 arası sayfalarda](#) bulabilirsiniz.

Çocuğunuzun yaşı ilerledikçe

Zorunlu okul döneminin sona ermesi, gençlerin yetişkin olma yolunda geçtikleri önemli bir kilometre taşıdır. Zaman geçtikçe, kendi davranışları için daha çok sorumluluk üstlenebilir ve üstlenmek zorundadırlar. Bu alkol, sigara veya esrar içmek için de geçerlidir.

16–18: Çocuğunuza kendi hareketlerinden sorumlu bir birey olması yolunda eşlik edin

16 yaşından itibaren, kızınıza veya oğlunuza bira, şarap ve de sigara satılması kanunen serbesttir. Bu da 16 yaşından itibaren daha sık olarak içki ve sigara içilmesinin nedenlerinden biridir. Şunları yapabilirsiniz:

- Bir gencin meslek eğitimine veya yeni bir okula geçişi beraberinde zorluklar getiren büyük bir değişimdir. Onları yeni görevler ve yeni bir sosyal ortam bekler. Kızınız, oğlunuz için bu adımı kolaylaştırınız. Soru sorunuz, ilgi gösteriniz, içki, sigara ve esrar konusunda da. Çocuğunuzun girdiği bu yeni ortamda bunlara karşı tutum nasıldır? Çocuğunuz bu konuda ne düşünür?
- Kızınız, oğlunuz ile, bağımlılık yapan madde tüketiminde dikkat edilmesi gerekenler hakkında konuşunuz (bkz. s. 15'teki kutu). Önemli olan okula ve işe, esrar veya alkolün etkisi altında gidilmemesidir. Direksiyon başında da sıfır tolerans geçerlidir.

Oğlum balkonda sigara içebilir mi? Kızımın arkadaşları esrar içiyorlar mı? Bu bana göre kötü mü olurdu? Çocuğum esrarın etkisinde işe giderse, nasıl tepki veririm? Kızım dışarıya çıktığında içki içiyor mu? Ne kadar? Oğlum için geçerli kurallar kendim için de geçerli mi?

- Evde nasıl bir düzen istersiniz? Kızınız, oğlunuz, balkonda sigara içebilir mi? Arkadaşları ile birlikte alkol veya esrar içebilir mi? Bazı ebeveynler buna izin verir. Bu şekilde neler olup bittiği konusunda bilgileri olur ve tüketimin korunmuş bir çerçevede gerçekleştiğinden emin olabilirler. Başkaları için bu düşünülemez. Sizin için hangisi geçerlidir? Tanıdıklar ve arkadaşlarla bilgi alışverişinde bulununuz ve her şeyden önce: kızınız, oğlunuz ile konuşunuz. Birlikte ortak kurallar kararlaştırınız.
- İlişkinizi yitirmeyiniz. Zaman geçtikçe, çocuğunuzun üzerindeki etkiniz azalacaktır. Ancak bu görüşünüzün artık para etmediği anlamına gelmez. Soru sorunuz, okulun nasıl gittiğini öğrenmeye çalışınız, algılarınızı ve duygularınızı paylaşınız. Ve: çocuğunuza, onun aklını meşgul eden bir şey olduğunda veya islerin istediği gibi gitmediği ve yardıma ihtiyacı olduğu zaman yanında olacağınıza yönelik işaretler veriniz.
- Kızınızın veya oğlunuzun fazla içki, sigara veya esrar içtiğinden endişe ediyorsanız, karşılıklı konuşma

da artık mümkün değilse, kendiniz için yardım arayınız. İlgili adresleri bu broşürün arka yüzünde bulabilirsiniz.

18 yaşından itibaren: çocuğunuzun kendi hareketleri için sorumluluk üstlenmesini talep edin ve destekleyin

Kanunen çocuğunuz, 18 yaşını tamamladığında, kendi hareketlerinden sorumludur. Ancak oğlunuz veya kızınız hala meslek eğitimi görüyor veya sizinle birlikte aynı evde yaşıyorsa, bu sorumluluğunun onun tarafından yaşamın bütün alanları için algılanmıyor olması ihtimali yüksektir. Böyle bir durumda, oğlunuz veya kızınızın hangi alanlarda sorumluluğu üstlenip hangi alanlarda desteğinizi sunmaya devam edeceğinizi birlikte kararlaştırmanız gerekir. Bağımlılık yapan maddelerin tüketimi konusunda, çocuğunuzun 18 yaşını tamamlamasıyla sizin etki alanınız bir daha önemli ölçüde küçülür. Şunları yapabilirsiniz:

- Evde: birlikte tüketimin kurallarını gözden geçiriniz. Gerektiğinde yenilerini belirleyiniz.
- Evin dışında: Arabanızı kızınıza veya oğlunuza sadece içki veya esrar içmeyeceğinden tamamen emin olmanız halinde ödünç veriniz.
- İlişkinizi yitirmeyiniz. Fikir alışverişinde bulununuz, soru sorup ilgi gösteriniz. Yorum yapmaktan kaçınınız, kızınıza ya da oğlunuzun fikirlerini sorunuz.

Dışarıya çıkan gençler için tavsiyeler

- Birbirine karşılıklı olarak dikkat etmek, sorumluluk üstlenmek.
- Yola çıkmadan önce, eve nasıl dönüleceğini kararlaştırmak Alkol içmiş veya esrar kullanmış hiç kimsenin araç sürmemesini temin etmek. Asla ayık olmayan birinin arabasına binmemek.
- Arkadaşlardan biri aşırı sarhoş veya uyuşturucunun etkisindeyse, ona evine kadar eşlik edilmesini veya alınmasını sağlamak. İlgili kişi «güvende» olmasına kadar onun yanında kalmak.
- Karışık tüketimden sakınmak: alkolün başka bağımlılık yapan maddelerle aynı anda veya kısa süre ile arka arkaya tüketilmemesi. Farklı etkileri birbirlerini tehlikeli derecede güçlendirebilir.
- Birisi baygınlık geçirirse: ilgili kişinin yana yatırılıp ambulans çağırılması. Yardım edilmezse, alkol zehirlenmeleri ölümlü sonuçlanabilir.
- Bir arkadaş bir kavgaya karışırsa: tartışmayı, kavgaya karışan arkadaşın olay yerinden ayrılmasını sağlamak.
- Yanında prezervatif bulundurmak.

Bilgilendirme ve Danışmanlık

Zürih Kantonu'nda Gençlere Yönelik Danışmanlık Programları

- Ebeveynler ve Gençlere Yönelik Programlar. Adresler için bkz.: jugendberatung.me
- elternnotruf.ch: 7/24 telefonla danışma hattı: 0848 35 45 55

Çocuğunuzun bir bağımlılık geliştirdiğinden endişe ediyorsanız

- Bölgenizde başvurabileceğiniz adresler ve diğer bazı danışmanlık programları ile ilgili tavsiyeler: suchtpraevention-zh.ch > [Über uns](#) > [Regionale Stellen](#)
- Rauchstopplinie (Sigarayı Bırakma Hattı): Tel. 0848 187 187, Pt.-Cu.: 11–19 arası. (sabit hatlardan 8 Rp./dk)

Gençlere yönelik danışmanlık programları:

- Gençlere yönelik danışmanlık hattı, Tel. 147 (7/24)
- feel-ok.ch: İçki, sigara ve esrar tüketimi ve birçok diğer konuda gençlere yönelik testler ve bilgiler. Ebeveynlere yönelik bilgilendirme bölümlü.
- tschau.ch: Gençlere yönelik internet üzerinden danışmanlık hizmeti.

Diğer faydalı internet siteleri

- suchtschweiz.ch: Alkol, tütün, esrar ve diğer bazı bağımlılık yapan maddeler ile ilgili temel bilgiler. Ebeveynlere yönelik e-posta aboneliği.
- safezone.ch: Bağımlılık sorunları üzerine internet üzerinden danışmanlık hizmeti.

Broşürleri indirin veya sipariş edin

Bağımlılığı önleme merkezlerinin medya tüketimi ve ilaçlar konulu, ebeveynlere yönelik kitapçıkları da mevcuttur. Bütün matbu materyaller diğer dillerde de temin edilebilir.

suchtpraevention-zh.ch > [Publikationen](#) > [Informationsmaterial](#) > [Familie](#)

Bu broşür 14 dilde temin edilebilir.