

BAĞIMLILIĞI ÖNLEME

İnsanlar bunlara bağımlı olurlar:

- Sigaraya
- Alkole
- Uyuşturuculara
- İnternete
- Başka insanlara

İNSANLAR NEDEN BAĞIMLI OLUR?



Merak ederler!

Arkadaşları ne yaparlarsa onu yaparlar! Halbuki bizler koyun değiliz...

Kontrol edebileceklerini zannederler!

Bir kereden bir şey olmaz derler!

Farklı gözükme isterler!

Eğlenmek isterler!

Sorunlarından kaçmak isterler!

Bazı insanlar arkadaşlarına "hayır" diyemezler!

Ne Zaman ve Nasıl "Hayır" Demeliyiz?

İstenilen şey önceliklerinizle ve yapmak istedikleriniz ile çelişiyorsa "Hayır!" demelisiniz...

Karşınızdaki kişi sizin üzerinize baskı kurmaya çalışıyor ve çok ısrarcı davranıyorsa kesin bir dille "Hayır!" demelisiniz...

Sizden istenen şey size veya başkalarına zarar verebilecek bir şeyse mutlaka "Hayır!" demelisiniz...

Kaygının Düşünce Üstüne Etkisi

-Kaygı yaşadığımız durumlarda sadece bedenimizde değil aklımızda da bir şeyler değişir.

-Örneğin, topluluk önünde konuşmak kaygı yaratıyorsa o sırada "ya doğru düzgün konuşamazsam" veya "ya saçma bir cevap

verirsem ve herkes bana gülerse" gibi olumsuz düşünceler akıldan geçebilir.

-Böyle düşündüğümüzde de tedirginliğimiz artar ve kalbimiz daha hızlı çarpmaya başlar.

-Vücudumuzdaki bu olumsuz değişimleri fark ettikçe de düşüncelerimiz daha da olumsuzlaşır ve bu şekilde kaygı daha da artar.

Kaygıyla Baş Etme Yöntemleri

Olumsuz Başa Çıkma Yöntemleri

-Kaygı karşısında tepkisiz kalan kişi, kaygı yaratan durumla ilgili olarak bir çözüm üretmediğinden, gelecekte benzer bir durum yaşadığında benzer kaygıyı yaşaması olasıdır.

-Kaygıyla baş etmek için kaçınmayı tercih eden kişi ise, geçici olarak rahatlayabilir ancak durumla yüzleşmediğinden, duruma ilişkin kaygısı giderek artar.

-Kaygının yarattığı gerginliği alkol ve diğer maddeler kullanmak yoluyla azaltmaya çalışan kişi ise, madde kullanmadan sakinleşemeyebilir ve maddelere bağımlı hale gelebilir.

Unutmayın! Her kaygı sonunda geçer...

Olumlu Başa Çıkma Yöntemleri

Zihinde Canlandırma Çalışması

Kaygı yaratan durumu zihninizde canlandırın. Kaygı yaratan durumda kendinizi rahat ve sakin bir şekilde hayal edin. Kaygı yaratan durumda ne söyleyeceğinizi, ne şekilde davranacağınızı düşünün ve emin oluncaya kadar zihninizde tekrarlayın.

Nefes Alma Çalışması:

-Derin bir nefes alın. Aldığımız nefesi tamamıyla verin.

-Tekrar nefes alırken birden dörde kadar sayın.

-Nefesinizi tutarken birden dörde kadar sayın.

-Nefesinizi verirken birden dörde kadar sayın.

Kızgınlık İle Baş Etme Yöntemleri

-Kızgınlık aslında ikincil duygudur. Olaylar karşısında kızgınlıktan önce başka duygular yaşarız. Örneğin utanç hissettiğimizde kızabileceğimiz gibi hayal kırıklığı duyduğumuzda, üzüldüğümüzde, engellendiğimizde de kızgınlık yaşarız.

-Unutmayın! Birincil duygumuzu insanlar ile paylaşmak kızgınlığımızı paylaşmaktan daha etkilidir.

Kızgınlık İle Olumsuz Baş Etme Yolları

Kızgınlığı Yok Sayma

Tepki: Kızgınlık bastırılır, reddedilir.

Sonuç: Kişi haklarını koruyamadığı için istemediği

davranışlara maruz kalmaya devam eder.

Kızgınlığı Başkasına Aktarma

Tepki: Kızgınlığı kızdığınız kişiye değil, başkasına göstermek.

Sonuç: Asıl kişiyle sorun çözülmez, diğer kişilerle ilişki bozulur.

Kızgınlığı Saldırınca Göstermek

Tepki: Karşı tarafa hakaret etmek, fiziksel şiddete başvurmak.

Sonuç: Geçimsiz bir insan gibi görülme, ilişkilerde bozulma.

Kızgınlığı Pasif Davranışlarla Göstermek

Tepki: Kızgınlık sözel olarak ifade edilmez, davranışlarla gösterilmeye çalışılır

Sonuç: Sorun çözülmez, pasif davranışlar karşı tarafı kızdırabilir.

Kızgınlığı Kendine Yöneltmek

Tepki: Tepkiyi kendisine yöneltmek, kendini suçlamak, alkol, madde kullanmak.

Sonuç: Kişinin kendisi zarar görür, fiziksel ve ruhsal sağlık bozulabilir.

Kızgınlıkla Olumlu Baş Etme Yolları

-Asıl duygunu fark et! İkincil duygu olan kızgınlığa odaklanmak yerine birinci yaşadığın duyguyu bul!

-Hakkını koru ama saldırgan olmadan! Kızgınlık hissi ile olumlu bir şekilde başa çıkmak istiyorsan ne pasif ne de saldırgan ol! Gerektiğinde mola al!

-Kızgınlığını yoğun bir şekilde hissediyorsan dramatik düşünceler yerine mantıklı düşünmeye çalış! Düşünceni sorgula! Asıl sebebi bul!

-Kendini ifade ederken sen dili yerine ben dili kullan!

Kararları Etkileyen Faktörler

Gruplar, kişinin kararını bir çok yöntem kullanarak etkileyebilirler.

Aylin, arkadaşları ile bir kafeye gitmiştir. Eve dönme saati geldiğinde, arkadaşları

"Kal lütfen, sensiz bu kadar eğlenemeyiz. İstersen aileni ikna edebilirsin. İstedğin zaman çok inandırıcı olabiliyorsun. Eğer gidersen bir daha bizimle bir şeyler yapmak için plan yapma. Amma aile kuzusuymuşsun ya!"

...diyerek baskı yaratırlar.

Grubun Kararları Etkileme Yöntemleri

-Yalvarma, Suçluluk Yaratma: *"Kal lütfen, sensiz bu kadar eğlenemeyiz"*

-Tehdit: *"Bir daha bizimle bir şeyler yapmak için plan yapma".*

-Aşağılama: *"Amma aile kuzusuymuşsun ya".*

-Övme: “İstersen ikna edebilirsin. İstediyiniz zaman çok inandırıcı olabiliyorsun.”

-Ödül Vaat Etme: “Eğer kalırsan haftaya seninle partiye geliriz.”

Grup baskısıyla karşı karşıya kaldığımızla şu soruları gözden geçirin:

-Neden bu kadar ısrar ediyorlar?

-Onların isteği benim isteklerimle ne kadar uyuyor?

-Söyledikleri ne kadar doğru?

-Gerçek bir dost arkadaşının istemediği bir şey için bu kadar zorlar mı?

Kararları Etkileyen Faktörler

Grup baskısı dışında kararlarımızı etkileyen diğer faktörler, değer yargılarımız, inançlarımız, ihtiyaçlarımız, isteklerimiz, düşüncelerimiz ve riskleri göze alma isteğimizdir.

Riski Nedir? Riski Göze Alma

-Risk, her fırsatla gelen tehlike derecesidir.

-Aldığımız her karar risk içerir çünkü kararlarımızın sonuçlarından yüzde yüz emin olamayız.

-Karar verirken olası risk faktörlerini düşünmek ve hangi riskleri göze alabileceğimizi belirlemek daha sağlıklı kararlar almamızı sağlar.

Sorun Çözmenin Aşamaları

1.Aşama: Sorunun Belirlenmesi

-Sorunun ne olduğunu net olarak ortaya koyun.

-Sorunla ilgili bilgi toplayın.

-Sorunla ilgili duygu ve düşüncelerinizi ortaya koyun.

2. Aşama: Çözüm Üretme

-Çözüm için en az beş çözüm önerisi üretin.

3. Aşama: Karar Verme

-Ürettiğiniz her çözümü şu kriterlere göre değerlendirin.

-Her çözümün olumlu ve olumsuz yönleri neler?

-Çözümler çevrenizdeki kişileri nasıl etkileyecek?

-Çözümlerin uzun vade sonuçları neler olabilir?

4. Aşama: Kararın Uygulanması

-Kararın nasıl uygulanacağına dair plan yapın.

-Kim ne yapacak?

-Ne zaman yapılacak?

-Nasıl yapılacak?

-Nelere ihtiyaç var?

5.Aşama: Değerlendirme

Amaçlanan sonuca ulaşıp, ulaşılmadığı değerlendirilir. Sonuca ulaşılmadıysa, üçüncü adıma geri dönlür.

Sigaranın Uzun ve Kısa Süredeki Etkileri Çalışması

D	İ	Ş	Ç	Ü	R	Ü	Ğ	Ü	U	J	N	M	I
A	E	R	T	U	K	O	L	S	D	A	C	E	E
M	G	Ö	Z	D	E	K	A	T	A	R	A	K	T
A	Z	E	R	V	Ö	U	B	E	R	T	C	S	E
R	A	R	E	T	G	V	Ö	S	D	Z	B	U	K
T	A	T	A	L	M	A	B	O	Z	Ü	L	U	R
I	R	D	O	M	N	İ	R	A	S	D	F	G	H
K	C	V	E	S	A	D	E	L	P	O	Ğ	İ	R
A	K	C	İ	Ğ	E	R	K	A	N	S	E	R	İ
N	E	D	C	T	G	B	A	E	Y	H	N	I	K
M	O	L	Ç	U	J	M	N	A	S	D	R	T	U
A	Ğ	I	Z	K	A	N	S	E	R	İ	E	D	A
S	R	D	C	V	B	U	E	M	O	L	K	Y	H
I	L	Ş	İ	Z	C	V	R	İ	Ş	T	Y	U	K
E	R	T	Y	U	I	K	İ	F	V	C	S	A	Z

Alkolün Uzun ve Kısa Süredeki Etkileri Çalışması

GÜNBAKAN

T	B	U	N	A	M	A	U	L
T	A	N	S	İ	Y	O	N	E
C	J	K	İ	A	S	D	G	Y
D	E	R	R	R	T	Y	U	K
T	U	F	O	S	D	F	G	H
T	I	E	Z	X	C	M	Ö	Ğ
K	A	L	P	K	R	İ	Z	İ
Z	S	Ç	D	R	Y	U	O	P

YENİDEN

31



**ÇOCUKLAR GÜZEL ANILAR
BİRİKTİREREK BÜYÜSÜNLER!
BIRAKTIĞI SEVGİ İZLERİYLE YAŞATSINLAR
OKUL ANILARINI!**



**BAĞIMLILIĞI ÖNLEME BROŞÜRÜ
REHBERLİK HİZMETLERİ**