

MADDE BAĞIMLILIĞININ İNSAN BEDENİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ NELERDİR?



**BAĞIMLILIKTAN
UZAK BİR
YAŞAM
MÜMKÜN**



Uyuşturucu ile
Mücadele
Danışma ve
Destek Hattı



4447975
YEDAM DANIŞMA HATTI

AMATEM
TEDAVİ MERKEZİ

ÇEMATEM
TEDAVİ MERKEZİ

**TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ
KONTROLÜ İÇİN
NELER YAPMALIYIZ?**



TEKNOLOJİYİ ÇOK KULLANDIĞIMIZ
SAATLERİ DEĞİŞTİRMELİYİZ.



TEKNOLOJİ KULLANIMIYLA İLGİLİ
HEDEFLER BELİRLEMELİYİZ.



TEKNOLOJİYİ AŞIRI KULLANMAYA İTEN
DURUMLARDAN UZAK DURMALIYIZ.



TEKNOLOJİDEN UZAK DURMAYI SAĞLAYACAK
FAALİYETLER PLANLAMALIYIZ.



(0232) 856 47 57



torbaliram.meb.k12.tr



torbaliram



Tepeköy Mahallesi Ağalar Caddesi

4530 Sokak 19/ A

KAYNAKÇA

tbm.org.tr

<https://alo191.saglik.gov.tr/TR-85835/afis-brosur.html>



BAĞIMLILIK, kısaca vazgeçememek, onsuz yaşayamamak demektir.

BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ



ÜLKEMİZDE
ALKOL KAYNAKLI
TRAFİK KAZALARININ
ORANI
%21,9

DÜNYADA BİR YILDA
ALKOL KAYNAKLI
ÖLÜMLERİN ORANI
%5,3
(3 MİLYON)

ALKOL HAKKINDA DOĞRU BİLİLEN YANLIŞLAR



X ALKOL
CİNSEL GÜCÜ
ARTTİRİR

X ALKOL
İŞTAH AÇICIDIR

X ALKOL
UYKUYU
DÜZENLER

X ALKOL
CESARET VERİR!

**BAĞIMLI OLUNMADAN
KULLANIMIN
FARKEDİLMESİ VE ERKEN
MÜDAHALE HAYAT
KURTARIR**



Kumar bağımlılığı, gizli bağımlılık olarak adlandırılır. Alkol, tütün ve madde bağımlılıklarının aksine saklanması daha kolay, fark edilmesi daha zordur.

Kumarın neden olduğu sorunlar sadece finansal değildir. Zamanla ilişkilerin bozulmasına, önemli arkadaşlıkların kaybolmasına, güvenin kaybolmasına, ayrılık ve boşanmalara neden olabilir.

SIGARADAN DÜNYADA HER YIL 8 MİLYON KİŞİ ÖLÜYOR, YANI GÜNDE 22.000 KİŞİ

20 DAKİKA SONRA		NABIZ VE SOLUK ALMA NORMALE DÖNER.
8 SAAT SONRA		KANDAKİ OKSİJEN DEĞERİ NORMAL SEVİYESİNE DÖNER.
24 SAAT SONRA		TÜM KARBONMONOKSİT VÜCUTTAN ATILIR.
48 SAAT SONRA		AZALAN TAT VE KOKU ALMA DUYULARI DÜZELİR. NİKOTİN SEVİYESİ NORMALE DÖNER.
72 SAAT SONRA		SOLUK ALIP VERMEK KOLAYLAŞIR. VÜCUTTAKİ ENERJİ ARTAR.
2-12 HAFTA SONRA		VÜCUTTAKİ KAN DOLAŞIMI DÜZELİR, YÜRÜRKEN MEYDANA GELEN TIKANMALAR AZALIR.
3-9 AY SONRA		AKCİĞER PERFORMANSI %5 İLE %10 ARTAR. HIRILTI SOLUK ALMALAR KAYBOLUR.
12-36 AY SONRA		MESANE KANSERİNE YAKALANMA RİSKİ %50 AZALIR.
10-15 YIL SONRA		KALP KRİZİ GEÇİRME OLASILIĞI SİGARA İÇMEYENLER İLE AYNI SEVİYEDE DÖNER.