



Rahman ve Rahim olan Allah'ın adıyla



DİYANET İŞLERİ BAŞKANLIĞI YAYINLARI

CEP KİTAPLARI - ???
AİLEM SERİSİ - 09

Editör

Doç. Dr. Huriye Martı

Koordinasyon

Yunus Akkaya

Grafik Tasarım

AralGroup | Creative

Tel: 0.312 433 2725

Baskı

AralGroup | Creative

Tel: 0.312 433 2725

Baskı Takip

İsmail Derin

İletişim

Dini Yayınlar Genel Müdürlüğü

Basılı Yayınlar Daire Başkanlığı

Tel: (0 312) 295 72 93 - 94

Faks: (0 312) 284 72 88

e-posta: diniyayinlar@diyanet.gov.tr

www.diyanet.gov.tr

Eser İnceleme Komisyon Kararı

00.00.0000/..

1. Baskı Ankara 2014

2014-06-Y-0003-000

ISBN 978-975-19-0000-0

Sertifika No: 12930



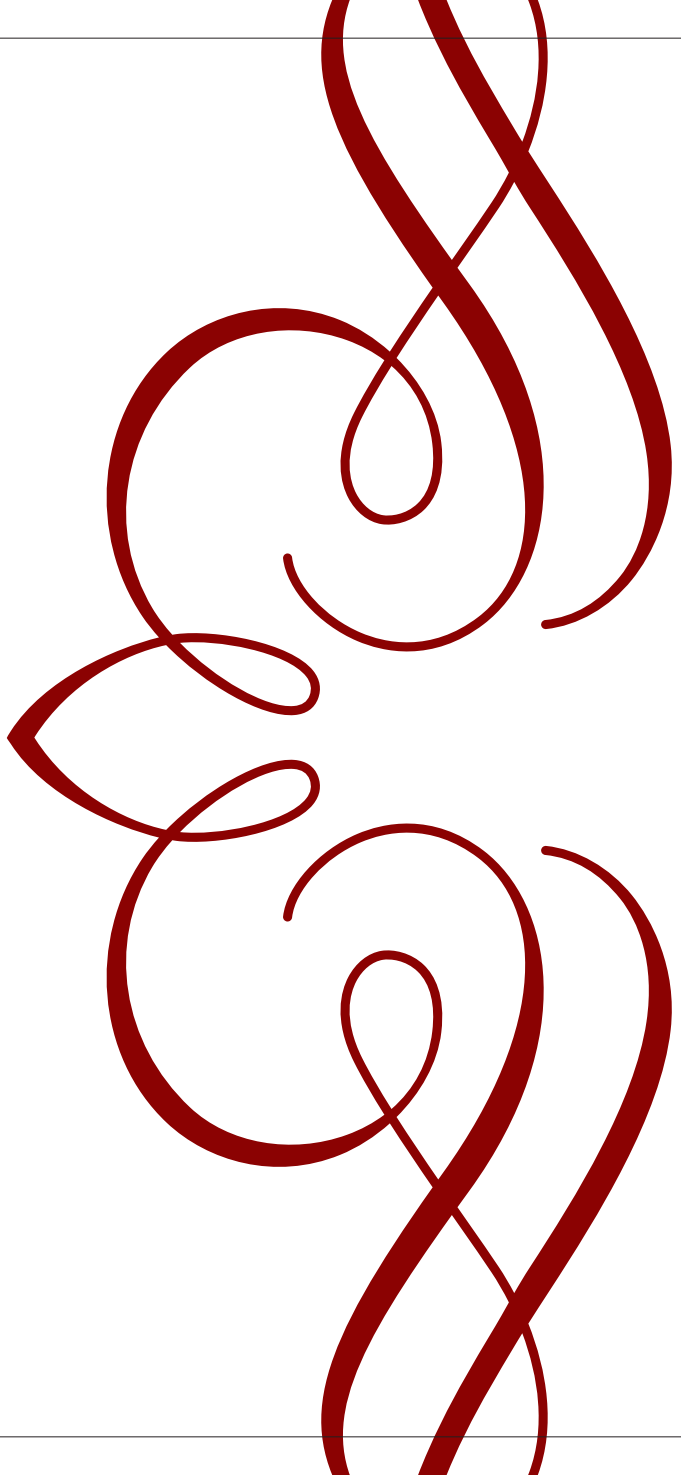


Ailemi Bağımlılıktan Koruyorum



İsmail Özgören





PEYGAMBER EFENDİMİZ BUYURUYOR Kİ,

*“İki nimet vardır ki, insanların pek çoğu bunların kıymetini bilmeyerek aldanmaktadır:
Sağlık ve boş vakit.”*

(Buhârî, Rikâk, 1)

“Her sarhoş eden içkidir ve her sarhoş eden haramdır.”

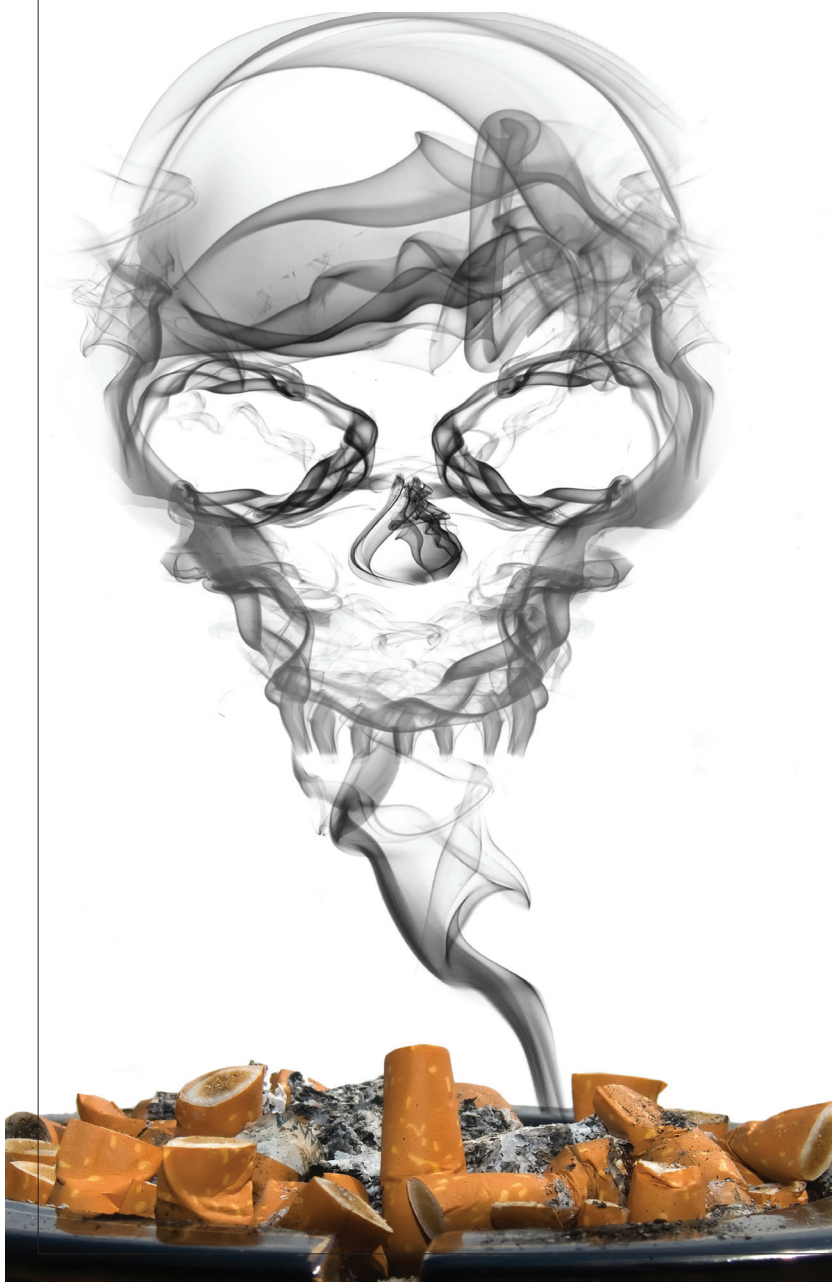
(Müslim, Eşribe, 74)

“Çoğu sarhoş eden şeyin azı da haramdır.”

(Tirmizî, Eşribe, 3)

“Kıyamet gününde hiçbir kul, ömrünü ne için tükettiği, ilmi ile ne yaptığı, malını nereden kazanıp nerede harcadığı, bedenini ne uğruna yıprattığı sorulmadıkça bir yere kıpırdamayacaktır.”

(Tirmizî, Sıfatü'l-kıyâme, 1)





Bugün yeryüzü ahalisini kısa kaç altına alan, sadece bireyleri değil aileleri de tehdit eden en ciddi sorunlardan birisi madde bağımlılığıdır. Madde bağımlılığı, hangi yaşta olursa olsun, bir insanın esrar, eroin, uyuşturucu hap, tiner, sigara, alkol gibi maddeleri sık kullanımına bağlı olarak gelişen hastalık durumudur.

Alkol ve bağımlılık yapıcı madde kullanım yaşı her geçen gün düşmekte, gençler ve yetişkinler arasında bu maddelere olan ilgi hızla artmaktadır. Bu acı tablo karşısında ahlaki ve kültürel değerlerin aşınması, suç oranlarının artması ve en önemlisi de aile bağlarının zedelenmesi kaçınılmazdır. Aile birliğinizi güçlendirmek ve ailenizin bütün fertlerini zararlı alışkanlıklardan korumak istiyor musunuz? O halde, madde bağımlılığı ile mücadele hakkında farkındalık kazanmalı, bilgi edinmelisiniz.



Riskli Dönem: Ergenlik

Ergenliğin, çocukluktan gençliğe geçişte yaşanan çalkantılı ve zor bir dönem olduğunu hepimiz biliriz. Hayat çizgisi üzerindeki birbirinden farklı gelişim dönemlerimizden biri olan ergenlik fiziksel, duygusal ve toplumsal olgunlaşmaya ulaşma mücadelesidir aslında. Yaklaşık 13 yaşında ergenliğe adım atan cesur ve enerji dolu bir çocuk, artık kendisine yetişkin gibi davranılmasını isteyecek, kendini ispatlamak için her yolu deneyecektir. Genellikle benmerkezci bir tutum sergilemekte, güçlü, bağımsız olduğuna inanmakta ve bu durumun çevresi tarafından kabullenilmesi için asi bir heyecan hissetmektedir. Anne babasının kuralları onu bağlamaz; toplumun beklentileri ve geleneğin kodları onu ilgilendirmez! Ona göre hayatta yeni ve farklı şeyler denemek lazımdır!

İşte bu ruh hali, sigara başta olmak üzere alkol ve uyuşturucu kullanımı için son derece müsait ortamlar oluşturabilir. Okulda ve evde karşılaştığı kısıtlamalar bazen çatışmalara sebep oldukça öfkelenen, bıkan ya da efkârlanan gençler kendilerini madde bağımlılığının kucağında bulabilir. Onlar bu dönemde en çok arkadaşlarına



güvenir; duygu ve düşüncelerini arkadaşlarıyla paylaşır. Duygusal dalgalanmalarına bir de özen-ti ve merak eklenirse, tehlikenin boyutları katla-narak artar. Dolayısıyla ergenlik çağını yaşayan çocuklarımız, anne babalarının ilgi ve anlayışın-dan asla mahrum bırakılmayacak kadar hassas ve riskli bir dönemden geçmektedir.



Bağımlılık Nedir ve Nasıl Anlaşılır?

Bağımlılık, bir kişinin kullandığı madde ya da yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onu hayatının merkezine yerleştirerek onusuz bir hayat süremez hâle gelmesidir. Bağımlılık, sigara, alkol, uyuşturucu gibi maddelere karşı gelişebileceği gibi, kumar gibi eylemlere veya internet ve televizyon gibi teknolojik aletlere karşı da oluşabilir.

Eğer bir insan,

Mecburen yapmak zorunda olduğu işler ve devam etmek zorunda olduğu ilişkiler dışında bütün vaktini, enerjisini, parasını ya da ilgisini bir maddeye, varlığa ya da davranışa adıyorsa,

Ona ulaşamayınca huzursuzluk, uykusuzluk, iştahsızlık, öfke gibi belirtiler gösteriyorsa,

Ruhsal, bedensel, sosyal ya da adli sorunlar oluşturmaya rağmen bir maddeyi kullanmaya veya belli bir eylemi yapmaya devam ediyorsa,

Okul, iş ve aile hayatını aksatacak, sorumluluklarını yerine getirmeyecek hatta yeme-içme ve temizlik gibi asli ihtiyaçlarını bile unutacak derecede bir maddeye ya da eyleme düşkünlük gösteriyorsa bağımlıdır ve tedavi görmelidir.



Madde Bağımlılığının Sebepleri Nelerdir?

Hayat bir imtihandır ve imtihan zorluk, sıkıntı, mücadele, emek ve sabır demektir. İnsan, hayatı boyunca yüzleşmek zorunda kaldığı nice sorun karşısında kimi zaman umduğu kadar güçlü olamaz. İnanç ve irade zafiyeti yaşar ve aslında bir kartopu kadar küçükken çığ gibi büyüdüğünü hissettiği olumsuzlukların altında kalabilir. Böyle bir durumda yardıma ihtiyaç duyar. Ailenin güven veren sesi ve desteği yanında değilse, kendisine başka bir sığınak arar. Özellikle çevresi tarafından kabul edilme duygusunun yoğun olarak yaşandığı bu dönemde, ailenin olumsuz tavırları duygusal problemlerin ortaya çıkmasına sebep olur. Bu problemlerden kaçan ergen, zararlı maddeleri kendisine sığınak olarak seçebilecek; sorundan kurtulmak bir yana, aksine sorunun içine daha da gömülme riski ile karşı karşıya kalabilecektir.

Sonrasında onu sıkıntılı bir süreç bekler. Utanma, parasız kalma, aileden kopma, toplumdan uzaklaşma, yalnızlığa itilme, iş ve okul hayatında bozulma, ahlaki sapmalar yaşama, bunalm, ölümcül hastalıkları taşıma veya bulaştırma, intihar...



Bu zor yolculuğa insanı iten sebeplere bakıldığında kişisel sorunların ve ailevî problemlerin yanı sıra merak ve arkadaş etkisinin de önemli oranda etkili olduğu görülmektedir. Burada madde bağımlılığının sebeplerine kısaca değinmek yerinde olacaktır.

Merak

Gençlerin sigara ve diğer zararlı maddeleri kullanmaya başlama sebepleri arasında ilk sırayı merak ve özentisi almaktadır. “*Bir kereden bir şey olmaz*” düşüncesi, insanın bağımlılık tuzağına düşmesine sebep olabilmektedir.

Arkadaş ortamı

Kişiyi madde kullanımına iten en önemli ikinci sebep, arkadaş ilişkileridir. Doğrusu iyilik kadar kötülüğün de arkadaş eliyle bulaştığı, dinimizin uyarılarına da konu olmuş bir gerçektir. Sevgili Peygamberimiz şöyle buyurur: “*İyi arkadaşla kötü arkadaşın örneği, misk taşıyan kimse ile köruk üfleyen kimse gibidir. Misk taşıyan ya sana onu ikram eder, ya sen ondan misk satın alırsın ya da ondan güzel koku duyarsın. Köruk üfleyen kimse ise ya elbiseni yakar ya da ondan kötü koku alırsın!*” (Müslim, Birr ve Sıla, 146)



**Gençlerin sigara,
alkol ve uyuşturucuyla
tanışmalarına zemin hazırlayan
teklif ve tehditlere karşı uyanık
olmalarını sağlayalım!**

“Bir kereden hiçbir şey olmaz!”

“Bağımlılık yapmaz, al iç.”

“Denemekle bir şey kaybetmezsin.”

“Lütfen, hatırım için bir defa!”

“Ana kuzusu sen de...”

**“Bunu denersen seni istediğin çocukla
tanıştıracağım.”**

“Sen gidince buranın tadı kaçır.”

“Gidersen bir daha yüzüne bakmam.”

“Sana bizden kurtuluş yok!”

“İçmezsen hatalarını babana anlatırız!”



Özellikle ergenlik döneminde anne baba etkisi giderek azalırken, arkadaş gruplarının yaptırım gücü artar. Arkadaşlarına ebeveynlerinden daha fazla güvenen gençler, onların ısrarlarına karşı koymakta zorlanır. Bir gruba dâhil olabilmek, dışlanmamak ve yalnız kalmamak için bazen sigara, alkol, uyuşturucu gibi maddeleri denemek zorunda kalabilir.

Aile üyelerinin örneklği

Aile fertlerinden herhangi birinin sigara kullanıcısı, alkol veya madde bağımlısı olması, çocukların onu model alması gibi istenmeyen bir sonuca neden olabilir. Anne babanın olumsuz davranış modelleri sergilemesi, sözlü uyarılarından çok daha etkin olmakta; bağımlılık yapan maddeler konusunda ne kadar uyarsalar da çocukları onların dediklerini değil, yaptıklarını uygulamaktadır.

Psikolojik problemler

Genç üzüntülü, sıkıntılı ve öfkeli olduğu zamanlarda, aile ve okula dair problemleriyle başa çıkamadığı durumlarda çareyi madde kullanımında arayabilir. Oysa hayatında oluşan sorunlar yumağı, zararlı maddenin tutsağı olmasıyla daha da büyür ve çetrefil bir hâl alır.



Sosyal çevrenin etkisi

Zararlı madde alışkanlığı sadece ekonomik ve psikolojik şartlar neticesi gelişen bir olgu değildir. Toplumsal doku ve çevre şartları da insanların eğilimini etkilemektedir. Mesela uyuşturucu maddelerin en kolay satılabileceği yerler, madde kullanımının yaygın olduğu bölgelerdir. Sonrasında yeni müşteri çekebilecek yerler de madde alışkanlığına göz yumabilen, belki de satış yapılmasına direnç gösteremeyen toplulukların yaşadığı mahallelerdir.





Kimler Daha Fazla Risk Altında?

Öncelikle ailesinde madde kullanımına şahit olan çocukların, ergenlikle birlikte zararlı maddeleri denemeye yöneldiklerini bir kez daha hatırlayalım. Aile ve yakın akraba çevresinde sigara, alkol ve uyuşturucu kullanan bireylerin varlığı, çocukta aşinalık oluşturmakta ve bu durumda çocuğu zararlı maddelerden korumak zorlaşmaktadır.

Sevgi ve merhamete dayalı sağlıklı bir iletişim geliştiremeyen, şiddet ve huzursuzluğun hâkim olduğu ailelerde çocukların madde bağımlılığına kayma riski yüksektir. Çocuklarına disiplin adı altında aşırı baskı uygulayan ya da sınır koymaksızın aşırı hoşgörü gösteren, çocuğun benlik ve özgüven geliştirmesine engel olacak biçimde aşırı koruyucu davranan, dengesiz ve kararsız olan anne babaların çocukları, madde bağımlılığına yatkın olmaktadır.

Diğer taraftan parçalanmış, boşanmış, anne ya da babadan birinin kaybının olduğu ailede yetişen çocuklarda da ilgi ve sevgiyi dışarıda ya da madde kullanımında arama ihtimali yüksektir.



Risk grubunda yer alan ergenlerin ortak özellikleri arasında saldırganlık, davranış bozuklukları ve aykırılık, her durumda ve herkese karşı isyan ya da aksine içedönüklük ve fazlasıyla itaatkârlık, kendini ifade edememe, çevrenin söz ve davranışlarından aşırı derecede etkilenme gibi durumlar sıralanabilir. Şu halde, ailesini korumakla yükümlü olan anne babalar olarak, evladının kişilik özelliklerini, yatkınlıklarını, ilgi ve ihtiyaçlarını yakından takip ederek önemsemek bize düşmektedir.





Nelerden Şüphelenmelisiniz?

Sigara ve alkol gibi kötü kokusuyla tanınan maddeler dışında birçok uyuşturucuyu kullanımın erken evrelerinde anlamak kolay değildir. Uzun yıllar kimse tarafından fark edilmeden yaşayan uyuşturucu bağımlıları vardır. Bununla birlikte madde bağımlılığı kendisini birtakım fiziksel belirtilerle ve davranış değişiklikleriyle belli edebilir. Ergenlik çağında gençler genelde çalkantılı bir ruh hâli yaşadığından, çocuklarının dengesiz tavırlarını yaşına bağlayan anne babalar bazen uyarı işaretlerini gözden kaçırabilmektedir. Oysa bu işaretleri bilmek, erken teşhis için hayati önem taşımaktadır.

Fiziksel belirtiler

Madde kullanan gencin giysilerinde, saç modelinde değişiklikler olabilir. Elbiselerinde yanık ve yırtıkların olması, vücudunda yara veya kesi izlerinin bulunması, beslenme alışkanlığındaki değişiklikler ve aşırı kilo kaybı, konuşmada güçlük çekmesi ya da konuşmanın peltekleşmesi, donuk bakışlar, odaklanma ve algılama problemleri, aşırı hareketlilik ve enerji patlamaları gibi belirtiler gencin madde kullandığı anlamına gelebilir.



El titremesi, ter boşanması, uykusuzluk, huzursuzluk, kızgınlık, sürekli uykusuzluk, daimi mide bulantısı, iştahsızlık ya da tokluk, kansızlık ve zehirlenme gibi fiziksel belirtiler kesinlikle göz ardı edilmemelidir.

Davranış değişiklikleri

Bir gencin tutarsız sözler ve kararsız davranışlar sergilemesi, tepkisel ve gergin olması, aile ve okul çevresinden kaçması, geleceğe dönük hayal ve planlarının bulunmaması, yalan söylemeye başlaması onun zararlı madde bağımlısı olduğu anlamına gelebilir.

Ayrıca evinden bazı eşyaların kaybolması, eve geç gelmesi, tuvalette uzun süre kalması, odasında ve çantasında pudraya benzer maddelerin ya da içeriği bilinmeyen hapların bulunması, birden ortaya çıkan paralar veya borçlar kaygı verici ipuçları olarak görülebilir. Aile, gencin arkadaş çevresindeki ani değişiklikleri, hobilerine olan ilgisinin kaybolmasını, kol ve bacaklarındaki iğne izlerini kapatmak amacıyla sürekli kollu kıyafetler giymesini, sarhoş görünümünü, umarsız ve isteksiz davranışlarını dikkatten kaçırmamalıdır.

Bütün bunlara ilave olarak gencin uyuşturucu madde kullanıp kullanmadığını anlamamanın en kesin yolu saç, idrar ve kan testidir.





Peygamber Efendimiz
şöyle buyuruyor:
“Kıyamet gününde
hiçbir kul, ömrünü
ne için tükettiği, ilmi
ile ne yaptığı, malını
nereden kazanıp nerede
harcadığı, bedenini
ne uğruna yıprattığı
sorulmadıkça bir yere
kıpırdamayacaktır.”

(Tirmizî, Sıfatü'l-kıyâme, 1)



Madde Bağımlılığında Aile-Genç İlişkisi

Aile, hayata gözlerini açtığı anda insanı sevgi ve şefkatle kucaklayan, karakterinin, inancının ve ahlâkının şekillenmesinde en büyük rolü oynayan eşsiz birlikteliğin adıdır. Çocuklar hayata dair kuralları, değerleri ve davranış modellerini ailede anne babalarını izleyerek ve dinleyerek öğrenir. Dolayısıyla anne baba olmak, iyi bir insan yetiştirme konusunda sorumluluk almak demektir. Peygamber Efendimiz bu sorumluluğu bize şöyle anlatır: *“Hepiniz birer çobansınız/sorumlusunuz ve hepiniz yönettiklerinizden mesulsünüz. Devlet başkanı bir sorumludur ve yönettiklerinden mesuldür. Evin beyi bir sorumludur ve yönettiklerinden mesuldür. Evin hanımı da bir sorumludur ve yönettiklerinden mesuldür.”* (Buhârî, İstikrâz, 20)

İnsan, evlâdının sağlıklı ve uyumsuz bir kişiliğe sahip olmasını ister mi? Şüphesiz hepimiz doğru kararlar alıp anlamlı tutumlar sergileyerek iyi insanlar yetiştirmeyi arzu ederiz. Çocuğumuzun eğitimi ve gelişimi için fedakârlıktan kaçınmayız. Ancak hem kendisiyle, hem Rabbiyle, hem de toplumla barışık bir insan olabilmesi için bir çocuğun karnını doyurup sırtını giydirmekten çok daha fazlasına ihtiyacı vardır.



Hangi yaşta olursa olsun, çocuğumuzun sevmeye, ilgi ve anlayışa, düşüncelerini dinleyip kişiliğine saygı duyan hoşgörülü bir anne babaya ihtiyacı vardır. Sevgisini göstermeyen, hatayı asla affetmeyen, otoriter bir tutumu benimsiyorsak, çocuğumuzun bizimle derdini paylaşmasını nasıl sağlayabiliriz ki? Bizden korkan, varlığımızdan terdirgin olan, bazen bir yabancıyı bile kendisine bizden daha yakın görerek içini döken bir gencin elimizden tutmasını nasıl bekleyebiliriz ki?

Gence en iyi yardımcı, onu en iyi tanıyan ailesi yapabilir. Evladına zaman zaman yapıcı tavsiyelerde bulunan, hatalarını düzeltme fırsatı sunan, onunla fikir alışverişinde bulunup dostça bir ilişki geliştiren anne baba, aslında madde bağımlılığı karşısındaki en güçlü koruma sistemidir!

“Benim çocuğuma bir şey olmaz. Bağımlılık yapıcı maddeler bizim ailemizi ilgilendirmiyor; bu başkalarının sorunu.” demeyin! Unutmayın ki, uyuşturucu madde bağımlıları, uyuşturucudan

Allah Teâlâ
şöyle buyuruyor:
***“Ey iman edenler!
Kendinizi ve ailenizi,
yakıtı insanlar ve taşlar
olan ateşten koruyun.”***
(Tahrîm, 66/6)

A close-up photograph showing a hand holding a lit cigarette, with smoke rising from the tip. Another hand is reaching out from the left, palm facing forward, in a gesture to stop or prevent the cigarette from being smoked. The background is dark and out of focus.

ya da sigara ve alkolün sebep olduğu hastalıklardan hayatını kaybeden insanlar, zannedildiği gibi aykırı ve çılgın tipler değildir. Her çeşit aileden gelen, her alanda meslek ve statü sahibi nice insan, “Hayır!” diyemediği için madde bağımlısı olmaktadır. Zehirli eller tutmadan önce, aile bireylerinizin elini siz tutun!

Anne Babalara Öneriler

Peygamber Efendimiz şunu öğütler: *“İçinizden biri bir kötülük görürse onu eliyle, buna gücü yetmezse diliyle değiştirsin; buna da gücü yetmezse kalbiyle (ona karşı kin ve nefret beslesin). Bu ise imanın asgari gereğidir.”* (Müslim, Îmân, 78) Kötüye dur demek, kötülüğe karşı mücadele etmek insanî bir görevdir. Zararlı maddelerin kendimizde, ailemizde ve toplumumuzda oluşturduğu tahribatı görmezden gelemeyiz. O halde aşağıdaki noktalara dikkat etmeliyiz:

İyi örnek olun.

Söz ve davranışlarınız birbirine uyumlu mu? Öğütlerinizin ya da kurallarınızın kendi hayatınızda da geçerliliği var mı? Çocuklarının madde alışkanlığı konusunda bilinçli bir tutum geliştirmesini sağlamak için bir anne babanın yapacağı en önemli şey, kendi davranışlarıyla onlara iyi örnek olmaktır. Eğer aile büyüklerinin sorunlar karşısındaki tutumu hemen kimyasal bir yardımcıya başvurmak ise, çocuğun da sorun yaşadığında maddeye sığınma ihtimali artar.



Kaliteli bir ilişki geliştirin.

Çocuğunuzu tanıyor musunuz? Zevklerini, hayallerini, planlarını, kaygılarını, dertlerini biliyor musunuz? Anne baba olarak çocukla kaliteli bir ilişki geliştirmek, onu kötülükten korumada en etkili yoldur. Yavrunuzu tanımaya zaman ayırın, birlikte vakit geçirin. Bilhassa gençliğin çalkantılı yıllarını atlatabilmesi ve sağlıklı bir yetişkin olarak hayata atılabilmesi için sizin dostluğunuza ihtiyacı olduğunu unutmayın. Takdir etmekten ve ona olan sevginizi göstermekten çekinmeyin. İlgi ve sevginizin boşluğunu zehirle doldurmasına izin vermeyin.

Zararlı alışkanlıklar hususunda büyüklerin bilmesi gereken bir ipucu da “iyi bir dinleyici” olmalarının önemidir. Çocuğunuz problemlerini size getirebileceğinden emin olmalıdır. Sabrınızı zorlasa da anlattıklarını dikkatle dinleyin, sözünü kesmeyin ve ne hissettiğini anlamaya çalışın. Sizi şaşırtan veya dehşete düşüren şeyler anlatsa bile aşırı tepkiler vermeyin. Sakinliğinizi koruyun ve asla şiddet uygulamayın. Öfkenizi kontrol etmezseniz büyük bir ihtimalle susacak ve siz belki de çok yakınındaki bir tehlikeden haberdar olma fırsatınızı kaybedeceksiniz!



Değerlerini öğretin, maneviyatını güçlendirin.

Bir gencin kültürel, dinî ve ahlâkî değerlerimizi bilmesi, bağımlılık yapan maddelere hayır demesi için mantıklı sebepler üretmesini kolaylaştırır. Maneviyatının güçlü olması, boşlukta savrulmamasını ve kendinden emin bir şekilde kararlarının ardında durmasını sağlar.

Bu yüzden anne baba olarak çocuğumuzun sadece bedensel gelişimiyle değil ruhsal gelişimiyle de ilgilenmeli, maddi ihtiyaçlarının yanı sıra manevi ihtiyaçlarını da gidermeliyiz. Siz de dürüstlük, sadakat, vefa, sorumluluk gibi erdemler hakkında çocuğunuzla konuşun, ona helal-haram bilinci aşılayın. Bedeninin Allah tarafından kendisine verilmiş en kıymetli emanetlerden birisi olduğunu ona öğretin. Sevgili Peygamberimizin şu uyarısını hatırlatın:

***“Bedeninin senin üzerinde
hakkı var!”***

(Müslim, Sıyâm, 182)



Aile kuralları koyun.

Gençler hayatın acemisidir. Nerede ve nasıl hareket edeceklerine, hangi teklifleri kabul edip neleri reddedeceklerine karar verebilmek için sınırları öğrenmeye ihtiyaç duyarlar. Bu yüzden ebeveyn olarak net kurallar belirleyin; sigara, alkol ve uyuşturucunun karşısında yer aldığınızı çocuklarınıza açık bir şekilde söyleyin. Evde kesinlikle sigara ve diğerlerinin kullanımına izin vermeyin, siz de bu kurala uyun. Madde bağımlılığına sürüklenmemesi için geçerli olan kuralları, bunlara uymaması halinde hangi yaptırımlarla karşılaşacağını açıklayın. Gerçekçi olmayan tehditler, şiddet ve hakaret içeren tepkiler yerine soğukkanlı ve akıllıca adımlar atın.

Madde bağımlılığı hakkında çocuğunuzda bilinç uyandırın.

Bağımlılık yapan maddelerin ruh ve beden sağlığına verdiği zararları çocuğunuza anlatın; aile bağları ve toplumsal ilişkiler açısından olumsuz sonuçlarını fark etmesini sağlayın. Madde tekliflerine nasıl hayır diyeceğine dair yöntemler ve taktikler hakkında konuşun. Eğer bu konuda onu yeterince bilgilendiremeyeceğinizi düşünüyorsanız bir uzmanla konuşmasını sağlayın.



Korkmayın, gence madde ve madde kullanımının sonuçları ile ilgili doğru bilgilendirme yapılması, onun merakını artırmaz. Aksine doğru bilgiler edinmezse, abartılı ve yanlış bilgiler ilgisini çekecektir.

Merakını körüklemeyin.

Çocuk ve gençlerin yanında bağımlılık yapan maddelerin haz verici etkilerine dair konuşmalar kesinlikle yapılmamalıdır. Çevresindekilerden özendirici anlatımlar dinlemesi veya basından reklâm etkisi yapan sahneler izlemesi durumunda merakı uyanan genci doğruya yönlendirmek ise öncelikle ailesine düşer. Ona bu maddelerin önce güldürdüğünü sonra öldürdüğünü siz anlatın.

Arkadaşlarını tanıyın.

Madde bağımlısı her iki çocuktan birinin uyuşturucuya arkadaşı aracılığıyla başladığını biliyor musunuz? Aynı şekilde, her iki gençten biri 18 yaşın altında sigaraya başlıyor ve başlama sebebi olarak arkadaş çevresini gösteriyor. Araştırma verileri, Peygamberimizin şu sözünü hatırlatıyor: *“Kişi dostunun dini üzeredir. Bu yüzden sizden biri kiminle dostluk kuracağına dikkat etsin.”* (Ebû Dâvûd, Edeb, 16)



AİLEMLİ BAĞIMLILIKTAN KORUYORUM

Uyuşturucu ticareti gibi kirli bir işten para kazananlar için en önemli başarı, gençleri bir kere bile olsa bu maddeler ile tanıştırmaktır. Uyuşturucu maddeler ilk defasında genelde “*bedava*” ve “*arkadaş eliyle*” verilir. Bu yüzden anne baba olarak çocuklarınızın boş zamanlarını nerede ve kimlerle geçirdiğini takip edin. Arkadaşlarıyla ve arkadaşlarının aileleriyle tanışın. Bu sayede etkileşim içinde bulunduğu çevreyi keşfetme ve olumsuz etkileri en aza indirme imkânınız olacaktır.





İç disiplin geliştirmesini sağlayın.

Bir çocuğun hayatı öğrenmesinde anne babanın otoritesi, sınır koyması ve sevgiyle disiplin kurması son derece önemlidir. Ancak çocuklar, kendilerine güvenebilmeleri ve bağımsız bir kişilik geliştirebilmeleri için yalnız başlarına kalacakları, anne babasız hareket edebilecekleri alanlara da ihtiyaç duyarlar. Bu noktada anne babaya düşen, kendilerinin bulunmadığı sosyal ortamlarda nelere dikkat edecekleri konusunda çocuklarını eğitmektir.

Bir genci günün yirmi dört saati dış disiplinle kontrol altında tutmak mümkün olmadığına göre, gençlere kendilerini kontrol etmenin yani iç disiplinin yollarını öğretin. Tıpkı Peygamber Efendimizin dediği gibi: *“İyilik, gönlünü huzura kavuşturan ve içine sinen şeydir; kötülük ise insanlar ona fetva verseler bile, gönlünü huzursuz eden ve içinde bir kuşku bırakan şeydir.”* (Dârimî, Büyû’, 2) Kendi kendisini denetlemesi, hesaba çekmesi, vicdanının sesini dinlemesi, hedef belirlemesi, kendiyle yarışması ve kendine inanması çocuğunun kendi ayakları üzerinde durmasını sağlayacaktır.



Sebepleri keşfedin ve alternatifler üretin.

Çocuğunuzun hayatına dair ayrıntılara önem verin ve bağımlılık yapan maddelere sığınmasına sebep olabilecek kişi veya durumları gözden kaçırmayın. Spor, bilim, kültür ve sanat faaliyetleri gibi alternatifler üreterek vaktini sağlıklı uğraşlarla geçirebilmesini kolaylaştırın.

Madde kullandığını öğrendiyseniz...

Kendinizi hazır hissetmeden onunla konuşmayın. Alkol ya da uyuşturucu maddenin etkisi altında olduğu bir anda konuşmayı denemeyin. Onu sevdiğinizi, amacınızın ona destek olmak olduğunu, her hâl ve şartta onun yanında olacağınızı vurgulayın.

Empati kurarak sıkıntılarını ve korkularını anlamaya çalışın. Sitem, küfür, hakaret, kötü etiketleme, lânet, evlâtlıktan reddetme, dayak gibi ilişkiyi koparan hatalı tutumlardan kesinlikle uzak durun.

“Bağımlılığın tedavisi olduğuna” önce siz inanın ve uzman yardımı alın.