

YEŞİLAY 1-7 MART HAFTASI



Yeşilay Hangi Tarihte ve Kimler Tarafından Kuruldu?

Yeşilay 5 Mart 1920'de, İstanbul'da Dr. Mazhar Osman Uzman ve dönemin 30 aydını tarafından kurulmuştur.

Yeşilay'ın Çalışma Alanları Nedir?

Yeşilay'ın ilk kuruluş amacı alkol bağımlılığı ile mücadeleydi. Zamanla bağımlılık türlerinin artmasıyla tütün, madde, kumar ve internet bağımlılığı olmak üzere Yeşilay günümüzde 5 bağımlılık alanında bilimsel ve kanıtla dayalı çalışmalarını sürdürmektedir.

Bağımlılık Nedir?

Bağımlılık zarar verici sonuçlar doğurmasına rağmen zararlı olan maddeye ve nesnenin sürekli kullanılmasına neden olan bir beyin hastalığıdır. Bu hastalığa zarar verici davranışlar da eşlik eder. Bağımlılık hem beyni hem de davranışları etkileyen bir hastalıktır. Ancak bu hastalığın tedavi edilebilir bir hastalık olduğu unutulmamalıdır.

Bağımlılık Döngüsü

Fiziksel bağımlılık, kullanılan maddeye karşı bir adaptasyon gelişmesine bağlı olarak maddenin varlığına karşı duyulan fizyolojik bir istektir. Ruhsal bağımlılık ise kişinin duygusal ya da kişilik yapısı gereği, gereksinimlerini tatmin etme/giderme amacı ile o maddeye düşkünlüğüdür.



Sigara Bağımlılığı:

Sigara dünyada ve ülkemizde önemli bir halk sağlığı sorunudur ve yüksek oranda nikotin içerdiği için bağımlılık yapma potansiyeline sahiptir.

Sigara ve diğer tütün ürünleri kullanmak zamanla kişide psikolojik ve fiziksel bağımlılık oluşturur.

Tütün ürünlerinde 4000'den fazla zehirli kimyasal madde bulunmaktadır.

Sigarayı bırakmak kişinin iradesi ve gerektiğinde uzman desteği alınmasıyla mümkündür.

Sigaranın içerdiği zararlı maddelerden dolayı dumanı da içmeyenlere zarar verir. Buna pasif içicilik denir.

Sigara içilen yerlerden uzak durmak, içen kişileri uyarmak sağlıklı bir ortam için önemli bir görevdir.

Daha fazla bilgiye tbn.org.tr web sitesinden ulaşabilirsiniz.



Teknoloji Bağımlılığı:

- Kullanılan madde miktarının veya davranışa harcanan vaktin giderek arttırılması,
- Kullanım/davranış sıklığı azaldığında huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin görülmesi,
- Sebep olduğu sorunlara rağmen kullanımın sürdürülmesi,
- Zamanın çoğunluğunun söz konusu madde veya davranışla geçirilmesi,
- Kullanımın, sorumlulukların önüne geçmesidir.
- İnsan bağımlılık noktasına bir anda gelmez, bu süreç adım adım ilerler.
- Bağımlılığın başlamadan önlenmesi için bilinçli olunmalıdır.



1-7 MART

YEŞİLAY
HAFTASI

Yeşilay Haftası Kutlu Olsun!