

# ZARARLI ALIŞKANLIKLAR

AFTER 6 BEERS



BEFORE 6 BEERS

BEFORE 6 BEERS



AFTER 6 BEERS

**ÖNCEŐ**

**SONRASI**

Adı ne olursa olsun, insanın ruh ve beden sağlığına zarar veren her alışkanlık zararlıdır. İnsanları zararlı alışkanlıklara yönlendiren sebepleri üç grupta toplamak mümkündür:

- ❖ Olumsuz çevreyle (özellikle arkadaş çevresiyle) ilgili sebepler.
- ❖ Merak, özentî, taklit duygularıyla ilgili sebepler,
- ❖ Mutsuzluk sebepleri.

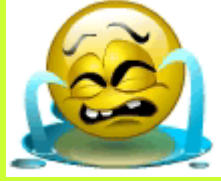
İnsanın ruh ve beden sağlığını bozan şeylerin başında zararlı alışkanlıklar gelir. İnsanın sağlıklı, başarılı ve mutlu olabilmesi için beden ve ruh sağlığının her türlü zararlı şeylerden korunması lâzımdır.

Başlıca zararlı alışkanlıklar; sigara, alkol, uyuşturucu ve kumar bağımlılığıdır.

# Zararlı Alışkanlıkların Sebepleri

- × Cehalet, tembellik, bencillik, bilgisizlik, kötü arkadaş, grup baskısı, aşağılık kompleksi, kötülere merak etme, kötülere özenme, kötülere taklit etme, birahane, diskotekler, millî kültürden uzaklaşma, ahlâkî değerlerin zayıflaması, uyuşturucu kültürünün benimsenmesi, sevgiden, ilgiden ve şefkatten mahrum kalma, işsizlik,
- × Uyuşturucu madde karışımı ilâçların kullanılması,
- × Uyuşturucu karıştırılmış yiyecek ve içecekler,
- × Kutlama ve eğlence partileri,
- × Zamanın değerlendirilmemesi,
- × Başarısızlık ve mutsuzluk,
- × Stres,
- × Aşırı lüks ve eğlence hırsı,
- × "Bir defa denemekle bir şey olmaz" ve benzeri tuzak sözler,
- × Hayat amaçlarının belirlenememesi,
- × Ümitsizlik,
- × Çevreye uyum sağlayamama,
- × Geçimsizlik,
- × Şiddet,
- × Yalnızlık hissi,
- × Kendini kabul ettirme duygusu,
- × İletişimsizlik,
- × Ekran bağımlılığı,
- × Kumara yol açan ortamlar ve oyunlar.

SİZ BU YAZILANLARI  
OKUYUNCAYA KADAR  
GEÇEN SÜREDE  
DÜNYADA  
1 KİŞİ  
SİGARA NEDENİYLE ÖLDÜ.



## SİGARANIN ZARARLARI

- Cilt, rengini ve canlılığını kaybeder. Vaktinden önce buruşur ve pörsür.
- Dişleri sarartır, vaktinden önce bozar ve çirkinleştirir.
- Gözler parlaklığını kaybeder. Gözün beyaz tabakası sarı ve kirli bir renk alır.
- Sigara sesi, ses tellerini ve sesin ahengini bozar.



! Sigarada 4000 çeşit zehirli madde vardır. Gırtlak ve beyin kanserinin %99'u, beyin kanamalarının %85'i, damar tıkanıklıklarının %90'ı, akciğer kanserlerinin %90'ı sigara kaynaklıdır. Sigara içenlerin vücuduna %15 ila %33 oranında daha az oksijen girmektedir. (Kapalı bir odada içilen bir tek sigaranın dumanı iki aylık bir bebeğin ölümüne neden olmuştur.)

100 tiryakiden 50'si sigara yüzünden ölmektedir. Sigara sağlığın olduğu kadar cilt güzelliğinin de düşmanıdır. Anne adayı sigara içerse, çocuğu; %80 erken veya ölü, %65 özürlü (alkolde %100), %20 normal sürede, fakat normalden küçük doğar.



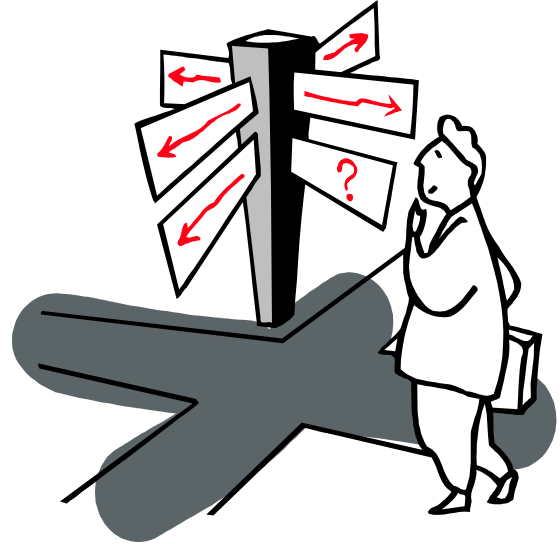


**DÜNYADA EĞER MEVCUT ŞEKİLDE  
SİGARA İÇİLMEYE DEVAM EDİLİRSE  
21. YÜZYILDA TÜTÜNE BAĞLI  
ÖLÜMLERİN  
SAYISI YILDA  
1 MİLYAR  
CİVARINDA OLACAKTIR.**



# SİGARAYI BIRAKMA TEKNİKLERİ

- ✗ Kesin karar vererek herhangi bir gün seçilerek bırakılır.
- ✗ Sigara içmeden geçirilen gün sonunda kendinizi ödüllendirin.
- ✗ Sigara içtiğiniz zamanları tespit edip daha dikkatli davranın.
- ✗ Bırakmak için nedenleri belirleyin.
- ✗ Sigara içen arkadaş ve çevreden uzaklaşın.
- ✗ Sigarayı bıraktığınız andan itibaren yaşadığınız olumlu şeyleri not edin.
- ✗ Sigara içme isteği uyandıran yiyecek ve içeceklerden uzak durun.
- ✗ Planlı ve ölçülü bir yaşam seçin.
- ✗ Sizi strese sokacak konu ve tartışmalardan uzak durun.
- ✗ Boş zamanlarınızı açık havada veya dostlarınızla geçirin.
- ✗ Yanınızda sigarayı hatırlatacak eşya taşımayın.
- ✗ Olumlu alışkanlıklar geliştirin.
- ✗ Güne başlarken kendinize özen gösterin, kendinizi iyi hissedeceğinizi alışkanlıklarınızı mutlaka yerine getirmeye çalışın.

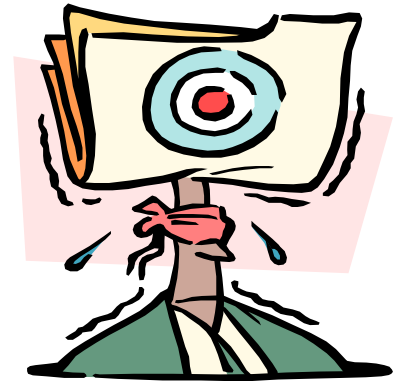


# Alkolün Zararları

- × Alkolün nihaî zararı akıl hastalıkları, felçler, kalp, karaciğer, böbrek ve damar hastalıkları, özürlü çocuklar ve ölüm şeklindedir. Alkolizmin tuzağı biradır. İstatistiklere göre, alkoliklerin %80'i alkollü içki alışkanlığına bira ile başlamışlardır. Birada bulunan nitrozamin adlı madde kansere sebep olmaktadır. Bira yapımında kullanılan bira mayası, alkol üreten bir maya türü olduğundan alkolsüz bira olmaz.
- × Cinayetlerin % 5'i,
- × Boşanmaların % 80'i,
- × Irza tecavüzlerin % 50'si,
- × Trafik kazalarının % 70'i,
- × Aile içi şiddetin % 70'i,
- × Görevini terk edenlerin % 60'ı, alkol yüzündendir.
- × İntihar olaylarında alkolün etkisi, içmeyenlere oranla 58 kat fazladır.
- × Alkol beyni % 17 oranında küçültmekte, bunun sonucu çocuklara da aynen intikal etmektedir.

## Alkolün Oluşturduğu Bedensel Sorunlar

- × Yorgunluk, halsizlik.
- × Kusma ve bulantı.
- × Gastrit.
- × Kilo alma.
- × Karaciğer hastalıkları.
- × Hipertansiyon.
- × Kronik gerilim, baş ağrıları.
- × Kronik diyare (ishal).



# UYUŞTURUCU FELAKETİ

UYUŞTURUCU MADDELER, BEYİN VE AKIL SAĐLIĐININ EN BÜYÜK DÜŞMANIDIR.

## Başlıca etkileri:

- × Delilik,
- × Erken bunama,
- × Őuur ve hafıza kaybı,
- × Sayıklama,
- × Hayal görme,
- × Korku,
- × Evham,
- × Zaman ve mekân algılamasında bozukluk,
- × İktidarsızlık,
- × Kangren,
- × Kan pıhtılaşması,
- × Kalp hastalığı,
- × Karaciğer ve böbreklerde iltihap ve tıkanma,
- × Depresyon,
- × Ölüm isteği,
- × Nefes darlığı,
- × Öksürük,
- × BoĐulma hissi,
- × Solunum felçleri,
- × İntihar ve ölümdür.
- × Orta derecede kuvvetli 1 gram uyuşturucu bir milyon beyin Hücresini öldürmektedir.
- × Uyuőturucuyu bir veya iki defa kullanmak bağımlılık yapar.



## UYUŞTURUCUNUN TOPLUMSAL RUHSAL ETKİLERİ

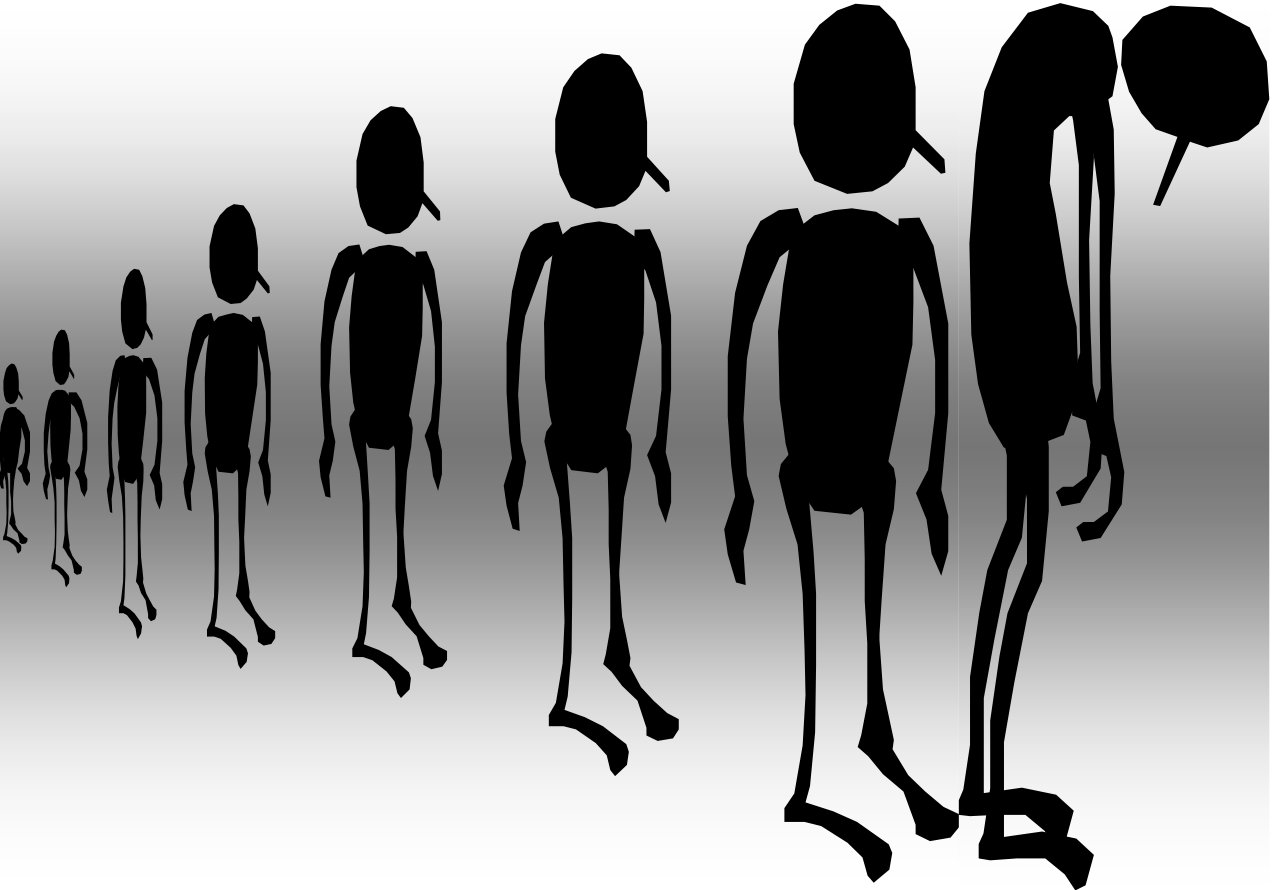
- ✗ Duygu durumu deęişiklięi
- ✗ İlgı-ıstek kaybı
- ✗ Donukluk
- ✗ Bilişsel bozukluklar
- ✗ Başarıda azalma
- ✗ Bakımsız dış görünüş
- ✗ Gerçek dışı konuşma
- ✗ İçe kapanma
- ✗ Çevre deęişiklięi
- ✗ Konuřma içerięinde deęişme
- ✗ Aşırı para harcama
- ✗ Suç işleme eęilimi
- ✗ Evden uzaklaşma

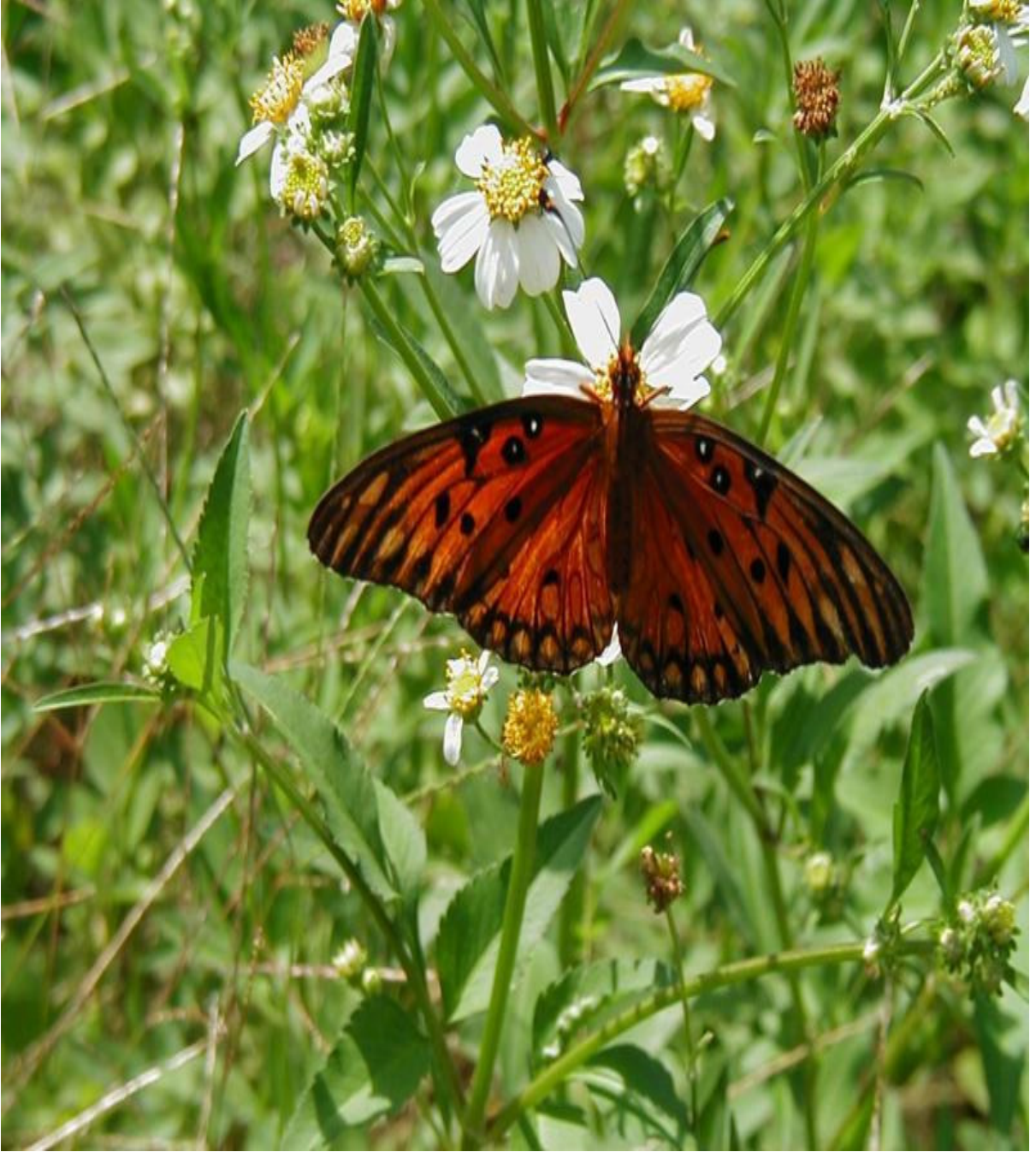
## UYUŞTURUCUNUN FİZİKSEL ETKİLERİ

- ✗ Bitkinlik
- ✗ Gözde kanlanma
- ✗ Göz bebeęinde daralma
- ✗ Yüzde kızarma-soęukluk
- ✗ Kabızlık
- ✗ İshal
- ✗ Mide-Bağırsak yakınmaları
- ✗ Yürüme bozukluğu
- ✗ Solunum güçlüęü
- ✗ Aęrılar

## MADDE KULLANMAYA BAŞLAYAN GENÇLERDE ORTAK BAZI ÖZELLİKLER DİKKAT ÇEKMİŞTİR:

- ⚡ Ani tepkiler veren,
- ⚡ Saldırgan ya da asi davranışları olan,
- ⚡ Her şeyi reddeden,
- ⚡ Davranış bozukluğu gösteren,
- ⚡ Aykırı davranışlar içinde bulunan,
- ⚡ Erken yaşlarda davranış problemleri olan,
- ⚡ Çabuk heyecanlanan,
- ⚡ İçe dönük olan,
- ⚡ Fazlasıyla itaatkâr olan,
- ⚡ Yaşıtlarından aşırı etkilenen bir yapı oluşturlar.





ÖZGÜR İNSAN BAĞIMLI OLAMAZ,  
BAĞIMLI İNSAN ÖZGÜR DEĞİLDİR...