

# BAĞIMLILIKLA MÜCADELE

VELİ SEMİNERİ

ALAPLI İMAM HATİP ORTAOKULU REHBERLİK  
SERVİSİ

---

# Bağımlılık nedir?

---

Bağımlılık, kısaca kullanılan bir nesne veya gerçekleştirilen bir eylem üzerinde kontrolün kaybedilmesi ve zararı açıkça görülse bile bırakılamaması olarak tanımlanabilir.

Bağımlılık, ciddi bir sorundur. Bağımlılık hayatın her alanında problemlere yol açar. Dünyada bir halk sağlığı problemi olarak kabul edilen bağımlılığın önlenmesi ve tedavi edilmesi için yoğun çalışmalar yapılmaktadır. Yapılan araştırmalar, bağımlılığa neden olabilecek unsurların erken yaşlarda görülmeye başladığını göstermektedir.

# BAĞIMLILIK BİR DÖNGÜDÜR

DENEME

DÜZENLİ KULLANIM

BAĞIMLILIK

# BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ



- **Bağımlılığın örüntüsü modellenir.**

Çocuklar, sizin olaylar karşısında sorun çözme ve sorunlarla başa çıkma mekanizması olarak bağımlılık yapan maddeye başvurduğunuzu görürse, onlar da bu davranış örüntüsünü kopyalarlar.

- **Bağımlılık bir beyin hastalığıdır.**

Bağımlılık yapıcı maddeler, beyin yapısını ve işleyişini değiştirir. İlk zamanlar beyin, ondan haz aldığı için maddeyi veya eylemi ister, daha sonra haz almasa da kendisini durduramaz. Bu sebeple bağımlılık bir beyin hastalığıdır ve herkes bağımlı olabilir.

- **Bağımlılık tekrarlayabilen bir hastalıktır.**

Bağımlılık iyileşme ve tekrar kullanma ile seyreden ve tedavisi sabır gerektiren bir hastalıktır. Bu nedenle önleme çalışmaları ile bağımlılık düzeyine geçilmeden önce durumun fark edilmesi oldukça önemlidir.

- **Bağımlılık önlenabilir.**

Bağımlılığa yol açabilecek risk unsurları azaltılıp, koruyucu unsurlar artırılarak, bağımlılıklar gelişmeden önlemek mümkündür.

- **Önleme ailede başlar.**

Olumlu ilişkilerin olduğu, ebeveynlerin çocuklarını gözlemlediği ve becerilerini desteklediği bir aile ortamı çocukların kendilerini bağımlılıklardan korumaları için güçlü temeller sağlar.

*Bağımlılıklar,  
önlenmediği  
takdirde  
çocuklarda  
görülebilecek  
olumsuz  
sonuçlar*

- *Sağlık sorunları*
- *Hayata karşı mutsuzluk ve isteksizlik*
- *Yanlış seçimler yapma*
- *Çevreyle sağlıklı ilişkiler kuramama*
- *Zorluklarla başa çıkmakta zorlanma*
- *Okulda başarısızlık*

# BAĞIMLILIK TÜRLERİ ve ÖZELLİKLERİ



## KİMYASAL BAĞIMLILIKLAR

Bir madde vücuda alınır ve bu maddeye bağımlı olunur. Sigara, alkol ve uyuşturucu madde, vb...



## DAVRANIŞSAL BAĞIMLILIKLAR

Bir davranış artan miktarda tekrar eder ve bu davranışa bağımlı olunur. İnternet, oyun ve sosyal medya, vb...

# TÜTÜN BAĞIMLILIĞI

- Sigara, nargile ve elektronik sigara günümüzde yaygın olarak kullanılan tütün ürünleridir. Tütün ürünlerinde bağımlılık yapan madde, içinde bulunan nikotindir. Nikotin beyinde keyif verici kimyasalların salgılanmasına ve kısa bir süre için kişinin kendini iyi hissetmesine, bu yüzden daha fazla nikotin istemesine yol açar. Nikotine olan bu bağımlılık sigara veya diğer tütün ürünlerini bırakmayı zorlaştırabilir.



- 
- Tütün ürünlerinin miktarı azaltıldığına veya kesildiğinde gerginlik, keyifsizlik, sinirlilik gibi fiziksel ve duygusal olumsuz etkiler ortaya çıkar. Aslında tütün ürünleri **beynimizin** ödül sistemini kandırır, hissedilen mutluluk hali gerçek değildir.





- Tütün ürünlerini kullanmak kadar, çok erken yaşlarda tütün dumanına maruz kalmak da sağlık için tehlikelidir.
- İkinci el sigara dumanı, diğer adıyla pasif içicilik, sigarayı içen kişinin dış ortama üflediği ve yanan sigaradan çıkan dumanın başkaları tarafından solunmasıdır.
- İkinci el dumana maruz kalma, bebeklerde ve küçük çocuklarda kulak enfeksiyonları, öksürük, hırıltılı solunum, nefes darlığı ve bronşit gibi birçok sağlık sorunlarına neden olur.



“Çocuğuma stresten dolayı içtiğimi, ileride bırakacağımı söylüyorum”

Çocuklar söylemler yerine sizin davranışlarınıza bakarlar. Bu nedenle bırakacağınızı söylemeniz yeterli olmayacaktır. Aynı zamanda, sigara veya herhangi bir tütün ürününün, stres azaltma gibi etkilerini çocuğunuza söylemeniz, ileride sigarayla ilgili olumlu bir algıya sahip olmasına neden olabilir.



“Çocuğumun yanında sigara içmediğim için ona bir zararı yok”

Duman dışarıya üflendikten sonra giysilere, mobilyalara, perdelere, duvarlara, yatak örtülerine, halılara, toza, araçlara ve diğer yüzeylere yapışır, buna üçüncü el sigara dumanı da denir. Oda havalandırılrsa da bu dumanın bıraktığı zararlı kimyasallar kaybolmaz, yüzeylerle temas yoluyla çocukların sağlığı için potansiyel tehlike oluşturur.



# ALKOL BAĞIMLILIĞI

Tarihî verilere göre alkol, kötüye kullanıldığı bilinen en eski ve en yaygın maddedir. Kullanımının artması ile birlikte çeşitli sağlık sorunlarına yol açtığı fark edilmiştir. Yapılan araştırmalar alkol kullanımının artmakta olduğunu, alkole başlama yaşının 12'ye kadar düştüğünü gösteriyor.

Alkol kullanımı gençler için çok daha zarar vericidir. Çünkü gençlerin beyin gelişimi henüz tamamlanmamıştır. Genç yaşlarda alkol kullanımı, beynin hafıza, kontrol ve koordinasyonla ilgili bölgelerinde hasar oluşturabilir. Bu da önemli sağlık sorunlarına sebep olabilir.

Erken yaşta alkol kullanımına genellikle arkadaşlardan gelen “birlikte eğlenelim”, “dertlerini unutursun”, “cesaret verir” gibi çocuklar üzerinde baskı yaratan yanlış algılar neden olmaktadır.

# YANLIŞ DÜŞÜNCELER



“Alkol içmesine izin vermezsem, çok katı, kuralcı bir anne/baba gibi görünürüm.”



“Arkadaşları içse de benim çocuğum içmez.”



“Yanımda içerse kontrollü içmeyi öğrenir.”



# MADDE BAĞIMLILIĞI

---

- Uyuşturucu maddeler farklı kimyasal maddeleri içerebilir ve farklı kullanım türleri vardır. Kişi uyuşturucu madde kullandığında, kısa bir süre için haz ve mutluluk hisseder ve daha fazla haz almak için kullanılan miktarı artırır. Kullanılan miktar artsa da kişi ilk denemesindeki gibi haz alamamaya başlar fakat fiziksel ve duygusal olarak bağımlılık geliştirir. Fiziksel ve psikolojik zararların yanı sıra ölüm riski de yükselir



<https://youtu.be/n3-B9CU6jYE>



# TEKNOLOJİ – İNTERNET BAĞIMLILIĞI



- Teknoloji ve internet, artık hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Teknolojinin zararları, teknolojiyi kullanmaktan ziyade kullanım şekline, amacına, süresine ve içeriğine bağlıdır. Kontrolsüz kullanıldığında kişiler için problemler ortaya çıkmaktadır.
- Kimyasal bağımlılıklarda olduğu gibi teknoloji bağımlılığında da bağımlılık mekanizması aynıdır. Hatta, internet, bağımlılık yapıcı maddelere erişimi kolaylaştırabilmektedir. Örneğin, e-sigaranın satışı Türkiye’de yasak olmasına rağmen, internet siteleri üzerinden bu ürünlere erişilebilmektedir.
- *Teknoloji ya da internet bağımlılığı; dijital oyun, sosyal medya, mobil cihaz, online kumar ve online cinsellik bağımlılıklarını kapsamaktadır*





- Türkiye’de yapılan bir araştırma sonucu teknoloji bağımlılığında en riskli grubun 12-18 yaş arası ergenler olduğu ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda internet bağımlılığı erkeklerde kadınlarda olduğundan 3 kat daha fazladır.



***“Telefon veya tabletler, çocukları oyalamak için iyi bir yoldur.”***

Telefon ve tabletler aile denetiminde kullanıldığında çocuklarınıza fayda sağlarken; aile denetiminden uzak, tek başına uzun saatler kullanıldığında dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB), konuşma bozuklukları, davranış bozuklukları, öfke ve saldırganlık gibi problemlere neden olabilmektedir.



***“Akıllı telefon kullanmak çocuğun zeki olduğunu gösterir.”***

Akıllı telefonlar herkesin kolaylıkla kavrayarak kullanabilmesi için geliştirilmiştir ve kullanım becerisinin zeka ile ilişkisi bulunmamaktadır. Tam tersine, erken yaşlarda teknolojiyle çok fazla zaman geçirmenin beyne ve zihinsel becerilere olumsuz etkileri vardır.



***“Dışarıda zararlı alışkanlıklar edineceğine ekran başında da olsa gözümüzün önünde olsun.”***

Çocuklar, internette gezinirken bazı sitelerde karşlarına bir anda pencereler çıkabilir ve yanlışlıkla onlara tıklayarak zararlı sitelere girebilirler. Benzer şekilde, uygunsuz siteler internette en çok aratılan kelimeleri sitelerinde kullanarak, çocukların bu sitelere girmelerini, böylece cinsellik ve kumar gibi uygunsuz içerikleri görmelerini sağlayabilirler.



# Oyun Bağımlılığı



- Dijital oyunlar gittikçe popülerleşmektedir. Oyunların kişiyi daha uzun süre oyunda tutmak için tasarlanması, bağımlılık riskini de artırmaktadır. Bazı dijital oyunlar ise bireyleri takıntılı bir şekilde oyun oynamaya çeken yapısal özelliklere sahiptir. Örneğin kitlesele online oyunlar; belli bir sonu olmayan, oyuncuya içinde bulunduğu çevrim içi kitle içerisinde topladığı kupa ve elde ettiği başarılar neticesinde ün kazandıran oyunlardır.
- Çevrim içi oyunların cazibesini artıran sebeplerden biri de oyunlarda başarıyı elde etmenin daha kolay olmasıdır. Kişiler, gerçek hayatta erişemeyeceklerini düşündükleri başarı hissini çevrim içi oyunlarda kolayca elde edebilirler.
- Dijital oyunları oynamanın yarattığı haz, beynin ödüllendirme sistemini etkilemekte ve zamanla zihinsel yapının değişmesine sebep olmaktadır



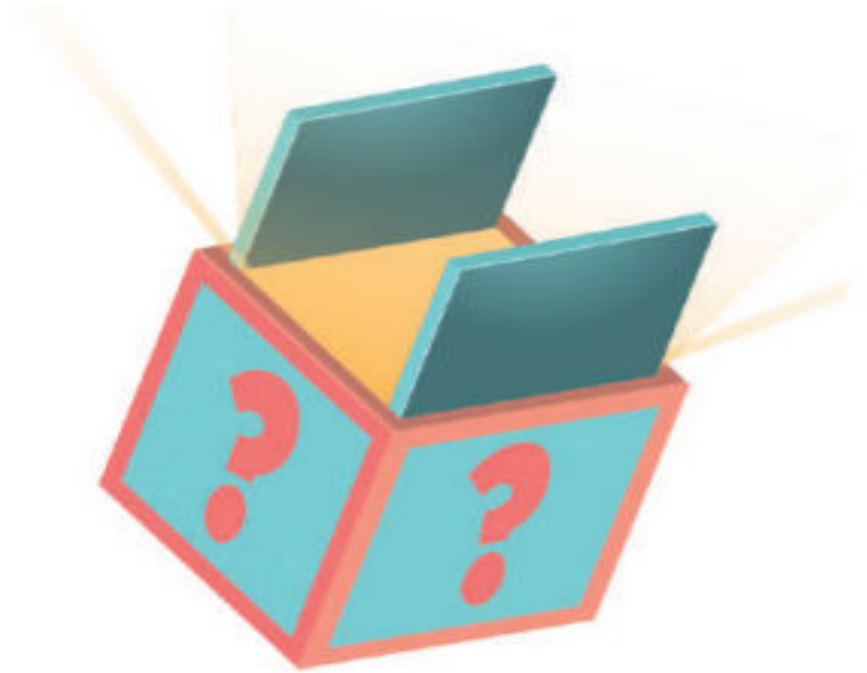
Kumar ve oyun arasındaki sınırların bulanıklaşması ile küçük yaşlardaki çocuklar da kumar öğeleriyle tanışabilmektedir. *Araştırmalar çocuklar ve gençlerin oyundan kumara geçme konusunda oldukça savunmasız olduğunu göstermektedir.*



### Kumar ve Oyun İlişkisi

Ganimet kutuları (loot box) son yıllarda oyunlarda oldukça popülerlik kazanmıştır. Bunlar, katılımcıların oyun içindeki öğelere erişmek için satın aldığı ve içinden rastgele ödüller çıkan sanal sandıklardır. Satın alma anında kutunun içindekilerin değeri bilinmemekte; kutu içinden oyunda çok nadir ve değerli ya da tam tersi çok sıradan ve değersiz bir eşya çıkabilmektedir.

***Ganimet kutularının kumar ile benzerliği ve bu oyunların yaş grubu göz önüne alınarak; ganimet kutuları bazı ülkelerde tamamen veya kısmen yasaklanmıştır.*** Bu yüzden ailelerin çocuklarının oynadıkları oyunların konu ve içerikleri hakkında bilgi sahibi olması ve karşılaşılabilecek riskler ile ilgili yeterli farkındalık geliştirmeleri çocukların korunması için gereklidir.





- Bağımlılık bir neden değil, sonuçtur.
- Bağımlılık, olumsuz aile ve arkadaşlık ilişkilerinin, akademik başarısızlıkların ve sorun çözme gibi önemli yaşam becerilerinin yetersiz olmasının sonucudur.



**BAĞIMLILIKTAN KORUYAN AİLE**

# Bağımlılık bir aile problemidir

Sosyal medya, dizi ve filmler, arkadaş çevresi ve pek çok diğer dış faktöre karşı ailenin koruyucu gücü yadsınamaz. Çocuklarınızı bağımlılıklara götürebilecek teklif veya baskılardan korumak için onları farklı becerilerle donatabilirsiniz.

Ebeveynler olarak, çocuklarınızın ilk *rol modeli* sizsiniz ve onları en iyi tanıyan kişi de sizsiniz. Çocuğunuzla olan ilişkiniz, onu pek çok yönde besleyerek, gelişimsel ihtiyaç ve arayışlarını daha doğru kanallara yönlmesine yardımcı olacaktır.



**Güçlü aile denilince, evrensel olarak kabul edilen bazı özellikler vardır. Bunlar;**



Pozitif ebeveynlik tutumu sergileme



Olumlu rol model olma



Stresi etkili yönetebilme



Aile içi güçlü iletişim kurabilme



Sınır koyma ve pozitif disiplin uygulayabilme



Çocukları etkili izleme becerileri

# POZİTİF EBEVEYNLİK



- Pozitif ebeveynlik aile içinde sevgi ve şefkate dayalı olumlu ilişkileri teşvik eder; anne ve babaların çocuklarına olumlu bir rehberlik sunmasını hedefler.
- Pozitif ebeveynliğin ilkelerinden biri çocuklara merak, keşif, araştırma ihtiyaçlarını karşılayacakları güvenli ve ilgi çekici bir çevre sağlamak, pozitif bir öğrenme ortamı yaratmaktır.
- Anne ve babalar çocuklarının ilgi alanlarını teşvik ettiklerinde ve olumlu davranışlara geri bildirim verdiklerinde, çocuklar bu olumlu davranışları sürdürme eğiliminde olurlar.
- Bir diğer ilke, çocuklarla ilgili gerçekçi beklenti ve inançlardır. Bu beklentiler ve inançlar çocuğun yaşına, gelişim özelliklerine ve kişilik özelliklerine uygun olmadığında iletişim problemleri çıkması olasıdır.

# POZİTİF DİSİPLİN



Pozitif disiplin, pozitif ebeveynliğin başka bir önemli ilkesidir. Disiplin, anlam olarak olumsuz algılansa da aslında olumsuz bir kelime değildir. Çocuklar sınırlara, çerçeveye ve şefkatli bir disipline ihtiyaç duyarlar.



Çocuğa tam olarak ondan ne beklendiğini anlatmak, kuralları ve sonuçlarını net bir şekilde ortaya koymak (okul çağı ve ergenlik için bazı kuralları birlikte belirlemek, kurallara uymadığında ne olacağını birlikte karar vermek) önemlidir.



Tutarlı, öngörülebilir, tahmin edilebilir pozitif disiplin yöntemleri, çocukların davranışları için sorumluluk almalarını ve diğerlerinin ihtiyaçları ile ilgili farkındalık kazanmalarını sağlar. Anne babaları tutarlı olan çocuklar, daha az problemlili davranış gösterir



- Pozitif disiplin ceza odaklı değildir, olumlu davranışı görme ve pekiştirmeyi hedefler. Çocuk duygusal bir ihtiyaçtan dolayı problemleri bir davranış gösteriyorsa, o ihtiyacın olumlu yollarla giderilmesini sağlar. Katı olsa da çocuğu şefkatle sakinleştirirken kararlardan taviz vermez. Kararlı bir disiplin, çocukların davranışlarının sonuçlarını anlamasına ve sorumluluk almasına yardımcı olur.
- Çocuk, bu sonuçları sevgi dolu bir ortamda deneyimleme olanağı bulur. Böylece kendini güvende hisseder, farklı davranışlar karşısında ne bekleyeceğini bilir. Davranışlarını kontrol etmelerine destek vererek kendini kontrol etme becerilerini geliştirir



## Ailelerden Ailelere Öneriler

*“Bağımlılıkları engelleyen en önemli şey sınır koyabilmektir. Sınır koymakta zorlanan ebeveynler için çocuğun bağımlılık eğiliminde olduğu şeyleri evden uzak tutmak ve çocuğa katkı sağlayacak hobi edindirmek, ailece geçirilen zamanı artırmak çözüm olabilir. Teknoloji bağımlılığını önlemede ekran kullanım süresini kontrol eden uygulamaların da işe yaradığını düşünüyorum.”*

# GÜÇLÜ AİLE İÇİ İLETİŞİM

Aile içi güçlü bağlar çocukları ve gençleri bağımlılıktan koruyan önemli bir faktördür. Ailede güçlü bağların oluşmasının en temelinde koşulsuz sevgi ve aile bireylerinin birbirleriyle kurduğu sağlıklı iletişim vardır.

- Sağlıklı iletişimin temel unsurları;
- Aile bireylerinin birbirlerinin fikir ve duygularını eleştirmeden, yargısız bir şekilde dinlemesi,
- Aile içerisinde kararlar alınırken tüm aile bireylerinin görüşlerini ifade edebilmesi,
- Aile içerisinde rekabete dayalı olmayan, iş birliğine uygun tutumların oluşturulması,
- Aile üyelerinin birbirine karşı görev ve sorumluluklarını yerine getirmesini kapsar.



- Aile içi iletişimin güçlü olması, ailelerin çocukların yaşadıkları problemleri, çocuklarda bağımlılık için riskli durumları erken fark etmelerini ve çocuklarına gereken önlemeyi ve müdahaleyi yapabilmelerini sağlar.
- Aile bağları kuvvetli olan çocuklar ve gençler, dış dünyada kendilerini bekleyen risklerle karşılaştıklarında aileleriyle konuşmaktan ve destek istemekten çekinmezler.





## Ailelerden Ailelere Öneriler

*“Ebeveynlerin çocukları ile sağlıklı ve doyurucu bir iletişim ve bağ kurabilmeleri, onlara rol model olmaları oldukça önemli. Şartlı sevgi cümlelerinden kaçınmaları, koşulsuz sevgi ve koşulsuz kabul göstermeleri.En önemlisi de sevgilerini çekinmeden, bol bol göstermeleri.”*

*“Ebeveyn olarak çocuğunuzla kurduğunuz iletişim şekli çok önemlidir. Çocuklarınızı sevgi ile büyütün ve her ne olursa olsun her sorununu her problemini sizinle paylaşabilecekleri konusunda onları destekleyin.”*

*“Çocuklarınıza sevgi ile yaklaşın ki onu dışarıda aramasınlar ve size güvensinler.”*

*“İlk olarak çocukları dinlemek ve anlamaya çalışmak, ilgi göstermek önemli. Çocuklar sizden göremediği ilgiyi başka yerlerde arayacaktır.”*





# İZLEME

- Ebeveynlik uygulamalarının bir boyutu olan “izleme veya gözetim”, ebeveynlerin çocuklarının ev dışında yaptıkları aktiviteler, nerede oldukları, kimlerle olduklarına ilişkin bilgi edinmesini kapsar.
- Çocuk ve ergenlerin gelişimlerine uygun şekilde izlenmesi önemlidir. Yaşa göre bu oran değişmekle birlikte, izlemenin devam ettirilmesi, çocukları riskli davranışlardan korumayı sağlar.
- İzleme sadece çocuğun nerede olduğu ve ne yaptığını bilmenin ötesinde; dönemsel ihtiyaçlarının, duygu ve düşüncelerinin, hedeflerinin gözlemlenmesi ve yaşına uygun rehberlik edilmesidir. Çocuklar büyüdükçe evden uzakta daha fazla vakit geçirmeye başladıklarından ötürü çocukları izlemek ve iletişimi devam ettirmek daha zorlaşabilir. Erken yaşlarda olumlu bir ilişki ve net kurallarla desteklenen bir izleme, ileride hem aile hem çocuk için kolaylık sağlayacaktır.



## Ailelerden Ailelere Öneriler

*“Aile yapısı düzgün olsa bile kontrolü bırakmamak, büyüdüklerini kabul edip sorumluluk verirken, onun büyümüş olsa da küçük bir çocuğun duyduğu sevgiye ve ilgiye ihtiyacı olduğunu unutmamak gerekir. Benim çocuğum yapmaz dememeli, onlara hissettirmeden takip etmeli.”*

# ROL MODEL OLMA

Ebeveynler çocuklarının en önemli rol modelleridir ve onlar üzerindeki etkileri çok büyüktür. Çocuğunuz zaman içinde, yetişkinliğinde dahi taşıyacağı pek çok değer, davranış ve düşüncenizi benimseyecektir. Tıpkı sizin ebeveynlerinden aldığınız değer ve davranış kalıpları gibi.

- Problemlerle nasıl başa çıktığınız,
- duygularınızı nasıl ifade ettiğiniz,
- kaygılı olduğunuzda neler yaptığınız,
- özel günleri nasıl kutladığınız,
- bağımlılık yapıcı maddelere karşı tutumunuz

onların ilerideki değer ve davranışlarını etkileyecektir. Özellikle bağımlılık yapıcı maddeler ve davranışlarda çocuğunuza olumlu örnek olmanız, onların da olumlu tutum ve davranışlar sergilemelerini sağlayacaktır.



**Unutmayın, ideal aile yoktur. Her ailenin kendi problemleri olabilir, herkes hata yapabilir. Önemli olan hata yaptığınızda durumu nasıl yönettiğinizdir. Hata yaptığınızın farkında olmanız ve çocuğunuza hata yapılabileceğini, önemli olanın telafi etmek ve hatalardan ders çıkarıp ileride tekrarlamamak olduğunu vurgulamanız önemlidir.**

# ÇOÇUKLUK DÖNEMİ (6-12) GELİŞİM ÖZELLİKLERİ



Okulla birlikte yavaş yavaş aileden ayrışma başlar. Ön ergenlikle birlikte artık kendi kararlarını almak ve kendi başlarına hareket etmek isterler. Bu durum zaman zaman itirazlara, çatışmalara ve olumsuz davranışlara yol açabilir.

Çocukların bireyselliğine saygı duyulması kimlik gelişiminde önemlidir. Ayrıca duygu ve davranış düzenleme becerileri desteklenmezse ileride riskli davranışlar görülebilir.



Bu dönemde okul önemli bir dönüm noktasıdır. Okula adaptasyon, okul başarısı önemlidir. Bu dönemde çocuklar başarılı olmak ve onaylanmak isterler.

Okula adaptasyonda ve arkadaşlık kurmakta zorluk yaşadığında yetersiz hissedebilir, haz ve mutluluğu kolay elde edebileceği riskli davranışları deneyebilirler.





Yakın arkadaşlıklar geliştirmeye başlarlar. Arkadaşları tarafından sevilme ve kabul görmek daha önemli hale gelir. Grup ve aidiyet hissi ile birlikte kendi benlikleri de oluşur.

Arkadaş ortamına kabul edilmek ve onaylanmak için arkadaşlarının isteği üzerine normalde yapmayacakları olumsuz davranışlarda bulunabilirler.





Hedef odaklı ilerlemeyi öğrenirler ve ilerlerken daha kapsamlı hafıza, neden sonuç ilişkisi kurma, problem çözme, planlama, karar verme becerilerini kullanırlar. 9 yaştan itibaren ileriye dönük planlama ve organizasyon becerileri gelişir.

Bu beceriler hala gelişmekte olduğu için doğru kararlar almakta, karşılaştıkları problemleri çözmekte, kendinin ve başkalarının davranışlarının sonuçlarını anlamakta, zamanını yönetme ve plan yapmakta zorlanabilirler.



Empati becerileri gelişmeye başlar. Diğer kişinin gözüyle dünyayı görebilmek yani empati kurabilmek çocukların sosyal ilişkilerinde olumlu gelişmelere katkı sağlar.

Ancak empati hala gelişmekte olan, dolayısıyla da desteklenmesi gereken bir beceridir. Desteklenmediği takdirde, çocuğunuz, çevresiyle iletişim kurmakta ve sürdürmekte zorlanabilir.



# KAYNAKÇA

Türkiye Bağımlılıkla Mücadele (TBM) Programı,  
Bağımlılıklardan Koruyan Aile Rehberi