

# Gençler sigara içiyorsa, hintkeneviri ya da alkol kullanıyorsa:

Ana baba olarak ya da satış ve servis  
elemanı olarak neler yapabilirsiniz?

Türkisch

SUCHT BEGINNT IM ALLTAG. PRÄVENTION AUCH.

Die Stellen für **Suchtprävention** im Kanton Zürich

**T**ütün, alkol ve hintkeneviri konularında neden bir broşüre gerek var? Tütün ve alkol yasal yollardan satın alınabiliyor, hintkeneviri ise yasak. Ama gerçek olan şu ki – bu sadece İsviçre’ye özgü de değil üstelik – hintkeneviri kullanımı yasağa rağmen gençler arasında alkol ve tütün kullanımı kadar yaygınlaşmış durumdadır. Yasak olsun olmasın, bu maddelerin kullanılması zararlıdır, ayrıca kullanan kişiyi ruhsal ve bedensel açıdan bağımlı kılabilir. Bu nedenle sözkonusu maddeler hakkında sizlere bilgiler sunmak istiyoruz; bağımlılığa karşı çocukların ve gençlerin en iyi şekilde korunmasına, sizler nasıl katkıda bulunabilirsiniz, bu konularda görüşlerimizi belirtmek istiyoruz.

### **Bağımlılık gündelik yaşamın içinde başlar. Bağımlılığı önleme de öyle.**

Zürih kantonundaki gençler arasında tütün, hintkeneviri ve alkol kullanımında birkaç yıl öncesine oranla bir artış gözlenmektedir.

Bağımlılığa karşı önlemler, önceden varolan bağımlılık sorunlarına çözüm getirmez. Ama bağımlılığı engelleyebilir ya da yavaşlatabilir. Bu önlemler gündelik yaşamın içinde başlamalıdır: örneğin ailede, okulda, gençlerin buluşma yerinde, spor klübünde ya da marketde ve restoranda.

### **Çocuklar ve gençler kendilerini korumak için nelere ihtiyaç duyarlar**

Toplumumuzda neyin doğru, neyin yanlış olduğu konusunda çok farklı görüşler var. Böyle bir toplumda çocuklarımızın doğru davranış biçimini kendi başlarına bulmayı ve bunun sorumluluğunu üstlenebilmeyi öğrenmeleri daha bir önem kazanmaktadır. Er geç, bütün gençler sigara, uyuşturucu madde ya da alkollü içecek teklifiyle karşılaşacaklardır. Gençler böylesi durumlarda nasıl davranmaları gerektiğini de öğrenmek zorundalar. Gerekli anlarda, sınır koyabilmeleri için kendi başlarına karar verebilmeleri ve kendilerine güven duymaları gerekir. Karar verebilme yeteneği ve kendine güven duygusu ha deyince bir günde öğrenilemez. Bunun için çok zamana ihtiyaç vardır ve yetişkinlerin desteği gereklidir.

### **Gençleri anlamak için yeterince zaman ayırın**

Çocuklar ve gençler, kendilerine olan güven duygusunu geliştirebilmek için güvene, ilgiye, kabul görmeye ve onaylanmaya ihtiyaç duyarlar. Çocuğunuz iyi bir davranış sergilediğinde kendisini övünüz. Davranışının sizi sevindirdiğini ve gururlandırdığını kendisine belli edin. Bu onu bu yolda cesaretlendirecektir. Aynı şekilde onaylamadığınız davranışlarını da belirtin ve neden onaylamadığınızı kendisine anlatarak sınırlarını koyun. Bu da ona yönünü belirleme konusunda yardımcı olacaktır. Öte yandan hoş olmayan konular üzerinde kendisiyle sohbet etmek de önemlidir. Ailede huzur bozulur korkusuyla bağımlılık yapan maddeler üzerine konuşmaktan kaçınmak uzun sürede hiçbir yarar getirmez. Çocuklar ve gençler, bu tür konuşmalar için zaman ayıran, kendilerini ciddiye alan ve izleyecekleri yolu bulmada kendilerine yardımcı olan yetişkinlere ihtiyaç duyarlar. Sözkonusu görüşmeler bazen zor olsa da cesaretiniz kırılmasın; gençler sizinle konuşmak istemeyebilirler, hatta tepkileri olumsuz bile olabilir, ama siz tavrınızda ısrarcı olun. Bağımlılık yapan maddelerin tüketimi konusundaki tavrınızı açık seçik bir şekilde ortaya koyun.

Ana babalar çocuklar için her zaman birer örnektirler. Çocuklar ve gençler yetişkinlerin bağımlılık yapan maddelere olan tavrını sürekli izlerler. O nedenle gençlerle, örneğin kendi sigara ya da alkol tüketiminiz üzerine de konuşun.

## **Bağımlılık yapan maddelere karşı eleştirel bir tutum içinde olunuz**

Gençler bağımlılık yapan maddelere karşı takınacakları tavır konusunda genellikle pek emin değildirler. Yaşlıları arasında bu konuda çok farklı yaklaşımlarla karşılaşılır. Bazen arkadaş gruplarına, sadece sigara ve içki içenler ya da hintkeneviri kullananların kabul ediliyor olması, gençler üzerinde büyük bir ruhsal baskı oluşturmaktadır (gençler hintkeneviri kullanımını kendi aralarında "Kiffen" olarak nitelendirirler). Sözkonusu baskıya karşı direnebilmeleri için gençlere yardımcı olmak gerekir. Ana babaların sadece, "uyuşturucu kullanma!" demeleri yeterli değildir. Burada kendimizi gençlerin yerine koyarak, arkadaşları sigara, hintkeneviri ya da alkol içerken, nasıl bir tavır sergileyebilecekleri konusunda birlikte tartışmalıyız. Genç kişinin, böyle bir arkadaş çevresi tarafından da kabul görmek istemesini anlayışla karşılamalıyız. Ama onun tütün, hintkeneviri ve alkolle ilişkisini nasıl düzenleyebileceğini ve gerektiğinde nerede ve nasıl hayır diyebileceğini de konuşmalısınız kendisiyle. Ana baba, çocuklarının sigara içen ya da hintkeneviri kullanan arkadaşlarını toptan yargılamamalı; zaten çocuklarına bu tür arkadaşlarıyla görüşmelerini yasaklamaları genel olarak başarılı sonuç vermez. Bu konuda gerçekçi olmak gerekir; çocuklarımızın bağımlılık yapan maddeleri aşırı kullanan yaşlılarıyla her an karşılaşabilecekleri gerçeğini hiç bir zaman aklımızdan çıkarmamalıyız. O nedenle gençler, benzeri durumlarda nasıl davranmaları gerektiğini öğrenmelidir.

Yukarıda belirtilenler, bağımlılık yapıcı maddelerin tüketimi konusunda kesin hükümlere sahip dinlere inanan aileler için de geçerlidir. Onların çocukları da sosyal çevrelerinde sigara, hintkeneviri ya da alkol kullanan arkadaşlarla karşılaşacaklardır. Sözkonusu maddelerin tüketimine karşı arkadaş çevresinden dışlanmadan nasıl davranılacağını öğrenmede onların da yardıma ve desteğe ihtiyaçları vardır.

Ana babalar bağımlılık yapan maddelere ilişkin ne kadar bilgili olurlarsa, gençlerle yapacakları tartışmalarda o derece inandırıcı olacaklardır. İlerideki sayfalarda aktarılan bilgilere gittiğinde başvurabilmeniz amacıyla bu broşürü el altında bulundurmanızda yarar vardır.

## **Yetişkinler olarak sorumluluk taşıyoruz**

Sigara ve hintkeneviri içmek ve sık sık alkollü içki kullanmak çocuklara ve gençlere zarar verir. Gençlere bağımlılık yapıcı maddeler satan kişiler sorumluluklarını düşünmüyorlar. Şunu hiçbir zaman akıldan çıkarmamalıyız: sözkonusu maddelerin verdiği zararlar konusunda bilgiler sürekli olarak başkalarına da aktarılmalı ve sorumsuzca davranışlarla karşılaşıldığında hemen tavır takınılmalıdır. Yasaların gençleri yeterince korumadığı durumlarda da aynı tutum sergilenmelidir. Çocuk ve gençlerin bu alanda yasalarla korunması İsviçre'de şu ana kadar ancak kısmen gerçekleştirilebilmiştir. Gençlere tütün ürünleri satılması konusunda yasal bir belirleme yoktur. Gençlere alkollü içeceklerin satılması yasaklanmışsa da, bu yasak yeterince uygulanmamaktadır. Gelecekte hintkeneviri kullanımına izin verilecek olsa bile, çocuklarla gençlerin korunması için yasal önlemlere yine ihtiyaç duyulacaktır.

Bağımlılık yapan maddelerin kullanımını söz konusu olduğunda, gençler yasal önlemlerden çok, kendisine yakın yetişkinlerin davranışlarını gözlemler. Bu nedenle çözümler birlikte aranmalıdır.

## **Gençlerin sağlığı için etkin çaba gösteriniz**

Bağımlılığa karşı önleme çabalarının etkili olabilmesi için hepimizin katkılarına ihtiyaç var. Ana baba olarak, satış ya da servis elemanı olarak bağımlılık maddelerinin gençlerce tüketimini azaltmada yapabileceğiniz çok şey bulunabilir. Yetişkinler olarak gençlerle bağımlılık konuları üzerine konuşursanız, onların sözkonusu maddelere yaklaşımlarını dikkatle izlerseniz, gençlere saygıyı elden bırakmadan konuya yaklaşır ve kendiniz de bu maddelere karşı açık şekilde örnek tavırlar sergilerseniz, gençleri olumlu yönde etkilememeniz için hiçbir neden yoktur. Bilinçli müdahale temeldir, çünkü olumsuz yöndeki gelişmeleri görmezlikten gelmek belki kolay olabilir, ama bunun gençlere hiçbir yararı olmayacaktır.

# Tütün konusunda şunların iyi bilinmesi gerekiyor



## SUCHT BEGINNT IM ALLTAG. PRÄVENTION AUCH.

Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

### Sayılar ve gerçekler

İsviçre halkının büyük bir bölümü sigara kullanmıyor, yaklaşık yarısı ise hiç sigara içmemiş. Yüzde 20'ye yakın bir bölümüyse önceleri sigara içmiş, ama artık içmiyor. İsviçre'de ortalama her üç kişiden biri sigara içiyor. Erkekler kadınlara oranla biraz daha fazla sigara kullanıyor. Gençler arasında da sigara içme aslında bir alışkanlık haline gelmemiş. Ama son yıllarda gençler arasında sigara içenlerin sayısında bir artış söz konusu. Zürih kantonunda Oberstufe 2. sınıfı öğrencilerinden ortalama her üç kız öğrenciden biri ve her dört erkek öğrenciden biri sigara içiyor. Yani bu yaş grubundaki kızlar yaşlıları erkeklere oranla daha fazla sigara içiyor. Gençlerin yarısı her gün sigara kullanırken, dörtte biri haftada bir kez, öteki dörtte biri ise daha seyrek sigara kullanıyor.

Gençler genellikle kendi yaşlılarının çoğunun sigara içtiği yanılığını taşıyorlar. Sigara kullanmayanlar, kullanmamalarına gerekçe olarak, sağlık başta olmak üzere sporu ve parasal nedenleri gösteriyorlar.

Sigara içenler sigaraya karşı genellikle ikircikli bir tavır sergiliyor. Sigara içen 15

yaşındaki gençlerin yarısı, sigarayı bırakmak istediklerini söylüyor. Gençler sigara reklamlarından da etkileniyorlar. Oysa yasalar reklamların gençleri hedef almasını yasaklamış. Ama genç insanlar, sigara kullanmanın bir yetişkinlik belirtisi olduğuna inandıkları için, sigara reklamı afişlerinde sergilenen ve reklam sloganlarında vurgulanan yaşam biçimine özeniyorlar.

### Nikotin nasıl etki yapar?

Sigara, tütünün yanısıra birçok katkı maddesi kullanılarak üretilen bir endüstri ürünüdür. Tütünün içinde bulunan nikotin sinirleri hemen etkileyen bir zehirdir. Sigaranın ya gevşetici ya da uyarıcı bir etkisi vardır. Nikotin çok kısa zamanda bağımlılığa yol açar. Sigara içmeye ne kadar erken yaşta başlanırsa, sigarayı bırakmak da o derece zor olur. Alışkanlık ayrıca sigarayı bırakmayı daha da zorlaştırır. Gençler bu bağımlılığı önemsemeler ve sigarayı bırakmanın kolay olduğunu sanırlar. Özellikle sigara kullanan kızlar, sigara içmekle kilo almayı denetim altına alabilecekleri yanılığını içindedirler. Ama kilo alma öncelikle beslenmeyle ilgili bir konudur. Ne olursa olsun, sigara içme

alışkanlığı biraz fazla kilolu olmaktan daha zararlıdır.

### **Sigara kullanımı ne zaman tehlike oluşturmaya başlar?**

İçilen her sigara sağlığa zararlıdır. Her sigarayla birlikte katran, karbonmonoksit, kadmiyum ve arsenik gibi birçok zehirli madde ciğerlere çekilmektedir. Solunum yollarının tahriş edilmesi için sadece bir sigara içilmesi ya da sigara içenlerle aynı odada bulunmak yeterlidir. İçilen her sigara, kişinin verimliliğini düşürür, bu gençlerde de böyledir. Sigaranın akciğerlerde yolaçtığı zararların tamamen tedavisi mümkün değildir. Akciğer kanserinin oluşmasının en başta gelen nedeni sigaradır.

15 yaşından itibaren günde 1-2 paket sigara içen her iki kişiden birisi daha erken ölmektedir! Sigaranın kısa sürede kendini gösteren olumsuz etkileri de vardır. Astım hastalarında sigara astım krizlerine yolaçar, üşütme durumunda da iyileşme sürecini uzatır. Nefes kokması, sağlıksız cilt, nikotin kokan saçlar ve giysiler de sigara içmenin olumsuz sonuçlarından bazılarıdır.

Sigara üreten büyük işletmeler bile sigaranın zararlarını artık itiraf etmek zorunda kalmışlardır. İsviçre'de "sigara sağlığa zararlıdır" uyarısının, her sigara paketinde görülür biçimde yer alması ve reklamlarda belirtilmesi zorunludur.

### **Yasal düzenlemeler**

- Şimdiye kadar gençlere sigara satın almayı ya da tüketmeyi yasaklayan bir düzenleme yapılmamıştır. Ama endüstri ve ticaret

kesimi, 16 yaşın altındaki gençlere sigara satılmasının yasaklanmasını öneriyor.

- Gençlere yönelik sigara reklamları yasaktır.
- Zürih kantonu ilköğretim yasası okul alanları dahilinde sigara içilmesini yasaklamıştır.
- Meslek öğrenimi görmekte olan gençler, iş yasasının sigara kullanmayan kişilerin korunmasına yönelik maddesinden yararlanırlar. (Bu yasa maddesine göre işveren, sigara kullanmayan yetişkinleri olduğu gibi gençleri de başkalarının içtiği sigaranın dumanına karşı korumakla yükümlüdür.)

### **Koruma önlemleri için aşağıdaki politik istekler önem kazanıyor:**

- 16 yaşın altındaki gençlere tütün ürünlerinin satılmasının yasaklanması
- Tütün ürünlerinin reklamının tamamen yasaklanması
- Tütün ürünlerinden alınan vergilerin artırılması

## **Ne yapmalı?**

### **Ana baba olarak:**

- Sigara içilmemesi yönünde tavrınızı açıkça gösterin.
- Çocuklarınızla sigara içme konusunu konuşun. Gençler gerekçe belirtilmeden konulan yasalara, karşılıklı konuşmalar sonucu verilen kararlara oranla daha az uyarlar.
- Gençlerin sigara içtiğini fark ettiğinizde görmezlik etmeyin ve kendileriyle bu konuda sohbet edin.
- Kendiniz de sigara içiyorsanız, çocuklarınızla bu konuyu da konuşun ve sigarayı bırakmanın zorluklarını belirtin.
- Çocuklarınıza genel yerlerde sigara içilmesine ilişkin düzenlemeleri (ör. okulda, gençlerin buluşma yerlerinde, S-Bahn'da sigara yasağı) benimsediğinizi ve desteklediğinizi açıkça belirtin.

- Çocuklarınızı sigara içmemeleri konusunda destekleyin, örneğin öğrenimlerini bitirinceye kadar sigara içmezlerse kendilerini ödüllendirin.
- Çocuklar ya da gençler, kararlaştırılan şekilde davranmadıklarında tepkinizi gösterin, ama bunu yaparken onların bazen çevrelerinden gelen güçlü bir baskı altında olduklarını da unutmayın. Gençlerle görüşmelerinizde onların durumunu tartışın, ama konuya ilişkin açıkça tavır almayı da ihmal etmeyin. Bağırarak çağırmak, vaaz vermek ve tehdit savurmak konuşmak anlamına gelmez.
- Yardıma gerek duyduğunuzda uzman kuruluşlara başvurun (bu konuda broşürdeki listeye bakınız).

### **Satış ya da servis elemanı olarak:**

Gönüllü satış yasağını destekleyin ve 16 yaşın altındaki gençlere tütün ürünleri satmayın.

# Hintkeneviri konusunda şunların bilinmesi gerekiyor



SUCHT BEGINNT IM ALLTAG.  
PRÄVENTION AUCH.

Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

## Sayılar ve gerçekler

Birçok genç, en az bir kez hintkenevirini dener. Ama bir çoğu hintkenevirini sadece bir kez denemekle kalır ya da seyrek şekilde sürdürür bu tüketimi. 15-24 yaş grubu gençlerin küçük bir kesimi, yaklaşık %6'sı, düzenli olarak yani her gün kullanmaktadır hintkenevirini. Bu da sorun yaratabilecek bir tüketim düzeyidir aslında.

1998 yılında Zürih kantonunda yapılan bir araştırmaya göre 14-15 yaş grubundaki erkeklerden %33,8'i, kızlardan da %29'u en az bir kez hintkenevirini denemiştir. Aynı grubun yaklaşık %10'u da son 12 ay içinde bir kaç kez, hatta daha da sık hintkeneviri kullandığını belirtmiştir.

## Hintkeneviri nedir?

Hintkeneviri, Hindistan kökenli ve içinde kişiyi ruhsal yönden uyarıcı "Tetrahidrokannabinol" THC maddesi bulunan bir kenevir türüdür. **Esrar**, kenevirin çiçeklerinden elde edilen reçinedir.

**Marihuana** ise hintkenevirinin çiçek uçlarına ve yapraklarına verilen addır. Marihuana, Almanca gündelik dilde "Gras" yani "ot" olarak da adlandırılır. Marihuananın kişi üzerindeki etkisi esrara oranla daha zayıftır. Hintkeneviri ürünlerinin tatlı bir kokusu vardır. Hintkeneviri genellikle tütünle

karıştırılıp, sigara kağıdına sarılarak içilir. Bu şekilde hazırlanan sigaraya Almanca gündelik dilde "Joint" denilmektedir, "Joint" in içimine ise "kiffen" deniyor. Seyrek de olsa pasta, börek türü yiyeceklerin hamuruna ya da çaya karıştırılarak alındığı, hatta nargile ile içildiği görülür. Gençler hintkenevirini genellikle arkadaşları üzerinden edinirler. Ayrıca bu madde - yasağa karşı - kenevir dükkanlarında satılmaktadır. Hintkeneviri kullananlardan bu bitkiyi kendileri yetiştirenlerin sayısı da az değil. Hintkeneviri genelde "hafif" uyuşturucular sınıfına girer (bu "hafif" tanımlaması, genellikle tüketimi yasalarca yasaklanmış, ama kişi üzerindeki etkisi, örneğin eroin ya da kokain gibi uyuşturuculardan daha az olan bağımlılık yapıcı maddeler için kullanılır).

## Hintkeneviri nasıl etki yapar?

Hintkeneviri "Joint" şeklinde, yani tütünle karıştırılıp, sigara kağıdına sarıldığında kısa sürede gösterir etkisini. Yiyecek ya da içeceklere karıştırılarak alındığında bu süre daha uzar. Hintkenevirinin etkisi alınan miktara, kaliteye ve kullanan kişinin bedensel, ruhsal yapısına göre değişir.

- Hintkeneviri, kişisel duyguları ve grupsal atmosferi güçlendirir ya da bastırır.
- Hintkeneviri algılama, tepki gösterme ve yoğunlaşma yetilerini zayıflattığı gibi; dikkati, kısa süreli belleği ve öğrenme gücünü de azaltır (bu maddeyi kullanan kişinin araba sürmesi ya da bir makinada çalışması tehlikelidir).
- Hintkeneviri kişiyi bedenen bağımlı yapmaz.
- Hintkeneviri tamamen zararsız değildir, ama ölçüsü kaçırılmadığı sürece alkolden daha zararlı da değildir.
- Hintkeneviri kullanan kişi ileride mutlaka daha sert bir uyuşturucuya yönelecektir denemez.

## Gençler neden hintkeneviri kullanırlar?

Birçok genç hintkenevirini sadece bir kez denemek ister. Bu genellikle arkadaş çevresinde ya da grup içinde olur. Birlikte "Kiffen" yaparak güçlü bir ait olma (birliktelik) duygusu yaşarlar. Ama işin özünde eğlenme ve rahatlama arayışı ağır basar.

## Tüketim ne zaman tehlike oluşturmaya başlar?

- Uzun süreli ve yoğun hintkeneviri kullanımı ruhsal bağımlılığa yol açabilir.

- Fazla miktarda alınması korkuya ve paniğe yol açabilir.
- Hintkeneviri sık alındığında algılama ve yoğunlaşma yetilerinin yanısıra bellekte zayıflama da görülür. Ayrıca kişinin tepkileri de yavaşlar. Bu nedenle hintkeneviri almış kişinin aynı zamanda araba kullanması tehlikelidir.
- Ruhsal ya da sinirsel sorunları olan kişilerin hintkeneviri kullanmaları depresyona ya da
  - kişinin yapısı buna uygunsa - ağır ruhsal rahatsızlıklara yol açabilir ya da varolan rahatsızlığı daha da şiddetlendirebilir.
- Solunum organları için hintkeneviri tütün kadar zararlıdır, hatta hintkenevirinin dumanı özellikle daha derine çekildiğinden zararı daha fazladır.
- Hintkenevirinin küçük yaştaki gençler tarafından kullanılması genellikle sakıncalıdır. Ana babalar, öğretmenler ve işyerindeki ustalar böyle bir durumu alarm olarak kabul edip harekete geçmelidir.

### **Tüketimin tehlike sınırına ulaştığı nasıl anlaşılır?**

Hintkeneviri tüketiminin tehlike sınırına ulaşması, gençlerde öyle bir günden öbürüne ortaya çıkan bir şey değildir. Tehlike sınırının başlıca belirtileri şunlardır:

- Çocuğun üretkenliğinde ani düşmeler olması, okula ya da işe gitmeyi ihmal etmesi

- İnsan ilişkilerinde zayıflama ve içe kapanıklık
- Arkadaş çevresini aniden değiştirmek
- Genel isteksizlik, ilgisizlik ve/ya da duygularda dengesizlik
- Hintkeneviri tüketimi gencin yaşamında her şeyin merkezi haline gelir; kişi hintkeneviri almadığında rahatlayamaz, uyuyamaz ve çalışamaz.

### **Yasal düzenlemeler**

Hintkenevirinin üretimi, ticareti, bulundurulması ve tüketimi yasaktır. Şu sıralar siyasi çevrelerde yasağın kaldırılması tartışmaları sürdüğünden, sözkonusu yasağın çiğnenmesi genellikle eskiden olduğu kadar sert cezalandırılmamaktadır. Gemeindeler ile kantonlar arasında konuya yaklaşım da çok farklı olabilmektedir. Birkaç yıla kadar yasalarda yapılacak düzenlemelerle hintkeneviri üzerindeki yasak büyük bir olasılıkla kalkacaktır. Buna karşılık 16 ya da 18 yaşın altındaki gençlere hintkeneviri satışı kesinlikle yasaklı kalacaktır.

### **Koruma önlemleri için şu politik istekler önem kazanıyor:**

- Yasaklar kaldırılacak olsa bile, hintkenevirinin ergen (reşit) olmayan kişilere satışı yasak olarak kalmalı ve denetim etkin şekilde sürdürülmelidir.
- Hintkenevirinin reklamı gelecekte de bütünüyle yasaklanmalıdır.

## **Ne yapmalı?**

### **Ana baba olarak:**

Kendi çocukluk ve gençlik yıllarında uyuşturucu sorunu yaşamamış ana babaların, benzeri sorunlar üzerinde yoğunlaşmaları oldukça zordur. Bu durum, İsviçre'de yetişmiş olsun olmasın bütün ana babalar için geçerlidir. Genelde kişi kendi ailesinde böyle bir sorun olmadığı ve kendi çocuklarının uyuşturucudan uzak durdukları savından hareket etmek ister. Böylesi bir tutum gerçekleri gözardı etme tehlikesini getirir ve hintkeneviri gibi "hafif" uyuşturucuların çok yaygın olduğu, kendi çocuklarımızın da er geç uyuşturucu teklifiyle karşılaşabilecekleri olasılığını görmemizi engeller. Nitekim bazı çocuklar - biraz da anne ve babalarının desteğiyle - benzeri durumlarda daha doğru bir tavır sergileyebilirken, ötekileri bunu daha az yapabiliyor.

Ana baba olarak kızınızın ya da oğlunuzun hintkeneviri kullandığından şüpheleniyorsanız ya da kullandığını öğrendiyse, hiç paniğe kapılmadan tepki göstermeye çalışın. Konuyu çocuğunuzla konuşun, ama kendisini suçlama yağmuruna da tutmayın. Kızınız ya da oğlunuz başlangıçta büyük bir olasılıkla hintkeneviri tüketimini zararsız bir şeymiş gibi göstermeye kalkacak ya da bu konuda konuşmak

istemeyecektir. Soğukkanlılığınızı koruyarak ona hintkenevirinin sakıncaları konusunda bilgi sahibi olduğunuzu, örneğin çok sık kullananlarda üretkenliğin düştüğünü, ruhsal bağımlılık oluştuğunu ve bu durumun sizi tedirgin ettiğini söyleyin ve bundan dolayı kendisiyle konuşmak ve bazı kurallar üzerine anlaşmak istediğinizi dile getirin. Kızınızın ya da oğlunuzun, örneğin hintkeneviri kullanmazsa arkadaşlarını kaybedebileceği korkusu ya da benzeri sıkıntı ve sorunları olup olmadığını öğrenmeye, anlamaya çalışın. Gençler kendi sorunları ya da korkuları üzerine genellikle konuşmaktan pek hoşlanmadıkları için, konuya dolaylı yollardan yaklaşmakta yarar vardır. Örneğin: "Hintkeneviri kullanmazsan kendini nasıl hissedersin, bu konuda ne düşünüyorsun?" Ya da "arkadaşların sana bir 'joint' sunduklarında onlara hayır dersin, tepkileri nasıl olur?" ve benzeri.

Durumun ağırlaştığını (ciddileştiğini) fark ederseniz, kızınıza/oğlunuza bu alandaki danışmanlık kurumlarını salık verin (broşürdeki adres listesine bakınız) ya da öğretmeniyle ya da konunun uzmanı bir danışmanla görüşmesini önerin. Onun içinde bulunduğu durumu anlamanın sizin için önemini vurgulayın ve bu konuda kendisinden yardım beklediğinizi belirtin. Kızınız ya da oğlunuz sizinle görüşmek istemezse, gerektiğinde kendiniz bir danışmanlığa başvurun.

# Alkol: Şunları bilmeniz gerekiyor



SUCHT BEGINNT IM ALLTAG. PRÄVENTION AUCH.

Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

## Sayılar ve gerçekler

Zürich kantonunda gençler arasında alkol kullanımını hayli yaygındır. 12-13 yaş grubu gençlerinin hemen yarısı alkolle tanışmıştır. Alkol kullanma 14-15 yaş grubu gençleri arasında yaklaşık dörtte üçe yükselmektedir. Gençlerin küçük bir bölümünde alkol tüketimi daha bu yaşta sorunlu denebilecek bir düzeye ulaşmıştır. 14-15 yaş grubundaki erkeklerin %2'si, kızların da %1'i her gün (değişik şekillerde) alkollü içki içtiklerini belirtmektedir. Yine bu yaş grubundaki gençlerden %30'u, en az bir kez körkütük sarhoş olduklarını açıklamışlardır.

## Alkol nasıl etki yapar?

Alkolün ilk aşamada rahatlatıcı bir etkisi olur. Ağrılar katlanılır hale gelir, çekingenlik azalır, rahat bir ortam oluşur. İkinci aşamada bunların yerini isteksizlik, huzursuzluk, sinirlilik, keyifsizlik, depresyon ya da baş ağrısı ve bulantı benzeri hoş olmayan duygular alır. Bu ikinci aşamada içki almaya devam eden kişinin şikayetlerinde bir azalma görülür. Böylece söz konusu kişiler bir kısır döngü içine girerek alkol bağımlısı olabilirler. Bünye zamanla alkole

alışır ve giderek her gün daha fazla miktarda alkölü kaldırabilir duruma gelir. Sonuçta kişiler, alkol kullanmanın ilk aşamasında ulaştıkları hazzı yeniden bulabilmek için, içki miktarını sürekli artırmak zorunda kalırlar.

## Gençlerin alkole tepkileri nasıl olur?

Gençler genellikle düzensiz şekilde alkol tüketirler, ama içtiklerinde de büyük miktarda içerler (örneğin hafta sonlarında ya da eğlencelerde arkadaşlarıyla birlikte sarhoş olana dek içerler). Böylesi bir içki kullanma alışkanlığı özellikle zararlıdır, çünkü vücut aşırı sarhoşluk durumunda, tıbbi deyimle, zehirlenir. Bu zehirlenmeler ölüme bile yol açabilir. Gençler alkole karşı yetişkinlere oranla daha çabuk ve daha şiddetli tepki gösterirler - bunun bir nedeni de vücutsal ağırlıklarının yetişkinlere göre daha az olmasıdır. Gençler özellikle içkili olduklarında daha sık kaza yaparlar. Ayrıca beyin ve karaciğer gibi organları henüz gelişmelerini tamamlamadığından, alkol gençlerin gelişimini oldukça engelleyebilir. Gençlerde alkol bağımlılığı çok hızlı gelişebilir. Yetişkinlerde alkole bağımlılık ancak 10-15 yıllık bir

tüketim sonucu bünyesel olarak kendisini gösterirken, gençlerde bu süre 6 ay ile 2 yıl kadardır.

## Yasal düzenlemeler

### 18 yaşın altındaki gençlere aşağıdaki içkilerin satılması yasaktır:

- «Alcopops» adı altında toplanan içkiler: şınaps (etilenik alkol) içeren, örneğin «Smirnoff Ice» ve «Bacardi Breezer» benzeri her türlü içki ve öteki alkol içeren tatlı içecekler («Designerdrinks» olarak tanımlanan içecekler).
- Kiraz rakısı, votka, aperitif, likör, rakı, rum benzeri her türlü şınaps (etilenik alkol içeren sert içkiler).

### 16 yaşın altındaki gençlere her türlü alkollü içki satışı kesinlikle yasaktır.

Bu yasak her türlü alkollü içki yani şarap, bira, mayalı elma suyu ve öteki mayalı içkiler için de geçerlidir.

### Koruma önlemleri için şu politik istekler önem kazanıyor:

- Yasal düzenlemeler daha iyi uygulanmalı ve bu uygulamalar daha iyi denetlenmeli.
- Sorumlular (kanton ve gemeinde yetkilileriyle satış personeli) yasal düzenlemelere ilişkin sorumluluklarının bilincinde olarak hareket etmeli ve bunları günlük yaşamda eksiksiz uygulamalıdır.

## Ne yapmalı?

### Ana baba olarak:

**Arasına ya da düzenli olarak alkol kullanılan ailelerde,** ana ve babalar alkolü ölçülü kullanarak ve keyfini çıkararak çocuklarına örnek olabilmelidir. Çocuklarıyla alkol üzerine konuşmalı ve alkolün sorunlu yanlarını onlara açıklamalıdır. Ana babalar alkol tüketiminin yol açtığı yüksek kaza oranına gençlerin dikkatini çekmelidir. Özel durumlarda, örneğin aile eğlencelerinde 16 yaşın altındaki çocuklar ve gençler çok az miktarda içki içebilir. Ama çocuklara ve gençlere alkolü istedikleri gibi kullanabilme fırsatı da verilmemelidir. Alkollü içecekler kolayca ulaşabilecekleri yerlerde bulundurulmamalıdır (içinde alkol bulunan tatlı içecekler ya da “alcopoplar” da bunlara dahildir). Arkadaşları alkol kullandığında nasıl davranmaları gerektiğini çocuklarla ve gençlerle özellikle konuşmak gerekir.

**Dinsel inançlar nedeniyle alkol kullanmayan ailelerde de anne ve babalar** çocuklarıyla alkol üstüne sohbet etmelidir. Sohbet sırasında dinsel kuralları günlük yaşamlarında neden göz önüne aldıklarını anlatabilirler. Aynı zamanda dışarıda kendilerine alkol teklif edildiğinde nasıl bir tutum izlemeleri gerektiği konusunda da aydınlatıcı olmalıdırlar. Bunları yaparken kendilerini çocukların ve gençlerin yerine koymaya çalışmalı ve onların çevreleriyle ilişkilerini tehlikeye düşürmeden alkol ile aralarına nasıl sınır

çekebilecekleri konusunda birlikte çözümler aramalıdır. Bazen bu tür sorunları aynı din ve kültürü paylaşan başka gençlerin de bulunduğu bir ortamda tartışmak daha da anlamlı olabilir. Aile içinde ve aile dışında farklı kurallar ve düzenlemeler geçerli olabilir; bu durumlarda çocuklarla gençler, aynı sorunları paylaşan kendi yaşlıları ya da kendilerinden daha yaşlı gençlerin söylediklerini daha ilgiyle dinlerler. Örneğin çocukların kuzenleri ya da dost ailelerin çocuklarıyla kendi aralarında yapacakları benzeri görüşmeler, çocuklar için hem daha rahatlatıcı ve hem de destekleyici olabilir.

**Her aile için geçerli bir kural:** Market ya da restoranların yasal düzenlemelere aykırı olarak gençlere alkollü içecek sattıkları görüldüğünde, satış ve servis personelinin dikkati çekilmelidir. Bu tür olayların tekrarı durumunda suç duyurusunda da bulunabilir.

### Satış ve servis elemanı olarak:

Gençler restoranda ya da markette alkollü içecekler istediğinde personel kendilerine yaşlarını sormalı ve kimlik istemelidir.

Gençler uygun yaşta değilse ya da yaşları saptanamadıysa, onlara kesin olarak alkollü içecek satışı ya da servisi yapılmamalıdır.

Personel aynı zamanda gençlere yasal düzenlemeleri de açıklamalıdır. Bu sırada tartışmaya girmekten kaçınılmalı, sadece samimi bir dille konu kendilerine açıklanmalıdır.

# Zürich kantonunda madde bağımlılığı ile mücadele kuruluşları

## I. Bölgesel bağımlılığı önleme kuruluşları

Suchtpräventionsstelle der Bezirke Affoltern und Dietikon  
Grabenstrasse 9  
8952 Schlieren  
Tel. 01 731 13 21  
supad@bluewin.ch

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Andelfingen  
Haus Breitenstein  
8450 Andelfingen  
Tel. 052 304 26 13  
suchtpraevention@jsandelfingen.zh.ch  
www.jsandelfingen.zh.ch

Suchtpräventionsstelle für den Bezirk Horgen, Samowar  
Bahnhofstrasse 24  
8800 Thalwil  
Tel. 01 723 18 17  
info@samowar.ch  
www.samowar.ch

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Meilen, Samowar  
Bergstrasse 3  
8706 Meilen  
Tel. 01 923 10 66  
meilen@samowar.ch  
www.samowar.ch

Suchtpräventionsstelle Winterthur  
Tösstalstrasse 16  
8400 Winterthur  
Tel. 052 267 63 80  
suchtpraevention@win.ch

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland  
Gerichtsstrasse 4, Postfach  
8610 Uster  
Tel. 043 399 10 80  
info@sucht-praevention.ch  
www.sucht-praevention.ch  
(Bezirke Hinwil, Pfäffikon und Uster)

Suchtpräventionsstelle Zürcher Unterland  
Erachfeldstrasse 4  
8180 Bülach  
Tel. 01 872 77 33  
rsps@praevention-zu.ch  
www.praevention-zu.ch  
(Bezirke Bülach und Dielsdorf)

Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich  
Röntgenstrasse 44, 8005 Zürich  
Tel. 01 444 50 44  
welcome@sup.stzh.ch  
www.suchtpraeventionsstelle.ch

## II. Bütün kanton dahilinde hizmet veren, bağımlılığı önleme uzmanlık kuruluşları

Fachstelle  
«Alkohol – am Steuer nie!»  
Ottikerstrasse 10  
8006 Zürich  
Tel. 01 360 26 00  
paul.gisin@fachstelle-asn.ch  
www.fachstelle-asn.ch

Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung  
Ausstellungsstrasse 80  
8090 Zürich  
Tel. 043 259 77 86  
infosuchtpraevention@bildungsentwicklung.ch  
www.bildungsentwicklung.ch/suchtpraevention

FISP, Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung  
Kehlhofstrasse 12  
8003 Zürich  
Tel. 043 960 01 60  
fisp@bluewin.ch  
www.fisp-interkultur.ch

Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich,  
Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung  
Sumatrastrasse 30  
8006 Zürich  
Tel. 01 634 46 29  
praev.gf@ifspm.unizh.ch  
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Pädagogische Hochschule Zürich  
Fachgruppe Gesundheitsförderung  
Suchtprävention  
Stampfenbachstrasse 115  
8035 Zürich  
Tel. 01 360 47 72  
barbara.meister@phzh.ch  
www.pestalozzianum.ch

Radix InfoDoc  
Stampfenbachstrasse 161  
8006 Zürich  
Tel. 01 360 41 00  
infodoc@radix.ch  
www.radix.ch

ZüFAM, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs  
Langstrasse 229  
8005 Zürich  
Tel. 01 271 87 23  
info@zuefam.ch  
www.zuefam.ch

Züri Rauchfrei  
Zähringerstrasse 32  
8001 Zürich  
Tel. 01 262 69 66  
zurismokefree@swissonline.ch  
www.zurismokefree.ch

## Göçmenler için danışmanlıklar

### Bütün kanton için:

Derman  
Schweizerisches Arbeiterhilfswerk  
Beratungsstelle für interkulturelle Gesundheitsförderung für TürkinInnen, KurdInnen und AlbanerInnen  
Josefstrasse 84  
Postfach 2215  
8031 Zürich  
Tel. 01 274 88 33  
Fax 01 274 88 38  
derman.zh@sah.ch  
www.sah.ch/regionalstelle/zuerich

Beratungs- und Therapiestelle in kroatischer Sprache  
Universitätsstrasse 89  
8006 Zürich  
Tel. 01 364 04 74  
Fax 01 364 05 45  
berstinkrospra@bluewin.ch

Centro Scuola e Famiglia delle Colonie Libere Italiane  
Luisenstrasse 29  
8005 Zürich  
Tel. 01 271 52 92  
Fax 01 272 55 85  
info@centro-zh.ch  
www.centro-zh.ch

FIZ Fraueninformationszentrum  
für Frauen aus Afrika, Asien,  
Lateinamerika und Osteuropa  
Badenerstrasse 134  
8004 Zürich  
Tel. 01 240 44 22  
Fax 01 240 44 23  
contact@fiz-info.ch  
www.fiz-info.ch

### Sadece Zürih kenti için:

Fachstelle für interkulturelle Fragen  
Beratungsstelle für Ausländerinnen  
und Ausländer  
Brahmsstrasse 28  
8003 Zürich  
Tel. 01 497 60 60  
Fax 01 497 60 51  
interkulturell@fif.stzh.ch  
www.fif.ch

Infodona  
Beratungsstelle für Migrantinnen  
und ihre Familien  
Josefstrasse 91  
8005 Zürich  
Tel. 01 271 35 00  
Fax 01 272 35 55  
infodona@sdstzh.ch

### Sadece Winterthur kenti için:

Jugend- und Familienberatung  
der Stadt Winterthur  
Ausländerberatung  
Zeughausstrasse 76  
Postfach  
8402 Winterthur  
Tel. 052 267 56 30

### “Gençler sigara içiyorsa, hintkeneviri ya da alkol kullanıyorsa”

2002 yılında Zürih kantonu bağımlılığa karşı mücadele kuruluşları “Wenn Jugendliche rauchen, kiffen und trinken” adlı bir broşürle kamuoyuna seslendiler. Bu broşür şimdi Arnavutça, İtalyanca, Portekizce, Sırpça-Hırvatça-Boşnakça, İspanyolca, Tamilce ve Türkçe dillerine çevrilmiş bulunuyor.

### Yayımlayan:

Zürih kantonu bağımlılığa karşı mücadele kuruluşları

### Produksiyon:

Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention, FISP

## Sipariş pusulası

### Gençler sigara içiyorsa, hintkeneviri ya da alkol kullanıyorsa»

Bu sipariş pusulası ile (A5-Broşür, 14,8 x 21 cm ebadında), ana baba ya da satış ve servis elemanları için «tütün, hintkeneviri ve alkol tüketimi» üzerine hazırlanan, elinizdeki bu broşürden (12 sayfalık uygulama örnekleri ile aşağıdaki dillerde yayımlanan) daha fazla ısmarlayabilirsiniz. 10 adede kadar bedava, daha fazla miktar için fiyat sorunuz: Tel. 01 634 46 29

adet Arnavutça

adet İtalyanca

adet Portekizce

adet Sırpça-Hırvatça-Boşnakça

adet İspanyolca

adet Tamilce

adet Türkçe

adet Almanca (2002 baskısı)



A6-Posta kartı:

adet

A4-Afiş:

adet

A2-Afiş:

adet



A6-Posta kartı:

adet

A4-Afiş:

adet

A2-Afiş:

adet



A6-Posta kartı:

adet

A4-Afiş:

adet

A2-Afiş:

adet

### A6-Posta kartları

(14,8 x 10,5 cm büyüklüğünde)  
10 adede kadar bedava, daha fazlası için her birinin fiyatı Fr. 1.- (+ posta masrafları)

### A4-Afiş

(21 x 29,7 cm)  
10 adede kadar bedava, daha fazlası için her birinin fiyatı Fr. 1.- (+ posta masrafları)

### A2-Afiş

(42 x 59,4 cm)  
tanesi Fr. 4.50 (+ paketlenme ve posta masrafları)

# F I S P

## Suchtprävention Interkulturelle Fachstelle für

Kehlhofstrasse 12  
8003 Zürich  
Tel. 043 960 01 60  
fisp@bluewin.ch  
www.fisp-interkultur.ch

**Yukarıda işaretlediğim broşür, afiş ve kartları ısmarlıyorum (bağlayıcı olarak):  
Ich bestelle hiermit die angegebenen Unterlagen (verbindlich):**

Soyadı, Adı:  
Name, Vorname:

Kuruluş, Firma:  
Institution, Firma:

Telefon:  
Telefon:

Cadde ya da sokak:  
Strasse:

Posta kodu ve Yer adı:  
PLZ, Ort:

Tarih:  
Datum:

İmza:  
Unterschrift:

Nicht frankieren  
Ne pas affranchir  
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale-risposta  
Envoi commercial-réponse

**SUCHT BEGINNT IM ALLTAG.  
PRÄVENTION AUCH.**

Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

Präventionskampagne  
«Sucht beginnt im Alltag»  
Büro-Job Uster  
Industriestrasse 3  
8610 Uster

www.suchtpraevention-zh.ch