ÜNİVERSİTE YAŞAMINDA İYİ OLUŞ

Bağımlılıkla Mücadele Farkındalık Eğitimi

Üniversite yaşamında riskleri tanımak ve destek yollarını bilmek

Ne zaman riskten söz ederiz?

01 Planladığımdan daha fazla kullanıyorum.

02 Azaltmayı deniyorum, kontrol etmekte zorlanıyorum.

03 Uykum, derslerim, ilişkilerim veya bütçem etkileniyor.

04 Zarar gördüğüm hâlde devam ediyorum.

NİKOTİN

Tütün ve nikotin

01 Sigara, nargile ve nikotin içeren elektronik sigaralar bağımlılık riski taşır.

02 “Puff” ve elektronik sigara zararsız değildir.

03 Kullanım isteği, bırakmakta zorlanma ve giderek sık kullanım uyarı işaretleridir.

04 Bırakma desteği: ALO 171 ve sigara bırakma polikliniklerı.

ALKOL

Alkol kullanımı

01 Alkol bağımlılık yapabilen bir maddedir ve sağlığı etkiler.

02 Sınır koymakta zorlanma ve sorumlulukları aksatma destek ihtiyacını gösterebilir.

03 Arkadaş baskısına “İstemiyorum” demek yeterlidir.

04 Kontrol kaybı yaşıyorsanız sağlık profesyoneline veya YEDAM’a başvurun.

MADDE

Madde ve ilaçların kötüye kullanımı

01 Psikoaktif maddelerin tıbbi gözetim dışında kullanımı ciddi risk taşır.

02 “Ders çalıştırır” veya “rahatlatır” diye sunulan ilaçları başkasından almayın.

03 Reçeteli ilaçları hekimin önerdiği biçimde kullanın.

04 Yardım için YEDAM 115’e veya bir sağlık kuruluşuna başvurun.

DİJİTAL

Sosyal medya ve problemli kullanım

01 Sürekli kontrol etme ihtiyacı dersleri ve uykuyu bölüyor mu?

02 Bildirimleri kapatmak ve belirli kontrol saatleri seçmek yardımcı olabilir.

03 Ders çalışırken telefonu erişim alanınızdan uzaklaştırmayı deneyin.

04 Ekran süresinin yanında günlük yaşamınıza etkisini de değerlendirin.

OYUN

Dijital oyun

01 Oyun süresi üzerinde kontrol kaybı önemli bir işarettir.

02 Oyunun ders, uyku ve ilişkilerin önüne geçmesi risk yaratır.

03 Olumsuz sonuçlara rağmen sürdürme durumunda destek alın.

04 Oyun ve mola zamanlarını önceden planlayın.

KUMAR

Çevrim içi kumar ve bahis

01 Kaybı geri kazanmak için yeniden oynamak zararı büyütebilir.

02 Borçlanmak, harcamaları gizlemek ve duramamak uyarı işaretleridir.

03 “Kesin kazanç” ve bonus vaatleriyle karşılaştığınızda uzak durun.

04 Erişimi engelleme araçlarını kullanın ve YEDAM 115’ten destek alın.

Günlük yaşamda koruyucu adımlar

01 Uyku ve ders saatlerini düzenli bir plana yerleştirin.

02 Spor, sanat ve yüz yüze arkadaşlığa zaman ayırın.

03 Stresle baş etmek için kısa mola ve gevşeme yolları geliştirin.

04 Zorlandığınızı fark ettiğinizde erken destek isteyin.



SİMAV SAĞLIK HİZMETLERİ MESLEK YÜKSEKOKULU

Bir arkadaşınıza nasıl destek olabilirsiniz?

01 “Son günlerde zorlandığını fark ettim. Konuşmak ister misin?”

02 Etiketlemeden ve suçlamadan dinleyin.

03 Birlikte profesyonel destek aramayı önerin.

04 Kumar için borç vermek yerine destek başvurusuna eşlik edin.

Destek yolları

115

YEDAM

Bağımlılık danışmanlığı

171

ALO 171

Sigara bırakma desteği

112

ACİL YARDIM

Acil sağlık tehlikesi

Okulda destek: Psikolojik Danışmanlık duyurusu ve akademik danışmanınız