



SUCHT | SCHWEIZ  
ADDICTION | SUISSE  
DIPENDENZE | SVIZZERA

# SAĞLIĞINIZI KORUYUN!



ALKOL | TÛTÛN | ESRAR | İLAÇ  
KUMAR | UYUŞTURUCU

tÛrkisch | turque | turco



# ALKOL, ESRAR, UYUŞTURUCU: SORUNLARINIZIN ÇÖZÜMÜ MÜ?

Bazı insanlar alkol, esrar veya diğer uyuşturucuların şu konularda kendilerine yardımcı olduğunu söylüyor

- Daha iyi hissettirir
- Endişeleri unutturur
- Bir arkadaş grubuna katılımı sağlar
- Zaman geçirmeye yarar
- Uykuya dalmaya yardım eder

Bu maddeler sorunların birkaç dakikalığına ortadan kalktığı **izlenimini verir**. Ancak bunlar bir çözüm değildir. **Aksine, başka sorunlar yaratırlar.**

Kendinizi daha iyi hissetmenin ve sorunlarınızla başa çıkmanın başka yolları vardır:

- Arkadaşlarınızla ve ailenizle vakit geçirmek
- Endişeleriniz hakkında konuşmak
- Hareket etmek, yürümek
- Zevk aldığınız bir aktiviteye katılmak
- Yeni şeyler öğrenmek

**Eğer aşırı depresyon yaşıyorsanız, sorunlarınız çok büyük görünüyorsa, kendi başınıza kalmayın. Biriyle konuşmak daha iyi hissetmenize yardımcı olur.**



# «BAĞIMLI» OLMAK: NEDİR BU?

Bir takım **maddeler** bağımlılığa yol açabilir: örneğin alkol, tütün, esrar, uyuşturucu ve ilaçlar. İnternet kullanımı veya kumar gibi belirli **davranışlara** da bağımlı olmak mümkündür.

Bir kişi bağımlı olduğunda:

- Kullanmayı bırakamaz.
- Tüketemeyince kendini kötü hisseder.
- Giderek daha fazla tüketmesi gerekir.

Bağımlılar, tüketimlerinin fiziksel ve ruhsal sağlıkları veya sosyal yaşamları üzerinde olumsuz etkileri olsa bile uyuşturucu kullanmaya devam ederler.

**Bağımlı olmak özgürlüğünüzü kaybetmek demektir.**

Birçok insan bağımlılıklarından dolayı utanç duyar. Tüketim problemleri hakkında konuşmaya cesaret edemezler.

**Bağımlılık bir hastalıktır, irade meselesi değildir. Tedavi edilebilir. Yardım isteyin!**

# YASAL OLAN NEDİR? YASAK OLAN NEDİR?

## **Tütün ve alkol**

Tütün ve alkol İsviçre'de **yasal** olan maddelerdir.

Bunlar ise **yasaktır**:

- 16/18 yaşın altındaki gençlere tütün satışı (kantona bağlı olarak).
- 16 yaşından küçükler için alkol veya 18 yaşından küçükler için sert içki satışı.
- Kapalı kamusal alanlarda (barlar, trenler, restoranlar, vb.) sigara içmek.

## **Esrar, kokain, eroin, khat, amfetamin vb.**

Bu uyuşturucular **yasaktır**.

Bu uyuşturucuları satan, kullanan veya bulduran kişiler kanunen cezalandırılır. Bazı durumlarda, bu durum oturma izni alma konusunda olumsuz sonuçlar doğurabilir.

## **Araba veya bisiklet kullanırken**

Sürücüler aşağıdaki durumlarda cezalandırılabilirler:

- Kanda binde 0,5'ten fazla alkol (veya nefeste 0,25 mg/l) tespit edilirse
- Esrar, diğer yasadışı uyuşturucular veya bazı ilaçların kullanılırsa





# ALKOL DİĞER İÇECEKLER GİBİ MİDİR?

Alkol İsviçre’de çok yaygındır. Dükkanlarda, barlarda, reklamlarda, televizyonda görürsünüz...

## **Ancak alkol diğerleri gibi bir içecek değildir!**

- Alkol sağlığını için zararlıdır.
- Alkol bağımlılık yapabilir.
- Alkol kaza riskini artırır.
- Çok fazla alkol almak pişman olabileceğiniz şeyler yapmanıza neden olabilir (şiddet, risk alma).

## **Aşağıda sayılan kişiler alkolden kaçınmalıdır**

- Genç insanlar
- Hamile kadınlar
- İlaç kullanan kişiler
- Araba veya bisiklet kullanmadan önce sürücüler
- İşe gitmeden önce çalışanlar

### **Sağlığını korumak için mümkün olduğunca az içmeniz tavsiye edilir:**

Sağlıklı bir erkek için:  
Günde 2 bardak  
Sağlıklı bir kadın için:  
Günde 1 bardak

1 bardak  
= yaklaşık 3 dl bira  
= yaklaşık 1 dl şarap  
= yaklaşık 2 cl konyak gibi ağır içkiler

**Haftada en azından birkaç gün hiç içki içilmemelidir.**



# SİGARA, NARGİLE: TÜTÜN MAMULLERİNİ TÜKETMEK SAĞLIĞINIZA ZARAR VERİR.

## **Tütün mamulleri sağlığınız için tehlikelidir.**

Organlara (akciğerler, kalp vb.) zarar verir ve hastalık riskini artırır. Tütündeki nikotin sizi çok hızlı bir şekilde bağımlı hale getirir.

## **Bırakmak: mümkün...**

...ama genellikle zordur. Bazen başarılı olmadan önce birkaç kez denemeniz gerekir.

Sigarayı bırakmanın birçok avantajı vardır:

- Sağlığınız korunur
- Para tasarrufu sağlanır
- Daha iyi performans ve daha iyi bir fiziksel kondisyona sahip olunur.

## **Sigarayı bırakmaya karar verdiniz mi? İşte size bazı tavsiyeler:**

- Grup halinde bırakmak daha motive edicidir.
- Sigarayı bırakmanın tüm faydalarının bir listesini yapın.
- Bırakma tarihinizi belirleyin. Ondan sonra bir daha tek bir sigaraya dokunmayın.

Herhangi bir şüphemiz varsa veya tavsiyeye ihtiyacınız varsa, bir sağlık uzmanıyla konuşun veya Sigarayı Bırakma Hattını (0848 000 181 - ücretsiz numara) arayın.

## **Etrafınızdaki insanları koruyun!**

Diğer insanların dumanını solumak da sağlık için tehlikelidir. Sevdiklerinizi korumak için asla kapalı alanlarda sigara içmeyin.



# İLAÇLAR: RİSKLER NELERDİR?

İlaçlar ağrıyı tedavi etmeye, daha iyi hissetmeye ve daha iyi uyumaya yardımcı olur. Bazı ilaçlar doktor tarafından reçete edilir. Diğerleri ise serbestçe satın alınabilir.

Bazen, ilaçlar da bağımlılık yapabilir. Yanlış alındıklarında riskli olabilirler.

## Sağlığınıza korumak için

- Doktorunuza danışmadan herhangi bir ilaç almayınız.
- Başka bir ilaç kullanıyorsanız doktorunuza söyleyiniz.
- İlaç kullanıyorsanız, alkol veya uyuşturucu tüketmeyiniz.
- Aldığınız ilaçların etkisi altında araba veya bisiklet kullanıp kullanamayacağınızı doktorunuza sorunuz.

## Uyku hapları: başka çözümler de var!

Bazen uyumakta zorlanabilirsiniz. Uyku hapları almadan önce, bazı basit, doğal yöntemler vardır, örneğin:

- Nefes alma ve rahatlama egzersizleri yapın, bir bitki çayı için.
- Sorunlarınız hakkında biriyle konuşun, yardım isteyin.

Alkol, uykuya dalabilmek için kullanılmamalıdır. Uyumanıza yardımcı olduğu izlenimi verse bile, dinlenmenizi bozar.





# GENÇLERİN SAĞLIĞINI KORUYALIM!

## **Çocuklar ve gençler alkol, tütün veya uyuşturucu madde tüketmemelidir.**

Gençlerin vücutları ve organları, özellikle de beyinleri hala gelişmektedir. Tütün, alkol ve uyuşturucu bu gelişimi sekteye uğratabilir.

Gençlerin öğrenecekleri çok şey var: okulda, iş dünyasında, sosyal ilişkilerde. Ayrıca kendi kimliklerini de edinmek zorundalar. Alkol, tütün ya da uyuşturucu onlara yardımcı olmaz.

Ayrıca gençleri korumak için gençlere tütün ve alkol satışı yasa ile yasaklanmıştır.

## **Yetişkinlerin gençlere örnek olma sorumluluğu vardır:**

- Aşırıya kaçmadan alkol tüketilmeli.
- Gençlere içki sunulmamalı.
- Tüketim ile ilgili riskleri açıklanmalı.
- Gençlere alkol veya uyuşturucu dışındaki sorunlarla başa çıkma yolları gösterilmeli.



# BİR BEBEK BEKLİYORUM. ÇOCUĞUMU EMZİRİYORUM.

Hamilelikte ve emzirme döneminde annenin tükettiği her şey bebeğe ulaşır: hamilelikte plasenta üzerinden, emzirme döneminde da anne sütü yoluyla. Ayrıca alkol, sigaradan kaynaklanan toksik ürünler, ilaçlar ve uyuşturucu maddeler çocuk için tehlikelidir.

**Hamilelikte ve emzirme döneminde çocuğunuzun sağlığını korumak için şunların yapılması önerilir**

- Sigara içmemek
- Alkol veya uyuşturucu kullanmamak
- Herhangi bir ilaç almadan önce bir doktora danışmak.

**Herhangi bir zamanda içki veya sigarayı bırakmak hem anne hem de çocuk için olumludur.**

Hamilelikte veya emzirme döneminde alkolü bırakmak bazen çok zor olabilir. Sizin için de durum böyleyse, bir sağlık uzmanıyla konuşun.



# OYNAYARAK PARA KAZANMAK?

Bazı insanlar boş zaman etkinliği olarak kumar oyunları (kazı kazan biletleri, spor bahisleri, kumarhane oyunları vb.) oynar.

Bu oyunlar, az bir çabayla hızlı bir şekilde çok para kazanabileceğiniz **izlenimini verir.**

Özellikle az paranız olduğunda bu şekilde para kazanmak cazip gelebilir... Ancak çoğu zaman bu oyunları oynayan insanlar **kazandıklarından daha fazlasını kaybederler.**

Bazı insanlar kumar oynarken **kontrollerini kaybeder** ve hatta bağımlı hale gelirler:

- Bütçelerine oranla çok fazla paraya oynarlar.
- Giderek daha sık oynarlar.
- Sorunlarını unutmak için oynarlar.
- Sevdiklerine yalan söylerler.
- Oynamak için borç para alırlar.

Kumar oynamak ailelerine, mali durumlarına, sağlıklarına ve sosyal yaşamlarına zarar verir.

Alkol bağımlılığı gibi **kumar bağımlılığı da bir hastalıktır.**

Kumar sorunu olan kişiler için profesyonel yardım almak önemlidir.

**Tavsiye veya bilgi için:**

- sos-jeu hattı **0800 040 080**  
(Fransızca, Almanca ve İtalyanca)
- [sos-spielsucht.ch](http://sos-spielsucht.ch)



# BİR SORUNUM MU VAR?

- Uyuşturucu (alkol, esrar, tütün, kumar, vb.) kullanmadığınız zamanlarda kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Bedenen ve zihnen kendinizi iyi hissetmiyor musunuz?
- Yakınlarınız size daha az tüketmeniz gerektiğini mi söylüyor?
- Tüketimle ilgili hiç sorun yaşadınız mı?
- Tüketiminiz arkadaşlarınız ve ailenizle olan ilişkilerinizi etkiliyor mu?
- Bazen sorunlarınızı unutmak için tükettiğiniz oluyor mu?
- Olumsuz etkilerine rağmen (sağlığınız, sosyal ve aile hayatınız üzerindeki) tüketmeye devam ediyor musunuz?

Bu sorulardan birine veya birden fazlasına EVET yanıtı veriyorsanız, tüketim probleminiz olabilir.

**Tek başınıza kalmayın.**

**Tanıdığınız biriyle (aile, arkadaşlar) veya bir sağlık uzmanıyla konuşun.**



# İÇKİ PROBLEMİM VAR. NE YAPMALIYIM?

Yardım istemek cesaret ister.  
Bu genellikle iyileşmenin ve size neler  
olduğunu idrak etmenin ilk adımıdır.

Uyuşturucu kullanmayı nasıl  
bırakacağınıza dair tavsiyeler içeren  
siteler veya uygulamalar mevcuttur.

Bu yeterli değilse, bir sağlık  
uzmanından (doktor, hemşire,  
psikoterapist vb.) yardım  
isteyebilirsiniz. Size bilgi sağlayabilir  
veya sizi uzman hizmetlere  
yönlendirebilirler.

Uzman bağımlılık danışmanlığı  
hizmetlerinin çoğu ücretsizdir.

**Sağlık çalışanlarının mesleki gizlilik  
yükümlülüğü vardır. Onlara  
söylediğiniz her şey gizli kalır.**

# YAKINLARINIZDAN BİRİ ALKOLLE İLGİLİ SORUNLAR YAŞIYOR. NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

Bir kişi alkol veya kumarla ilgili sorunlar yaşadığında, bu durum ailesini ve arkadaşlarını da etkiler.

Kocanız çok alkol alıyor mu?  
Karınız sık sık ilaç kullanıyor mu?  
Çocuğunuz düzenli olarak esrar kullanıyor mu? Arkadaşınız tüm parasını spor bahislerine mi harcıyor?

İşte bu durumdaki kişilerle bu konu hakkında konuşmak için birkaç ipucu:

- Kendi adınıza konuşun, örneğin: «Senin için endişeleniyorum».
- Gözlemlerinizi açıklayın: «Her gün içki içtiğini fark ediyorum / Esrar içtiğinizde aynı kişi olmadığını fark ediyorum.»
- İlgili kişiye endişelerinizi ifade edin: «Senin için endişeleniyorum...».
- Kendinizi, kendi ihtiyaçlarınızı düşünün.
- Kendinizi korumak için sınırlar koyun (örneğin: «İçki içiyorsan seninle takılmam»; «Kumar oynaman için sana borç para vermem»).

Başkalarının tüketiminden siz sorumlu değilsiniz. Onların yardım alıp almayacağına karar veremezsiniz.

**Sessiz kalmayın. Yaşadıklarınız hakkında biriyle konuşun, yardım isteyin.**

**Tavsiye veya bilgi için:**

Safezone.ch

Addictionsuisse.ch

Bu proje, Alkolle İlgili Sorunların Önlenmesi Ulusal Fonu ve Devlet Göç Sekreterliđi tarafından mali olarak desteklenmektedir.

Yayıncı: Addiction Suisse, Lozan, 2024

Mizanpaj: [www.atelier-pol.ch](http://www.atelier-pol.ch)

Görseller: [www.joannagniady.com](http://www.joannagniady.com)

Baskı: Jostdruck

Erhältlich in | disponible en | disponibile in:

französisch | français | francese

deutsch | allemand | tedesco

italienisch | italien | italiano

englisch | anglais | inglese

arabisch | arabe | arabo

dari / farsi

kurdisch | kurde | curdo

somali | somalo

tamil | tamoul

tigrinya | tigrino

russisch | russe | russo

**türkisch | turque | turco**

[shop.addictionsuisse.ch](http://shop.addictionsuisse.ch) | [shop.suchtschweiz.ch](http://shop.suchtschweiz.ch)

**Sucht Schweiz | Addiction Suisse**  
Av. Louis-Ruchonnet 14  
CH-1003 Lausanne

Tél. 021 321 29 11  
IBAN: CH63 0900 0000 1000 0261 7  
[www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch) | [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)

