

ROMA BEACH EĞİTİM

14.07.2025

Uzm. Psk. İrem Sabancı

psk.iremsabanci@gmail.com

0552 345 0777



SABANCI

Psikoloji Merkezi

İÇİNDEKİLER

- Cinsel İstismar
- Ailenin Korunması ve Kadına Karşı
Şiddetle Mücadele
- Cinsiyet Eşitliği
- Madde, Tütün ve Alkol Bağımlılığı

4





Cinsel İstismar

psk.iremsabanci@gmail.com

Uzm. Psk. İrem Sabancı

0552 345 0777

Cinsel İstismar Nedir?

‘Kadın ya da erkek bir bireyin rızası olmadan cinsel davranışlara maruz kalması veya bu tür davranışlara zorlanmasıdır. Bu durum hem çocuklar hem yetişkinler için geçerlidir ve fiziksel temas içerebildiği gibi sözlü veya çevrimiçi yollarla da gerçekleşebilir.’

Çocuklarda cinsel istismar: Çocuğun, bir erişkinin cinsel gereksinim ya da isteklerinin doyumunu için cinsel nesne olarak kullanılması ya da kullanılmasına göz yumulmasıdır.

İSTİSMARA



DUR DE!

Cinsel İstismarda Bulunanlar Kimlerdir?

- Çocuğu cinsel olarak çekici bulan ve çocukla cinsel ilişkiyi yetişkin bir bireye tercih eden kişiler (pedofili)
- Aslında yetişkinleri tercih eden ancak onlarla ilişki kuramadığı için çocukları kullananlar
- Psikiyatrik sorunlu kişiler
- Sanılanın aksine serseri görünümü değiller

Cinsel İstismarda Bulunanlar Kimlerdir?

- Genellikle aileden biri veya çocuğun tanıdığı kimseler
- İstismarcının geçmişinde cinsel istismar öyküsü olma ihtimali yüksek
- Yaş ve medeni durum farketmeksizin istismarcı kadın ya da erkek olabilir.
- İstismarcılar toplumun her türlü sosyo-ekonomik, kültürel kesiminden olabilir.

Cinsel İstismara Örnek Davranışlar

1. Fiziksel Temas İçeren Cinsel İstismar Örnekleri:

- **Uygunsuz dokunuş:** Cinsel bölgelerine, göğüs veya kalçalara izinsiz dokunuş.
- **Tecavüz veya zorlama:** Rıza olmadan cinsel ilişkiye girme veya fiziksel zorlamada bulunma
- **Öpme ve sarılma:** İstem dışı veya uygunsuz biçimde öpme ya da sarılma.
- **Cinsel faaliyetlere zorlama:** Mastürbasyon yapmaya veya izlemeye zorlama.
- **Cinsel içerikli oyunlar:** Çocuklara yönelik cinsel içerikli oyunlara dahil etme



Cinsel İstismara Örnek Davranışlar

2. Fiziksel Temas İçermeyen Cinsel İstismar Örnekleri:

- **Teşhircilik:** Cinsel organı isteksiz kişilere gösterme.
- **Cinsel içerikli konuşmalar:** Uygunsuz şakalar veya cinsel imalar yapma.
- **Pornografiye maruz bırakma:** Çocuklara veya isteksiz kişilere pornografik içerik izletme.
- **Gözetleme:** Habersiz şekilde kişileri giyinirken veya özel anlarını izleme.
- **Siber istismar:** İnternet üzerinde cinsel içerikli mesajlar gönderme, fotoğraf veya video isteme.
- **Sözlü taciz:** Cinsel içerikli tehditler veya aşağılayıcı ifadeler kullanma



Cinsel İstismara Örnek Davranışlar

3. Güç ve Kontrol Kullanarak Yapılan Cinsel İstismar:

- **Otorite suistimali:** Öğretmen, patron veya aile içindeki güçlü pozisyonları kullanarak cinsel ilişkiye zorlama.
- **Tehdit ve şantaj:** Cinsel içerikli fotoğrafları yayma tehdidiyle korkutma.
- **Manipülasyon:** Sevgi, ilgi veya ödül vaadiyle cinsel sınırları zorlama.





Cinsel İstismar Nasıl Farkedilir?

Çocuklarda:

- **Davranışsal değişiklikler:** Ani öfke patlamaları, içine kapanma, regresyon (parmak emme, alt ıslatma gibi)
- **Cinsel bilgi ve davranış:** Yaşına uygun olmayan cinsel bilgi ve davranış sergileme.
- **Korku ve kaygılar:** Belirli kişilerden veya yerlerden korkma ya da kaygılanma.
- **Fiziksel belirtiler:** Genital bölgede ağrı, yara, kanama veya enfeksiyon
- **Psikolojik belirtiler:** Kabuslar, depresif belirtiler, okul başarısında ani düşüş



Cinsel İstismar Nasıl Farkedilir?

Yetişkinlerde:

- **Travma belirtileri:** Kaygı, panik atak, depresyon
- **Kaçınma davranışları:** Sosyal ilişkilerden kaçınma, belirli ortamlardan uzak durma.
- **Bağlanma sorunları:** İlişkilerde güvensizlik, sağlıklı ilişki döngüleri
- **Fiziksel belirtiler:** Kronik ağrılar, cinsel işlev bozuklukları

Cinsel İstismardan Kendinizi Nasıl Korursunuz?

- Kendi bedeninin üzerindeki haklarını bil ve rahatsız hissettiğinde **'hayır'** demekten çekinme.
- Her türlü fiziksel temas için açık ve özgürce verilen bir onayın şart olduğunu bil.
- Aşırı ilgi gösterme, sır saklamayı isteme veya hediye vererek yakınlaşmaya çalışma gibi davranışları fark et.
- Hangi tür dokunuşların uygun olduğunu bil ve çocuklara öğret.
- Sosyal medyada adres, telefon numarası veya özel fotoğraflar gibi kişisel bilgileri paylaşmaktan kaçın



Cinsel İstismardan Kendinizi Nasıl Korursunuz?

- Sosyal medyada tanımadığın kişilerden gelen mesajları ciddiye alma
- Tanımadığın kişilerin isteklerini veya davetlerini kabul etme, özellikle kişisel veya cinsel içerikli talepler karşısında dikkatli ol.
- Sorun yaşadığında başvurabileceğin kişileri belirle.
- Özellikle tanımadığın kişilerle bir araya gelirken kalabalı ve güvenli mekanları tercih et.



Cinsel İstismardan Çocuğunuzu Nasıl Korursunuz?

Beden Mahremiyetini Öğret

- Özel bölgeleri tanııt
- Gerçek isimleri kullan
- Güvenli ve güvensiz dokunuşu anlat

‘Hayır’ Demeyi Öğret

- Rahatsız olduğunda ‘hayır’ diyebileceğini ve oradan uzaklaşabileceğini anlat
- Zorunlu sarılmalar yok.
- Gizli ve tehlikeli sırları anlat



Cinsel İstismardan Çocuğunuzu Nasıl Korursunuz?

Güvenli ve güvensiz Kişileri Tanıt

- Güven çemberi oluştur
- Yabancılar ve tanıdıklar

Çevrimiçi Güvenliği Anlat

- Kişisel bilgileri paylaşmama
- Uygunsuz içerik
- Oyunlar ve sosyal medya



Cinsel İstismardan Çocuğunuzu Nasıl Korursunuz?

Rol Oynama ve Hikayelerle Destekleme

- Rol oyunları
- Hikayeler ve kitaplar

Konuşma Kanallarını Açık Tut

- Suçlama ve korkutma yok
- Soruları yanıtla
- Düzenli kontroller

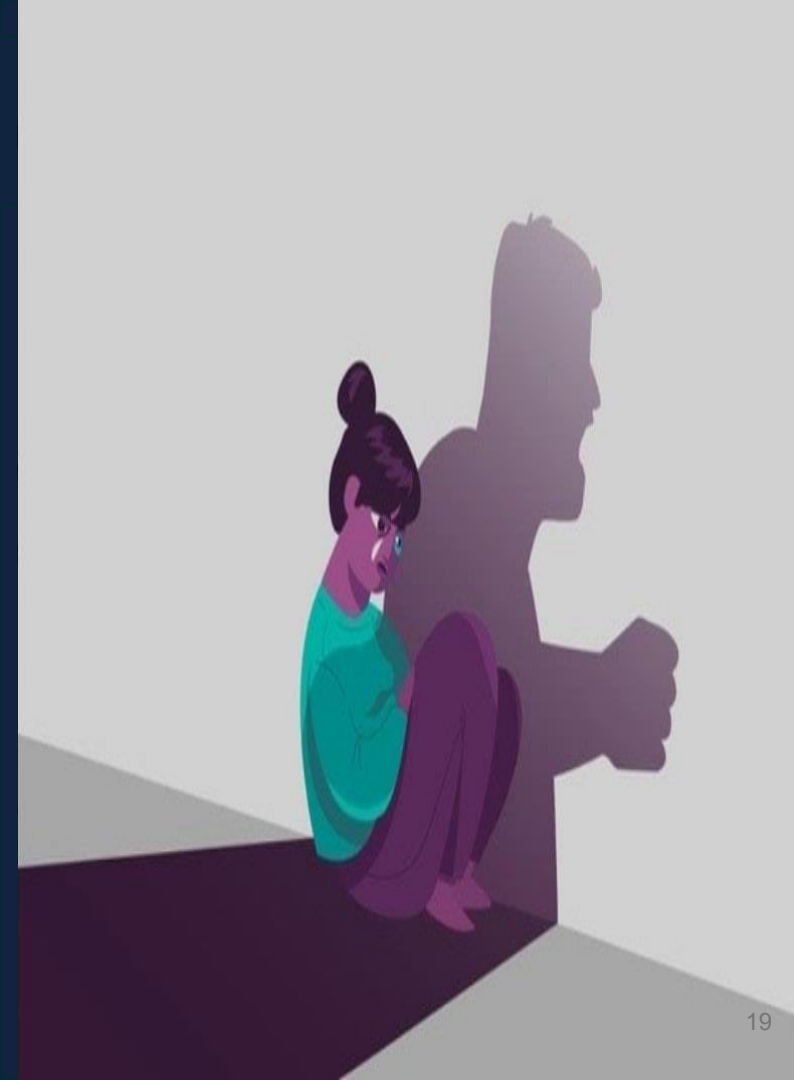


Turizmde Cinsel İstismar

Çocuklarla cinsellik yaşama amacıyla gelmiş olan turist, herhangi bir çocuğu kandırmak suretiyle konakladığı otele getirip cinsel istismarda bulunabilir.

Özellikle turizm merkezlerindeki otel odaları cinsel istismarın kayda alınarak pornografik materyal üretiminde kullanılma ihtimali olan yerlerdir.

Otellerde çalışan 18 yaş altı bireyler (stajyerler) otelde çalışanlar ya da turistler tarafından istismara uğrayabilirler.

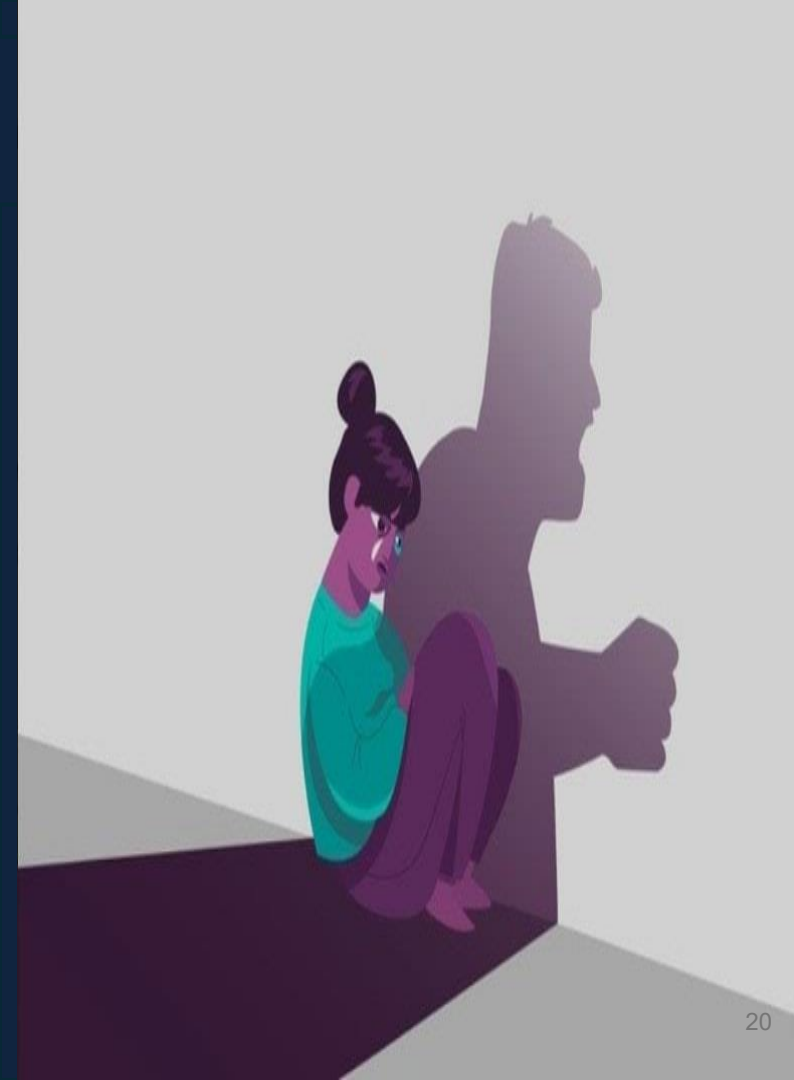


Turizmde Cinsel İstismar

Turist olarak bulunduğu ülkede <<**cezasızlık algısı**>> ile, kendi ülkesinde yapamayacağı istismarlara yönelebilir veya özel çocuklarla cinsellik amaçlı da seyahat edebilir.

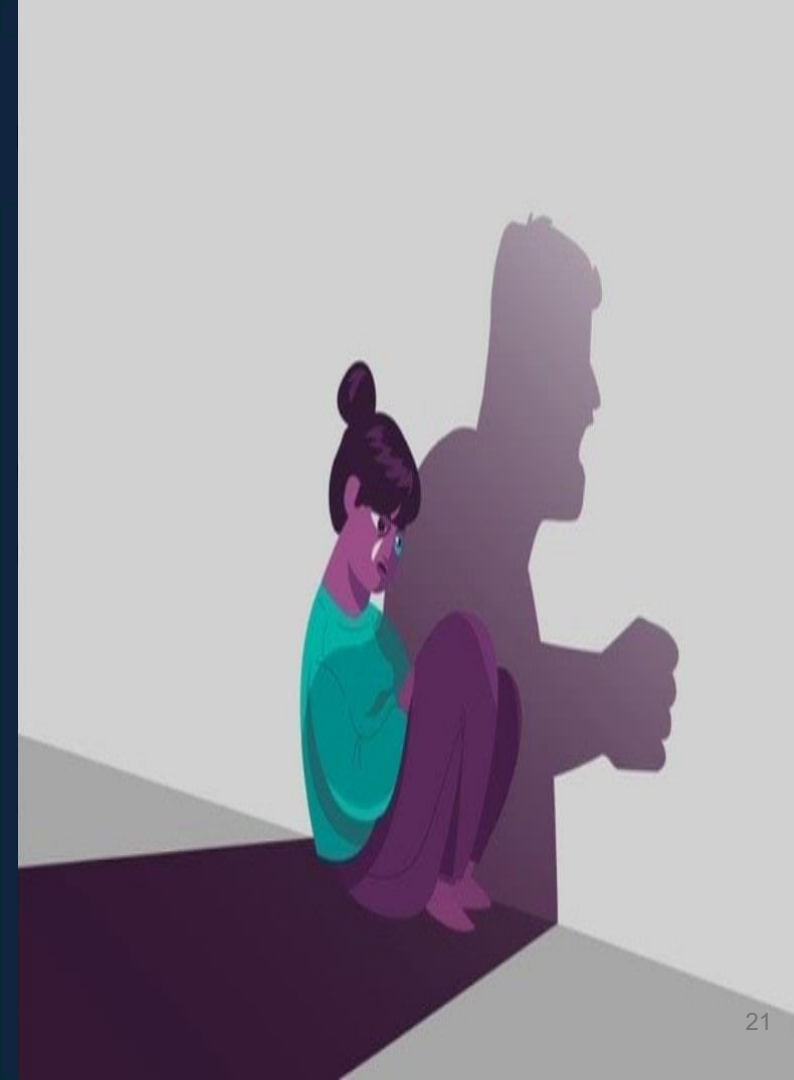
Turistler konakladıkları oteldeki kadın ya da erkek çalışanlara üstünlük kurmak için sözlü ya da fiziksel tacizde bulunabilirler.

Yüksek mevkilerdeki şef, müdür gibi kimseler altlarında çalışanlara psikolojik baskı ile cinsel tacizde bulunabilirler.



Turizmde Cinsel İstismar

Otel çalışanları rutin bir şekilde işlerini yapmaktayken, normalde başkaları tarafından farkedilemeyecek istismar/sömürü belirtilerine rastlayabilirler. Turizm sektörü çalışanlarının istismar ve sömürünün belirtilerinin farkında olması ve harekete geçmesi, istismar suçunun ortaya çıkmasından daha büyük önem taşır.





Cinsel İstismar Durumunda Müdahale

- Suçüstü veya acil müdahale gerektiren vakalarda çocuklarla birebir iletişimde olan çalışan güven sağlamak adına önce ona kendini tanıtmalı ve ona nasıl yardım edebileceğini açıklamalıdır.
- Bu esnada durumdan haberdar olan diğer kişiler ne sebeple olursa olsun kişiyle görüştürülmemelidir.
- Bireyle konuşulurken tutulamayacak sözler verilmemelidir.
- Olayı anlattırmaya çalışılmamalıdır.
- Kişinin yaşına uygun anlayabileceği şekilde konuşulmalıdır.
- Ciddiye almayan, yargılayıcı, öfkeli tutumlardan kaçınılmalıdır.



Cinsel İstismar Durumunda Müdahale

- Herhangi din, dil, ırk, etnik köken, engel durumuna bağlı olarak özel bir muamele gösterilmemelidir.
- Küçük yaştaki çocuklar yaşananlardan dolayı utanç, sorumluluk, suçluluk hissedebilirler.
- Kişi içine kapabilir, konuşmak istemeyebilir. Bu tür durumlarda ısrar edilmemeli.
- Kendisine ya da çevresine zarar verme davranışları sergileyebilir.
- Tutarsız bilgi verebilir. Yaşadığı durumun zihninde yarattığı travmatik etkidir.
- Çok fazla soru sorulmamalıdır.

Fuhuş yasaları ÷lkeden ÷lkeye göre değişkenlik göstermektedir ancak çocuk ile cinsel ilişkiye girmek tüm dünyada yasalar karşısında suçtur.

Çocukların bu suçı ihbar etmesini beklememek, şüpheli bir durumda en kısa zamanda harekete geçmek gerekmektedir.

Suçu bildirmek ve çocuğun korunma hakkını kollamak turizm çalışanları açısından yasal bir zorunluluktur. Suçu bildirmeme, işlenmekte olan bir suçta yetkili makamlara bildirmeyen kişi 1 yıla kadar hapis cezası ile cezalandırılır.



Sosyal Destek Hattı

ALO 183, Aile, kadın, çocuk, engelli, yaşı, şehit yakınları ile gaziler ve gazi yakınlarına yönelik hizmetlere ilişkin çağrılara rehberlik ve danışmanlık hizmeti sunmaktadır.

İhmal, istismar ve şiddet vakaları veya töre ve namus cinayetlerinin önlenmesi için tedbir mahiyetindeki ihbarlar da alınmakta, durumun aciliyeti göz önünde bulundurularak vakanın bulunduğu ilde görevli Acil Müdahale Ekip Sorumlusuna ve/veya kolluk kuvvetlerine bildirilmektedir.



Sosyal Destek Hattı

Dikkat !

- Cinsel istismar oluşmuşsa mutlaka önce ilgili kurumlara başvurulmalı vücutta ve giysilerde hiçbir temizlik yapılmadan emniyet birimlerine yönlendirilmelidir.
- Deliller için ilk 72 saat çok önemlidir.
- Banyo yapmak, giysileri değiştirmek gibi davranışlar saldırganın ve suçun belirlenmesinde yardımcı olabilecek ipucu ve kanıtların yok olmasına yol açabilir.



Sosyal Destek Hattı

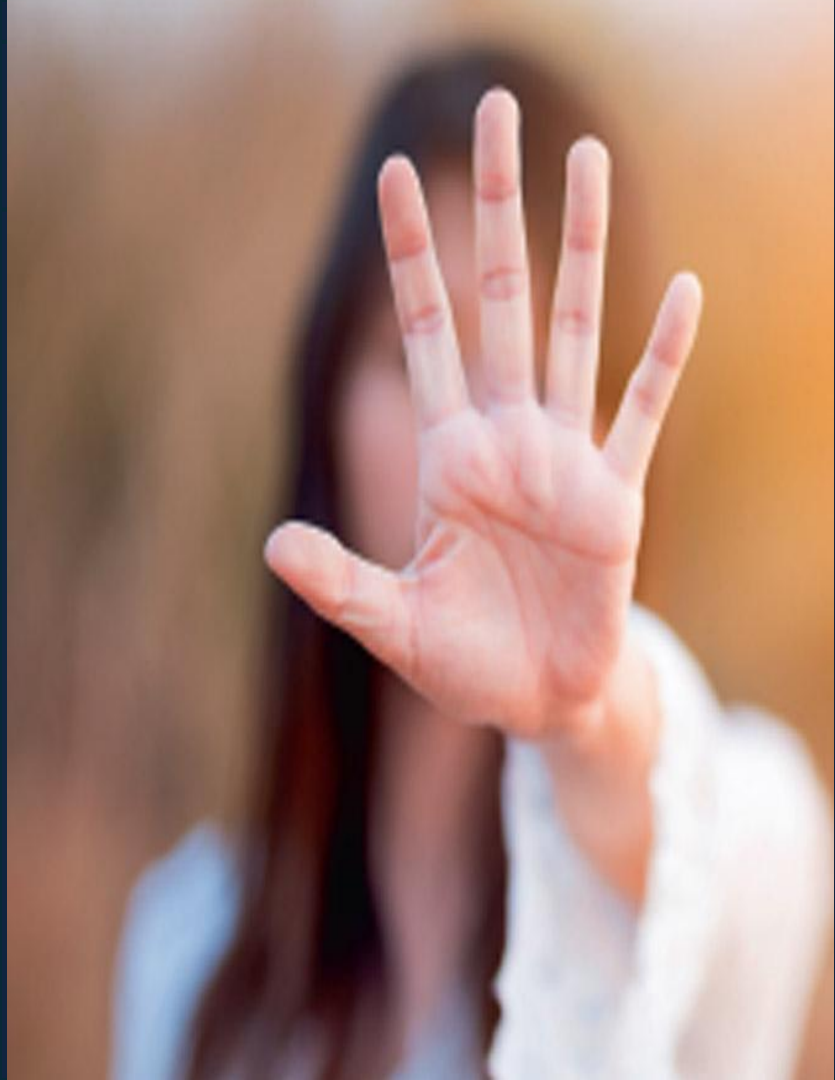


Ailenin Korunması ve Kadına Karşı Şiddetle Mücadele

psk.iremsabanci@gmail.com

Uzm. Psk. İrem Sabancı

0552 345 0777

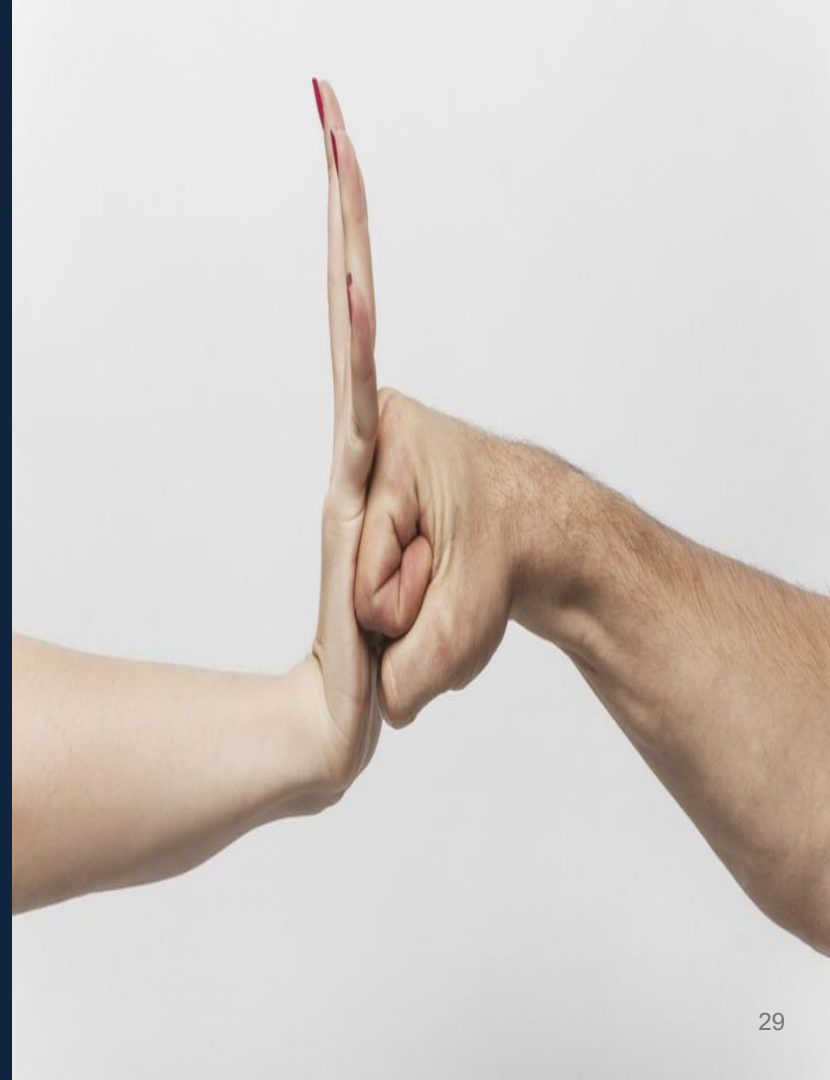


Ailenin Korunması ve Kadına Yönelik Şiddetle Mücadele

‘Şiddet, bireyin fiziksel, cinsel, psikolojik veya ekonomik yönden zarar görmesiyle ya da acı çekmesiyle sonuçlanan veya sonuçlanması muhtemel hareketleri, buna yönelik tehdit ve baskıyı ya da özgürlüğün keyfi engellenmesini de içeren, fiziksel, cinsel, psikolojik, sözlü veya ekonomik her türlü tutum ve davranıştır.’

Şiddet Türleri

- **Fiziksel Şiddet:** Darp, itme, yaralama.
- **Psikolojik Şiddet:** Aşağılama, tehdit, izolasyon.
- **Ekonomik Şiddet:** Gelire el koyma, işten alıkoyma.
- **Cinsel Şiddet:** Taciz, zorlama.
- **Dijital Şiddet:** Sosyal medyada takip ve tehdit.



Erken Uyarı Sinyalleri ve Şiddeti Tanıma



1. Fiziksel Belirtiler

- Sık Yaralanmalar: Morluklar, yanıklar, kesikler ve kırıklar gibi açıklanamayan veya sürekli tekrar eden yaralanmalar.
- Giysi ve Makyaj ile Kapama: Uzun kollu giysiler veya fazla makyaj yaparak yaraları gizleme çabası.
- Sık Hastane Ziyaretleri: Özellikle kazaya bağlı olmayan sık acil servis ziyaretleri.

Erken Uyarı Sinyalleri ve Şiddeti Tanıma



2. Davranışsal Belirtiler

- **İzolasyon:** Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, sosyal etkinliklere katılmama.
- **Sürekli Kontrol Edilme:** Partnerin sürekli araması, mesaj atması veya kişinin telefonuna bakması.
- **Aniden Sessizleşme:** Kişinin yanında partneri varken konuşmaktan çekinmesi veya sessizleşmesi.
- **İzin Almadan Hareket Edememe:** Basit kararlar için bile partnerden izin alma gerekliliği.

Erken Uyarı Sinyalleri ve Şiddeti Tanıma



3. Psikolojik Belirtiler

- **Düşük Öz Güven:** Sürekli kendini suçlama, değersizlik hissi.
- **Kaygı ve Korku:** Ani seslerden veya partnerinin tepkilerinden korkma.
- **Depresyon ve İçine Kapanma:** Umutsuzluk, sürekli yorgunluk ve ilgi kaybı.
- **Kararsızlık:** Basit konularda bile sürekli kararsızlık yaşama.

Erken Uyarı Sinyalleri ve Şiddeti Tanıma



4. Ekonomik Belirtiler

- **Para Konusunda Bağımlılık:** Kendi gelirini kullanamama veya sürekli partnerden para istemek zorunda kalma.
- **İşten Alıkonma:** Partnerin iş bulmayı veya mevcut işi sürdürmeyi engellemesi.

Erken Uyarı Sinyalleri ve Şiddeti Tanıma



5. İletişim ve Dil Kullanımı

- **Kendini Küçümseme:** “Ben bir işe yaramam” gibi ifadeler kullanma. Partnerini Savunma: Şiddet gördüğü halde “O beni seviyor, sadece sinirleniyor” gibi bahaneler bulma.
- **Konuşmaktan Kaçınma:** Şiddet veya ilişkisi hakkında konuşmaktan kaçınma.

Erken Uyarı Sinyalleri ve Şiddeti Tanıma



6. Çevresel ve Sosyal İpuçları

- **Sürekli Eşlik Edilme:** Kişinin tek başına bir yere gitmesine izin verilmemesi.
- **Başkalarının Yanında Aşağılama:** Partnerin kalabalıkta küçük düşürücü sözler söylemesi.
- **Ani ve Sürekli Adres Değişikliği:** Şiddetten kaçma veya saklanma ihtimali.

Eğer bu belirtileri gözlemliyorsan:

1. Güvenli bir ortamda
konuş: Zorlamadan ve
yargılamadan destek
teklif et.

2. Destek hatlarını öner:
Kolluk kuvvetleri,
savcılığa başvuru, ALO
183, ŞÖNİM gibi yerel
destek merkezlerini öner.

3. Gizliliğe saygı göster:
Bilgileri paylaşmadan
önce izin al.



Kadına yönelik şiddetle ilgili yasal düzenlemeler ve şikayet süreçleri, mağdurların haklarını korumak ve şiddeti önlemek amacıyla oluşturulmuştur.

Türkiye’de bu konuda en önemli düzenleme 6284 Sayılı Kanun’dur.

6284 Sayılı Kanun: ‘Ailenin Korunması ve Kadına Yönelik Şiddetin Önlenmesi’

Kabul Tarihi: 8 Mart 2012

Amacı: Kadına yönelik şiddeti ve aile içi şiddeti önlemek, mağdurların korunmasını sağlamak.



Kanunun Sağladığı Haklar

- **Koruma Kararı:** Şiddet uygulayan kişinin uzaklaştırılması veya mağdurun güvenli bir yere yerleştirilmesi.
- **Gizlilik Kararı:** Mağdurun adres, telefon ve kimlik bilgilerinin gizlenmesi.
- **Ekonomik Destek:** Geçici maddi yardım ve nafaka bağlanması.
- **İş ve Eğitim Hakkı:** Şiddet mağdurunun iş yerinin veya okulunun değiştirilmesi.





Cinsiyet Eşitliği

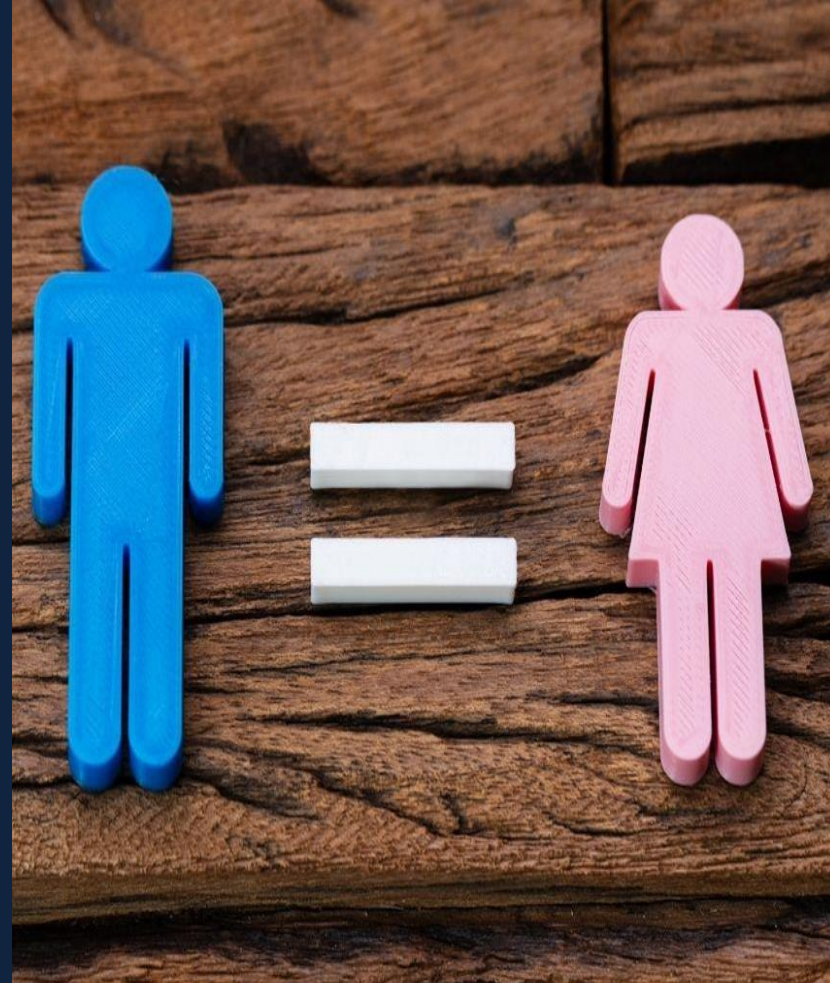
psk.iremsabanci@gmail.com

Uzm. Psk. İrem Sabancı

0552 345 0777

Neden Önemli?

- Turizm sektörü çok yoğun insan etkileşimi barındıran bir alandır. Bu etkileşimler sırasında cinsiyet temelli kalıp yargılar, ayrımcı davranışlar, görev dağılımında eşitsizlik gibi birçok durum ortaya çıkabilir.
- Amaçlarımız:
- Cinsiyet eşitliği kavramını tanımak
- Toplumsal cinsiyet rollerinin farkına varmak
- Turizmde karşılaşılan eşitsizlik örneklerini konuşmak
- Kurumsal düzeyde neler yapılabileceğini değerlendirmek



Cinsiyet ve Toplumsal Cinsiyet Arasındaki Fark

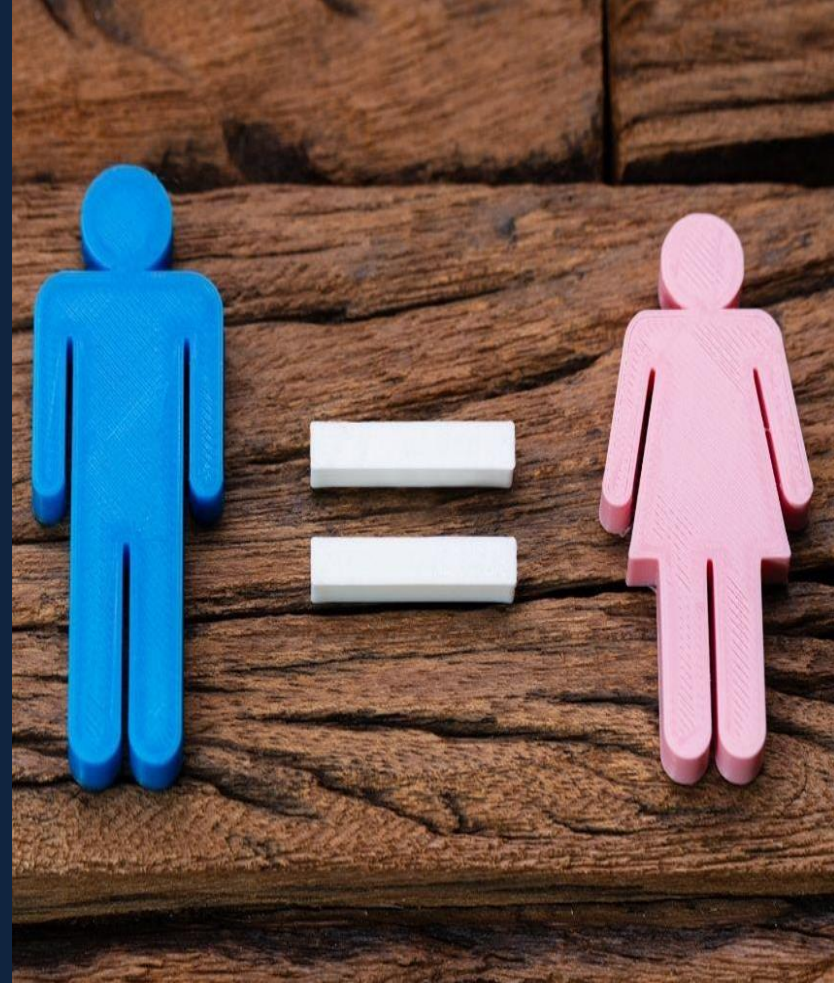
Cinsiyet: Biyolojik farklardır, deęiřtirilemez.

Örneğin: Kadın, Erkek

Toplumsal Cinsiyet: Toplumun kadın ve erkeklere yükledięi rollerdir, deęiřtirilebilir.

Örneğin: Kadın ev iřlerinden sorumludur.

- ◆ “Kadınlar daha duygusaldır, erkekler daha mantıklıdır.” gibi kalıp yargılar farkında olmadan iř yerinde ayrımcılığa neden olur.
- ◆ Bunlar kişinin mesleki potansiyelini gölgeleyebilir.



Turizm Sektöründe Cinsiyet Eşitsizliği Nerelede Görölüyor?

1. Görev Dağılımında:

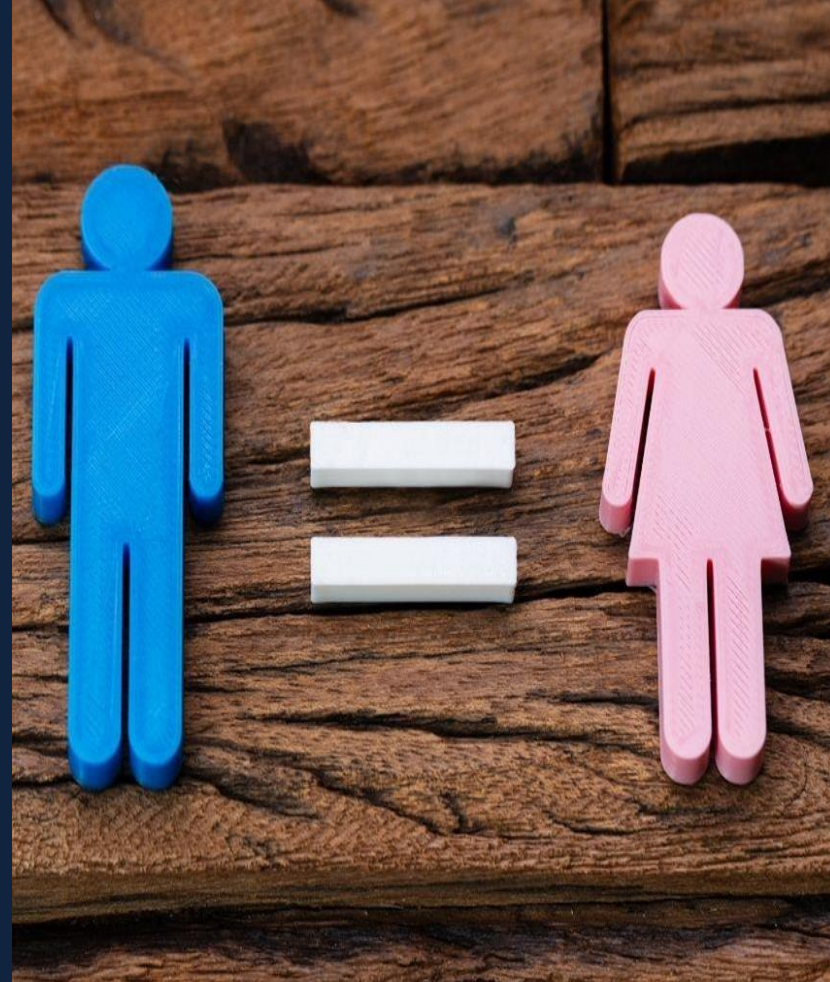
- Resepsiyonda kadın, güvenlikte erkek istihdamı
- Kadınlara “müşteriyle daha iyi ilgilenir” beklentisi
- Erkeklerin temizlik/kahvaltı servisi gibi işlere verilmemesi

1. Yükselme Fırsatlarında:

- Kadın yöneticilerin azlığı
- Kadınların yöneticiliğe uygun görülmemesi
- Evli/çocuklu kadınlara terfi verilmemesi

1. Vardiya Planlamasında:

- Kadınların gece vardiyalarından muaf tutulması (“koruma” adı altında ayrımcılık)
- Erkeklerin uzun saatler çalışmaya zorlanması



Mikroagresyonlar: Sessiz Ayrımcılıklar

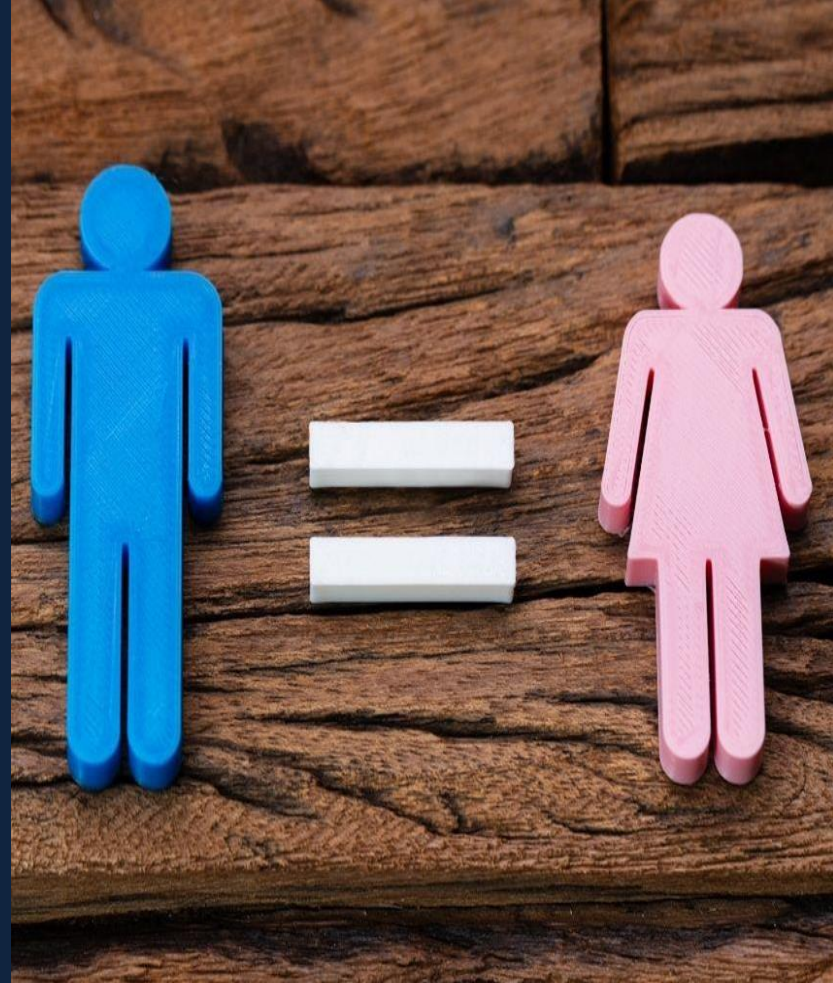
Mikroagresyonlar, küçük ama tekrarlayıcı ve aşağılayıcı mesajlardır. Sıklıkla şaka gibi sunulur.

Örnekler:

- “Kadın başına iyi iş çıkardın!”
- “Sen güzelsin, müşteriler seni daha çok sever.”
- “Burası biraz erkek işi ama sen de yardım et.”
- “Kadın yönetici fazla duygusal olur.”



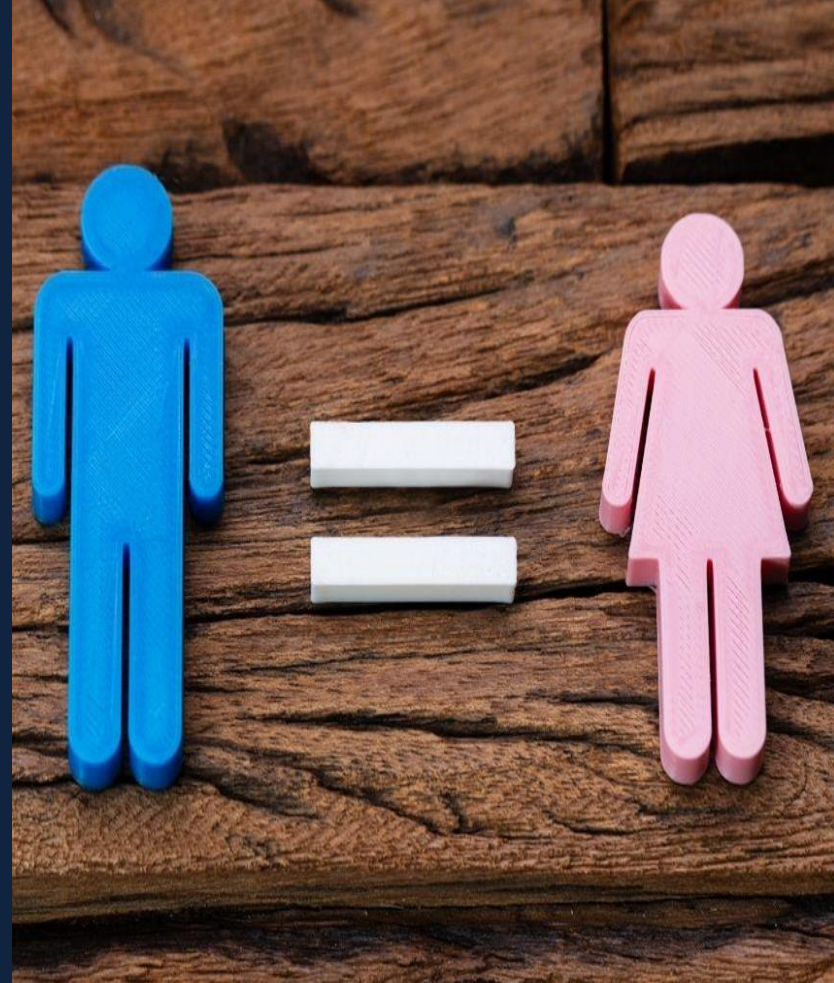
Bunlar kişide güvensizlik, değersizlik ve tükenmişlik



Turizmde Müşteriye Yönelik Cinsiyetçi Davranışlar

- Kadın müşterilere “nazik konuşma” zorunluluğu, erkek müşterilere daha kaba tavır
- Erkek eşli olmayan kadınlara “farklı gözle” bakma
- LGBTQ+ bireylere karşı mesafeli, dışlayıcı tutumlar
- Erkek müşterilerin eşleri olmadan konaklayamaması.

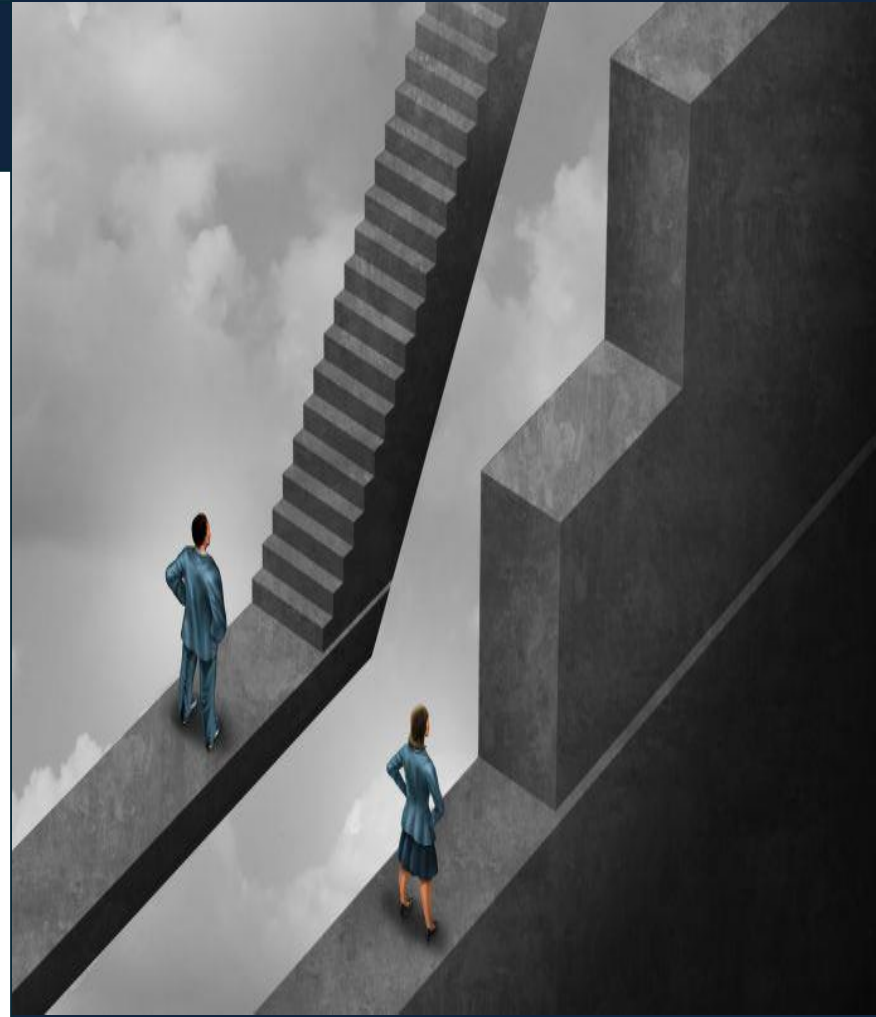
🧠 “Müşteriyi tanımadan cinsiyete göre davranmak”
eşitsizliğin en görünmeyen ama en yaygın halidir.



Eşitlik mi, Adalet mi?

- Eşitlik: Herkese aynı koşulların sunulması
- Adalet: İhtiyaca göre farklı desteklerin verilmesi

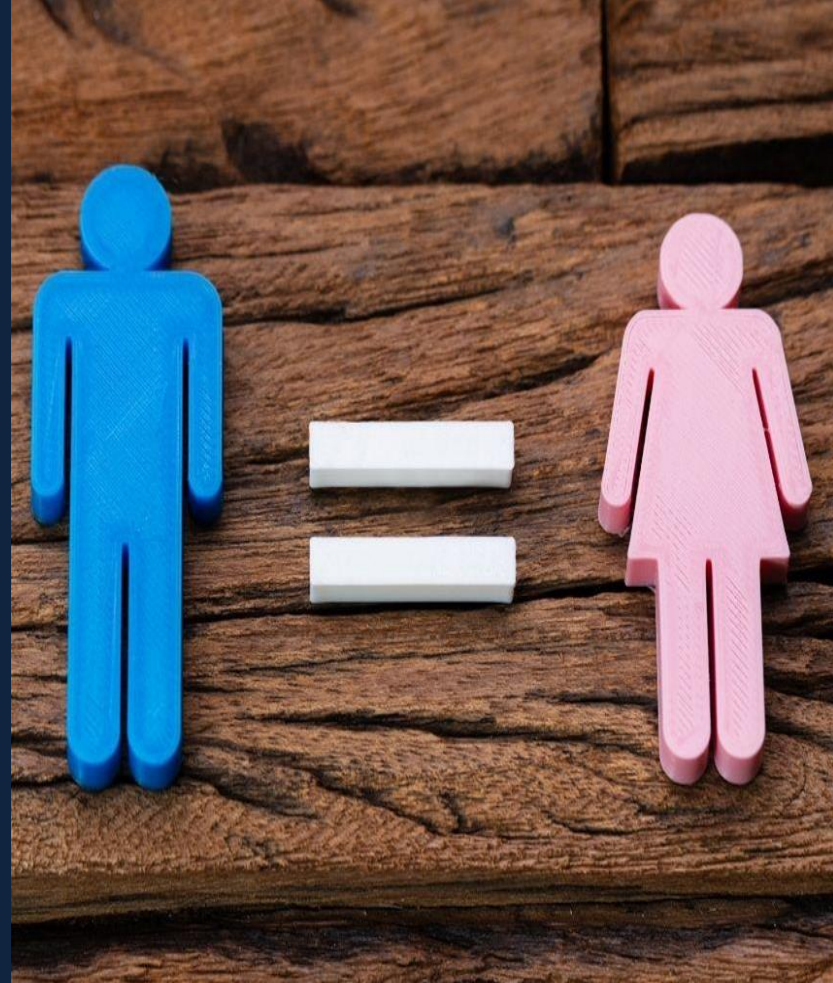
💬 Kadın çalışanları “korumak” adına pasif pozisyonlara hapsetmek adaletli değildir.



Kurumda Cinsiyet Eşitliği Nasıl Sağlanır?

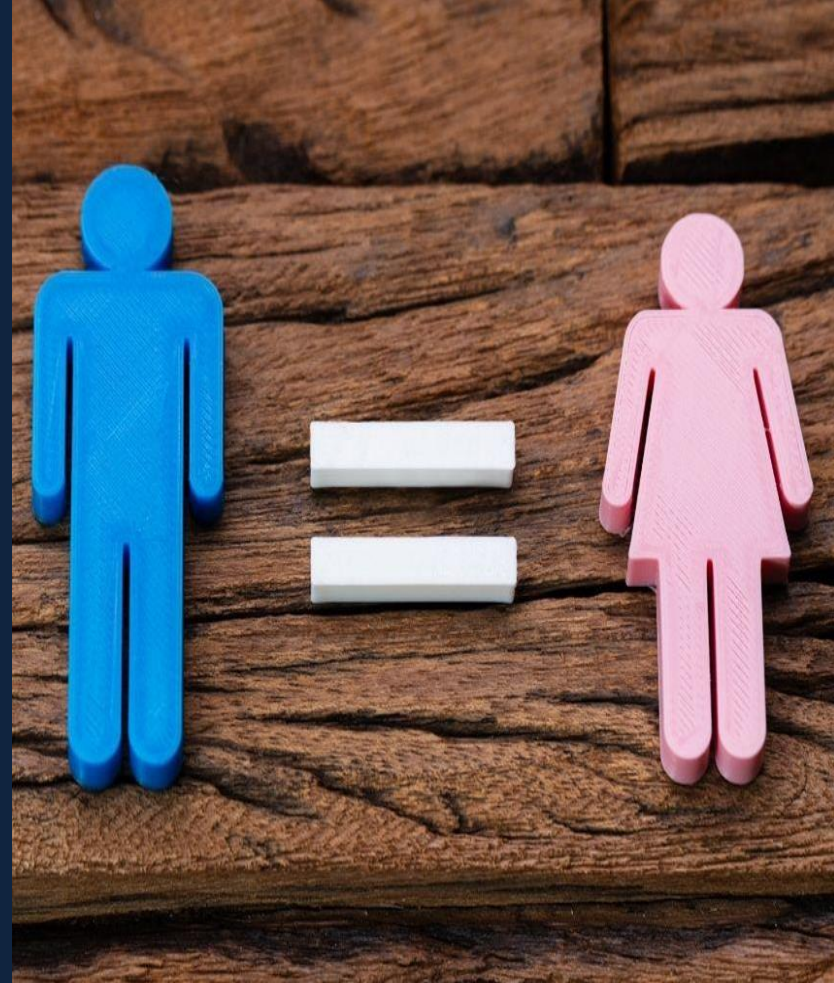
- Cinsiyet temelli işe alım ve terfi süreçlerinden kaçınmak
- Taciz, mobbing ve eşitsizlik konularında açık bildirim kanalları kurmak
- Eğitim ve gelişim fırsatlarını herkese eşit sunmak
- Cinsiyet kotası değil, adil değerlendirme sistemleri kullanmak

 Eşitlik, çalışanların sadece haklarını değil, motivasyonlarını da artırır.



Eşitliğin Kuruma Katkıları

- Daha güvenli ve kapsayıcı bir iş ortamı
- Çalışan memnuniyetinde artış
- Takım çalışmasının güçlenmesi
- Müşteri ilişkilerinde daha profesyonel tutumlar
- Daha düşük personel değişim oranı





Madde, Tütün ve Alkol Bağımlılığı

psk.iremsabanci@gmail.com

Uzm. Psk. İrem Sabancı

0552 345 0777

Bağımlılık



‘Bağımlılık, bir maddeyi kullanmaya veya bir davranışı gerçekleştirmeye karşı kontrol edilemeyen bir istek duyma ve bunu sürdürme halidir. Kişi, bu isteği engelleyemez ve devam ettirebilmek için fiziksel, psikolojik ve sosyal sorunlara rağmen aynı davranışı tekrarlar.’



Madde Bağımlılığı:

- **Yasadışı Maddeler:** Esrar, kokain, eroin vb.
- **Yasal Maddeler:** Alkol, sigara, reçeteli ilaçlar (opioid, uyku hapları).
- **Özellikleri:** Fiziksel bağımlılık ve yoksunluk belirtileri gösterir.



Davranışsal Bağımlılık:

- **Teknoloji ve İnternet:** Sosyal medya, video oyunları.
- **Kumar:** Online veya fiziksel kumar.
- **Yeme Bağımlılığı:** Aşırı ve kontrolsüz yeme.
- **Alışveriş ve Egzersiz:** Kontrolsüz para harcama veya aşırı spor yapma.
- **Özellikleri:** Fiziksel değil, psikolojik yoksunluk belirtileri baskındır.

Bağımlılığın Belirtileri



- **Kontrol Kaybı:** Kullanım süresi ve miktarını kontrol edememe.
- **Yoğun İstek (Craving):** Sürekli düşünme ve güçlü bir arzu duyma.
- **Tolerans:** Aynı etkiyi hissetmek için daha fazla miktara ihtiyaç duyma.
- **Yoksunluk:** Kullanım kesildiğinde fiziksel ve psikolojik rahatsızlık.
- **İhmal:** Sosyal, iş veya aile sorumluluklarını yerine getirememe.

Bağımlılığın Belirtileri



- **Ruhsal Durumda Değişiklikler:** Depresyon, anksiyete, sinirlilik gibi ruhsal durum değişiklikleri.
- **Sosyal İzolasyon:** Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, sosyal etkinliklerden kaçınma.
- **Gizlilik:** Bağımlı olunan madde veya aktiviteyi gizli tutma, yalan söyleme.

Bağımlılığın Belirtileri



- **Maddi Sorunlar:** Bağımlı olunan madde veya aktiviteye para harcama nedeniyle maddi sorunlar yaşama.
- **Riskli Davranışlar:** Bağımlı olunan madde veya aktivite nedeniyle riskli davranışlarda bulunma (örneğin, alkollü araç kullanma, korunmasız cinsel ilişki).



Bağımlılık Türlerine Göre Belirtiler:

Madde Bağımlılığı: İştah değişiklikleri, kilo kaybı veya artışı, uykusuzluk veya aşırı uyku, titreme, terleme, halüsinasyonlar.

Tütün Bağımlılığı: Sigara içme isteği, sinirlilik, huzursuzluk, konsantrasyon güçlüğü, öksürük, nefes darlığı.



Bağımlılık Türlerine Göre Belirtiler:

Alkol Bağımlılığı: Sarhoşluk, denge sorunları, konuşma bozukluğu, hafıza kaybı, karaciğer hasarı, mide problemleri.

Kumar Bağımlılığı: Sürekli kumar oynama isteği, para kaybetme korkusu, borçlanma, aile ve arkadaş ilişkilerinde bozulma.

Bağımlılığın Nedenleri



- **Biyolojik:** Genetik yatkınlık ve beyin kimyasındaki dengesizlik.
- **Psikolojik:** Stres, depresyon, travma ve düşük özgüven.
- **Sosyal:** Aile ve arkadaş çevresi, kültürel etkiler.
- **Çevresel:** Kolay erişim ve sosyal kabul.

Madde Bağımlılığıyla Mücadele Yöntemleri



- **Psikoterapi:** Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) gibi yaklaşımlar.
- **İlaç Tedavisi:** Antidepresanlar veya yoksunluk belirtilerini azaltan ilaçlar.
- **Destek Grupları:** Alkolikler Anonim gibi grup terapileri.
- **Aile Desteği:** Ailenin anlayışlı ve destekleyici yaklaşımı.

Madde Bağımlılığıyla Mücadele Yöntemleri



Madde bağımlılığıyla tek başına mücadele etmek son derece zorlu ve tehlikeli olabilir. Bağımlılık, beynin kimyasını ve işleyişini etkileyen karmaşık bir durumdur ve genellikle profesyonel destek gerektirir.

Madde Bağımlılığıyla Mücadele Yöntemleri



- **Durumu Kabul Edin ve Kendinize Karşı Dürüst Olun**
- **Kullanımı Bırakmaya Karar Verin**
- **Güvenli Bir Ortam Yaratın:** Maddeye erişiminizi zorlaştırın. Evinizde veya yaşadığınız ortamlarda madde bulundurmayın. Madde kullanmanıza neden olabilecek kişilerden ve ortamlardan uzak durmaya çalışın.

Madde Bağımlılığıyla Mücadele Yöntemleri



- **Tetikleyicilerinizi Belirleyin ve Bunlardan Kaçın**
- **Destek Sistemleri Oluşturun (Profesyonel Olmasa Bile):** Güvendiğiniz aile üyeleri, anlayışlı arkadaşlarınız veya bir rehber öğretmen gibi size destek olabilecek kişilerle konuşun. Onlara durumunuzu anlatın ve yardım isteyin. Yalnız olmadığınızı bilmek ve duygularınızı paylaşmak önemlidir. Ancak unutmayın ki bu kişiler profesyonel yardımın yerini tutmaz.

Madde Bağımlılığıyla Mücadele Yöntemleri



➤ **Sağlıklı Yaşam Tarzı Benimseyin**

➤ **Alternatif Aktiviteler Bulun**

➤ **Kendi Kendinize Yardım Kaynaklarını**

Araştırın: Madde bağımlılığı hakkında kitaplar okuyabilir, çevrimiçi destek forumlarına katılabilir veya bağımlılıkla mücadele eden kişilerin hikayelerini okuyabilirsiniz. Bu kaynaklar size bilgi, motivasyon ve başa çıkma stratejileri sağlayabilir.

Madde Bağımlılığıyla Mücadele Yöntemleri



- **Erteleme ve Dikkat Dağıtma Tekniklerini Kullanın**
- **Kendinize Karşı Nazik Olun:** Bu zorlu bir süreçtir ve iniş çıkışlar yaşayabilirsiniz. Kendinize karşı sabırlı ve anlayışlı olun. Başarısızlıklar yaşasanız bile pes etmeyin ve tekrar denemekten çekinmeyin.

Neden Tek Başına Mücadele Zor ve Tehlikeli Olabilir?



- **Yoksunluk Belirtileri:** Maddeyi bıraktığınızda ortaya çıkabilecek fiziksel ve psikolojik yoksunluk belirtileri çok rahatsız edici ve hatta tehlikeli olabilir. Bu belirtilerle başa çıkmak için tıbbi destek gerekebilir.
- **Tekrarlama Riski:** Bağımlılık kronik bir hastalıktır ve tekrarlama riski yüksektir. Profesyonel rehberlik olmadan bu riskle başa çıkmak çok daha zordur.

Neden Tek Başına Mücadele Zor ve Tehlikeli Olabilir?



- **Altta Yatan Nedenler:** Madde bağımlılığının genellikle altta yatan psikolojik veya sosyal nedenleri vardır. Bu nedenleri anlamak ve ele almak için profesyonel yardım gereklidir.
- **Yetersiz Baş Etme Mekanizmaları:** Bağımlı bireyler genellikle stres, kaygı veya olumsuz duygularla başa çıkmak için madde kullanımına başvururlar. Profesyonel yardım, daha sağlıklı baş etme mekanizmaları geliştirmenize yardımcı olabilir.

Turizm Sektörü İçin Özel Hususlar



Turizm sektöründe çalışanların uzun ve düzensiz çalışma saatleri, yoğun stres ve sosyal baskılar gibi faktörler, bağımlılık riskini artırabilir.

Özellikle gece hayatının yoğun olduğu bölgelerde çalışanlar, alkol ve madde kullanımı konusunda daha fazla risk altındadır.



Bir sorunuz var mı?

psk.iremsabanci@gmail.com

Uzm. Psk. İrem Sabancı

0552 345 0777

Bizi Takip Etmeyi Unutmayın!



LinkedIn

psk.iremsabanci@gmail.com

Uzm. Psk. İrem Sabancı

0552 345 0777



DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER!

psk.iremsabanci@gmail.com

Uzm. Psk. İrem Sabancı

0552 345 0777