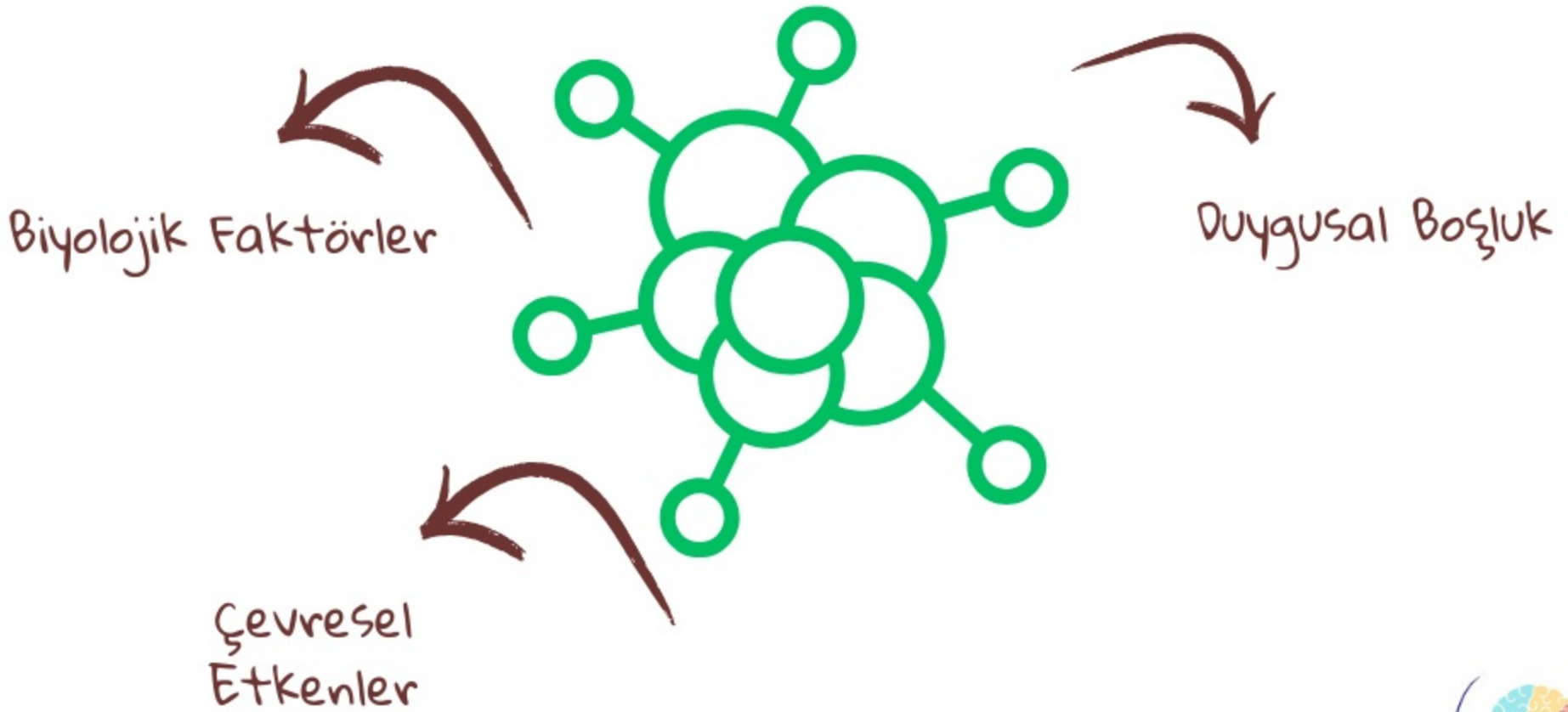


# Bağımlılık

**Kişinin bir madde veya davranışa karşı kontrolünü kaybetmesi ve ihtiyaç hissetmesidir. Bu durum kişinin günlük yaşamını olumsuz etkilemektedir. Birçok şeye karşı bağımlılık oluşabilir; madde, alkol, tütün, kumar, teknoloji veya herhangi bir eşya ve davranış olabilir.**



# BAĞIMLILIĞIN ÖZELLİKLERİ

**Tolerans:** Aynı etkinin sürdürülebilir olması için dozun veya yoğunluğun arttırılması.

**Yoksunluk:** Bağımlı olunan şeyden uzak kalındığında fiziksel ya da psikolojik olarak rahatsızlık hissetmek.

**Kontrol Kaybı:** Kullanma veya davranış ile ilgili durdurma çabalarının girişiminin başarısız olması.

**Zararlı Sonuçlar:** Fiziksel, psikolojik, sosyal veya ekonomik zararlara rağmen kullanıma devam etmek.



# MÜCADELE



**Psikoterapi desteği ve tıbbi tedavi alabilirsiniz ayrıca bunlara ek olarak destek gruplarına katılabilir ve yeni alışkanlıklar geliştirebilirsiniz.**

- **HAYIR diyerek başlayabilirsiniz.**
- **Tarih belirle.**
- **Arkadaşların ve ailen ile paylaşıp onlardan destek al.**



Bağımlılık tedavi edilebilir.  
Kişinin kararlılığı, desteği, ve doğru yönlendirme ile üstesinden gelinebilir.