

**YEŞİLAY****DANIŞMANLIK
MERKEZİ YEDAM***NİSAN 2021*

YEŞİLAY 101 YILDIR HEP BENİMLE!

Yeşilay, bağımlılıklarla 101 yıldır var gücüyle mücadele etmekte ve bu mücadelesini; bilimle, sanatla, sporla, edebiyatla, birey ve toplumların bilinç dünyasına farkındalık tohumunu ekerek gerçekleştirmektedir.

1-7 Mart Yeşilay Haftası dolayısıyla düzenlediğimiz etkinliklerle farkındalık mücadelemizi yine aynı heyecanla sürdürdük. Daha “farkında bir dünya” için, gelin hep birlikte bu mücadelenin ışığını, her geçen gün daha da ileriye taşıyalım!

**YEŞİLAY
HER YERDE****120 ŞUBE,
YÜZ BİNLERCE GÖNÜLLÜ****ULUSLARARASI YEŞİLAY
KARİKATÜR YARIŞMASI****69 ÜLKE,
1088 KARİKATÜRİST,
2034 ESER****ULUSLARARASI
YEŞİLAY FEDERASYONU****81 ÜLKEDE FAALİYET****TÜRKİYE
BAĞIMLILIKLA MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI****10 MİLYON
ÖĞRENCİ,
3 MİLYON
YETİŞKİN****YEŞİLAY
DANIŞMANLIK MERKEZİ****100 MERKEZDE
60.000 BAĞIMLIYA
DESTEK****BENİM KULÜBÜM
YEŞİLAY****60.000
ÇOCUĞUMUZA ULAŞAN
3.600 GÖNÜLLÜMÜZ****YEŞİLAY**
DANIŞMANLIK MERKEZİ

YEŞİLAY DANIŞMANLIK MERKEZİ (YEDAM) ARTIK TÜM TÜRKİYE'DE

2015 yılında faaliyete geçen **YEDAM**; alkol, madde, tütün, teknoloji ve kumar alanlarında ücretsiz psikolojik ve sosyal danışmanlık hizmeti vermektedir. Hedefimiz Türkiye'nin her noktasına bu hizmeti taşımak, bağımlı kişilere ve ailelerine verdikleri bu kıymetli mücadelede destek olmaktır.

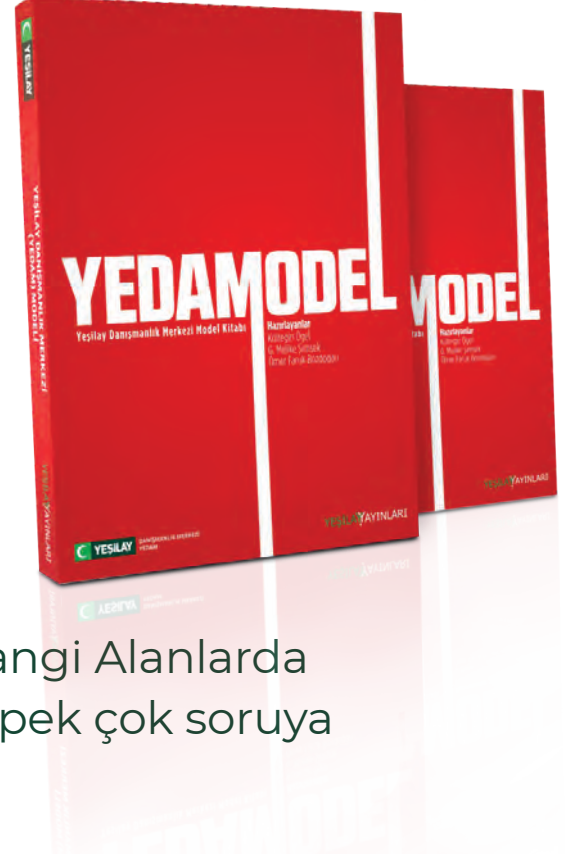
101. yaşımızı kutlarken, **81** il ve Kıbrıs'ta toplamda **101** Yeşilay Danışman Merkezi ile bu hedefimizi gerçekleştirmenin mutluluğunu yaşıyoruz.



YEDAM MODEL KİTABI ÇIKTI!

Yeşilay Danışmanlık Merkezleri kurulduğu günden bu yana; birey, aile ve toplumun bağımlılık alanında vermiş oldukları mücadeleye destek sağlamaktadır. Bu desteği sağlarken; bilimin kanıtlanabilir gücünü temel almış, yapılandığı her programda danışanın en yüksek faydayı sağlayabilmesi için çabalamış ve tüm bunların özüne gönüllülük esasını yerleştirmiştir. Geliştirdiği psikososyal model ile bireyi ve bağımlılık sürecini pek çok pencereden değerlendirmiş; kişilerin yaşam kalitesini yükseltme, aile ilişkilerini düzenleme ve sosyal destek ihtiyaçlarını tespit etme ile süreci bir bütün olarak ele almıştır.

YEDAM MODEL kitabımızda, titizlikle oluşturulan tüm bu süreçleri daha ayrıntılı bir şekilde inceleyebileceğiniz; “YEDAM nedir? Kimlere hizmet Verir? Hangi Alanlarda hizmet Verir? Amacı, hedefi nedir?” gibi pek çok soruya yanıt bulabileceksiniz.



Mart ayında YEDAM Danışma Hattı'mıza (115) gelen **22.823** çağrı, uzmanlarımız tarafından yanıtlandırıldı.

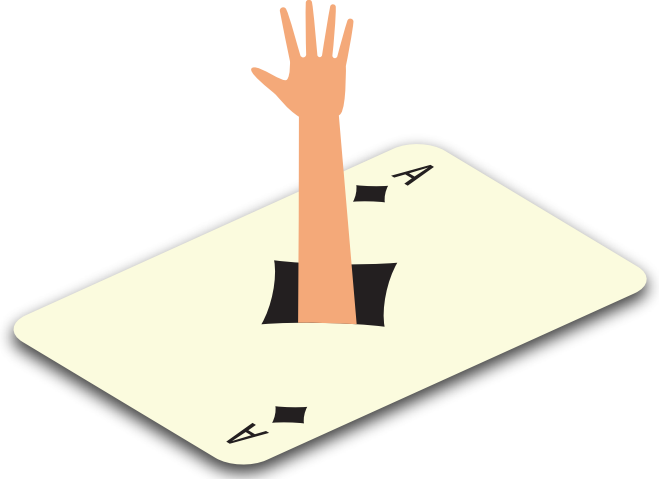
Sabah **09.00** ile gece **00.00** arasında hizmet veren danışma hattımız; bağımlı kişilere, ailelerine ve bağımlılık hakkında bilgi sahibi olmak isteyen herkese destek vermektedir.

Yeşilay Danışmanlık Merkezlerimize mart ayında **1.448** kişi ilk kez başvururken **2.541** kişi de psikososyal destek almaya devam etti.



Kumar Bağımlılığı

Kumar, genellikle hoş vakit geçirme, eğlence, günlük stresten uzaklaşma ve dinlenme aracı olarak görülmekte ve popülerliği zaman geçtikçe artmaktadır. Emek harcamadan kolay yoldan para kazanma ve gelir kaynağı olarak görülmektedir. Kumar, kazanan ve kaybeden tarafların olduğu, emek olmadan belli bir miktarın taraflar arasında yeniden dağılımıdır. Bu miktarın dağılımında şans faktörü ve beceri kavramı devreye girmektedir. Birçok kişi şansına ve becerisine güvenerek kumar oynamaya başlamaktadır. Kumar; kişinin ruh sağlığı, aile birliği ve ekonomisi üzerinde olumsuz etkilere yol açan, kamu düzenini ve kamu ekonomisini bozguna uğratarak zamanla toplumun tümünü etkileyen bir bağımlılıktır.



KUMAR BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ NELERDİR?

Kumar bağımlılığı, günlük aktivitelerde bozulmaya neden olacak şekilde sürekli ve yineleyen uygunsuz kumar oynama davranışı olarak adlandırılmaktadır. Kumar oynama davranışının bağımlılık olup olmadığını anlamak için bazı kriterler vardır. Bunlar;

- ◆ Kumar oynama davranışının zihni sürekli meşgul etmesi,
- ◆ Heyecanı sağlayabilmek için giderek artan miktarlarda para ile kumar oynama,
- ◆ Sorunlardan ve stresten kaçmak ve olumsuz duygulardan uzaklaşmak için kumar oynama,
- ◆ Kumarda para kaybettikten sonra kazanmak için tekrar kumar oynama ve kaybettiklerinin peşine düşme, kumar bağımlılığının en önemli belirtisi,
- ◆ Kumar oynama düzeyini gizlemek için aile üyelerine, çevreye ve diğer kişilere yalan söyleme,
- ◆ Kumar alışkanlığını finanse edebilmek için yasal olmayan işlere başvurusu (tefeci, borç, evdeki eşyaları satma...)
- ◆ Kumar oynama davranışı nedeniyle mesleği, ilişkileri ve eğitimsel imkânlarını tehlikeye atma,
- ◆ Kumardaki borçları ve mali sıkıntılarından kurtulmak için çevredekilere ve ailelerine güvenme, borçları ailelerin kapatabileceği düşüncesi,
- ◆ Kumar oynama davranışını kaybetmesi, kontrol edebilmesi ya da durdurabilmesi için başarısız bırakma denemeleri olarak sıralanabilir.

Kumar oynayan kişilerde bu belirtilerden beş ya da daha fazlasının olması patolojik kumar bağımlılığının, üç ya da dört olması problem olabilecek kumar alışkanlığının, bir ya da iki tane olması riskli kumar oynama alışkanlığının olduğunun göstergesidir.



Kumar Bağımlılığı ile Nasıl Başa Çıkılır?

Kumar oynama düşünceleri ile başa çıkmak için yapılması önerilen yöntemler vardır.

- ◆ Kumar oynanan yerlerden uzak durulması gerekmektedir.
- ◆ İnternet üzerinden oynanıyor ise sitelere erişim ve reklamlar engellenmelidir.
- ◆ Kumar oynayan kişilerden uzak durulmalı ve kumara yönelik sohbetlerden kaçınılmalıdır.
- ◆ Günlük ihtiyacı karşılayacak miktarda para taşınması ve ATM kartlarının kullanılmaması gerekmektedir.
- ◆ Para yönetimi güvenilen yakına veya eşe devredilmeli ve banka şifreleri değiştirilmelidir.
- ◆ Belli bir süreliğine akıllı telefon yerine tuşlu telefon kullanılmalıdır.

**Bu yöntemler sonrasında profesyonel desteğe başvurmaktan çekinilmemelidir.
Bunun bir hastalık olduğu ve iyileşebileceği unutulmamalıdır.**

