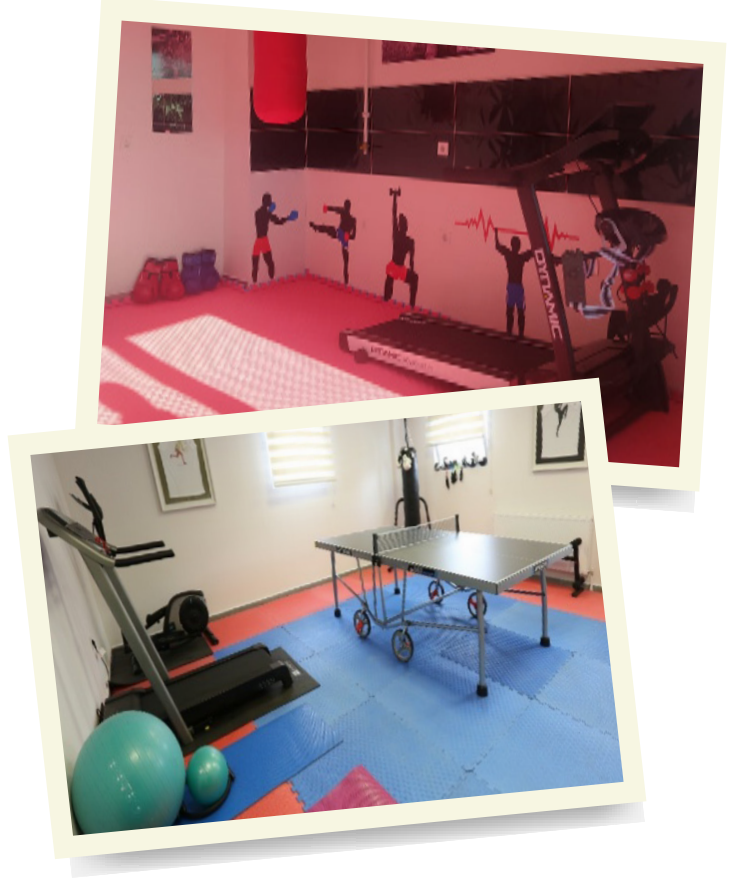


YEDAM, Spor Atölyeleri ile Sporun ve Bağımlılıklar Karşısında Sağlıklı Yaşamın Yanında

Bağımlılık tedavisinde egzersiz ve sporun, potansiyel ve destekleyici bir yöntem olarak önemli bir yeri olduğu bilinmektedir. Sporun, diğer kanıtlanmış tedavi yöntemleri ile birlikte kullanıldığında, iyileşme sürecinde farklı sonuçlara bağlı olarak koruyucu etkiler oluşturduğu görülmüştür. Düzenli spor ve egzersiz, bağımlılık tedavisinde alkol ve madde kullanımına yeniden başlama riskini azaltması bakımından en önemli destekleyici unsurlardan biridir. Yapılan bir çalışmada, tedavi programında spor ya da fiziksel egzersiz yer alan kişilerin, bu unsurların bulunmadığı programlara katılanlara kıyasla madde bağımlılığından daha uzun süre uzak kaldığı gözlemlenmiştir. YEDAM'da faaliyet gösteren spor atölyesinin, bağımlı kişilerin rehabilitasyon sürecine yardımcı olacağı düşünülmektedir.



Nisan 2025 VERİLERİ	Tütün	Alkol/Madde	Kumar/İnternet
Danışma Hattı'na gelen çağrı sayısı	380	934	1012
İlk defa başvuran danışan sayısı	257	438	687
Takip edilen danışan sayısı	478	1.866	2.574

Nisan ayında **115** YEDAM Danışma Hattı'na gelen **19.208** çağrı, uzmanlar tarafından yanıtlanmıştır. Danışma Hattı kurulduğu günden bu yana toplamda **1.387.854** çağrı sayısına ulaşmıştır. Sabah **08.30** ile gece **00.00** arasında hizmet veren danışma hattı; bağımlı bireylere, ailelerine ve bağımlılık hakkında bilgi edinmek isteyen herkese destek sunmaktadır.



81 il ve **KKTC**'de toplam **105** Yeşilay Danışmanlık Merkezimiz ile mücadelemizi sürdürmeye devam ediyoruz.



GENÇLİĞİN GÜCÜYLE NİCE BAĞIMSIZ YARINLARA: 19 MAYIS RUHU VE SAĞLIKLI YAŞAM MÜCADELESİ



19 Mayıs'ta yakılan Millî Mücadele meşalesi, bugün de bireyin kendine ve sağlıklı yaşama sahip çıkma kararlılığıyla, bağımlılıklara karşı verilen güçlü mücadelenin simgesi olarak yanmaya devam etmektedir. Alkol, madde, tütün ve davranışsal bağımlılıklara karşı verilen bu mücadele, gençlerin bağımsız ve sağlıklı bir yaşam ideali uğruna ortaya koyduğu kararlı bir direnişin yansıması olduğu söylenebilir. Bu anlamlı günde, görünen ve görünmeyen düşmanlara karşı gençliğin bağımlılıktan uzak bağımsız gücünü görmek, sağlıklı yaşam bilincini artırmak ve bağımlılıklarla mücadelede yanlarında olmak, hepimizin ortak sorumluluğu olmakla birlikte bağımsızlık seferberliğimizin de bir göstergesidir. Çünkü sağlıklı bireyler, güçlü bir toplumun temel taşlarıdır. Bu anlamda Yeşilay Danışmanlık Merkezleri, gençlerin bağımsızlık ruhunu yaşatabilmeleri için psikoterapi ve sosyal hizmet desteği sunarak bu kutsal mücadelenin en önemli destekçilerinden biri olmaya devam etmektedir. Gelin, bağımsızlık meşalesini sadece tarihte değil, bugün kendi içimizde de yeniden yakalım; sağlıklı, bilinçli ve özgür bir gelecek için el ele verelim...

Gençlik, Spor ve Bağımlılık Bağlamında Sağlıklı Yaşamın İnşası: Gençlik, kimlik arayışı, bağımsızlık ve rol edinme gibi önemli gelişim görevlerinin yaşandığı bir dönemdir. Ancak bu süreçte gençler, madde kullanımı, dijital bağımlılıklar, yalnızlık ve riskli davranışlarla karşı karşıya kalabilir. Gençlerin sağlıklı gelişimi için onlara güvenmek, yargılamadan dinlemek, rol model olmak ve kaliteli zaman

geçirmek önemlidir. Spor ve sanat gibi sosyal faaliyetlere yönlendirmek, aidiyet duygusunu güçlendirir. Davranış aktivasyonu, zamanı etkili kullanma ve dijital detoks gibi stratejiler, bağımlılıkla mücadelede etkili yöntemlerdir. Sağlıklı birey ve toplumun temeli; spor, güçlü ilişkiler ve üretken bir yaşam tarzı ile atılır.

Uzman Psikolog Muhammed Berat Geçit

BULMACA: SAĞLIKLI YAŞAMIN ŞİFRESİ

Aşağıdaki kelimeleri bulmacada bul ve işaretle!

Y	E	Ş	İ	L	A	Y	D	O	Ç	A
S	A	Ç	L	I	K	T	H	G	D	O
G	B	A	Ç	I	M	L	I	L	I	K
D	O	S	T	L	U	K	E	N	C	E
H	A	R	E	K	E	T	M	E	B	G
M	U	T	L	U	L	U	K	S	N	I
B	İ	L	İ	N	Ç	Y	P	A	R	Ş
G	E	N	Ç	L	İ	K	A	O	A	A

KELİMELEER: YEŞİLAY, GENÇLİK, SPOR, SAĞLIK, BAĞIMLILIK, HAREKET, MUTLULUK, DOSTLUK, DOĞA, BİLİNÇ, EĞLENCE



KAYNAKÇA

Ayten, A., & Vural, M. E. (2023). Ah bu gençler. İZ Yayıncılık.

Dinç, M., & Dinç, E. M. (Eds.). (2020). Narrative terapi uygulamaları: Türkiye’de yürütölen bireysel ve toplu çalışmaları. Ketebe Yayınevi.

Karataş, Z., & Türkçapar, M. H. (Eds.). (2023). Bilişsel davranışçı psikoterapide yeni gelişmeler. Nobel Akademik Yayıncılık.

Ögel, K. (2017). İnternet bağımlılığı: İnternetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Ögel, K., & Tekin, K. (Eds.). (2021). Bağımlılık hakkında ne yapmalıyım? Uçurtma Yayınları.

Öztürk, M. (2021). Çocuk psikiyatrisi. Uçurtma Yayınları.

Yeşilay. (2022). Sağlıklı yaşam. Yeşilay Yayınları.

