**ALKOL, UYUŞTURUCULAR VE SİGARA HER TÜRLÜ MADDİ VE MANEVİ HASTALIĞIN ANASIDIR**

**A- VAAZIN PLANI:**

* İçkinin Haram Kılınması
* İçki ile Tedavinin hükmü
* İçkinin Zararları

**ALKOL BAĞIMLILIĞI**

* **Alkol bağımlılığı nedir?**
* **Alkol bağımlılığı belirtileri**
* **Yol açtığı sorunlar**
* **Tedavi için**
* **Alkollüyken Araç Kullanımı!**
* **Biliyor musunuz?**
* **Ne yapmamalı?**

**UYUŞTURUCULAR**

* Uyuşturucular Ve Dînî Hükmü
* **Uyuşturucu madde bağımlılığı nedir?**
* **Etkileri**
* **Ne yapmalı?- Ne yapmamalı?**
* **Tedavi için**
* **Maddeden kurtuluş mümkün**
* **Risk faktörleri**
* **Önleme önemlidir!**

**SİGARA**

* **Tütün bağımlılığı nedir?**
* **Yol açtığı sağlık sorunları**
* **Sigarayı bıraktıktan sonra...**
* **Biliyor musunuz?**
* **Bırakmak mümkün!**
* **Çocuğunuz sigara kullanıyorsa**
* **Risk faktörleri**
* **Pasif İçicilik**
* Sigara ve Dînî Hükmü:

**B- Giriş (5 dk.)**

أَعُوذُ بِاللهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيم

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمنِ الرَّحِيمِ

إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ

وَقَالَ رسول اللّهُ صلى الله عليه وسلم: اجْتَنِبُوا الْخَمْرَ فَإِنَّهَا أُمُّ الْخَبَائِثِ

**♦ Vaazın konusunu özetleyen Dua veya Türkçe Hamdele:**

Bizleri değerli yaratan, ihtiyaçlarımızı helallerle karşı-layan, her zaman kendisine muhtaç bulunduğumuz Vacib’ül-Vücûd olan Rabbimize hamd-ü senâlar ol-sun.

**♦ Vaazın konusunu özetleyen Türkçe Salvele:**

Bize dîn-i Mübîn-i İslâm’ı öğreten Rasülüllah’â, onun âl ve ashabına salat ve selâm olsun

**♦ Konunun kısaca takdimi**

Soru veya kıssa gibi ilgi çeken ve anlatılacak konuya ihtiyaç hissettiren bir giriş tasarlanır. Konunun neden önemli olduğu, bu konunun hangi ihtiyaca cevap ve-receği ve muhataba ne kazandıracağı, hangi ezberi bo-zacağı veya anlamlandıracağından bahsedilir. Bu bö-lümde cemaatin ilgisi çekilir ve sessizlik sağlanır.

**C- GELİŞME BÖLÜMÜ (30 dk.)**

Değerli Müminler!

Bu gün size kötü alışkanlıklardan olan içki ve kumar-dan ve bunların zararlarından söz etmek istiyorum.[[1]](#footnote-1)

Allah cc insan sağlığına ve mutluluğuna zarar veren her şeyi haram kılmış, yasaklamıştır. İçki ve kumar da bu zararlı alışkanlıklardandır.

**ALKOL BAĞIMLILIĞI**

**İçkinin Haram Kılınması**

İçki hakkında Kuran-ı Kerîm’de dört ayet vardır. Dört aşamada haram kılınmıştır. Birinci ayet şöyledir:[[2]](#footnote-2)

**I.Aşama**

وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ

Bu ayetin içkinin helal veya haram olması ile ilgisi yoktur. Ayet, insanların bu meyvelerden içki yaptıkla-rını ifade ediyor. Ayrıca içkinin bu meyvelerden elde edildiği belirtilmekle beraber, ona rızık denmemiş, güzel rızka karşılık zikredildiği için güzel bir şey ol-madığına işaret edilmiştir.

**II. Aşama**

Ashaptan Hz. Ömer, Hz. Muaz ve diğer bazıları Efen-dimize gelerek:

-Ey Allah’ın Rasulü, şarap hakkında bize bir fetva ver çünkü o, aklı gideriyor, dediler.[[3]](#footnote-3) Bunun üzerine şu ayet indi:[[4]](#footnote-4)

يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا وَيَسْأَلُونَكَ مَاذَا يُنْفِقُونَ قُلِ الْعَفْوَ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمُ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ

Bu, içki hakkında nazil olan ikinci ayettir. Bu ayette içki ve kumarda büyük günah olduğu bildirilmekle beraber, yasaklandıklarına dair kesin bir ifade yer al-mamış ancak bunlarda insanlar için büyük günah ol-duğu bildirilmiştir. Pek çok kimse Kuran’ın bu ifade-sinden içki ile ilgili anlamak istediklerini öğrenmişler ve bunları terk etmişlerdir. Çünkü Kuran bunlardaki günahın faydalarından daha büyük olduğunu bildiri-yor. Düşünen insan için bu ifade yeterlidir. Ve de öyle olmuştur. Ancak ayette kesin yasak ifadesi yer alma-dığı için içmeye devam edenler de olmuştur.

**III. Aşama**

Sonra bir namaz olayı meydana gelmiştir. Rivayete göre Abdurrahman b. Avf bir grup insanı evine davet etmiş, yemiş ve içmiş sarhoş olmuşlar. Bu halde na-maza kalkmışlar. İçlerinden biri imam olmuş ve na-mazda Kafirun Suresi’ni okurken, *“Ey kafirler, sizin taptığınıza ben tapmam!”* yerine sarhoşluk sebebiyle *“Ey kafirler, sizin taptığınıza ben taparım!”* şeklinde yanlış okumuş ve fahiş bir hata yapmıştır. Bu olay üzerine ise şu ayet nazil olmuştur:[[5]](#footnote-5)

يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَارَى حَتَّى تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ

Bu ayet içki hakkında inen üçüncü ayettir.

IV. Aşama

Bir gün İtban b. Malik, Sad b. Ebi Vakkas ile beraber birkaç kişiyi yemeğe davet etmiş, yemiş içmişler. Sar-hoş olduklarında övünmeye ve şiir söylemeye başla-mışlar. Bu sırada Sad, Ensar’dan birini şiirle yerince, o da bir şeyi başına vurup yarmıştı. Bunun üzerine Sad Efendimize giderek şikayette bulunmuştu. Efendimi-zin, *“Allahım, şarap hakkında bize, yeterli beyanda bulun”* diye dua etmesi üzerine içki ve kumarı kesin olarak yasaklayan dördüncü ve son ayet nazil oldu:[[6]](#footnote-6)

يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Görülüyor ki, içki tedricen haram kılınmıştır. Esasen hükümlerin teşriinde İslam’ın izlediği yol budur. Aşırı derecede içkiye düşkün olan toplum, kademe kademe böyle bir yasağa hazırlanmış, kesin yasaklandığı bildi-rilince de hemen bu yasağa uymuştur. Son inen ayet, içkinin kesin haram kılındığını bildirince içki içenler ve içki içmeyi alışkanlık haline getirenler, Allah’ın emri karşısında hiç tereddüt etmeden içkiyi bırakmış-lar ve içki ile ilgili her şeyi kırıp yok etmişlerdir.

Bu konuda Enes b. Malik şöyle diyor:

***“Şarabın haram kılındığı gün ben Ebu Talha’nın evinde, oradakilere şarap sunuyordum. İçkileri ko-ruk ve hurma şarabı idi. Bir de baktım biri sokakta çağırıyor. Ebu Talha bana, çık da bak neymiş, dedi. Çıktım baktım birisi: Şarap haram kılınmıştır, diye bağırıyor. İçeri girdim durumu bildirdim. Ebu Talha bana: Çık da o içkiyi dök” dedi, ben de çıktım dök-tüm.*[[7]](#footnote-7)**

Ayette yasaklanan Hamr (şarap)’dır. Aklı bürüyüp örttüğü için şaraba hamr denmiştir.

İbn Ömer demiştir ki:[[8]](#footnote-8)

Şarabı haram kılan ayet indiği zaman şarap beş şey-den; üzümden, hurmadan, buğdaydan, arpadan ve darı-dan yapılırdı. Şarap dışındaki sarhoşluk verici içkilerin de şarap hükmünde olduğu Efendimiz tarafından bildi-rilmiş, şöyle buyurulmuştur:[[9]](#footnote-9)

كُلُّ مُسْكِرٍ خَمْرٌ، وَكُلُّ مُسْكِرٍ حَرَامٌ، وَمَنْ شَرِبَ الْخَمْرَ فِي الدُّنْيَا فَمَاتَ وَهُوَ يُدْمِنُهَا لَمْ يَتُبْ، لَمْ يَشْرَبْهَا فِي الْآخِرَةِ

Yine Efendimiz buyuruyorlar ki:[[10]](#footnote-10)

" مَا أَسْكَرَ كَثِيرُهُ، فَقَلِيلُهُ حَرَامٌ "

İslâm Dini bu dört aşamada içkisiz bir hayat yaşayamayan bir toplumdaki içki sorununu çözmüştür.

**İçki ile Tedavi**

İçki ile tedaviye gelince, Tarık b. Süveyd, Efendimize şarabın hükmünü sormuş, Efendimiz de onu şaraptan menetmişti. Bunun üzerine Tarık: “Ama ben onu sadece ilaç için yapıyorum, deyince, Efendimiz: ***“O ilaç değil, derttir***, buyurmuştur.[[11]](#footnote-11)

Ancak gerek içki ve gerekse diğer **haram olan şeylerin hastalığı tedavi edeceği kesin olarak bilinir ve başka ilaç da bulunmazsa o takdirde haram olan bir şey ile tedavi caiz olur.** Nitekim Kuran’da haram olan şeyler bildirildikten sonra şöyle buyuruluyor[[12]](#footnote-12)

إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهِلَّ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ فَمَنِ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ

**İçkinin Zararları**

İçki yasaklanmıştır. Çünkü içkinin pek çok zararları vardır.

**1.** İçki insanlar arasına düşmanlık ve kin sokar, birlik ve kardeşliğe zarar verir. İçkinin yasaklandığını bildiren ayette şöyle buyuruluyor:[[13]](#footnote-13)

إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ

Çünkü içki sinir sistemini bozarak, cinayetlere varan kavgalara yol açar. Zaman zaman gazete sütunlarına yansıyan, radyo ve televizyon haberlerinde yer alan kavga ve cinayetlere büyük ölçüde içkinin sebep olduğu görülmektedir.

**2.** Yine ayette içkinin insanı Allah’ı anmaktan ve namaz kılmaktan alıkoyduğu ifade buyurulmaktadır. Zamanının bir kısmını içki masasında geçiren kimse bu süre içinde namaz kılmayı ve Allah’a ibadet etmeyi unutur ve en kıymetli sermayesi olan vaktini bu masada boşuna geçirmiş olur.

**3.** İçki, insanın aklını başından alır. Zaten içkiye Hamr denmesi, aklı örttüğü, kafayı dumanlandırdığı içindir. Bugün büyük ölçüde can ve mal kaybına sebep olan ve pek çok kimsenin sakat kalması sonucunu doğuran trafik kazalarının bir kısmı, sürücülerin alkollü araç kullanmasından meydana gelmektedir.

**4.** İçki insan sağlığını da olumsuz şekilde etkiler. Mide ve akciğer gibi iç organlarda yaptığı tahribat ile vücudun çalışma düzenini bozar. İçki sadece içenlere zarar vermekle kalmaz. Tıp uzmanlarının bildirdiğine göre içki, içenin soyundan gelen çocuklara da zarar verir. Alkolik babanın çocuklarının geri zekalı ve şizofrenik olma ihtimali fazladır.

5. İçki aile hayatını felce uğratır. İçki içen insanların çoğu aile ve çocuklarını ihmal eder. Gece geç saatler-de eve gelir. Eşi ile devamlı kavga halinde bulunur. Böyle huzursuz bir aile varlığını sürdüremez. Sürdürse bile bu ailede büyüyen çocuklar rahatsız ve tedirgin olur. Anne ile babanın devamlı kavga etmesi onları ra-hatsız eder. Bu yüzden boşanan ailelerin sayısı az de-ğildir.

6. İçkiye harcanan para aile bütçesini de olumsuz şe-kilde etkiler. Alın teri dökülerek kazanılmış olan para-nın içki ve kumar gibi meşru olmayan yerlerde harcan-ması aileyi ekonomik yönden sıkıntıya sokar.

Görülüyor ki içki fert için olduğu kadar toplum için de bir felakettir. Bunun içindir ki Efendimiz şöyle buyur-muştur:[[14]](#footnote-14)

اجْتَنِبُوا الْخَمْرَ فَإِنَّهَا أُمُّ الْخَبَائِثِ

**Değerli Müminler!**

Az önce de ifade ettiğimiz gibi Kuran’da haram olan bütün içkiler sayılmamış, kötü, pis ve insan sağlığına zararlı olan her şey yasaklanmıştır.

**ALKOL BAĞIMLILIĞI**

**Alkol bağımlılığı nedir?**

Alkolün birçok çeşidi vardır. Etanol denilen türü içki olarak tüketilmektedir. İçki olarak tüketilen alkol bir-çok hastalığa neden olmaktadır. Bunun yanında alkol iradeyi zayıflatır, kişi kontrol kaybı yaşar ve uyuştu-rucu maddelere açık hâle getirir. Uyuşturucu kullanan-ların yüzde 57’si alkol kullanmaktadır. Alkolden uzak durmak diğer madde bağımlılıklarından korunma nok-tasında önleyici bir role sahiptir.

Çok miktarda ve sıklıkla alkol tüketen, bedensel, ruh-sal ve toplumsal sağlığının bozulmasına rağmen alkol almak isteyen, tedavi edilmesi gereken kişiye alkolik denir. Dünyada alkol kullanan 2 milyar kişinin 76 mil-yon kadarı alkol bağımlısıdır. Yılda 1 milyon 800 bin kişi bu nedenle hayatını kaybetmektedir. Ülkemizde ilk tüketim yaşı 11’e kadar inmiştir. İlk kullanım yaşı düştükçe ileriki yaşlarda bağımlı olma riski artmak-tadır.

**Alkolün Vücutta İzlediği Yol**

Alkol mide yüzeyinden hücrelere geçiş yapar. % 20’si mideden, % 80’i ince bağırsaklardan kana karışır. Son-raki durak karaciğerdir. Karaciğerin önceliği yağ asit-lerini yakarak enerji üretmektir. Ancak alkol olunca bu öncelik değişir. Normalde parçalayacağı yağ asitleri karaciğerde birikmeye başlar ve karaciğer yağlanır. Alkol, kanla, kalbe, akciğerlere ve bronşlara ulaşır.

Akciğerlerden dakikalar içinde beyne ulaşır ve uyuş-ma etkisi yapar. Alkol, vücuda alındıktan 3 dakika sonra tüm hücrelere ulaşmış olur. Alınan alkol miktarı, belirli seviyeyi geçerse solunum yavaşlayarak kişide komaya ve hatta ölüme neden olur.

**Alkol bağımlılığı belirtileri**

* Kişi tarafından alışkın olduğu etkinin sağlanabil-mesi için kullanılan alkol miktarının giderek arttırılı-yor olması; eskiden kullanılan, alışkın olunan alkol miktarı ile aynı hissin ve etkinin sağlanamaması (tole-rans)
* Kişinin kullandığı alkolün miktarını azaltması ya da alkolü bırakması sonucunda yoksunluk belirtisi de-diğimiz bir takım ruhsal ve bedensel sıkıntılar içerisine girmesi ve yoksunluk belirtisi hisseden kullanıcının alkol alması ile rahatlama hissetmesi
* Kullanılan alkolün kişi tarafından almayı tasar-ladığı miktardan fazla miktarda ve sürede kullanılması
* Alkol sağlamak, alkol kullanmak ya da alkolün et-kilerinden kurtulmak için çok fazla zaman harcanması
* Alkol kullanımı yüzünden önemli toplumsal, mes-leki etkinliklerin ya da boş zamanları değerlendirme etkinliklerinin azaltılması ya da bırakılması
* Alkol kullanımını bırakmak ya da denetim altına almak için başarısız girişimlerin varlığı
* Alkolden zarar gördüğü bilinmesine rağmen alkol alımına devam etmek

**Yol açtığı sorunlar**

* Yemek borusu, gırtlak, mide ve pankreas kanserleri
* Doğru düşünme, karar verme ve hareket etme gibi beynin işlevlerini bozması
* Uyku bozuklukları, baş ağrısı, göz tahribatı
* Kalp ve kan dolaşımı hastalıkları
* Kan pıhtılaşmasını engelleme
* Karaciğerde ağır hasar

 **Tedavi için**
Alkol sosyal kullanımı da olan bir psikoaktif madde olduğu için alkolün kötüye kullanımını veya alkol ba-ğımlılığının geliştiğini kabul etmek zaman alabilir. Al-kol kullanan birçok kişi sosyal kullanım düzeyinde devam ederken alkol bağımlılığı gelişmektedir. Alkol kullanan ve tedavi olmak isteyen, bu konudaki prob-lemlerine çözüm arayan kişi ve yakınları hastanelere bağlı Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi Merkezleri (AMATEM) ile psikiyatri kliniklerine başvurarak tedavi olabilirler.

* Tedavi hastanın ihtiyaçlarına göre seçilmelidir.
* Hedef ayıklıktır (sobriety). Eşlik eden psikiyatrik bozuklukların ayırıcı tanısı ve tedavisi için bu önem-lidir.
* Tedaviden sonra uzun süreli izleme gereklidir. Kişi uzun süre hastanede kalsa bile daha sonra izlenmezse tekrar alkol almaya başlaması muhtemeldir. Düzenli aralıklarla psikolojik danışma almak veya yardım gruplarına katılmak tekrar başlama riskini azaltır.
* Nüksler (tekrarlamalar) ilk 6 ayda sıklıkla görülür.
* Alkoliğin ailesi alkolizm tedavisinde önemli bir faktördür. İçmeyi sürdürdüğü sürece onunla kalama-yacağını belirten eşi alkoliğin alkolü bırakma deneme-sine girmesi için tek başına yeterli bir sebep oluştu-rabilir.
* Alkol bağımlısı birey alkolizm için orijinal bir te-davi programını görmeyi reddediyorsa, hekim alkolik ilişkisini kesmemeli, tedaviyi kabul edeceği bir psiko-sosyal krizi beklemelidir.

**Alkollüyken Araç Kullanımı!**

Alkol kandaki oksijen oranını azaltır. Yeterince oksi-jen alamayan beyin, fonksiyonlarını kaybetmeye baş-lar. Alkolün etkisiyle korkunun azalması ve kendine güvenin artması sonucu sürücü risk alma eğilimine gi-rer ve kaza yapma olasılığı artar. Kişi normal hayatın-da kurallara uyan biri olsa bile, alkolün etkisi altınday-ken bu durum değişebilir. Kişinin denge, görme, işit-me gibi beyinsel fonksiyonların azalması sonucu kas kontrolü ve dikkat azalır. Önüne aniden bir canlının veya bir aracın çıkması hâlinde sürücünün tepki gös-terme süresi uzar. Bu da kaza yapma ihtimalini artırır.

**Dikkat!**

Alkol anne kanından plasenta yoluyla direkt bebeğin kanına geçer. Anne kanındaki alkolle bebeğin kanın-daki alkol miktarı aynıdır. Gebelikte kullanılan alkol düşük ve ölü doğumlara, bebekte gelişme geriliğine, sosyal gelişim ve zekâ geriliği gibi durumların oluş-masına neden olur.





**Biliyor musunuz?**

* Her yıl 3,5 milyon insan alkole bağlı nedenlerden dolayı hayatını kaybetmektedir.
* Alkol tüm dünyada önlenebilir ölüm ve yaralanma-ların üçüncü temel nedenidir.
* Alkolden doğan maddi zarar alkolden elde edilen gelirden çok daha fazladır.
* Eğitimde başarısızlık, suça eğilim, alkole bağlı sağ-lık problemleri alkol kullanımıyla doğru orantılı olarak artar.

**Ne yapmalı?**

* Bağımlı kişinin davranışlarının sonuçlarını görme-sine yardımcı olun.
* Samimi ilgi gösterin, alkol probleminin bir hastalık olduğunu unutmayın.
* Bağımlılık tedavi metotları hakkında bilgi sahibi olun. Bağımlıya bunlardan bahsedin.
* Bağımlı kişinin yardım kabul etmesine hazırlıklı olun. Tedavi merkeziyle önceden görüşün, gerekli ayarlamaları yapın. Böylece harekete geçmesini engel-leyecek bahaneleri ortadan kaldırmış olursunuz.

 **Ne yapmamalı?**

* Nefret, düşmanlık, kötü söz söyleme, lanetleme, ahlak dersi vermek gibi yaklaşımlardan uzak durun ve ona yardım etmeye çalıştığınızı unutmayın.
* Saklamak, çevreye belli etmemeye çalışmak soru-nunun daha derinleşmesine neden olacaktır.

 

**UYUŞTURUCULAR**

Efendimiz de bir nitelikten söz etmiş, bu nitelik kendi-sinde bulunan içkilerin haram olduğunu bildirmiştir. Bu nitelik; sarhoş etme ve uyuşturma, niteliğidir. Bu nitelik kendisinde bulunan her şey haramdır. Esrar, af-yon, kokain, eroin ve morfin gibi maddelerde de bu nitelik bulunduğu için bunlar da yasak kapsamındadır. Hatta bunlar alkollü içkilerin etkisini fazlası ile taşı-makta, zararları da etki ölçüsünde daha çok olmak-tadır.

Bu uyuşturucu maddelerin en önemli ve ortak özellik-lerinden birisi, çok az miktarda alınmaları halinde bile kısa zamanda alışkanlık yapmalarıdır.

İşte bunun içindir ki, dinimiz uyuşturucunun her çeşi-dini yasaklamış, alım ve satımını caiz görmemiştir.

Bugün medeni dünya uyuşturucu ile savaşta birlikte hareket etmektedir. Çünkü uyuşturucu insanlığı yok edebilecek ve bütün değerleri ortadan kaldırabilecek bir maddedir.

**Uyuşturucu madde bağımlılığı nedir?**

Madde bağımlılığı, vücudun işlevlerini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bundan dolayı za-rar görüldüğü hâlde bu maddelerin kullanımının bıra-kılamamasıdır. Bağımlı, madde kullanımına ara verdi-ğinde yoksunluk belirtileri yaşar. Zamanla madde kul-lanım sıklığını ve dozunu artırır.

**Aşağıdakilerden sadece 3'ünün 12 aylık bir süre içerisinde görüldüğü kişi bağımlıdır.**

* Kullanılan madde miktarının sorunlara rağmen gi-derek artırılması.
* Bırakma çabalarının boşa çıkması.
* Maddeyi sağlamak, kullanmak veya bırakmak için çok fazla zaman harcanması.
* Sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin azaltılması veya bırakılması

**Etkileri**

Uyuşturucu olarak kullanılan maddelerin kimyasal yapıları birbirinden farklıdır. Kullanıldıklarında mer-kezi sinir sisteminin farklı bölümlerini etkileyerek fi-ziksel ve psikolojik tahribata yol açarlar. Uyuşturucu maddelerin hiçbir güvenli kullanım şekli yoktur. Kul-lanan herkes için bağımlı olma riski eşittir. Hücre-lerimiz vücuda giren her maddeyi tanır ve bir daha unutmamak üzere hafızasına alır. Hücresel öğrenme süreci denen bu durum herkes için geçerlidir.

* Aklı ve iradeyi işlemez hale getirir. Kişiyi normal yaşam ve davranışlarından uzaklaştırır.
* Bulantı, kusma, karın ağrıları, kabızlık, ishal, mide ve bağırsak spazmlarına/kanamalarına sebep olur.
* Tüm iç organların zarar görmesine ve buna eşlik eden bir dizi hastalığa neden olur.
* Uyuşturucular, bireyin çevreye uyum yeteneğini azaltır. Bağımlı giderek aileden ve çevresinden kopa-rarak, yalnızlaşır. Çoğu zaman bu tabloya ağır buna-lımlar eşlik eder.

**Ne yapmalı?**

* Eğer kişi maddenin etkisi altında ise onunla bu du-rumda konuşmanın yararı olmaz.
* Kendinizi hazır hissetmeden onunla konuşmayın.
* Açık, samimi ve inandırıcı olun, öğüt vermeyin.
* Genellemeler yapmaktan kaçının.
* Korkularınıza dayanarak konuşmayın.
* Onu etiketlemekten kaçının, çünkü “kullanıcı ola-rak” etiketlenen kişiye yaklaşmak çok zordur.
* Önyargılarınızın farkına varın (“Bunlar iflah ol-maz”), böylece yanlış iletişim kurma olasılığını azal-tırsınız.
* Kendinizi onun yerine koymayı deneyerek onun düşünce, yaşantı ve korkularını anlamaya çalışın.
* Uzman yardımı alması için samimi bir yaklaşımla onu ikna edin.

**Ne yapmamalı?**

* *İnkâr:*

“Yok, benim çocuğum asla kullanmaz.”

* *Kendini ve eşini suçlama:*

“Bu çocuk senin yüzünden böyle oldu.”

“Biz iyi anne-baba olamadık.”

* *Hayal kırıklığı, çaresizlik duygusu:*

“Ben seni bunun için mi yetiştirdim?”

“Her şey bitti, artık hiçbir şey eskisi gibi olamaz.”

* *Öfke:*

“Benim böyle bir çocuğum olamaz!”

* *Çocuğu suçlama ve aşağılama:*

“Senden hiçbir şey olmaz.”

* *Uç kararlar alma:*

“Okul hayatın bitti.”

 **Önleyici faktörler**

* Uyuşturucu maddeler ile ilgili yaşa uygun doğru bilgilenme
* Güçlü ve pozitif aile bağları
* Anne-Babaların çocuklarıyla ilgili olmaları ve ço-cuklarının kimlerle arkadaşlık ettiğinden haberdar olmaları
* Aile içi kuralların açık olması ve herkesin bunlara uyması
* Okulda başarılı olma
* Okul, STK'lar ve kulüpler gibi kurumlarla kurul-muş güçlü bağlar

**Tedavi için**

Madde kullanan ve tedavi olmak isteyen, bu konudaki problemlerine çözüm arayan kişi ve yakınları hasta-nelere bağlı Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi Mer-kezleri (AMATEM) ile psikiyatri kliniklerine başvu-rarak tedavi olabilirler. Hasta ve doktor işbirliğiyle yü-rütülen tedavi, 2-6 hafta arasında hastanede yatarak arındırma ve bir yıl süre ile psiko-sosyal tedavi şek-linde gerçekleşmektedir. En iyi korunma yolu hiç baş-lamamaktır.

**Maddeden kurtuluş mümkün**

* Bağımlılık düzelebilir ancak tam olarak iyileşme-nin gerçekleşmesi için ciddi bir çaba ve zaman gerek-mektedir.
* Kişinin tedavi olmayı istemesi ve kendini hazır his-setmesi en önemli aşamadır.
* Bu süreçte doğru iletişim ve bağımlının yaşadık-larını yakınlarıyla paylaşması önemlidir.
* Bağımlılık tedavisi kişiye, kullanılan maddenin cinsine ve kullanım süresine göre değişiklik gösterir.
* Maddeyi kişinin tek başına bırakması neredeyse imkânsızdır, muhakkak uzman yardımı alınmalıdır.

**Risk faktörleri**

* Psikolojik sorunları olan ya da herhangi bir madde bağımlılığı bulunan ebeveynin çocukları daha büyük risk altındadırlar
* Ebeveyn-çocuk arasında bağlanma ve ilgi eksikliği (özellikle 'Baba' rolünün ev ortamında eksikliği)
* Sınıfta aşırı utangaçlık ya da şiddet içeren davra-nışlar
* Okul başarısında düşüş

**Önleme önemlidir!**

Toplumda bağımlılık yapıcı maddelerin kullanılmasını ve yayılmasını önleme çalışmaları, bu maddelerin yarattığı bireysel ve toplumsal sorunları en aza indir-mek ve toplumda sağlıklı davranışların gelişmesini sağlamak amacıyla yapılmaktadır.

Bağımlılık, geliştikten sonra tedavisi oldukça güç olan bir hastalıktır.

* Uygulanan uzun süreli tedavilerin maliyeti çok yüksektir.
* İyileştikten sonra gerekli sosyo-psikolojik tedbirler alınmazsa, bağımlılığın yineleme oranı çok yüksektir.
* Madde kullanımının insan sağlığı üzerindeki olum-suz etkisi nedeniyle ülkenin sağlık harcamaları art-maktadır.
* Her türlü önleme programı maliyetinin, tedavi ma-liyetinden daha düşük olduğu gözlenmiştir.

**SİGARA**



**Tütün bağımlılığı nedir?**

**Sigara dünyada ve ülkemizde önemli bir halk sağlığı sorunudur ve yüksek oranda nikotin içerdiği için ba-ğımlılık yapma potansiyeline sahiptir.**

Sigara, nargile, pipo içme veya dumanının solunması zamanla kişide psikolojik ve fiziksel bağımlılık oluş-turur. Tütün ürünlerinde 4000’den fazla kimyasal madde bulunmaktadır. Esas bağımlılık yapan madde nikotindir. Koklanarak burundan çekilen ya da çiğne-nen dumansız tütünler de nikotin kadar yüksek düzeyde zehir içermektedir.

 **Yol açtığı sağlık sorunları**

* Kalp ve damar hastalıkları
* Bronşların daralması sonucu akciğer rahatsızlıkları ve KOAH
* Damarlarda tıkanma ve buna bağlı felç
* Midede gastrit, ülser ve mide kanseri
* Ciltte sararma, kırışıklık, cilt kanseri
* Ağız kokusu ve dişlerde sararma
* Gebelikte sigara içilmesi erken doğuma ve buna bağlı olarak çeşitli gelişim bozukluklarına, doğum sonrası ise sütün kesilmesine yol açar.
* Sigarayı bıraktıktan 2 saat sonra nikotin vücudu-nuzu terk etmeye başlar.
* 6 saat sonra kalp atış hızı ve kan basıncı düşmeye başlar.
* 12 saat sonra sigara dumanından kaynaklanan zehirli karbonmonoksit kan dolaşımınızdan temizlenir ve ciğerlerinizin daha iyi çalışmasını sağlar.
* 2 gün sonra tat ve koku duyularınız keskinleşir.
* 2-12 hafta içinde kan dolaşımı iyileşir, bu da yürüme, koşma gibi fiziksel aktiviteleri kolaylaştırır.
* 3-9 hafta sonra öksürme, nefes darlığı, hırıltı gibi problemler azalır ve akciğerleriniz güçlenir.
* 5 yıl içinde kalp krizi riski yarı yarıya azalır.
* 10 yıl sonra akciğer kanseri riski yarıya inerken kalp krizi riski hiç sigara içmemiş bir kişinin riskiyle aynı orana düşer.

**Biliyor musunuz?**

* Dünyada her yıl 6 milyon kişi sigara sebebiyle ha-yatını kaybetmektedir. Bu sayı her 10 saniyede bir ki-şinin sigaradan ölmesi demektir.
* Günde yaklaşık yarım paket sigara içen bir insan her gün beynine 300 nikotin vuruşu gönderiyor.
* **Sigarayı bıraktıktan sonra ...**

**Bırakmak mümkün!**

* Sigara bırakma tedavisinde davranış danışmanlığı ve ilaç tedavisi büyük önem taşımaktadır. Ülkemizde pek çok hastanede Sigara Bırakma Poliklinikleri bu-lunmaktadır. Ayrıca özel sağlık kurumları da sigarayı bırakmaya yönelik ilaç ve psikolojik tedavi hizmeti vermektedir.
* **İlaç tedavisinin amacı, sigaranın bırakılmasını izle-yen dönemde ortaya çıkan nikotin yoksunluğunu gi-dermektir. Bu ilaçlar doktor tarafından reçeteli olarak verilmektedir. Bunun dışında bir sağlık uzmanına baş-vurmadan satılan sigara bırakma ürünlerine itibar et-meyiniz.**

****

Sigara içmenin ruhsal ve davranışsal yönleri olduğu da gözden kaçırılmamalıdır. Bu faktörler yeterince ince-lenmezse, nikotin yoksunluğu geçtikten sonra kişi tek-rar sigaraya başlayabilir. Hastanın bağımlılık kriter-lerine göre planlanan psikolojik tedavide baş etme be-cerileri, öfke kontrolü, aile görüşmesi, motivasyona yönelik çalışmalar ve değişik terapi yöntemleri uygu-lanmaktadır.

* Bırakma tarihi belirleyin.
* Çevrenizdeki kişilere sigarayı bırakmayı planla-dığınızı söyleyin.
* Karşılaşabileceğiniz zorlukları kestirmeye çalışın ve plan yapın.
* Çevrenizdeki bütün sigara, çakmak, kibrit ve kül tablalarını uzaklaştırın.
* Bırakmanın yararlarını düşünün.
* Yapacak, ilgilenecek yeni şeyler bulun.

 **Çocuğunuz sigara kullanıyorsa**

* Çocuğunuzu sigara içerken yakaladığınızda zarar vermeden sadece elindeki paketi alın ve sigara içilme-mesi ile ilgili ev ya da okul kurallarını hatırlatın.
* Sigara ile her yakaladığınızda aynı tepkiyi verin. Önemli olan tutarlı tepkiler vermektir. Sınırlarınız net olsun.
* Kurallara siz de uyun, çocuklar sizi sigara içerken görmemeli.
* Nasihat dilini kullanmadan sigaranın etkileri hak-kında konuşun. Doğru bilgileri öğrenmesini sağlayın.

 **Risk faktörleri**

* Nikotin yüksek oranda bağımlılık yapıcıdır.
* Bırakmaya çalışan içicilerin en az yarısında önemli oranda yoksunluk semptomları ortaya çıkar.
* Kullanıcılar sigarasız bir hayatı hayal etmekte zor-lanırlar. Bazı kullanıcılar tek başlarına yardımsız bıra-kabileceklerini düşünürler.
* Bazı kullanıcılar olumsuz duygularla baş etme stra-tejileriyle ilgili sınırlı birikime sahiptir ya da sigarayı bırakmanın çok kolay olduğunu, dolayısıyla bununla uğraşmaya gerek olmadığını düşünürler.

 **Pasif İçicilik**

Pasif içici, sigara kullanmayan ama sigara dumanına maruz kalan kişidir. Pasif içici olmanın etkileri sigara dumanına maruz kalmanın zamanı, yoğunluğu ve sık-lığına göre neden olduğu hastalıklar nedeni ile öl-mektedir.

* Tütün dumanına maruz kalmak kanser, kalp has-talıkları ve KOAH gibi birçok hastalığa neden olmak-tadır.
* Çocuklar tütün dumanının zararlı etkilerine karşı çok daha hassastırlar.
* Tütün dumanına sadece 30 dakika bile maruz kal-mak, uzun süreli sigara kullanıcılarında beliren fiziksel etkileri ortaya çıkarmaktadır.

**S****igaranın hükmü nedir?**

Sigaranın hükmü konusunda herhangi bir âyet ve hadis bulunmamaktadır. Ancak dinimiz, kişinin kendisine ve çevresindekilere zarar vermesini ve başkalarını rahat-sız etmesini yasaklamış, israfı da kesin olarak haram kılmıştır. Bazı âlimler; sağlığa zararlı oluşunu, başka-larını rahatsız ettiğini ve israfı dikkate alarak sigaranın tahrimen mekruh/harama yakın mekruh (Tahrimen mekruh’un hükmü: İşleyen kişinin azabı hak etme-sidir.) olduğunu söylemişlerdir (İbn Âbidîn, Reddü’l-muhtâr, II, 97-98; Büceyremî, Tuhfetü’l-habîb, II, 474). Günümüzde ya-pılan birçok araştırma sigaranın insan ve çevre sağlığı üzerindeki onlarca zararlı etkisini bilimsel olarak orta-ya koymuş bulunmaktadır. Birçoğu ölümcül olmak üzere pek çok hastalığın sebebi olması itibariyle siga-ranın mubah görülmesi düşünülemez. Kendi kendimizi tehlikeye atmama, zararı giderme, sağlığı koruma yö-nündeki nasları esas alan birçok çağdaş âlim, sigaranın haram olacağı görüşündedir.

**D) BİLGİLERİN TOPLANMASI:**

**♦ Ayet-i Kerime ve Hadîs-i Şerîfler’den yararlan-ma:**

Ayet-i Kerîmeler ve hadîs-i şerîfler ile vaazın duygu yönü oluşturulur.

**♦ Deyimler ve Atasözleri**

Kullanılabilecek deyimler ve atasözleri Gelişme bölü-münde işlenir. Tdk’nın sitesinden istifade edilebilir.

**♦ Konunu ile ilgili fıkhî, itikâdî ve ahlâkî Hüküm-ler:**

Konunun fıkhî, itikâdî ve ahlâkî yönleri vaazın yapıl-dığı coğrafyadaki hâkim mezhebin tercih edilen görüş-leri doğrultusunda ihtilafa girilmeden bilgilendirilerek dinleyicilere hayatları boyunca kullanacakları bir bilgi hediye edilerek vaazın bilgi yönü oluşturulur. (Müf-tabih (tercih edilen) fetvalar ve Din İşleri Yüksek Ku-rulu’nun sıkça sorulan sorularından yararlanılabilir.)

**♦ Vaazın Kıssası**

Kur’an kıssaları ve Sahih hadis-i Şeriflerdeki veya (Belirtilmek suretiyle) **İslam tarihi** **ve Siyer** kitapla-rındaki **kıssalardan ve menkîbelerden** yararlanılır. Dozunda olmak kaydıyla hatıra ve gözlemlerle konu zenginleştirilerek dikkat dağınıklığı giderilebilir.

**♦ Hikmetli Söz ve Şiirlerden Yararlanma**

**Güncel Hayatla İlişkilendirme**

Emr-i bi’l-Ma’ruf’u yapan kişi, güncel olaylarla ilgili yapmış olduğu gözlemleri, tespit etmiş olduğu toplum-sal problemleri polemik konusuna dönüştürmeyecek ve **karamsarlığa sürüklemeyecek bir üslupla** (uyuş-turucu kullanım yaşı …’ya düştü, artık bundan kurtu-luşumuz yok vs. üsluplardan kaçınarak umutları sön-dürmeden) eleştirip sonunda da çözüm yollarını teklif eder. Üslubunu ayarlarken, eleştirilen davranışı yapan kişinin, karşısında olduğunu ve onu ikna etmeye çalış-tığını düşünür (III. Şahıs görerek ötekileştirmez ve he-def göstermez). Konuyla ilgili güncel soru ve sorun-ların neler olduğunu tespit eder. Konunun güncel olay-larla bağlantısını kurar, güncel istatistiklerden istifade eder.

**♦ Konu ile ilgili güçlü yanlarımız:**

Ülkemizde ve diğer Müslüman ülkelerdeki Sigara, içki ve alkol gibi maddeleri hiç kullanmayan veya bunlara tevbe etmiş kimselerin varlığı

**♦ Konu ile ilgili zayıf yanlarımız ve toplumsal so-runlarımız:**

* Elektronik sigaranın nikotininin azaltılarak bırak-mayı kolaylaştıracağını düşünme. (Elektronik si-gara kötü bir koku bırakmadığı için kapalı alan-larda da sigara içmeyi teşvik ediyor.)
* 200 sigaraya bedel olan nargilenin masum zanne-dilmesi
* Pasif içiciliğin vehametini kavrayamama
* Küçükler sigara ve içkiden uzak tutulmaya çalışı-lırken, büyüklerin bu bağımlılık yapıcı maddeleri kullanmayı büyük bir günah olduğunu unutmaları.
* Gençlerin hayatlarında ilk haram içeceği çoğun-lukla düğün gibi dinimizin tavsiye ettiği bir sevinç gününde işlemeleri
* Toplumda oluşturulan yanlış bir algı olarak, “Erkek adam içer” anlayışının aslında erkek adam Allah’a isyan eder anlamına geldiğinin fark edilemeyişi.

**♦ Çözüm Önerileri**

**Toplumdaki yanlış algıların düzeltilmesi**

**♦ Vaazın Semeresi** (Kazanımları, Fazîleti ve Hedefl-eri):

**Yapılan vaazın sonunda hangi davranış değişiklik-leri bekleniyor?**

(Örn: Sigara içenlerin sigarayı bırakması, İçki ve u-yuşturucu maddelerle ilgili bağımlılıklardan kurtul-ma.)

**Bu vaazda teşvik edilenler yerine getirildiğinde elde edilecek Kazanımlar**

 (Örn: Dünya ve ahiret saadeti, Sadece Allah’a kul olduğumuz özgürlüklerle dolu bağımsız bir yaşam.)

**E- SONUÇ ve BİTİRME DUASI | 5 dk**

♦ **Altın Değerindeki son 5 Dakika . . .**

Uygulanabilir ödev ve sorumluluklar (Çözüm yolları) ve bunlar yerine getirildiğinde elde edilecek faziletler hatırlatılıp konuyu hatırlatıcı bir slogan /vecize/spot cümlelerden oluşturulan kısa bir özet ve konunun can alıcı noktalarının harmanlandığı bir dua ile son verilir.

♦ Allah-ü teâla kendi zatına karşı olan bağlılığımız ve istediği diğer sevgi ve bağlılıklarımız dışında tüm ba-ğımlılıklarımızdan kurtulmayı bizlere nasîb eylesin

♦ Rabimiz; İçki, uyuşturucu ve sigara gibi bağım-lılıklara mübtelâ olan kardeşlerimize en kısa sürede kurtulmayı nasîb eylesin.

 Âmîn.

 وما توفيقي إلا بالله

1. Bu vaazın hazırlanmasında Lütfi ŞENTÜRK’ün “Örnek Vaazlar isimli kitabından ve “https://www.yesilay.org.tr/” adresinden ya-rarlanılmıştır.” [↑](#footnote-ref-1)
2. Nahl, 16/67. [↑](#footnote-ref-2)
3. Razi Tefsiri, 6, 43. [↑](#footnote-ref-3)
4. Bakara, 2/219. [↑](#footnote-ref-4)
5. Ebu Davud, Eşribe, 1. (Ayet, 4/43) [↑](#footnote-ref-5)
6. Maide, 5/90. [↑](#footnote-ref-6)
7. Müslim, Eşribe, 1. [↑](#footnote-ref-7)
8. Ebu Davud, Eşribe, 1. [↑](#footnote-ref-8)
9. Müslim, Eşribe, 7. [↑](#footnote-ref-9)
10. Tirmizi, Eşribe, 3; Ebu Davud, Eşribe, 5 [↑](#footnote-ref-10)
11. Müslim, Eşribe, 3. [↑](#footnote-ref-11)
12. Bakara, 2/173. [↑](#footnote-ref-12)
13. Maide, 5/91. [↑](#footnote-ref-13)
14. Ebu Davud, Etime, 18; İbn Mace, Eşribe, 6; Tirmizi, Büyü, 58. [↑](#footnote-ref-14)