Belçika’da tütün, alkol, diğer uyuşturucular, kumar ve oyun oynama

Etkiler, riskler ve yasalar

Giriş

Herkesin zaman zaman uyuşturucularla yolu kesişir. Belki bir arkadaşınızın oğlu zaman zaman esrarlı sigara içiyordur. Bir aile üyeniz alkol sorunları yaşıyor olabilir. Sigarayı bırakmak isteyen birini tanıyorsunuzdur. Ya da belki daha önce uyku ilacı kullanmışsınızdır? Peki bu maddeler aslında size ne yapar?

Uyuşturucular üç şekilde etki edebilir:

- **Uyarıcılar** (amfetamin, kokain, gat vb.) sizi canlandırır. İnsanlar bu uyuşturucuları dans etmek, egzersiz yapmak veya daha uzun süre çalışmak için kullanır. Böylece aynı zamanda çok kısa bir süre içinde yorulmazlar. Kalp atışları hızlanır.
- **Narkotikler** (alkol, uyku ilaçları, ağrı kesiciler, eroin vb.) sakinlik hissi verir. İnsanlar daha az korku ve acı hisseder. Kalp atışları yavaşlar.
- **Halüsinojenler** (ekstazi, LSD vb.) dünyayı çok farklı bir şekilde görmenizi, hissetmenizi ve duymanızı sağlar. Ayrıca duyguları farklı şekilde değerlendirirsiniz. Örneğin, gerçekte mevcut olmayan bir şey için öfkelenebilir veya mutlu olabilirsiniz.

Bazı uyuşturucular bu üç etkiye de aynı anda sebep olur.

Bir uyuşturucu diğerinden çok farklı etkilere sahip olabilir. Yine de bazı hususlar tüm uyuşturucular için aynıdır. Örneğin tüm uyuşturucular, etkilerini tekrar tekrar hissetmek istemenize neden olan güçlü bir arzuyu tetikleyebilir. Bu yüzden daha sık kullanmak istersiniz. Bazı uyuşturucular ise aynı etkiyi hissetmek için daha fazlasına ihtiyaç duymanıza neden olur. Tekrar kullanma arzusu duyan herkes zihinsel olarak bağımlıdır. Bu durum tüm uyuşturucularda ve hatta kumar veya oyun oynama gibi belirli davranışlarda bile meydana gelebilir. Bazı uyuşturuculara fiziksel olarak da bağımlı hale gelebilirsiniz. Bu durumda, uyuşturucuyu düzenli olarak kullanmazsanız ya da kullanmayı bırakırsanız hasta olursunuz.

Doğrudan aşağıdakiler hakkındaki bilgilere gidin:

- Tütün
- Elektronik sigaralar
- Alkol
- İlaçlar
- Kenevir
- Amfetamin ve kokain
- Azot oksit
- Kumar
- Oyun Oynama

Tütün

“Sigara kullanıyorum. Bu durum etrafımdaki kimseyi rahatsız etmiyor, değil mi?”

Evet, aslında rahatsız ediyor. Tütün bu açıdan diğer birçok uyuşturucudan farklıdır. Sigara dumanı sadece kendi vücudunuz için zararlı değildir. Çevrenizdeki insanlar için de oldukça sağlıksızdır, zira onlar da bu dumanı solumaktadır. Diğer insanların yanı sıra çocuklar ve hamile kadınlar sigara dumanına karşı oldukça hassastır.

Etki

Tütün, nikotin maddesini içerir. Bu madde, sigara içtikten sonra ilk olarak sakin ve rahatlamış hissetmenizi sağlar. Bir süre sonra nikotin vücudunuzdan atılır. Daha sonra kendinizi huzursuz ve rahatsız hissetmeye başlarsınız. Peki o anda ne istersiniz? Başka bir sigara! Böylece vücudunuz nikotine bağımlı hale gelir.

Sigara içmek bir alışkanlık da yaratır. Daima belirli durumlarda sigara içme arzusu hissedersiniz. Örneğin otobüs beklerken, dışarıda bir gece geçirirken, kahve içerken, yatmadan önce vb. her zaman bir sigara yakarsınız.

Nikotin oldukça bağımlılık yaratan bir maddedir. Bu yüzden sigarayı bırakmak kolay değildir.

Risk

Düzenli olarak sigara içiyorsanız akciğer hastalığı veya kardiyovasküler sorunlar gibi ciddi hastalıklara yakalanma riskiniz daha yüksektir. Sigara dumanında birçok zehirli ve kanserojen madde bulunmaktadır. Ayrıca, sigara kötü kokar ve ağız kokusuna neden olur. Kondisyonunuzu düşürür.

Tütün ürünleri bağımlılığı aynı zamanda pahalı bir alışkanlıktır. Sigaranın masrafları oldukça yüksektir.

Hamileyken sigara içmek, doğmamış çocuğunuz için son derece zararlıdır.

Yasa

Belçika’da 18 yaş altındaki bireylere tütün ürünleri satmak yasa dışıdır. Bu ürünlerin internet üzerinden satılması da yasaktır.

Tren, restoran, kafe, okul ve iş yeri gibi kapalı kamusal alanlarda sigara içilmesine izin verilmez. Ayrıca eğlence parkları, hayvanat bahçeleri, oyun alanları, evcil hayvan çiftlikleri, dinlenme alanları veya spor sahaları gibi bazı alanlarda dışarıda sigara içilmesine de izin verilmez. Bunun yanı sıra bakım merkezlerinin, hastanelerin, kreşlerin, okulların ve kütüphanelerin giriş veya çıkışlarına 10 metre mesafedeki alan içerisinde de sigara içemezsiniz.

Elektronik sigaralar

“Elektronik sigara sağlıklı, değil mi? Bütün bu hoş tatlar ve kokular tehlikeli olamaz, değil mi?”

Evet, olabilirler. Elektronik sigara kesinlikle sağlıklı değildir, ayrıca potansiyel olarak zararlıdır. Ancak sigara kullanan yetişkinler için elektronik sigara kullanmanın zararı, sigara içmeye devam etmekten daha düşüktür. Reşit değilseniz veya sigara kullanmak istemeyen yetişkin bir bireyseniz elektronik sigara kullanmaya başlamak kesinlikle iyi bir fikir değildir; çünkü elektronik sigara kullanmak sağlığınız için her zaman kullanmamaktan daha zararlıdır.

Etki

Birçok elektronik sigara nikotin içermektedir. Bu madde sigara veya elektronik sigara bağımlısı olmanıza neden olur. Nikotin vücudunuzdan atıldığında kendinizi iyi hissetmezsiniz ve başka bir sigara içmek veya elektronik sigaranızı tekrar kullanmak istersiniz.

Risk

Elektronik sigara, nikotinin yanı sıra tatlandırıcılar gibi başka maddeler de içermektedir. Bu maddelerin solunduklarında ne kadar zararlı olabileceğini henüz bilmiyoruz.

Tütün ürünleri kullanılırken yayılan katran ve karbon monoksit gibi en zararlı bileşenler elektronik sigaralarda bulunmaz. Bunun nedeni, elektronik sigaralarda tütün yakılmamasıdır. Elektronik sigaralarda bir sıvı ısıtılarak buharlaştırılır, bu nedenle elektronik sigaralar tütün ürünleri kullanmaya kıyasla sağlığınız için daha az zararlıdır. Ancak sigara kullanmayan, hiç kullanmamış olan ve ayrıca günümüzde nikotin kullanmayan kişilere kesinlikle hiçbir şekilde elektronik sigara kullanmamalarını öneriyoruz.

Sigara kullanıyorsanız bırakmanıza yardımcı olması için elektronik sigara kullanabilirsiniz. Ancak sigara ve elektronik sigarayı aynı anda kullanmayın; bu sağlığınıza iyi gelmeyecektir. Normal sigarayı bırakıp tamamen elektronik sigara kullanmaya başlarsanız bir noktada elektronik sigarayı da bırakmanız en iyisi olacaktır. Elektronik sigarayı yalnızca tütün ürünlerini bırakabileceğiniz ve tütünden uzak durabileceğiniz kadar uzun bir süre kullanın; daha uzun bir süre kullanmayın. Elektronik sigaranın uzun süreli etkileri hala bilinmemektedir.

Ayrıca, hamileyseniz elektronik sigara kullanmayın.

Yasa

Belçika’da 18 yaş altındaki bireylere elektronik sigara satmak yasa dışıdır. Bu ürünlerin internet üzerinden satılması da yasaktır.

Tren, restoran, kafe, okul ve iş yeri gibi kapalı kamusal alanlarda elektronik sigara içilmesine izin verilmez. Ayrıca eğlence parkları, hayvanat bahçeleri, oyun alanları, evcil hayvan çiftlikleri, dinlenme alanları veya spor sahaları gibi bazı alanlarda dışarıda elektronik sigara içilmesine de izin verilmez. Bunun yanı sıra bakım merkezlerinin, hastanelerin, kreşlerin, okulların ve kütüphanelerin giriş veya çıkışlarına 10 metre mesafedeki alan içerisinde de elektronik sigara içemezsiniz.

Alkol

“Kocam ara sıra bira içiyor. Bir bardak birada bir bardak viskiden daha az alkol var, değil mi?”

Hayır, ‘doğru’ bardağı kullandığınızda aralarında hiçbir fark yoktur. Bira bardağında bira, viski bardağında viski, şarap bardağında şarap: her biri aynı miktarda alkol içermektedir. Bunları standart içecekler olarak adlandırıyoruz. Bunun iki istisnası vardır. Özel biralarda daha fazla alkol bulunur. Ayrıca, insanlar evdeyken bardaklarına bir barda içeceklerinden daha fazla içki doldurma eğilimindedir.

Etki

Alkol beyni uyuşturur. Birkaç kadeh alkol neşeli ve rahatlamış hissetmenizi sağlar. Öz güveniniz artar ve daha kolay konuşursunuz. Ancak, daha fazla içerseniz konsantrasyonunuz azalır ve tepkileriniz yavaşlar. Kötü kararlar verebilirsiniz. Daha da fazla alkol aldığınızda yürümek, görmek veya konuşmak zorlaşır. Ayrıca, duygularınız çok hızlı bir şekilde değişebilir.

Yaşlı insanlar ve kadınlar genellikle alkolün etkilerine karşı daha hassastır.

Risk

Çok fazla alkol alırsanız ertesi gün “akşamdan kalma” durumu yaşayabilirsiniz. Başınız ağrır. Mideniz bulanır. Bazen neler olduğunu hatırlamazsınız.

Sarhoş olduğunuzda daha fazla risk alırsınız. Daha kolay agresifleşebilir ve daha az dikkatli olabilirsiniz. Bu nedenle araba kullanmanız veya çalışmanız tehlikeli olur.

Alkol ile diğer uyuşturucuları birlikte kullanmak tehlikelidir. Sıklıkla veya çok fazla alkol alıyorsanız bu durum tüm vücudunuzu etkiler. Bu durum karaciğeriniz, beyniniz ve kalbiniz için kötüdür. Kansere yakalanma olasılığınız daha yüksektir. Fiziksel ve zihinsel olarak bağımlı hale gelebilirsiniz.

Hamileyken alkol tüketmek doğmamış çocuğunuz için zararlıdır. Ayrıca, emzirme döneminde içki içmemeniz de en iyisi olacaktır.

Alkol tüketmenin risklerini nasıl sınırlarsınız? 18 yaşından küçük gençlerin hiç içki içmemesi en iyi seçenektir. Yetişkin bir bireyseniz haftada 10 standart içkiden fazla alkol tüketmeyin. Günlük kadeh sayınızı sınırlayın ve bazı günlerde hiç alkol almayın. Ne kadar az içki içerseniz risk de o kadar az olur.

Yasa

16 yaş altındaki bireylere alkol servis etmek, satmak veya teklif etmek yasa dışıdır. 16 yaşından itibaren bira ve şarap tüketimine izin verilmektedir. Sert içkilerin (örneğin viski, rom veya votka), kokteyllerin ve iki malzemenin karıştırıldığı içkilerin (örneğin Breezers) tüketilmesine ancak 18 yaşından itibaren izin verilmektedir.

İlaçlar

“Arkadaşıma stres yaşadığımı söyledim. Bana kendisinin stresle başa çıkmasına yardımcı olan bir ilaç verdi. Şimdi kendimi daha iyi hissedecek miyim?”

Herkes farklıdır. Bir ilaç arkadaşınıza çok iyi gelse de size iyi gelmeyebilir. Başkalarından ilaç almayın veya kendi ilaçlarınızı diğer insanlarla paylaşmayın. Doğru ilaç ve tedaviye sadece bir doktor karar verebilir.

Etki

Zaman zaman uyku, stres, kaygı veya üzüntü nedeniyle ilaçlara ihtiyaç duyabilirsiniz. Bu ilaçlar birçok farklı türde mevcuttur. Düşünme, hareket etme ve hissetme biçiminizi değiştirirler. Bu da daha iyi uyumanıza, sakinleşmenize veya ruh halinizi iyileştirmeye yardımcı olabilir. Ancak aynı zamanda kendinizi uykulu hissetmenize neden olabilir ve konsantrasyonunuzu etkileyebilir.

Risk

İster kısa bir süre isterse uzun bir süre boyunca kullanın, her ilacın yan etkileri vardır. Yan etkiler herkes için farklı olabilir. İlacı kullanan kişinin hassasiyetine ve sağlık durumuna bağlıdır. Sıklıkla ve yüksek dozlarda kullanmanız durumunda bu ilaçlardan bazılarına bağımlı olabilirsiniz. Bu ilaçları almadan hiçbir şey yapamayacağınızı düşünebilir ve almayı bıraktığınızda kendinizi kötü hissedebilirsiniz.

Stres, uyku sorunları, kaygı veya üzüntü, bir şeylerin yolunda olmadığına yönelik işaretlerdir. İlaçlar semptomları azaltır, ancak sorununuzun kaynağını çözmez. Doktorunuzla bu konuda görüşün. Belki sorunlarınızı veya şikayetlerinizi ilaç kullanmadan çözebilirsiniz.

İnternet üzerinden veya sokaktan ilaç satın almak tehlikelidir. İlacın içeriğinde neler olduğundan asla emin olamazsınız. Bu yüzden ilaçlarınızı daima eczaneden alın.

Yasa

Stres, uyku, kaygı veya üzüntü için öylece dışarı çıkıp ilaç satın alamazsınız. Yalnızca bir doktor reçetesiyle eczanelerden ilaç alabilirsiniz. Her ilacın yanında bir hasta bilgilendirme broşürü mevcuttur. Bu broşür, yalın bir dille ilacı nasıl güvenli bir şekilde kullanılacağını açıklar.

Doktorunuzun ve eczacınızın tavsiyelerine uyun.

Kenevir

(Esrar/Marihuana)

“Arkadaşımın içtiği esrarlı sigaralar gerçekten strese iyi geliyor mu?”

Esrarlı sigaralar sizi bir süre rahatlatır, ancak sorunlarınızı ortadan kaldırmaz. Kenevir aynı zamanda o andaki ruh halinizi de pekiştirir. Arkadaşınız kendini iyi hissetmiyorsa esrar içtikten sonra kendini çok daha kötü hissedecektir.

Etki

Rahatlar ve sakinleşirsiniz Her şeyi farklı bir şekilde hissedersiniz. Renkler daha yoğun, müzik daha güzel hale gelir. Kenevir, kendinizi iyi hissetmediğinizde bile ruh halinizi pekiştirir.

Esrarlı sigara içmek bir şeyler yemek istemenize ve kalbinizin daha hızlı atmasına neden olur. Kollarınız ve bacaklarınız ağırlaşır. Gözleriniz kızarır. Bu etkiler iki ila dört saat sürer. Esrarın etkileri, keneviri bir elektronik sigaradan (esrarlı elektronik sigara) içtiğinizde ortaya çıkan etkiler ile benzerdir.

Bazı insanlar yiyeceklerine veya içeceklerine kenevir koyar. Bu durumda etkileri iki kat daha uzun sürebilir, ancak tam olarak ne kadar tükettiğinizi bilmek zor olduğundan bu etkiler daha az öngörülebilir niteliktedir.

Risk

Bazen az önce yaptığınız şeyleri unutursunuz. Bu yüzden kenevir ve ders çalışma iyi bir ikili değildir. Kenevir kullanmak konsantrasyonunuzu ve uyanıklık durumunuzu etkiler. Çalışmanız veya bir araç ya da makine kullanmanız gerekiyorsa bu durum tehlikelidir.

Bazen esrarın etkileri beklediğinizden farklı olur. Bazen mideniz bulanabilir veya kaygı hissedebilirsiniz. Keneviri sıklıkla kullanıyorsanız asabileşebilirsiniz ve uyumakta zorlanabilirsiniz.

Sorunlarınızı unutmak için kenevir kullanmak iyi bir fikir değildir. Daha iyi olduğunuzu hissedebilirsiniz, ancak bir süre sonra çok fazla bir değişiklik olmadığını fark edersiniz. Kenevir net bir şekilde düşünebilmeyi zorlaştırır. Bu sırada sorunlarınız giderek daha da kötüleşebilir.

Belçika’da kenevir genellikle esrarlı sigara şeklinde kullanılmaktadır. Bu esrarlı sigaralar genellikle tütün de içermektedir. Bu da sigaraya kıyasla daha fazla katran solumanız anlamına gelir. Bu durum akciğerler için zararlıdır. Ayrıca, esrarlı sigara içerek tütüne de bağımlı hale gelebilirsiniz.

Esrarlı elektronik sigara kullanan kişiler katran solumaz. Bu noktada başka riskler devreye girer: esrarlı elektronik sigaranın akciğerler için ne kadar zararlı olduğu hala belirsizdir. Bazen elektronik sigaralar kirli olabilir veya yetersiz bir etikete sahip olabilir. İçerdiği bileşimin ne olduğundan asla emin olamazsınız.

Yasa

Kenevir yasa dışıdır. Kenevir kullanmak, bulundurmak ve satmak kanunen cezalandırılmaktadır. Polisler zaman zaman 18 yaşın üstünde olup yalnızca kendileri kullanmak üzere düşük bir

miktarda kenevir taşıyan veya kullanan kişilere daha az katı davranmaktadır. Bu nedenle insanlar Belçika'da kenevirin serbest olduğunu düşünmektedir. Ancak bu aslında yanlıştır.

Amfetamin ve kokain

“Amfetamin ve kokainle hiçbir sorun yaşamadan daha uzun süre partileyebilir misiniz?”

Amfetamin ve kokain uyarıcı maddelerdir. Bunlar genellikle insanların burunlarına çektikleri tozlardır. Ancak bazı amfetamin ve kokain türleri dumanı içe çekilerek de kullanılabilir. Bu maddeler bir süre kendinizi fazlasıyla enerjik hissetmenizi sağlar. Ancak etkileri geçtiğinde bitkin düşersiniz. O zaman artık partilemek istemezsiniz.

Etki

Uyarıcılar size çok büyük miktarda enerji verir. Kendinizi daha az yorgun hissedersiniz ve devam etmek istersiniz. Uyarıcılar kalp atış hızınızı artırır. Daha az acıkırsınız. Çok mutlu hissedersiniz. Aynı anda daha fazla şeyle ilgilenebileceğinizi düşünürsünüz. Özgüvenli hissedersiniz ve çok fazla konuşursunuz.

Risk

Kullandığınız sırada baş ağrısı, karın ağrısı, vücut sıcaklığında artış, çarpıntı, hiperventilasyon ve kas krampları yaşayabilirsiniz.

Ekstra enerjinin kaynağı vücudunuz değil uyuşturucudur. Bu nedenle kullandıktan sonra kendinizi ekstra yorgun hissedersiniz. Artık hiçbir şey yapmak istemezsiniz.

Amfetamin ve kokain yasa dışı laboratuvarlarda üretilir. Ayrıca, yasa dışı uyuşturucuların içinde ne olduğundan asla tamamen emin olamazsınız. Bu da çok daha yüksek bir risk teşkil eder.

Uyarıcılar genellikle güçlü bir etkiye sahiptir. Bu maddelere çok kısa bir sürede bağımlı olabilirsiniz. Tekrar kullanma arzusu oldukça güçlü bir hale gelebilir. Bir süre sonra bu uyuşturucular olmadan hayatınıza devam etmek çok zor hale gelir. Bırakmayı başarmanız durumunda tekrar başlamamak da zordur.

Yasa

Amfetamin ve kokain yasa dışıdır. Bu uyuşturucuları kullanmak, bulundurmak ve satmak kanunen cezalandırılmaktadır.

Azot oksit

“Azot oksit krem şanti kutularında kullanılıyor! O zaman fazla zararlı değildir, değil mi?"

Azot oksidin tıp dünyasında bile sayısız şekilde kullanıldığı doğrudur. Ancak bu durum azot oksit kullanımının riskli olmadığı anlamına gelmez. Sadece bir kez kullansanız bile belirli durumlarda yan etkileri tehlikeli olabilir.

Etki

Azot oksit soluma yoluyla kullanılır, bu nedenle hızlı bir şekilde etki eder. Bu etkinin en iyi karşılaştırılabildiği etki, sarhoşluk etkisidir. Kendinizi mutlu hissedersiniz ve sık sık kahkaha veya kıkırdama krizlerine girersiniz.

Azot oksit kaslarınızı rahatlatır ve kendinizi uyuşuk hissetmenize neden olur. Ayrıca daha az acı hissedersiniz. Sarhoşluk nedeniyle duyduğunuz ve gördüğünüz şeyler çarpıtılmış olabilir.

Narkotik azot oksidin sizi ne kadar güçlü bir şekilde etkileyeceği, aldığınız doza bağlıdır. Tek seferde çok fazla gaz solunması veya kısa aralıklarla arka arkaya birkaç kez kullanılması durumunda bilinç daha keskin bir şekilde azalır.

Risk

Azot oksit kullanımıyla ilişkili birçok risk mevcuttur. Tek seferlik kullanımın hemen ardından yaşayabileceğiniz yan etkiler baş dönmesi, mide bulantısı, baş ağrısı, kaygı ve bayılmadır.

Bu yan etkilerden bazıları sizi veya başkalarını riske atabilir. Bayılırsanız kötü bir şekilde yaralanabilirsiniz. Başı dönerken bisiklet veya araba kullanan kişilerin trafik kazası geçirme olasılığı daha yüksektir.

Diğer yan etkiler yalnızca sık ve yoğun azot oksit kullanımı durumunda görülür. Bu duruma ellerde veya ayaklarda karıncalanma ya da his kaybı dahildir. Bu yan etkiler sinir hasarının bir işaretidir. Bu durum sizi felç edebilir.

Yasa

Azot oksit yalnızca tıbbi veya teknik kullanım amaçları doğrultusunda satılabilir (örneğin krem şanti dağıtıcısında kullanılmak üzere). Yalnızca yetişkin bireyler bu tür bir kullanım için azot oksit satın alabilir. Reşit olmayan kişilere azot oksit satışı her zaman için yasaktır.

Azot oksitin hem reşit olmayan kişiler hem de yetişkinler tarafından sarhoş edici bir madde olarak kullanılması ve bulundurulması para cezalarına tabi tutulmaktadır.

Kumar

“Kumar oynarsam kazanma şansım nedir?”

Kumar oynamak, parayla oynamak demektir. Para kazanabilir ya da kaybedebilirsiniz. Kazanmanız veya kaybetmeniz tamamen şansa bağlıdır. Sonuç üzerinde hiçbir kontrolünüz yoktur. Kazanma şansı daima kaybetme şansından daha düşüktür.

Etki

Kumar oynamayı heyecanlı kılan şey, (çok fazla) para kazanma veya kaybetme şansıdır. Bu, insanları heyecanlandırır. Ne kadar çok para koyarsanız o kadar heyecanlı olur. Bu heyecan, size belirli uyuşturucuların etkilerine benzer türden bir telaş hissi verebilir.

Risk

Kumar oynamaya ve bu sayede hissettiğiniz heyecana zihinsel olarak bağımlı hale gelebilirsiniz.

Bu durumda kumar oynama davranışınız üzerindeki kontrolünüzü kaybedersiniz. Böylece parayla ilgili sorunlar yaşamaya başlarsınız. Bu da ilişkilerinizde, işinizde ve sağlığınızda sorunlar yaşamanıza neden olabilir. Kumar borcu olan kişiler genellikle daha fazla kumar oynayarak bu borçlarından kurtulmayı umar. Bu durum, daha fazla kayba uğradıkları için başlarını çok daha büyük dertlere sokacaktır.

Yasa

Belçika’da kumar oynamaya izin verilmektedir, ancak katı kurallar mevcuttur. Yalnızca bu amaçla lisans verilmiş sınırlı sayıda işletmede kumara izin verilmektedir. Kumarhaneler, kumar makinesi bulunan salonlar, bahis dükkanları ve kumar siteleri yalnızca 21 yaşın üstündeki kişilere açıktır. Ayrıca, yalnızca 21 yaşında veya üzerindeyseniz barlardaki kumar makinelerinde de kumar oynayabilirsiniz. Oyuna başlarken kimliğinizi makineye yerleştirmeniz zorunludur. 18 yaşında veya üzerindeyseniz Milli Piyango oyunlarına katılmanıza izin verilmektedir (spor bahisleri hariç; bunlar için 21 yaşında olmalısınız).

İnsanlar kumarhanelere, kumar makinesi bulunan salonlara, bahis dükkanları ve çevrim içi kumar sitelerine girmelerini yasaklatarak kendilerini kumar sorunlarından koruyabilir. Kumar Komisyonu aracılığıyla bu yönde talepte bulunabilirsiniz. Aile üyeleri veya diğer “paydaşlar” da (ör. bireyin partneri) böyle bir giriş yasağı talep edebilir.

Oyun Oynama

“Bazen oyun oynarken etrafımdaki her şeyi unutuyorum. Sonra, birdenbire planladığımdan çok daha uzun süre oynamaya başlıyorum.”

Oyun oynamak eğlenceli bir hobidir. Bazen bir oyun o kadar eğlencelidir ki zaman hızla geçer. Ancak bazı insanlar başka hiçbir şey yapmadan sadece çok fazla oyun oynar; bu da sorunlara neden olabilir.

Artıları

Oyun oynamanın faydalı yönleri vardır. Eğlencelidir ve oyun oynarken birçok şey öğrenebilirsiniz; örneğin dil veya matematik. Ayrıca oyunlar rahatlamanızı sağlar. Bir süreliğine sıradan hayattan kaçmanıza yardımcı olurlar. Çevrim içi oyunlar oynuyorsanız yeni arkadaşlar edinebilirsiniz. Oynadığınız oyunda iyileştikçe özgüveniniz daha da artar ve diğer oyuncuların takdirini kazanırsınız.

Eksileri

Bazen oyunlar eğlenceli olmayan etkilere de yol açar. Oynamayı bırakmakta zorlanabilir ve oyun oynamaktan başka neredeyse hiçbir şey yapmayabilirsiniz. Bu durum, daha az hareket ettiğiniz için kendinizi daha az zinde hissetmenize neden olur. Zaman zaman sinirli veya yalnız hissedebilirsiniz. Artık arkadaşlarınızla buluşmazsınız, kötü bir uyku düzeniniz olur ve yorgun hissedersiniz. Bazen oyun oynamak ilişkilerde sorunlara neden olur veya okulda ya da iş yerinde kavgalara ve sorunlara yol açar. Bazen, örneğin görünüm, para, silah veya daha fazlasını satın alarak oyunda düşündüğünüzden daha fazla para harcarsınız.

Çok mu fazla oyun oynuyorsunuz?

Oyun oynadığınız için sık sık sorunlar yaşıyorsanız muhtemelen çok fazla oyun oynuyorsunuz. İyi bir denge kurmak önemlidir. Oyun oynamak dışında başka şeyler yapın; örneğin arkadaşlarınızla takılın, spor yapın ve başka hobiler edinin. Uyumadan bir saat önce oyun oynamayı bırakır ve yatak odanızda ekran kullanmazsanız (örneğin telefon, televizyon veya dizüstü bilgisayar) daha iyi uyursunuz. Oyun oynarken en fazla bir saat sonra mola verin.

Uyuşturucu kullanımı, kumar veya oyun oynama bir sorun haline gelirse

“Tanıdığım herkes alkol tüketiyor. Esrar içen ve spor bahisleri oynayan kişiler de tanıyorum. Bu bir sorun değil, değil mi?”

Çoğu insan ara sıra uyuşturucu kullanır. Alkol alan, sigara içen veya ağrı kesici ilaçlar kullanan kişileri düşünün. Aynı zamanda birçok genç oyun da oynamaktadır. Birçok insan bunları olumlu bir şeyler elde etmek için yapar. Örneğin, arkadaşlarıyla eğlenmek için bunları yaparlar. Ya da bunları yapmak hoşlarına gider. Bu kişilerin çoğu kendilerinin veya başkalarının başını derde sokmaz.

Ancak bu durum herkes için geçerli değildir. Bazı insanlar ara sıra bir bardak bira içme ya da sosyal bir ortamda bir sigara içme noktasında veya bir akşam bingo oynadıktan sonra duramaz.

- Bazı kişiler bunları çok sık veya çok fazla kullanır veya yapar. Bu durum, hem kendilerinin hem de başkalarının güvenliğini çeşitli şekillerde riske atabilir. Örneğin trafik kazalarına, kavgalara ve başka tehlikeli durumlara yol açabilir. Ya da insanlar kumarda o kadar fazla para kaybederler ki geçimlerini sağlayamazlar.
- Bazı insanlarda bağımlılığa da yol açar. Bu durum sağlığınız için ciddi sorunlara neden olabilir. Ayrıca ilişkilerde sorunlara neden olabilir veya okulda ya da iş yerinde sorunlara yol açabilir.

Her iki durum da sorunlu kullanım örnekleridir. Bu örnekler size kendinizi veya tanıdığınız birini hatırlatıyor mu? O zaman yardım almanız en iyisi olacaktır.

- *“Sürekli kız arkadaşlarımı oğlumun bağımlılığı konusunda rahatsız etmek istemiyorum. Artık hikayemi anlatabilirim. Doktorumla birlikte, oğlumu hayatını değiştirmeye nasıl ikna edebileceğimizi düşünüyoruz. Gerçekten çok rahatladım!”*
  (uyuşturucu kullanan bir gencin annesi)

- *“Yıllarca kendimi daha iyi hissetmek için içki içtim. Sonunda bu konudaki bütün kontrolümü kaybettim. Giderek daha fazla içmeye devam ettim. Şimdi psikolog desteğiyle daha iyi bir hayata doğru yolumu buluyorum.”*
  (bekar bir kadın)

- *“Oğlum neredeyse her gün gece yarısına kadar oyun oynuyor. Artık okula gitmek istemiyor ve neredeyse hiç arkadaşı yok. Onun için endişeleniyorum. Neyse ki telefon görüşmesinde kolay ve hızlı bir şekilde sorularıma cevap aldım.”*
  (De Druglijn’i arayan endişeli bir baba)

İlk ve en önemli adım olarak tütün, alkol, ilaç, kumar, oyun oynama ve uyuşturucu hakkında konuşun. Arkadaşlarınızla, ailenizle veya doktorunuzla konuşabilirsiniz. Herkes zaman zaman iyi bir tavsiye almak veya birilerinin endişelerini dinlemesini ister. Yardım istemek için çok fazla beklemeyin.

Ayrıca profesyonel yardım da alabilirsiniz.

Uyuşturucular, alkol, ilaçlar, oyun oynama veya kumar hakkında sorularınız mı var? Bu durumda De Druglijn veya Infor-Drogues ile iletişime geçin.
Bunu anonim olarak yapabilirsiniz: adınızı vermek zorunda değilsiniz.

De Druglijn (arayın, sohbet edin veya e-posta gönderin)
078/15.10.20
www.druglijn.be
➜ Felemenkçe ve İngilizce

Infor-Drogues (arayın veya e-posta gönderin)
02/227.52.52
permanence@infordrogues.be
www.infor-drogues.be
➜ Fransızca

Tütün hakkında sorularınız varsa Tabakstop'u arayabilirsiniz.
Bunu anonim olarak yapabilirsiniz: adınızı vermek zorunda değilsiniz.

Tabakstop (arayın veya e-posta gönderin)
0800/111.00
www.tabakstop.be
➜ Felemenkçe, Fransızca ve İngilizce

Kendinizin veya ***bir yakınınızın uyuşturucu kullanması*** ile ilgili sorularınız varsa uzman bir danışmandan randevu alabilirsiniz. Bu uzmanlar mesleki gizlilik ilkesine bağlıdır; söylediklerinizi başka hiç kimseyle paylaşmayacaklardır. Örneğin, size en yakın Ruh Sağlığı Merkezinden (Centrum Geestelijke Gezondheidszorg, CGG) randevu alabilirsiniz.

Bazen bağımlılıktan kurtulmak için hastaneye yatılması gerekir. Bir süre kalabileceğiniz, bu alanda uzmanlaşmış hastaneler veya kuruluşlar mevcuttur. Hastaneye yatış sonrasında bile genellikle profesyonel yardım alınması gerekir.

Colofon

V.U.: dr. Hendrik Peuskens, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw, VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel – mei 2025
Voor ‘tabak’ en ‘E-sigaret’ in samenwerking met Gezond Leven.

De Druglijn is een initiatief van VAD – VAD wordt gefinancierd door de Vlaamse overheid.
De Druglijn financieel steunen kan op rekeningnummer 433-1078042-09. Vanaf € 40 ontvang je een fiscaal attest.