

Çocuğum & uyuşturucular

Daha fazla bilgi

www.drugsinfo.nl/lachgas ve www.helderopvoeden.nl
web sitelerine bakabilirsiniz.

Anne-baba olarak gülme gazı hakkında bilmeniz
gereken 5 konu' [videosunu izleyebilirsiniz.](#)

Drugs Infolijn (uyuşturucu bilgi hattını) 0900-1995 arayabilirsiniz (Dakikası 0,10 Euro)



**HELDER
OP SCHOOL**

Bu broşür Pharos ve Hamid Ouali (Utrecht Belediyesi Halk Sağlığı Bölümü) işbirliğiyle hazırlanmıştır.

Bu yayın www.trimbos.nl/webwinkel adresinden sipariş edilebilir. Ürün No. PM0656.

© 2021, Trimbos Enstitüsü, Utrecht. Her hakkı mahfuzdur. Trimbos Enstitüsü'nün onayı olmadan bu yayından alıntı yapılamaz, çoğaltılamaz ve/veya herhangi bir şekilde paylaşılamaz.

Gülme gazı: Anne-babalar ve diğer aile üyeleri için bilgiler



Bazı gençler gülme gazı kullanırlar. Bu broşürde gülme gazı ile ilgili bilgiler bulabilirsiniz. Gülme gazı gençler için çok tehlikelidir. Çocuğunuzun gülme gazı kullanmasını önleyebilirsiniz.

Bu broşürde bunu nasıl yapabileceğiniz anlatılmaktadır.

Gülme gazı nedir:

Gülme gazı (Narkoz gazı) bir uyuşturucudur. Gülme gazı kartuş ya da gaz tüplerinde bulunur (fotoğrafa bakınız). Gençler kartuş ya da tüplerden bir balon içerisine gülme gazını doldururlar. Bu sırada bir tıslama sesi duyulur.

Gençler balondaki gazı ağız yoluyla içlerine çekerler. Böylece gülme gazını bedenlerine almış olurlar.

Gençler gülme gazını kolaylıkla satın alabiliyorlar.

Gençler kullandıkları kartuş ve balonları genellikle sokağa atıyorlar.

Gençler neden gülme gazı kullanıyorlar?

Gençler gülme gazını bir süreliğine kafa yaptığı için kullanıyorlar. Ayrıca bu gaz insanı güldürür de. Gazın etkisi sadece birkaç dakika sürer. Gençler bazen arka arkaya çok sayıda balondan gaz çekerler. Bu durumda gazın etkisi daha uzun sürer. Gençler gülme gazının tehlikeli olmadığını sanırlar. Ama gülme gazı sanılandan daha tehlikelidir.

**OPVOEDING
& UITGAAN**

Yan etkileri

Gülme gazı yan etkilere yol açabilir. Gülme gazının ciddi yan etkilerinden bazıları şunlardır:



Baş dönmesi ve zihin bulanıklığı



Olmayan şeyleri görme, halüsinasyon



Kol ve bacaklarda uyuşukluk



Baş ağrısı



Asabiyet



Mide bulantısı



Bayılma

Gülme gazının aşağıdaki yan etkileri tehlikeli olabilir. Bu genellikle gülme gazının aşırı ve çok sıklıkla kullanılması halinde olur.



El ve ayaklarda karıncalanma



El ve ayaklarda his kaybı



Felç



Trafik kazaları

Anne-babalar ve diğer aile üyelerine tavsiyeler

1

Gülme gazı hakkında konuşun

Çocuğunuza gülme gazı hakkında sorular sorun. Bu son derece normaldir. Bunun için uygun bir zamanı seçiniz. Örneğin sokakta gülme gazı kartuşlarını veya kullanılmış balonları gördüğünüzde. Ya da gülme gazı hakkında TV'de veya okuldan gelen haberler olursa. Anne-babalar çocuklarının gülme gazı kullanıp kullanmadıklarını genellikle bilemezler. Çünkü bu kolayca anlaşılmaz. Bu yüzden de konuşmanın yararları vardır. Örneğin, şunları sorabilirsiniz:

- Gülme gazı kartuşlarının ne olduğunu biliyor musun?
- Sınıfta gülme gazı kullanan çocuklar var mı?
- Hiç gülme gazı denedin mi?
- Gülme gazı hakkında ne biliyorsun?
- Tehlikeli olduğunu düşünüyor musun? Niye tehlikeli? Neden değil?

2

Ona 'hayır' diyebileceğini söyleyin

Çocuğunuza 'hayır' diyebileceğini söyleyin. Böylelikle çocuğunuz gülme gazına 'hayır' demeyi öğrenmiş olur. Ve aynı zamanda sigara, alkol ve diğer uyuşturuculara da hayır diyebilmesine yardımcı olur.

3

Gülme gazının tehlikeli olduğunu söyleyin

Gülme gazının niye tehlikeli olduğunu açıklayın. Ona niçin sağlıklı kalmasını istediğinizi açıklayın.

4

'Gülme gazı kullanmanı istemiyorum' deyin.

"Gülme gazı kullanmanı istemiyorum" deyin. Belki de çocuğunuzun sizi dinlemeyeceğini düşünüyorsunuz. Ama bunu söylemenizin yardımcı olduğunu biliyoruz! Konuşmak için uygun bir an bulmak kolay olmayabilir. O nedenle, gereksiz tartışmalara yol açmayacak, uygun ve sakin bir zamanı seçin. Örneğin:

- çocuğunuz gülme gazı hakkında sorular sorarsa
- çocuğunuzun arkadaşlarının gülme gazı kullandığını duymuşsanız
- mahalledeki gençler kullanıyorsa
- okul çevresinde konuşuluyor ya da kullanılıyorsa
- çocuğunuzun gülme gazı kullandığını ya da kullanmaya başlayabileceğini düşünüyorsanız.

5

Ciddi şikayetlerde ev doktoruna başvurun

Çocuğunuzun elleri ya da ayaklarında karıncalanma veya his kaybı oluşmuşsa ev doktorunu arayın. Karıncalanma ya da his kaybı ciddi bir sorun olduğu anlamına gelebilir. Doktora çocuğunuzun gülme gazı kullanıyor olabileceğini de söyleyin. Ev doktoru da size yardımcı olabilir!