



BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
BAĞIMLILIKLA MÜCADELE
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ

FAALİYET RAPORU 2025

BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ BAĞIMLILIKLA MÜCADELE
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ 01.01.2025/31.12.2025 DÖNEMİ
FAALİYET RAPORU

İÇİNDEKİLER

1. Tanıtım

1.1. Özgörüő

1.2. Özgörev

1.3. Kalite Politikası

2. Yönetim ve Personel Bilgileri

2.1. Yönetim Bilgileri

2.2. Yönetim İletişim Bilgileri

2.3. Merkez İletişim Bilgileri

2.4. Merkez Personeli İletişim Bilgileri

3. Fiziki Durum

4. Satın Alınan Malzemeler

5. Merkezin faaliyetleri

1.TANITIM

Merkez kurulması fikri Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Bağımlılıkla Mücadele Komisyonu'nun Türkiye'deki diğer üniversitelerin bağımlılıkla ilgili faaliyetlerini incelemesi ve pek çok üniversitenin bağımlılıkla mücadele çalışmalarını bir merkez aracılığıyla yürüttüğünü tespit etmesi ile ortaya çıktı. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Bağımlılıkla Mücadele Uygulama ve Araştırma Merkezi Yönetmeliği 24 Nisan 2022 tarih ve 31819 sayı ile Resmî Gazete 'de yayımlanarak yürürlüğe girdi. Merkez müdürü 12.08.2022 tarihinde atandı. Yönetim Kurulu üyelerinin görevlendirilmeleri 16.11.2023 tarihinde yapıldı. Danışma Kurulu 18.11.2024 tarihinde Rektör onayıyla görevine başlamış olan merkezin amaçları aşağıda belirtilmiştir:

- a) Bağımlılık ile ilgili klinik ve epidemiyolojik araştırmalar yapmak, eğitim faaliyetlerini yürütmek, danışmanlık hizmeti vermek, ulusal ve uluslararası projeler yürütmek, bağımlılık ile mücadelede diğer kurumlarla iş birliği yapmak.
- b) Davranışsal bağımlılıklara yönelik önleyici çalışmalarda Üniversitenin iç ve dış paydaşları ile eşgüdüm halinde faaliyetler göstermek.
- c) Davranışsal bağımlılıklara yönelik danışma, tedavi ve rehabilitasyon hizmetlerinin geliştirilmesi konusunda ilgili kurumlarla iş birliği yapmak.
- ç) Bağımlılığı önleme, tedavi ve rehabilitasyon konularında kanıta dayalı sonuçlar ortaya koyacak bilimsel araştırmalar planlamak, projeler geliştirmek ve müdahaleler yapmak.
- d) Bağımlılıkla mücadele ve uygulama alanında toplumu bilgilendirmek için basılı, yazılı ve çevrimiçi medyadan destek almak.
- e) Araştırmacıların ve kamuoyunun dikkatini bağımlılığı önleme faaliyetlerine çekecek aktiviteler planlamak.

1.1. Öz görüş: Bağımlılık türlerine yönelik birey, aile, toplum ve üniversite toplumunun farkındalığını artırıcı, koruyucu, önleyici çalışmalar yapmak, bağımlılık sorunu ile karşılaşıldığında hizmet alınabilecek olan kurumlar konusunda toplumu haberdar etmek, konuyla ilgili bilimsel araştırmalar planlamak, elde edilen kanıta dayalı bulgular ışığında toplum yararına projeler geliştirmek, ulusal ve uluslararası çalışmalarda yer almak ve böylece bağımlılıktan uzak, sağlıklı bir üniversiteden, sağlıklı bir toplumu ve sağlıklı bir dünyayı hedefleyen bir merkez olmaktır.

1.2. Öz görev: Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Bağımlılıkla Mücadele Uygulama ve Araştırma Merkezi önceliği bilimsel veriler ışığında üniversite toplumu ve bulunduğu şehir olmak üzere, Türkiye'de ve dünyada bağımlılıktan korunma ve önleme konusunda farkındalığı artırarak, bağımlılıkla topyekûn mücadele konusunda toplumsal bilinci uyandırmayı görev edinmiştir.

1.3. Kalite Politikası:

- Bağımlılıkla mücadele konusunda öncelikli olarak toplumsal farkındalık çalışmaları yaparak bağımlılıktan uzak sağlıklı toplum hedefine ulaşmak
- Bağımlılık konusunda bilimsel çalışmalar yapmak, bilimsel çalışma planlamak isteyen araştırmacılara rehberlik ederek bağımlılıkla mücadele konusunda bilimsel kanıtlar ortaya konulmasını sağlamak.
- Bağımlılıkla mücadele konusunda ulusal ve uluslararası platformlarda yer almak

2. YÖNETİM VE PERSONEL BİLGİLERİ

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Bağımlılıkla Mücadele Uygulama ve Araştırma Merkezi Üniversitemiz Rektörlüğüne bağlı bir olarak 2022 yılında kurularak faaliyetlerine başlamıştır. Merkez Müdürlüğü görevini 12.08.2022 tarihinden bu yana Doç. Dr. Makbule TOKUR KESGİN yürütmektedir. Bağımlılıkla Mücadele Uygulama ve Araştırma Merkezi'nin Yönetim Kurulu üyeleri, 16 Kasım 2023 tarihinden bu yana görev yapmaktadır. Danışma Kurulu 18.11.2024 tarihinde Rektör onayıyla görevine başlamıştır. Merkezin personel ihtiyacı 20.03.2025 tarihinde karşılanmıştır, akademik personel talebi henüz karşılanmamıştır.

2.1 Yönetim Bilgileri:

Bağımlılıkla Mücadele Uygulama ve Araştırma Merkezi Yönetim Listesi

Doç. Dr. Makbule TOKUR KESGİN (Müdür)	Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü Halk Sağlığı Hemşireliği AD
Prof. Dr. Sebahat GÜCÜK (Müdür Yard.)	Tıp Fakültesi Aile Hekimliği AD
Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ÇİÇEK (Kurul Üyesi)	Bolu Teknik Bilimler Meslek Yüksekokulu Elektronik ve Otomasyon Bölümü
Doç. Dr. Yunus ALTUNDAĞ (Kurul Üyesi)	Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık AD
Doç. Dr. Adem SOLAKUMUR (Kurul Üyesi)	Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü
Dr. Öğr. Üyesi Mithat ÖNDER (Kurul Üyesi)	Mühendislik Fakültesi Elektrik Elektronik Bölümü
Doç. Dr. Can DOĞAN (Kurul Üyesi)	Güzel Sanatlar Fakültesi Müzik Bölümü
Dr. Öğr. Üyesi Taha Gökmen ÜLGER (Kurul Üyesi)	Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Diyetetik AD
Öğr. Gör. Uzm. Bahar AKBULAK (Kurul Üyesi)	İletişim Fakültesi - Gazetecilik Bölümü
Öğr. Gör. Uzm. Hacer ALPTEKER (Kurul Üyesi)	Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü Cerrahi Hemşireliği AD
Öğr. Gör. Uzm. Hacı Uğur EYDEMİR (Kurul Üyesi)	Gerede Meslek Yüksekokulu Mülkiyet Koruma ve Güvenlik Bölüm

Bağımlılıkla Mücadele Uygulama ve Araştırma Merkezi Danışma Kurulu Üyeleri

Danışma Kurulu	Görev Yeri
Doç. Dr. Oruç Yunusoğlu	BAİBÜ Tıp Fakültesi Dahili Bilimler Bölümü Farmakoloji Anabilim Dalı
Doç. Dr. Ayşegül Koç	Bolu İl Sağlık Müdürlüğü İzzet Baysal Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hastanesi
Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Cemil Soylu	BAİBÜ /Hukuk Fakültesi/Kamu Hukuku Bölümü/İdare Hukuku Anabilim Dalı/
Arş. Gör. Dr. Hüseyin Altuğ Yenice	BAİBÜ Tıp Fak. Psikiyatri Anabilim Dalı Türkiye Psikiyatri Derneği Alkol Madde Kullanım Bozuklukları Çalışma Birimi Üyesi
Psikolog Dr. Evgin Miçooğulları	BAİBÜ Sağlık Kültür Spor Daire Başkanlığı MedikoSosyal Merkez
Halk Sağ. Hizm. Bşk. Dr. Büşra Deligöz	Halk Sağ. Hizm. Bşk. Dr. Büşra Deligöz
Aile Sosyal Destek Uzmanı Elif Öztürk	Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü
Sosyal Çalışmacı Yasemin Yıldız	Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü
Ferhat Evcı	Bolu İl Müftülüğü

2.2. Yönetim İletişim Bilgileri:

Bağımlılıkla Mücadele Uygulama ve Araştırma Merkezi Yönetim Listesi

Doç. Dr. Makbule Tokur Kesgin (Müdür)	6117 kesgin_m@ibu.edu.tr
Prof. Dr. Sebahat GÜCÜK (Müdür Yard.)	6514 sebahatgucuk@ibu.edu.tr
Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ÇİÇEK (Kurul Üyesi)	4507 cicekayse@ibu.edu.tr
Doç. Dr. Yunus ALTUNDAĞ (Kurul Üyesi)	5643 yunusaltundag@ibu.edu.tr
Doç. Dr. Adem SOLAKUMUR (Kurul Üyesi)	7525 adem.solakumur@ibu.edu.tr
Dr. Öğr. Üyesi Mithat ÖNDER (Kurul Üyesi)	5874 mithatonder@ibu.edu.tr
Doç. Dr. Can DOĞAN (Kurul Üyesi)	7140 can.dogan@ibu.edu.tr
Dr. Öğr. Üyesi Taha Gökmen ÜLGER (Kurul Üyesi)	6194 tahagokmenulger@ibu.edu.tr
Öğr. Gör. Uzm. Bahar AKBULAK (Kurul Üyesi)	6429 baharakbulak@ibu.edu.tr
Öğr. Gör. Uzm. Hacer ALPTEKER (Kurul Üyesi)	6112 alptecker_h@ibu.eu.dtr
Öğr. Gör. Uzm. Hacı Uğur EYDEMİR (Kurul Üyesi)	4122 haciugur.eydemir@ibu.edu.tr

2.3. Merkez İletişim Bilgileri:

Adres: Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Rektörlük Binası Bağımlılıkla Mücadele Uygulama ve Araştırma Merkezi ofisi zemin kat no:10 Gököy Yerleşkesi 14030 Bolu

Bağımlılıkla Mücadele Uygulama ve Araştırma Merkezi /Dahiliye 8092

Türkiye Telefon: +90 374 254 10 00/6117 Email: bmmibu.edu.tr

Web: <http://bmm.ibu.edu.tr/iletisim>

Instagram: @BAİBU_BMM

2.4. Merkez Personeli İletişim Bilgileri: Bengü Sena Yılmaz/8092 Personel: 20.03.2025'te atandı. Ağustos 2025 tarihinde doğum iznine ayrıldı. 01.10.2025 tarihinde Uzm. Keziban TÜRKEN GEL merkez personeli olarak göreve başladı.

3.Fiziki Durum

Bağımlılıkla Mücadele Uygulama ve Araştırma Merkezi'ne 2024 yılında "Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Rektörlük binası 1. Kat, no:10 Gököy Yerleşkesi 14030 Bolu / Türkiye" adresli yeni bir ofis tahsis edilmiştir. Böylece merkezin yaklaşık 15 m2 kapalı alanı mevcuttur. Bu alanda ofis malzemeleri (1 masa, 4 sağlam sandalye) bulunmakla birlikte teknolojik bir araç (bilgisayar, yazıcı, tarayıcı vb.) yer almamaktadır. Bağımlılıkla Mücadele Uygulama ve Araştırma Merkezi, faaliyetlerini yürütebilmek için Merkez Müdürü'nün, Merkezin Yönetim Kurulu Üyeleri'nin hizmetlerinden ve üniversitemizin Sağlık Kültür Spor Dairesi Başkanlığı bünyesinde yer alan kongre salonlarından, yararlanılmaktadır. Ayrıca merkez faaliyetlerinde iş birliği gerektiren durumlarda üniversitemizin diğer ilgili birimlerinden de destek almaktadır (Genel Sekreterlik, Personel İşleri Daire Başkanlığı, İdari ve Mali İşler Daire Başkanlığı, Sağlık Bilimleri Fakültesi...)

4. Satın Alınan Malzemeler

Üniversitemiz, 2025 yılında merkezimizin faaliyetlerinde kullanılmak üzere herhangi bir malzeme alımı gerçekleştirilmemiştir.

5. MERKEZİN FALİYETLERİ

5.1. Afif Tasarımı / Medya Çalışmaları

Tarih	Afiş Çalışmasının Adı	Afiş Sayısı	Nerede Paylaşıldı
2025	Türkiye Kumar Raporu 2025 Tanıtım Afişleri	4 adet	Instagram
2025	Davranışsal Bağımlılıklar Strateji Belgesi Afişleri	3 adet	Instagram
2025	Dumansız Kampüs Farkındalık Afişleri	5 adet	BAİBÜ Web Sitesi & Instagram
02.12.2025	6. Uluslararası Poster Sergisi Kapsamında Hazırlanan Afişler	90 adet	BAİBÜ
2025	Özel Gün ve Farkındalık Haftaları Afişleri	6 adet	Sosyal Medya

2025 yılı içerisinde çeşitli konularda toplam 108 adet afiş tasarlanmış ve yayınlanmıştır. Çalışmalar ağırlıklı olarak Instagram sosyal medya platformu ile BAİBÜ (Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi) web sitesi üzerinden paylaşılmıştır. En yüksek sayıda afiş (90 adet), 6. Uluslararası Poster Sergisi kapsamında üretilmiştir. Diğer çalışmalar arasında "Türkiye Kumar Raporu 2025", "Davranışsal Bağımlılıklar Strateji Belgesi", "Dumansız Kampüs" ve "Özel Gün ve Farkındalık Haftaları" konulu afişler yer almaktadır.

Yapılan afiş tasarım çalışmaları örnekler;



Dijital DETOKS

Daha Az Ekran, Daha Çok Hayat

- Uygulamaları Sil**
Kullanmadığın ve seni oyalayan uygulamaları veda et.
- Bildirimleri Kapat**
Süreklili bilmemeyi durdur, kontrol sende olsun.
- Paylaşırken Düşün**
Her anı paylaşmak zorunda değilsin.
- Ekran Süreni Takip Et**
Hangi uygulamaya ne kadar zamanını ayırdı, fark et.
- Yemek Yerine Telefona Bakma**
Aksa kal, yüz yüze iletişimi güçlendir.
- Dijital Okuyamaz Ol**
Paylaşırken kalıcı olduğunu unutma.
- Paylaşırken Düşün**
Her anı paylaşmak zorunda değilsin.
- Telefona Uzakta Tut**
Yatak odasında, sofrada ve çalışırken telefona ara ver.
- Alkolleri Çevrim Dışı Ol**
Günün sonunda ekranlardan bilinci olarak uzaklaş.
- Bağlantı Süreni Azalt**
Süreklili çeviri so olmak zorunda değilsin.
- Micropostingı Yavaşlat**
Otomatik kelimeleri kapat, bilinci yazmayı azalt.

HER DUMAN ,HAYATINDAN ÇALINAN BİR AN. GERİ ALMAYA NE DERSİN?

SİGARA BIRAKMA YÖNTEMLERİ

- Nikotin replasman tedavileri (nikotin sakın, bantları vb.)
- İlaç tedavileri
- Alternatif yöntemler
- Kendi Kendine Yardım
- Dişgimari
- Psikolojik destek ve davranış terapileri
- Akupunktur
- Hipnoz

SİGARANIN KISA VE UZUN VADEDE ETKİLERİ

Kısa vadede:

- Göğüsde tahriş,
- Suvarma,
- Yarım,
- Bağ ağrısı,
- Buzağı rahatsızlık
- Akıntı,
- Öksürük,
- Böğöz ağrısı,
- Kalp hız ve kan basıncının yükselmesi,
- Solumun yavaşlaması

Uzun vadede:

- Kalp hastalıkları
- Yarım,
- Buzağı rahatsızlık
- Akıntı,
- Öksürük,
- Böğöz ağrısı,
- Kalp hız ve kan basıncının yükselmesi,
- Solumun yavaşlaması

ELEKTRONİK SİGARA MASUM DEĞİL!

Elektronik sigaralar masum değildir; birçok üründe kanserojen ve toksik kimyasallar tespit edilmiştir.

"Nikotin içermeyen" denilen ürünlerde bile nikotin bulunması, etkileşim maddeleri gibi zaman zaman tehlikeye sebep olmaktadır.

Hiçbir elektronik sigara tütünün sağır benzeri tedavi olarak sonuçlı değildir.

Geriye kalan kullanımla birlikte riskler de; nikotin bağımlılığına sebep olabilir.

Elektronik sigara, tütün ürünlerine güvenli bir alternatif değildir.

dumansız kampüs

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

BAGIMLILIKLA MÜCADELE UYGULAMA VE ARASTIRMA MERKEZİ

Temiz hava hepimizin hakkı!

- Üniversitemiz, sağlıklı bir eğitim ortamı için "Dumansız Kampüs" uygulamamı sürdürmektedir.
- Tütün ve tütün ürünleri, sigara benzeri herhangi bir ürün kullanımı sadece belirlenmiş alanlarda mümkündür.
- Bu alanlar dışında tütün ürünü kullanımı, hem maddi cezaya hem de disiplin işlenimine tabidir.
- Hep birlikte daha sağlıklı, temiz hava soluduğumuz bir kampüs için birimizin hakkına saygı gösterelim.

Uyuşturucuyla Kolaylaştırılmış Cinsel Saldırı (Drug-Facilitated Sexual Assault)

Uyuşturucuyla kolaylaştırılmış cinsel saldırı, bir kişinin cinsel faaliyetine rıza gösterme yeteneğini ortadan kaldırmak veya zayıflatmak amacıyla alkol ya da maddeler kullanılmasıyla meydana gelir.

Bu maddeler, felaketleri kontrol etmede kolaylaştırıcı; kişiyi direnme kabiliyetini engeller ve çok zaman alan bir süreçten geçirir.

Cinsel saldırı gerektiren bir şey, bir yabancının, tembeli, veya uzun süredir arkadaş olduğunuz biri bile olabilir. Bu nedenle "randevu" ile bile olma "güveni" olan da anlaşılmaz.

TEKNOLOJİ ve DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI: YENİ NESLİN SESSİZ TEHDİDİ

Raporun davranışsal bağımlılıklar bölümünde, teknoloji ve oyun bağımlılığı öne çıkan başlık oldu.

Türkiye'de 13-17 yaş arası gençlerin %22'si günde 5 saatten fazla çevrimiçi oyun oynuyor.

%14'ü sosyal medya kullanımını kontrol etmekte güçlük çekiyor.

Dünya genelinde "Oyun Oynama Bozukluğu (Gaming Disorder)" oranı %3-4 düzeyinde.

Raporda, "dijital bağımlılığın akademik başarıyı düşürdüğü, sosyal izolasyonu artırdığı ve uyku düzenini bozduğu" yönündeki bilimsel bulgulara atıf yapılıyor.

Değerli öğrencilerimiz, üniversitemizde "Dumansız Üniversite" çalışmaları başlamıştır. Lütfen uyarıları dikkate alalım.

Amacımız sağlıklı, temiz bir eğitim ortamı sunmak...

"Doğanın Kalbinde Dumansız Üniversite" Tanıtım Videosu için QR Kodu Tarayınız

Akademik-İdari Personelimiz, Öğrencilerimiz ve Ziyaretçilerimizin Dikkatine!

Üniversitemizde "Dumansız Üniversite" çalışmaları devam etmektedir. Kampüs genelinde tütün ve tütün mamullerinin kullanımı, yalnızca bu amaçla ayrılmış ve işaretlenmiş özel alanlarla sınırlandırılmıştır. Lütfen uyarıları dikkate alalım.

Amacımız sağlıklı, temiz bir eğitim ortamı sunmak...

"Türkiye'nin Tütünle Mücadelesinde Üniversitelerin Rolü Sağlık Bilimleri Üniversitesi Deneyimi" Videosu için QR Kodu Tarayınız.

Bağımlılıkla Mücadele Uygulama ve Araştırma Merkezi

5.2. Stand Faaliyet Çalışmaları

Tarih	Faaliyet Adı	Yer
2025	Çocuk Şenliği Standı	Bolu
26.06.2025	Uyuşturucu ile Mücadele Günü Standı	Bolu
13-14.10.2025	Kampüs Karşılama Festivali Standı	BAİBÜ
10.11.2025	Sigara ve Zararlarına Dair Farkındalık Etkinliği	Bolu
22 Aralık 2025	Tansiyon ölçümü yapılması ve sigaranın zararları hakkında bilgilendirme	BAİBÜ SBF

Yıl içinde beş farklı stand faaliyeti gerçekleştirilmiştir. Bu faaliyetler "Çocuk Şenliği" (Bolu), "26 Haziran Uyuşturucu ile Mücadele Günü" (Bolu) ve "Kampüs Karşılama Festivali" (BAİBÜ), "Sigara ve Zararlarına Dair Farkındalık Etkinliği", "Tansiyon ölçümü yapılması ve sigaranın zararları hakkında bilgilendirme" konularında düzenlenerek toplumun ve üniversite öğrencilerinin çeşitli konularda doğrudan bilgilendirilmesi sağlanmıştır.



5.3. Toplantılar

Tarih	Toplantı Adı	Yer
2025	Pasif etkilenmeyi önleme	BAİBÜ SENATO
2025	Yönetim Kurulu Toplantısı	Bolu/4
2025	İl Koordinasyon Kurulu Toplantısı	Bolu/4
2025	İl Vaka Değerlendirme Kurulu	İl Sağlık Md.
2025	Dumansız Kampüs Değerlendirme Toplantısı	BAİBÜ
2025	Yönetim ve Danışma Kurulu Toplantısı	BAİBÜ/2

Kurumsal düzeyde altı başlık altında önemli toplantılar gerçekleştirilmiştir. Toplantıların odağında bağımlılıkla mücadele, dumansız kampüs politikaları, il düzeyinde koordinasyon ve vakaların değerlendirilmesi gibi konular bulunmaktadır. Bu toplantılar BAİBÜ, Bolu İl Valiliği ve İl Sağlık Müdürlüğü gibi kurumlarda yapılmıştır.



5.4. Denetimli Serbestlik ve Farkındalık Eğitimleri

Eğitim ve İyileştirme Faaliyetleri	Tarih	Yer
Tütün ve Zararları	15.01.2025	Bolu Denetimli Serbestlik Müdürlüğü
Obezite	28.01.2025	Bolu Denetimli Serbestlik Müdürlüğü
Madde Bağımlılığı	7.04.2025	Bolu Denetimli Serbestlik Müdürlüğü
Madde Bırakma Sonrası Yoksunluk	4.06.2025	Bolu Denetimli Serbestlik Müdürlüğü
Uyku Bozuklukları	23.06.2025	Bolu Denetimli Serbestlik Müdürlüğü
Maddeler ve Etkileri	2.07.2025	Bolu Denetimli Serbestlik Müdürlüğü
Sigara ve Alkol Bağımlılığı	8.07.2025	Bolu Denetimli Serbestlik Müdürlüğü
Sağlıklı Beslenme	11.09.2025	Bolu Denetimli Serbestlik Müdürlüğü
Alkolün Zararları	18.09.2025	Bolu Denetimli Serbestlik Müdürlüğü
Bağımlılık ve Bulaşıcı Hastalıklar	26.09.2025	Bolu Denetimli Serbestlik Müdürlüğü
İnternet Bağımlılığı ve Bilinçli Medya Kullanımı	30.09.2025	Bolu Denetimli Serbestlik Müdürlüğü
Sağlığa Zararlı Alışkanlıklar ve Madde Bağımlılığı	24.10.2025	Bolu Denetimli Serbestlik Müdürlüğü
Zararlı Alışkanlıklardan Korunma	4.11.2025	Bolu Denetimli Serbestlik Müdürlüğü
Gıda Hijyeni ve Gıda Tüketimi	3.12.2025	Bolu Denetimli Serbestlik Müdürlüğü

Bağımlılıkla Mücadele Uygulama ve Araştırma Merkezi ile Bolu Denetimli Serbestlik Müdürlüğü iş birliğiyle, yıl boyunca 14 farklı eğitim programı düzenlenmiştir. Eğitimlerde tütün, alkol, madde, teknoloji/internet bağımlılıkları, obezite, sağlıklı beslenme, uyku bozuklukları, bulaşıcı hastalıklar ve gıda hijyeni gibi geniş bir yelpazede konular ele alınmış olup alanında uzman eğitimciler tarafından verilmiştir. Bu faaliyet, risk altındaki gruplara yönelik sistematik bir eğitim ve rehabilitasyon çabasını yansıtmaktadır.

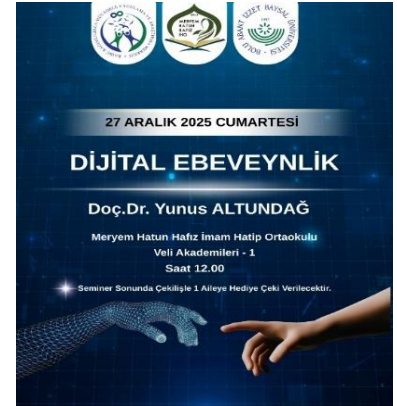
5. 5. Çalıştaylar: BAİBÜ Bağımlılıkla Mücadele Uygulama ve Araştırma Merkezi ile Bolu Denetimli Serbestlik Müdürlüğü olarak, 2025 yılı içerisinde Ulusal ve uluslararası düzeyde organize edilen dört çalışmaya davet edilmiş ve katılım sağlamış bulunmaktayız. "Tütün ve Tütün Ürünleri ile Mücadele Çalıştayı" (Ankara), "Bilgiden Toplumsal Faydaya Çalıştayı" (Bolu), "Uluslararası STK Zirvesi" (Ankara) ve "Ailenin Karşılaştığı Yeni Nesil Sorunlar Çalıştayı" (İstanbul) başlıklı bu etkinliklerle politika geliştirme, strateji belirleme ve paydaş katılımı hedeflenmiştir.

Tarih	Faaliyet Adı	Nerede Yapıldı
12.02.2025	Tütün ve Tütün Ürünleri ile Mücadele Çalıştayı	Sağlık Bakanlığı Bilkent
16-19.10.2025	Bilgiden Toplumsal Faydaya Çalıştayı	Bolu
06-07.12.2025	Uluslararası STK Zirvesi "Hayat Boşluk Kabul Etmez Bağımlılık ile Mücadele ve Eğitim"	Ankara
19-20. 12. 2025	"Ailenin Karşılaştığı Yeni Nesil Sorunlar"	İstanbul



5. 6. Seminerler: 2025 yılı içerisinde BAİBÜ Bağımlılıkla Mücadele Uygulama ve Araştırma Merkezi olarak farklı kurumlar ile birlikte koordineli olarak çevrimiçi ve yüz yüze planlanmış beş seminer düzenlenerek teknoloji bağımlılığı, dijital ebeveynlik, dijital mahremiyet ve sigarayı bırakma konularında farkındalık artırıcı bilgilendirmeler yapılmıştır. Hedef kitle olarak üniversite öğrencileri, akademisyenler, ebeveynler ve ortaokul düzeyindeki veliler seçilmiştir.

Tarih	Faaliyet Adı	Nerede Yapıldı
09.02.2025	9 Şubat Sigarayı Bırakma Günü Eğitimi	BAİBÜ Tıp Fak.
2025	Teknoloji Bağımlılığı ve Dijital Ebeveynlik	BAİBÜ / Bartın Üniv.
22.04.2025	Ailede Dijital Mahremiyet	BAİBÜ
28.11.2025	Dijital Çağda Ebeveyn Olmak	Esentepe Ortaokulu
27.12.2025	Dijital Çağda Ebeveyn Olmak	Meryem Hatun İHO



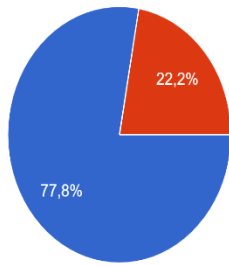
5.7. Paneller

Tarih	Faaliyet Adı	Yer
12.03.2025	Tütün, Alkol, Madde, Teknoloji Bağımlılığı Paneli	YYÇMYO Şair Dertli Salonu/BOLU
25.03.2025	Aile ve Kumar Bağımlılığı Paneli	Kültür Merkezi Pembe Salon BAİBÜ
21.04.2025	Yeme Bağımlılığı, Psikonöroimmünoloji Paneli	Kültür Merkezi Pembe Salon BAİBÜ
18.04.2025	Narko Gençlik Programı	BAİBÜ
02.05.2025	Ergenlerde ve Yaşlılarda Bağımlılık Paneli	BAİBÜ
20.11.2025	Cezasızlık Algısını Yıkma Denetimli Serbestlik Paneli	BAİBÜ Hukuk Fak.
24.11.2025	Güvenlikle Dumansız Üniversite Paneli	BAİBÜ Kongre Merkezi
05.11.2025	Narkotik Eğitim Paneli	BAİBÜ Teknik Bilimler MYO

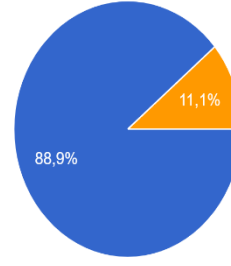
Yıl boyunca sekiz panel gerçekleştirilmiştir. Panellerde tütün, alkol, madde, teknoloji, kumar ve yeme bağımlılıkları, ergen/yaşlılarda bağımlılık, denetimli serbestliğin rolü ve dumansız üniversite uygulamaları gibi konular multidisipliner bir bakış açısıyla tartışılmıştır. Etkinlikler BAİBÜ ve Bolu Kültür Merkezi'nde düzenlenmiştir.

- **Yeme Bağımlılığı, Psikonöroimmünoloji Paneli'ne dair geri bildirimler;**

5. Sizde veya yakınınızda yeme bağımlılığı olduğunu düşünüyor musunuz? 6. Yeme bağımlılığı ile nasıl mücadele edeceğinizi biliyor musunuz?



● Evet
● Hayır



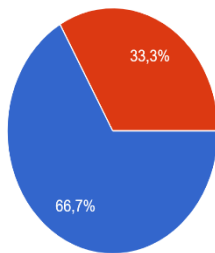
● Evet
● Hayır
● 3. seçenek

7. Bu panel size ne kazandırdı?

Güzel bir paneldi. Tşk ederiz. Timus diye bir organımız olduğunu ilk defa duydum.
YEME BAĞIMLILIKLARIYLA NASIL MÜCADELE ETMEM GEREKTİĞİNİ ÖĞRENDİM
Bilgilerimin netliğini kazandım
Yeme konusunda dikkatli davranma ve PNI farkındalık.
Nezaket kavramının önemini ve bağımlılık ile kontrollü mücadelenin önemini kazandırdı
Yeme ve diğer bağımlılıkla ilgili bilgi ve çözüm üretebilmeyi

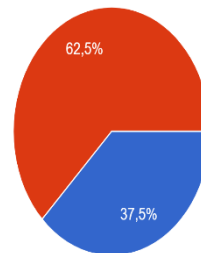
- **Aile ve Kumar Bağımlılığı Paneli'ne dair geri bildirimler;**

3. Hiç şans oyunu oynadınız mı?



● 1. Evet
● 2. Hayır

4. Hiç kumar oynadınız mı?



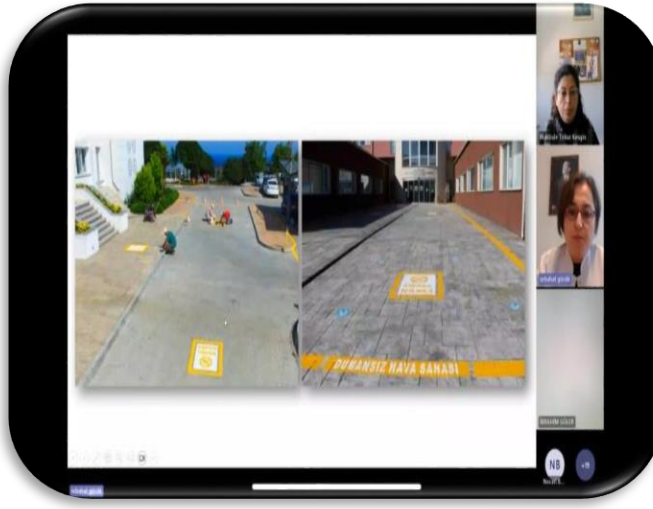
● 1. Evet
● 2. Hayır

5. Bu panel size ne kazandırdı? Lütfen yazınız.

Kumarın ne kadar tehlikeli olduğunu bir kez daha anlamamı sağladı.
Yasal boyutlarının bu denli olduğunu bilmiyordum.Öğrenmiş oldum çok faydalı oldu hep
bağımlılık bahsedilmemesi sıkmadı
Farkındalık yarattı istatistikler faydalı oldu
Çevremde bir kumar bağımlısı olursa ona nasıl yaklaşacağımı öğrendim.
Kumar bağımlılığının sonuçlarının telafi edilemez sonuçlar doğurduğunu öğrendim

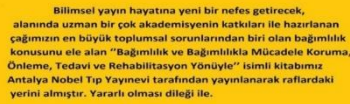
5.8. Webinarlar: 2025 yılı içerisinde BAİBÜ Bağımlılıkla Mücadele Uygulama ve Araştırma Merkezi olarak İki çevrimiçi seminer (webinar) düzenlenerek "Tütün Politikaları" ve "Üniversitelerin Tütünle Mücadeledeki Rolü" konuları ulusal bağlamda ele alınmıştır.

Tarih	Faaliyet Adı	Yer
10.04.2025	Tütünle İlgili Uygulamalar ve Tütün Politikaları	Çevrim içi
23.09.2025	Türkiye'nin Tütünle Mücadelesinde Üniversitelerin Rolü	Çevrim içi



5.9. Akademik Yayın Faaliyetleri: Yıl içerisinde BAİBÜ Bağımlılıkla Mücadele Uygulama ve Araştırma Merkezi'nin yönetim kurulu ve danışma kurulu üyelerinin katkılarıyla "Bağımlılık ve Bağımlılıkla Mücadele" adlı kitap yayımlanmış, ayrıca "Sağlıklı ve İşlevsel Aile Yol Haritası" başlıklı bir kitap bölümü kaleme alınmıştır. Bağımlılık ve Bağımlılıkla Mücadele: Koruma, Önleme, Tedavi ve Rehabilitasyon Yönüyle isimli eser, Merkezimiz ve öğretim üyelerinin yer aldığı alanlarında uzman yazarlar tarafından hazırlanmış; Aralık 2024'te Antalya Nobel Tıp Kitabevi tarafından yayımlanmış, tanıtım ve dağıtımı ise 2025 yılı içerisinde gerçekleştirilmiştir. Kitabın editörlüğü Merkez Müdürü Doç. Dr. Makbule Tokur Kesgin tarafından yapılmıştır. Bunun yanı sıra, akademik makaleler ile kongre ve sempozyum bildirileri hazırlanarak bilimsel bilgi üretimine ve ilgili literatüre katkı sağlanmıştır.

YAZAR	Kitap Adı	Yayınevi
Doç. Dr. Makbule Tokur Kesgin	Bağımlılık ve Bağımlılıkla Mücadele	Antalya Nobel Tıp
Yazar	Bölüm Adı	Kitap
Doç. Dr. Yunus Altundağ	Ailede Bağımlılık Döngüsü ve Başa Çıkma Yolları	Sağlıklı ve İşlevsel Aile Yol Haritası- Nobel Akademi
Yazar	Tür	SAYI
Doç. Dr. Makbule Tokur Kesgin	Akademik makaleler	5
Doç. Dr. Makbule Tokur Kesgin	Kongre bildirileri	
Dr. Öğr. Üyesi Özgür Başyigit	Sempozyum bildirisi	



Bu kitaba emeği geçen tüm yazarlarımıza ve Antalya Nobel Yayınevine en içten teşekkürlerimi sunarım.

Araştıracı Kellomäki: E-sağlık okuryazarlığı, Hırvatistan'da
Sağlık algısı, Sibirya'da

2[illegible]

Öğretim Üyesi ORCID: 0000-0002-4247-025X,

558