

alkol kötülüklerin kapısı



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

YETİŞKİN

Alkol Bağımlısı Kime Denir?

Çok miktarda ve sıklıkla alkol tüketen, bedensel, ruhsal ve toplumsal sağlığı bozulmasına rağmen alkol almaya devam eden, tedavi edilmesi gereken kişiye alkol bağımlısı denir.

13 yaşında alkol kullanımına başlayan gençlerde alkol bağımlısı olma riski % 43 oranındadır!



Alkol Bağımlılığı Nasıl Oluşur?

- **İçme isteği:** İçmeye karşı duyulan güçlü istek, arzu.
- **Kontrol kaybı:** Kişinin alkol alırken kendini sınırlayamaması.
- **Fiziksel bağımlılık:** Uzun süre alkol kullanıp bırakmak isteyen kişilerde görülen mide bulantısı, terleme, titreme ve anksiyete gibi belirtiler.
- **Tolerans:** İlk kullanımdan itibaren giderek daha fazla alkol içme ihtiyacı duyulması.



Felaketin Boyutu

- Dünyada yaklaşık 2 milyar kişi alkollü içki tüketiyor. Bu kişilerin yaklaşık 76 milyonunun alkol bağımlısı olduğu tahmin edilmektedir.
- Alkol kullanımına bağlı olarak yılda 3 milyon 300 bin kişi hayatını kaybetmektedir.
- Ülkemizde 17 milyon civarında alkol kullanan kişi bulunmaktadır.
- Alkolü ilk kez kullanma yaşı ülkemizde maalesef 11'e kadar inmiştir. Alkol kullanımına başlama yaşı düştükçe ileriki yaşlarda bağımlı olma riski artmaktadır.



Kısa Dönemdeki Etkileri



Beyinde: Mantıklı düşünme, karar verme ve hareket etme yeteneklerinde bozulma.



Yüzde: Damarlarda genişleme. Yüze daha fazla kan gelmesi, dolayısıyla yüzde kızarıklık ve şişkinlikler.



Burunda: Koku alma duyusunda azalma, burun kanamaları.



Dişlerde: Çeşitli diş eti hastalıkları.

Kısa Dönemdeki Etkileri



Ağızda: Ağız kuruluğu, tat alma duyusunda bozulma, ağız kokusu, ağız içi enfeksiyonlar.



Boğazda: Öksürük, zamanla ses tellerinde tahribat



Başta: Şiddetli baş ağrısı.

Uzun Dönemdeki Etkileri



Gözlerde: Zamanla körlüğe kadar varabilecek hasarlara neden olur.



Kalpte: Ritim bozukluğu ve damar kireçlenmesine neden olur.



Beyinde: Alkol, beyin hücrelerini öldürdüğü için zamanla beyin küçülür. Bu durum erken yaşlanma ve bunamaya yol açar.

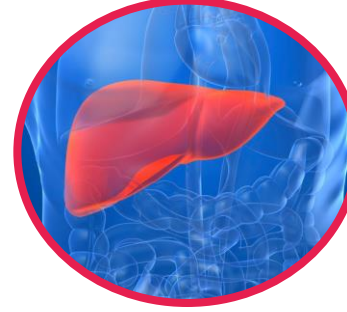


Mide ve Yemek Borusunda: Gastrit, ülser ve mide iltihabı oluşumuna yol açar.

Uzun Dönemdeki Etkileri



Yüzde: Cildin doğal ve canlı görünümünü kaybetmesine yol açar. Kalıcı veya yamalı kızarıklıklara neden olur.



Karaciğerde: Yağlanma meydana getirir. Ciddi karaciğer hastalıklarına sebep olur.



Akciğerlerde: Akut akciğer iltihabına yol açar.

Nasıl Başlanıyor?

- **Akran Baskısı**

“Bir dene, maksat muhabbet olsun!”

Bazı kişiler grup içinde kabul görebilmek için arkadaşlarının davetiyle alkol kullanmaya başlarlar.

- **Yanlış Algılar**

“Bir kerecikten bir şey olmaz!”

Böylece kişi, “Bir kerecik!” diyerek alkolü dener. Fakat bu durum bir kereyle sınırlı kalmaz, mutlaka devamı gelir.



Nasıl Başlanıyor?

- **Sorunlardan Kaçış**

“Dertlerini unutursun!”

Bazı insanlar, alkol kullanmayı sorunlardan kaçış yolu olarak görürler. Ne var ki alkol, sorunları asla çözmez, aksine kişinin çözümleri geciktirmesine ya da çözüm gücünü kaybetmesine yol açar.



Kullanım Farkları

- Alkol kullanımı gençler için çok daha zarar vericidir. Çünkü gençlerin beyin gelişimi henüz tamamlanmamıştır. Genç yaşlarda alkol kullanımı, beynin hafıza, kontrol ve koordinasyonla ilgili bölgelerinde hasar oluşturabilir. Bu da önemli sağlık sorunlarına sebep olabilir.
- 13 yaşında alkol kullanımına başlayan gençlerde alkol bağımlısı olma riski %43 oranında!



- Yapılan araştırmalara göre, alkol tüketime 15 yaşından önce başlayan gençlerde bağımlılık gelişme riski, 21 yaşında başlayanlara göre 4 kat daha fazladır.
- Alkol kullanan gençler, okul yaşamlarında daha çok sorun (disiplin ve akademik) yaşamaktadırlar.
- Alkol kullanımı kişinin şiddet içerikli eylemlere bulaşma ve/veya maruz kalma riskini arttırır.
- Aynı zamanda alkolle ilişkili trafik kazaları, genç yaşta ölümlerin ve sakat kalmaların temel nedenidir.



En Genç Kurbanlar

- Hamile kişiler tarafından tüketildiğinde alkol, kan dolaşımına girer ve plasentayı geçerek fetüse (doğmamış bebek) ulaşır. Alkol, bir fetüse hamileliğin herhangi bir aşamasında zarar verebilir; ancak genelde hamilelik en erken 2 – 3 ay içinde fark edildiğinden, bebek en ciddi zararı bu ilk birkaç ay içinde görür.



En Genç Kurbanlar

- Büyüme eksiklikleri, yüz anormallikleri, iç ve dış organlarda sorunlar, beyin ve sinir sistemi zararları, uyku ve yeme bozuklukları, öğrenme problemleri, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu gibi birçok doğum kusurunun alkole bağlı olarak risk seviyesi yükselir.



Yanlış Bilinenler

- **İddia ederler ki...**

“Alkol, uykuyu düzenler.”

Yanlış!

Alkol kullanımı, oluşturduğu gevşekliğin etkisiyle uyku verebilir. Ancak alkol kullanan kişinin uyku düzeni ve kalitesi bozulur. Alkolün etkisiyle uyunan uyku, tam anlamıyla kaliteli bir uyku olmadığı için kişi aslında uykusuz kalır.

- **Söylentiye göre...**

"Alkol, cinsel gücü arttırır!

Yanlış!

Aksine erkeklerde cinsel gücü azaltır ve iktidarsızlığa sebep olur.



Yanlış Bilinenler

- **Deseler de...**

“Alkol, iştah açıcıdır.”

Yanlış!

Alkollü içkiler iştah açmaz. Aksine mide rahatsızlıklarına ve sindirim bozukluğuna sebep olur.



Yanlış Bilinenler

- **Derler ki...**

“Alkollü içecekler vücudu ısıtır.”

Yanlış!

Tam tersine alkol alındığında vücut ısısı düşer. Alkol aldıktan sonra görülen sıcaklık hissi, kanın yüzeye doğru akışının cildi ve ciltteki sinir uçlarını ısıtması ve bunun beyne sıcaklık algısı iletmesindendir. Bu, yanıltıcı bir histir.

- **Sanılana göre...**

“Alkol, sesi açar, bu nedenle bazıları kürsüye ya da sahneye çıkmadan alkol alırlar.”

Yanlış!

Alkol vücuttaki su miktarını azaltır ve vücudu Susuz bırakır. Bu durum konuşmaya ve şarkı söylemeye olumsuz olarak yansır.



Alkol Neleri Değiştirir?

Fiziksel Değişimler

- Kanlanmış ve kızarık gözler.
- Uykusuzluk ya da aşırı uyuma ve kronik yorgunluk.
- El-göz koordinasyonunda bozulmalar.
- Sık sık ortaya çıkan baş ağrısı, kusma ve özellikle sabahları seslere karşı aşırı duyarlılık.



Alkol Neleri Değiştirir?

Duygusal Değişimler

- Okul ve aile i kurallara karşı itaatsizlik.
- Daha önce ilgi duyduğu konulara kayıtsız kalma.
- Sürekli arkadaş değiştirme. Yeni arkadaşlarını aileyle tanıştırma konusunda isteksizlik.
- Görünümüne zen göstermeme.
- Nerede olduğu ve ne yaptığı ile ilgili yalan söyleme.



Alkol Neleri Değiştirir?

Duygusal Değişimler

- Duygu durumu değişimleri, ani patlamalar, sinirlilik.
- Boş vermişlik, umursamazlık.



Alkol Neleri Değiştirir?

Zihinsel Değişimler

- Hafıza kayıpları ve boşluklar.
- Yetersiz konsantrasyon.



Riskli Durumlardan Kurtulmak

- “Hayır!” diyebilirsiniz:

Alkol veya bağımlılık yapıcı maddelerle ilgili bir teklif geldiğinde verebileceğiniz en kısa ve net cevap “Hayır!” demektir.



Riskli Durumlardan Kurtulmak

- **Yalana başvurmadan mantıklı bir sebebi paylaşabilirsiniz:**
Alkol veya bağımlılık yapıcı maddelerle ilgili herhangi bir teklifi
“Hayır! Ağzıma alkol sürmeyeceğime dair kendime söz verdim.” şeklinde reddedebilirsiniz.



Riskli Durumlardan Kurtulmak

- **Konuyu değiştirebilirsiniz:**

Herhangi bir teklifle karşı karşıya kaldığınızda “Hayır!” dedikten sonra karşınızdaki kişinin ısrar etmemesi açısından konuyu değiştirip farklı bir şeyden bahsetmeye başlayabilirsiniz.



Riskli Durumlardan Kurtulmak

- **Israra karşı sürekli “Hayır!” diyebilirsiniz:**

Herhangi bir teklifle ısrarlı bir şekilde karşı karşıya kaldığınızda tavrınızın net olduğunu karşınızdaki kişiye gösterme adına ek açıklamalara ihtiyaç duymadan tek kelimeyle sürekli “Hayır!” diyebilirsiniz.



Riskli Durumlardan Kurtulmak

- **Mizahı kullanabilirsiniz:**

Herhangi bir teklif durumunda karşınızdaki kişinin yaklaşımını dikkate almadığınızı ve değerli bulmadığınızı anlatmada mizahı kullanabilirsiniz. Teklifte bulunan kişiye örneğin “Hayır. Ben bütün beyin hücrelerimin yerli yerinde kalmasını istiyorum.” şeklinde bir ifadeyle cevap verebilirsiniz.



Seni dinlemeye hazırız

Bağımlılıkları hayatınızdan çıkarmanın yolu YEDAM'dan geçiyor.
Ücretsiz psiko - sosyal destek hizmeti almak için
mutlaka bize danışın.



DANIŞMANLIK MERKEZİ
YEDAM



RİSKLİ ALKOL KULLANIMI VE ALKOL KULLANIM BOZUKLUĞU



ALKOL KULLANIM BOZUKLUĞU NEDİR?

Kişide "alkol kullanım bozukluğu" olması için 1 yıl içinde aşağıdakilerden en az ikisi bulunmalı:

- **İstendiğıinden daha fazla veya uzun süreli kullanım.**
- **Alkolü bırakmak için istek veya sonuç vermeyen çabalar.**
- **Alkolü elde etmek için gerekli etkinliklere çok zaman ayırmak.**
- **Alkol kullanımı için çok büyük bir istek duyma veya kendini zorlanmış hissetme.**
- **Tekrar eden kullanım sonucu işte, okulda, evde sorumlulukları yerine getirememe**
- **Toplumsal ve kişiler arası sorunlara rağmen kullanıma devam etme.**

ALKOL KULLANIM BOZUKLUĞU NEDİR?

- Kullanımdan dolayı günlük etkinliklerin aksaması.
- Tehlikeli olabilecek durumlarda kullanmaya devam etme.
- Olumsuz etkilerinin bilinmesine rağmen kullanmayı sürdürmek.
- Tolerans gelişim belirtileri olması
 - İstenen etkinin ortaya çıkması için artan madde gereksinimi.
 - Aynı miktarda maddenin sürekli kullanım sonucu etkisinin azalması durumu
- Yoksunluk belirtilerinin gelişmiş olması (bulantı, uykusuzluk, kusma, sinirlilik, bunaltı, huzursuzluk, saldırganlık, ishal, terleme, titreme, kas sızıları, ateş vb.)

3.5

Her yıl 3.5 milyon insan alkole bağılı nedenlerden dolayı hayatını kaybetmektedir.

3.

Alkol tüm dünyada önlenebilir ölüm ve yaralanmaların üçüncü temel nedenidir.



Alkolden doğan maddi zarar alkolden elde edilen gelirden çok daha fazladır.

200

Riskli alkol kullanımı 200'den fazla hastalık ve yaralanma durumuna neden olur.



Eğitimde başarısızlık, suça eğilim, alkole bağılı sağlık problemleri alkol kullanımıyla doğru orantılı olarak artar.

RİSKLİ ALKOL KULLANIMI NEDİR?

Erkekler için bir seferde 4 ya da daha fazla birim alkol ya da haftalık 14'ten fazla birim alkol kullanılması riskli alkol kullanımıdır.

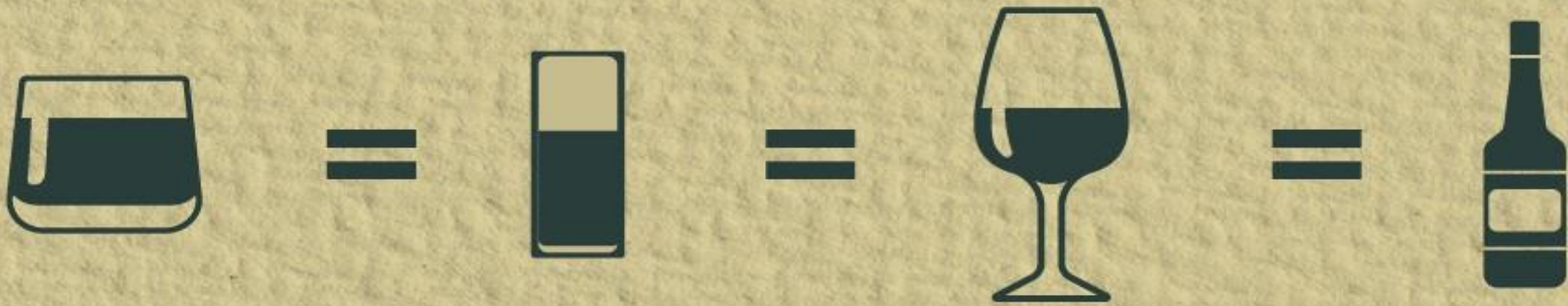
Kadınlar için bir seferde 3 ya da daha fazla birim alkol ya da haftalık 7'den fazla birim alkol kullanılması riskli alkol kullanımıdır.



BİR BİRİM ALKOL NE KADAR BİLİYOR MUSUN?

1 tek votka, cin, viski
1 tek rakı

1 kadeh şarap
330 ml bira



ALKOLÜN YOL AÇTIĞI SAĞLIK SORUNLARININ FARKINDA MISIN?

Kısa dönemde ortaya çıkan sağlık sorunları:



Motorlu taşıt kazaları, düşmeler boğulmalar ve yanıklar gibi yaralanmalar.

Cinayet, intihar, cinsel saldırı ve yakın partner şiddeti dahil şiddet.



Alkol zehirlenmesi gibi kandaki yüksek alkol seviyelerinden kaynaklanan acil durumlar.

Korunmasız seks veya birden fazla partnerle seks dahil riskli cinsel davranışlar. Bu davranışlar istenmeyen gebelik veya HIV dahil cinsel yolla bulaşan hastalıklara



Hamile kadınlar arasında düşük ve ölü doğum veya Fetal Alkol Sendrom bozuklukları.

ALKOLÜN YOL AÇTIĞI SAĞLIK SORUNLARININ FARKINDA MISIN?

Uzun dönemde ortaya çıkan sağlık sorunları:
Yüksek tansiyon, kalp hastalığı, felç, karaciğer hastalığı
ve sindirim sorunları.



Bağışıklık sisteminin zayıflaması,
ve artan hastalanma riski.

Meme, ağız, boğaz, yemek borusu, karaciğer ve
kolon kanseri.



Demans ve kötü okul performansı
dahil öğrenme ve hafıza sorunları.

ALKOLÜN YOL AÇTIĞI SAĞLIK SORUNLARININ FARKINDA MISIN?

Uzun dönemde ortaya çıkan sağlık sorunları:



Üretkenlik kaybı, aile sorunları ve işsizlik gibi sosyal sorunlar.

Depresyon ve anksiyete dahil ruh sağlığı sorunları.



Alkol kullanım bozuklukları veya alkol bağımlılığı.

YARDIM ALABİLİRSİN!



YEŞİLAY



**Bu kuruluşlar gizlilik esasında ücretsiz
hizmet vermektedir.**