

# alkol kötülüklerin kapısı



**YEŞİLAY**

**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.

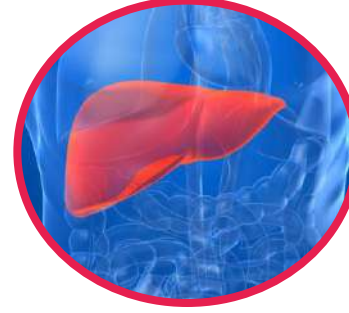


**Mide ve Yemek Borusunda:** Gastrit, ülser ve mide iltihabı oluşumuna yol açar.

# 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 tüketimine 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 uyanan 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 iletmesindedir. 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 içi kurallara karşı itaatsizlik.
- Daha önce ilgi duyduğu konulara kayıtsız kalma.
- Sürekli arkadaş değiştirme. Yeni arkadaşlarını aileyle tanıştıırma 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

