

# BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

?

Alkol kişinin çözüm gücünü kaybetmesine yol açar.

- Alkol kişiyi uyuşturduğu için kişi aklını tam kullanamaz.
- Bu nedenle sağlıklı kararlar veremez.
- Sorun çözme yetenekleri azalır.
- Alkolün etkisinde ne yaptığını bilmediği için sevdiği insanları üzüp onlara zarar verebilir, hatta suça bulaşabilir.

## BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ



# BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

?

Yeterince oksijen alamayan beyin, fonksiyonlarını kaybetmeye başlar.

## ALKOL KULLANIMININ KISA DÖNEM ETKİLERİ

Geveleyerek konuşma, uyku hâli, kusma, ishal, mide rahatsızlığı, baş ağrısı, solunum güçlüğü, görme, işitme ve muhakeme bozukluğu, koordinasyon kaybı, olanları hatırlamama...

### BURUNDA:

Koku duyusunda azalma, burun çevresindeki kılcal damarlarda kırılma veya patlama nedeniyle burun kanamaları

### BEYİNDE:

Düşünme, karar verme ve hareket etme yetilerinde bozulmaya bağlı, ölümle dahi sonuçlanabilecek kazalar

### AĞIZDA:

Ağız kuruluğu, ağız kokusu, tat alma duyusunda bozulma, ağız içi enfeksiyonlar, diş eti hastalıkları

### BAŞTA:

Baş ağrısı

### YÜZDE:

Damarlarda genişleme ve yüze daha fazla kan gelmesine bağlı kızarıklık ve şişkinlikler

### BOĞAZDA:

Öksürük, ses kısıklığı, düşük perdeli kalın bir ses

## ALKOL KULLANIMININ UZUN DÖNEM ETKİLERİ

İştah kaybı, enfeksiyon, iktidarsızlık ve sindirim bozukluğu, yemek borusu, gırtlak, mide ve pankreas kanseri, kazalar, iş kaybı, ailevi problemler ve hatta ölüm...

**BEYİNDE:**  
Hücrelerin ölümü sonucu bunama

**GÖZLERDE:**  
Körülüğe kadar varabilecek tahribat

**YÜZDE:**  
Ciltte kalıcı bir kızarıklık

**YEMEK BORUSU VE MİDEDE:**  
Gastrit, ülser ve mide iltihabı

**KALPTE:**  
Ritim bozukluğu, damar kireçlenmesi ve kalp yetersizliği

**KARACİĞERDE:**  
Karaciğerde yağlanma

### AKCİĞERLERDE:

Kusmalar sırasında mide içeriğinin akciğerlere kaçması nedeniyle akut akciğer iltihabı. Alkol kullananlarda tüberküloz görülme riski 28 kat fazladır

# KENDİMİ NASIL KORURUM?

?

İsrara karşı ek açıklamalara gerek duymaksızın sürekli "Hayır!" diyebilirsiniz.



- Alkol tekliflerine "Hayır!" diyebilirsiniz.
- "Hayır! Ağızma alkol sürmeyeceğime dair babama söz verdim" gibi mantıklı bir sebeple reddedebilirsiniz.
- İsrar edilmemesi için konuyu değiştirebilirsiniz.
- Teklifte bulunan kişiden uzaklaşarak tavrınızı net olarak gösterebilirsiniz.
- İsrara karşı ek açıklamalara gerek duymaksızın sürekli "Hayır!" diyebilirsiniz.
- Olumlu alışkanlıklara sahip arkadaşlarınızla vakit geçirmeyi tercih edebilirsiniz.
- Mizahı kullanabilirsiniz. "Hayır. Ben bütün beyin hücrelerimin yerli yerinde kalmasını istiyorum." gibi bir cevap verebilirsiniz.



# BAĞIMLILIK NEDİR?

?

Bağımlılık kısaca vazgeçememek, onsuз yaşayamamak demektir.



Mustafa Ceceli

**Alkolden uzak dur!**  
Alkol vücudu susuz bırakarak konuşma ve şarkı söylemeyi olumsuz etkiler.

# NASIL BAĞIMLI OLUNUR?

?

Alkol alışkanlık yapar. Bir kere denemekle kalınmaz mutlaka devamı gelir.



## ALKOL NEDİR NE YAPAR?

Alkolün bir çok çeşidi vardır. Etanol denilen türü içki olarak tüketilmektedir. İçki olarak tüketilen alkol bir çok hastalığa neden olur. Bunun yanında alkol iradeyi zayıflatır, kişi kontrol kaybı yaşar ve uyuşturucu maddelere açık hâle getirir.

## ALKOLİK

Alkol bağımlılık yapar. Çok miktarda ve sıklıkla alkol tüketen, bedensel, ruhsal ve toplumsal sağlığı bozulmasına rağmen alkol almak isteyen, tedavi edilmesi gereken kişiye alkolik denir. 13 yaşında alkol kullanımına başlayan gençlerde alkolik olma riski yüzde 43 oranındadır!

## EYVAH!

Dünyada alkol kullanan 2 milyar kişinin 76 milyon kadarı alkol bağımlısı, yani alkoliktir. Yılda 1 milyon 800 bin kişi alkol nedeniyle hayatını kaybetmektedir. Ülkemizde 17 milyon kişi alkol tüketmektedir. İlk tüketim yaşı 11'e kadar inmiştir. Alkolün ilk kullanım yaşı düştükçe ileriki yaşlarda alkol bağımlısı olma riski artmaktadır.

## ARKADAŞ BASKISI

"Bir dene, maksat muhabbet olsun!"

Bazı kişiler arkadaş grubu içinde kabul görebilmek için alkol kullanmaya başlarlar.

## YANLIŞ ALGILAR

"Bir kereden bir şeycik olmaz!"

Doğru bilinen yanlışlar deneme cesareti doğurur. Bir kere denemekle kalınmaz mutlaka devamı gelir. Alkol alışkanlık yapar.

## SORUNLARDAN KAÇIŞ

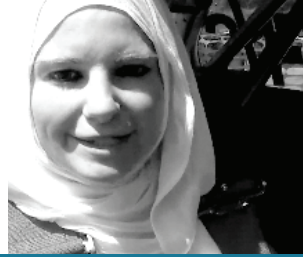
"Dertlerini unutursun!"

Alkol kullanmak sorunlardan bir kaçış yolu olarak görülür. Oysa alkol aksine kişinin çözüm gücünü kaybetmesine yol açar.

# DOĞRU BİLİLEN YANLIŞLAR

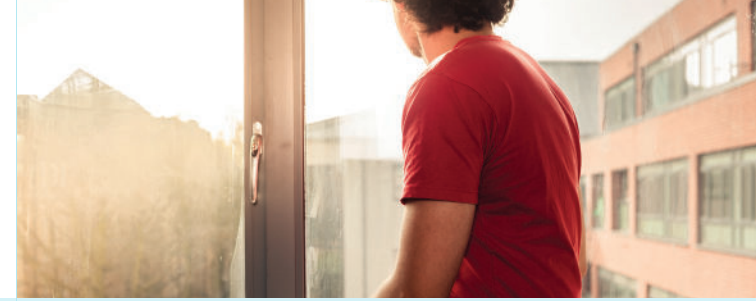
!

Doğru bilinen yanlışlar deneme cesareti doğurur.



Burcu Çetinkaya

**Alkolden uzak dur!**  
Alkollü içkilerin bazı rahatsızlıklara iyi geldiği şeklindeki iddialar asılsızdır.



## YANLIŞ

**DERLER Kİ...  
"ALKOLLÜ İÇECEKLER  
VÜCUDU ISITIR"**

Alkol vücudun yüzeyine daha fazla kan ulaşmasını sağlar ve bu da ısı kaybına sebep olur. Alkol aldıktan sonra görülen sıcaklık hissi, kanın yüzeye doğru akışının ciltteki sinir uçlarını ısıtmasından kaynaklanır.

**ZANNEDERLER Kİ...  
"BİRA BAĞIMLILIK YAPMAZ"**

Bir bardak bira bir kadeh rakıya, cine, votkaya, viskiye ya da bir kadeh şaraba eşittir. Diğer içkiler gibi bira da bağımlılık yapabilir.

**SÖYLENTİYE GÖRE...  
"ALKOL CİNSEL GÜCÜ ARTTIRIR"**

Aksine erkeklerde cinsel gücü azaltır ve iktidarsızlığa neden olur.

**ZANNA GÖRE...  
"ALKOL SESİ AÇAR, BU NEDENLE  
BAZILARI KÜRSÜYE YA DA  
SAHNEYE ÇIKMADAN  
ALKOL ALIRLAR"**

Alkol vücuttaki su miktarını azaltır ve vücudu susuz bırakarak konuşmaya ve şarkı söylemeye olumsuz olarak yansır.

**İDDİAYA GÖRE...  
"ALKOL, BAZI HASTALIKLARA  
İYİ GELİR"**

Alkollü içkilerin kalp ve damar rahatsızlıklarına ya da boşaltım sistemine faydalı olduğu şeklindeki bazı iddialar asılsızdır.

**İDDİA EDERLER Kİ...  
"ALKOL UYKUYU DÜZENLER"**

Alkol kullanımı, oluşturduğu gevşekliğin etkisiyle uyku verebilir. Ancak alkol kullanan kişinin uyku düzeni ve kalitesi bozulur.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr

f t / tbmYesilay



yesilay.org.tr