

BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

?



ALKOLÜN VÜCUTTA İZLEDİĞİ YOL

Alkol mide yüzeyinden hücrelere geçiş yapar. Yüzde 20'si mideden, yüzde 80'i ince bağırsaklardan kana karışır. Sonraki durak karaciğerdir. Karaciğerin öncelikli yağ asitlerini yakarak enerji üretmektir. Ancak alkol söz konusu olunca bu öncelik değişir. Normalde parçalanacak yağ asitleri karaciğerde birikmeye başlar ve karaciğer yağlanır. Alkol, kan yoluyla kalbe, akciğerlere ve bronşlara ulaşır. Akciğerlerden dakikalar içinde beyne ulaşır ve uyusma etkisi yapar. Alkol, vücuda alındıktan 3 dakika sonra tüm hücrelere ulaşmış olur. Alınan alkol miktarı, belirli seviyeyi geçerse solunum yavaşlayarak kişide komaya ve hatta ölüme neden olur.

ALKOLLÜYKEN ARAÇ KULLANIMI

Alkol kandaki oksijen oranını azaltır. Yeterince oksijen alamayan beyin, fonksiyonlarını kaybetmeye başlar. Alkolün etkisiyle korkunun azalması ve kendine güvenin artması sonucu sürücü risk alma eğilimine girer ve kaza yapma olasılığı artar. **Kişi normal hayatında kurallara uyan biri olsa bile, alkolün etkisi altındayken bu durum değişebilir.** Kişinin denge, görme, işitme gibi beyin fonksiyonlarının azalması sonucu kas kontrolü ve dikkati azalır. Ölüme aniden bir canlının veya bir aracın çıkması halinde sürücünün tepki gösterme süresi uzar. Bu da kaza yapma ihtimalini artırır.

BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

?

Yeterince oksijen alamayan beyin, fonksiyonlarını kaybetmeye başlar.

ALKOL KULLANIMININ KISA DÖNEM ETKİLERİ



ALKOL KULLANIMININ UZUN DÖNEM ETKİLERİ



RİSKLİ DURUMLARDAN KENDİMİ NASIL KORURUM?

?

"HAYIR!" DİYE BİLİRSİNİZ

- Alkol veya bağımlılık yapıcı maddelerle ilgili herhangi bir teklif geldiğinde verebileceğiniz en kısa ve net cevap "Hayır!" demektir.

YALANA BAŞVURMADAN MANTIKLI BİR SEBEP PAYLAŞABİLİRSİNİZ

- Alkol veya bağımlılık yapıcı maddelerle ilgili herhangi bir teklifi "Hayır! Ağzıma alkol sürmeyeceğime dair kendime söz verdim." şeklinde reddedebilirsiniz.

KONUYU DEĞİŞTİRE BİLİRSİNİZ

- Herhangi bir teklifle karşı karşıya kaldığınızda "Hayır" dedikten sonra karşıdaki kişinin ısrar etmemesi için konuyu değiştirip farklı bir şeyden bahsetmeye başlayabilirsiniz.

ISRARLARA KARŞI SÜREKLİ "HAYIR" DİYE BİLİRSİNİZ

- Herhangi bir teklifle ısrarlı bir şekilde karşı karşıya kaldığınızda, tavınızın net olduğunu gösterme adına ek açıklamalara ihtiyaç duymadan tek kelimeyle sürekli "Hayır!" diyebilirsiniz.

MİZAHİ KULLANABİLİRSİNİZ

- Herhangi bir teklif durumunda karşıdaki kişinin yaklaşımını dikkate almadığınız ve değerli bulmadığınızı göstermek için mizah kullanabilirsiniz. Teklifte bulunan kişiye, "Hayır. Ben bütün beyin hücrelerimin yerinde kalmasını tercih ediyorum." şeklinde cevap verebilirsiniz.

tbm
TÜRKİYE ENHİLİKLİ VE ENGELSİZ YAŞAM FİDANCI

ALKOL BAĞIMLILIĞI

YETİŞKİN



BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

Alkol kişinin çözüm gücünü kaybetmesine yol açar.

ALKOLÜN VÜCUTTA İZLEDİĞİ YOL

Alkol mide yüzeyinden hücrelere geçiş yapar. Ardından kana karışır. Alkol, kan yoluyla kalbe, akciğerlere ve bronşlara ulaşır. Akciğerlerden dakikalar içinde beyne ulaşır ve uyuşma etkisi yapar. Alkol, vücuda alındıktan 3 dakika sonra tüm hücrelere ulaşmış olur. Alınan alkol miktarı, belirli seviyeyi geçerse solunum yavaşlayarak kişide komaya ve hatta ölüme neden olur.

ALKOLLÜYKEN ARAÇ KULLANIMI

Alkol kandaki oksijen oranını azaltır. Yeterince oksijen alamayan beyin, fonksiyonlarını kaybetmeye başlar. Alkolün etkisiyle korkunun azalması ve kendine güvenin artması sonucu sürücü risk alma eğilimine girer ve kaza yapma olasılığı artar. **Kişi normal hayatında kurallara uyan biri olsa bile, alkolün etkisi altındayken bu durum değişebilir.** Kişinin denge, görme, işitme gibi beyin fonksiyonlarının azalması sonucu kas kontrolü ve dikkati azalır. Önüne aniden bir canlının veya bir aracın çıkması hâlinde sürücünün tepki gösterme süresi uzar. Bu da kaza yapma ihtimalini artırır.

ÜLKEMİZDE
ALKOL KAYNAKLI
TRAFİK KAZALARININ
ORANI
%21,9

BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

ALKOL KULLANIMININ KISA DÖNEM ETKİLERİ

AĞIZDA
kuruma ve koku, tat alma duyusunda bozulma, enfeksiyonlar ve diş eti hastalıkları

BOĞAZDA
öksürük, ses kısıklığı, düşük perdeli kalın ses

BURUNDA
koku duyusunda azalma, burun çevresindeki kılcıl damarlarda kırılma veya patlama nedeniyle burun kanamaları

BEYİNDE
düşünme, karar verme ve hareket etme yetilerinde bozulma

YÜZDE
damarlarda genişleme ve yüze daha fazla kan gelmesine bağlı kızarıklık ve şişkinlikler

ALKOL KULLANIMININ UZUN DÖNEM ETKİLERİ

BEYİNDE
hücrelerin ölümü sonucunda bunama

KALPTE
ritim bozukluğu, damar kireçlenmesi ve kalp yetmezliği

KARACİĞERDE
aşırı yağlanma

AKCİĞERLERDE
kusmalar sırasında mide içeriğinin akciğerlere kaçması nedeniyle akut akciğer iltihabı

GÖZLERDE
körlüğe kadar varabilecek tahribat

CİLTTE
kalıcı kızarıklık

YEMEK BORUSU VE MİDEDE
gastrit, ülser ve mide iltihabı

KENDİMİ NASIL KORURUM?



“HAYIR!” DİYEBİLİRSİNİZ

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

YALANA BAŞVURMADAN MANTIKLI BİR SEBEP PAYLAŞABİLİRSİNİZ

Alkol veya bağımlılık yapıcı maddelerle ilgili herhangi bir teklifi “Hayır! Ağzıma alkol sürmeyeceğime dair kendime söz verdim.” şeklinde reddedebilirsiniz.

KONUYU DEĞİŞTİREBİLİRSİNİZ

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

ISRARLARA KARŞI SÜREKLİ “HAYIR” DİYEBİLİRSİNİZ

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

MİZAHİ KULLANABİLİRSİNİZ

Herhangi bir teklif durumunda karşınızdaki kişinin yaklaşımını dikkate almadığınızı ve değerli bulmadığınızı göstermek için mizahı kullanabilirsiniz. Teklifte bulunan kişiye, “Hayır. Ben bütün beyin hücrelerimin yerinde kalmasını tercih ediyorum.” şeklinde cevap verebilirsiniz.

ALKOL HAKKINDA DOĞRU BİLİLEN YANLIŞLAR



X ALKOL CİNSEL GÜCÜ ARTTIRIR

X ALKOL İŞTAH AÇICIDIR

X ALKOL UYKUYU DÜZENLER

X ALKOL CESARET VERİR!



BAĞIMLILIK NEDİR?

“Unutma! Bağımlılık kısaca vazgeçememek, onsuz yaşayamamak demektir.”

ALKOL HAKKINDA

Alkol birçok hastalığa neden olmaktadır. Bunun yanında **alkol iradeyi zayıflatar, kişi kontrol kaybı yaşar ve uyuşturucu maddelere açık hâle gelir.** Alkolden uzak durmak diğer madde bağımlılıklarından korunma noktasında önleyici bir role sahiptir.



Çok miktarda ve sıklıkla alkol tüketen, bedensel, ruhsal ve sosyal sağlığının bozulmasına rağmen alkol almak isteyen, tedavi edilmesi gereken kişiye **alkol bağımlısı** denir. Dünyada alkol kullanan 2 milyar kişinin 76 milyon kadarı alkol bağımlısıdır. Yılda 1 milyon 800 bin kişi bu nedenle hayatını kaybetmektedir.



DÜNYADA BİR YILDA ALKOL KAYNAKLI ÖLÜMLERİN ORANI %5,3 (3 MİLYON)

BAĞIMLILIK NASIL OLUŞUR?

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



ARKADAŞ BASKISI

“Bir dene, maksat muhabbet olsun!”

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

YANLIŞ ALGILAR

“Bir kereden bir şey olmaz!”

Alkol kullanımı bir kereyle sınırlı kalmaz, devamı gelir. Kullanımın kısa zamanda bağımlılığa dönüşme riski çok yüksektir.

SORUNLARDAN KAÇIŞ

“Dertlerini unutursun!”

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

DOĞRU BİLİNEREN YANLIŞLAR

“Alkole dair yaygın hatalı bilgilerin doğrusunu öğrenmek, bağımlılık riskini azaltır.”

DERLER Kİ...

“ALKOLLÜ İÇECEKLER VÜCUDU ISITIR.”

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

SÖYLENTİYE GÖRE...

“ALKOL CİNSEL GÜCÜ ARTIRIR.”

Aksine erkeklerde cinsel gücü azaltır ve iktidarsızlığa neden olur.

SÖYLESELER DE...

“HAMİLE KADINLARIN ALKOL KULLANMASI BEBEĞE ZARAR VERMEZ.”

Alkol kana karışıp plasentadan geçerek fetüse ulaşır. Bebeğe büyüme eksikliği, yüzde anormallikler, beyin ve sinir sisteminde hasarlar gibi doğum kusurları görülebilir.

YANLIŞ

ZANNA GÖRE...

“ALKOL SESİ AÇAR, BU NEDENLE BAZILARI KÜRSÜYE YA DA SAHNEYE ÇIKMADAN ÖNCE 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.

DESELER DE...

“ALKOL İŞTAH AÇICIDIR.”

Aksine mide rahatsızlıklarına ve sindirim bozukluğuna sebep olur.

İDDIA 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

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:

- İstendiğinden daha fazla veya uzun süreli kullanım.
- Alkolü bırakmak için istek veya sonuç vermeyen çabalar.
- Alkolü elde etmek için gerekli etkinliklere çok zaman ayırmak.
- Alkol kullanımını 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 bağlı nedenlerden dolayı hayatını kaybetmektedir.

3.

Alkol tüm dünyada önlenabilir ölüm ve yaralanmaların üçüncü temel nedenidir.



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

200

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



Eğitimde başarısızlık, suça eğilim, alkole bağlı 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 kullanımudur.

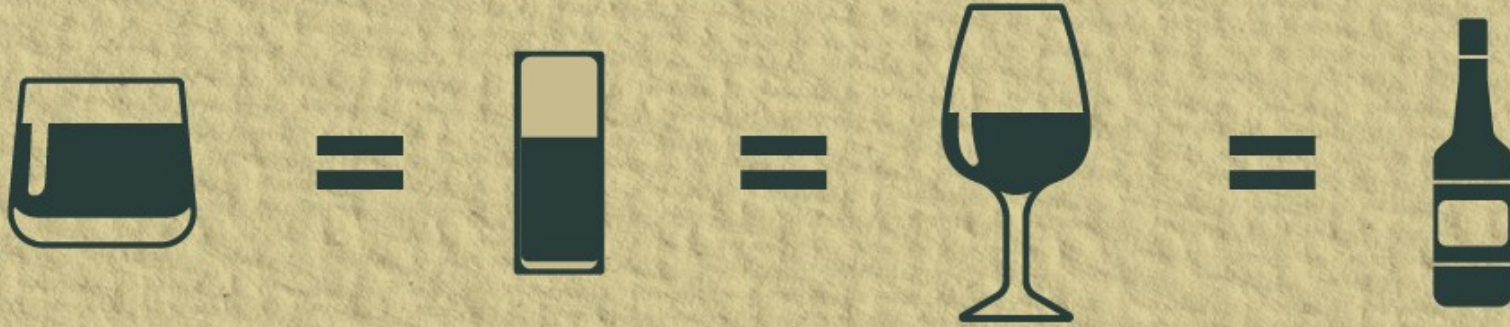
Kadınlar için bir seferde 3 ya da daha fazla birim alkol ya da haftalık 7'den fazla birim alkol kullanılması riskli alkol kullanımudur.



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!



YESİLAY



Bu kuruluşlar gizlilik esasında ücretsiz hizmet vermektedir.