

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 önceliği 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 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.



BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

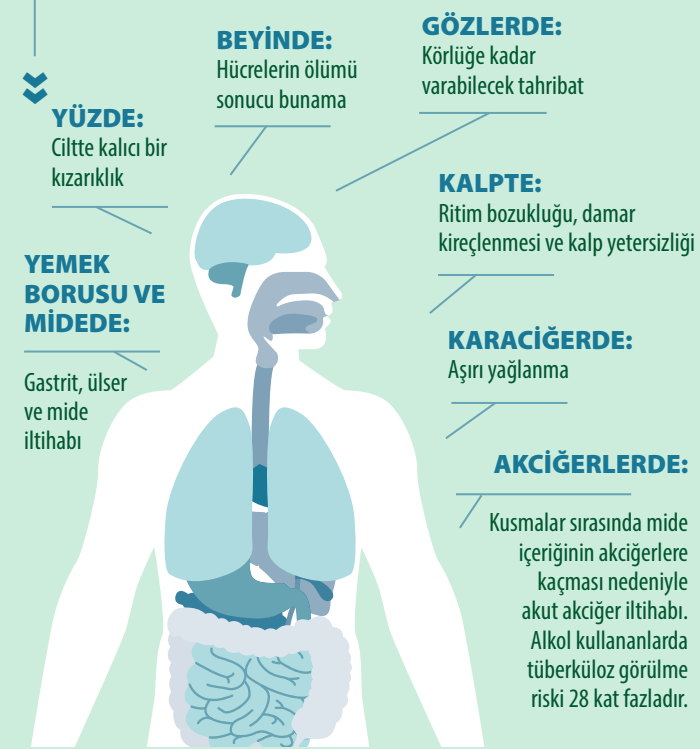
Yeterince oksijen alamayan beyin, fonksiyonlarını kaybetmeye başlar.

?

ALKOL KULLANIMININ KISA DÖNEM ETKİLERİ



ALKOL KULLANIMININ UZUN DÖNEM ETKİLERİ



RİSKLİ DURUMLARDAN KENDİMİ NASIL KORURUM?

?

“HAYIR!” 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.



BAĞIMLILIK NEDİR?

?

“

Unutma!

Alkol, vücudu susuz bırakarak konuşma ve şarkı söylemeyi olumsuz etkiler.

”

ALKOL HAKKINDA

Alkolün birçok çeşidi vardır. Etanol denilen türü içki olarak tüketilmektedir. İçki olarak tüketilen alkol birçok hastalığa neden olmaktadır. Bunun yanında **alkol iradeyi zayıflatır, kişi kontrol kaybı yaşar ve uyuşturucu maddelere açık hâle gelir.** Uyuşturucu kullananların yüzde 57'si alkol de kullanmaktadır. Alkolden uzak durmak diğer madde bağımlılıklarından korunma noktasında önleyici bir role sahiptir.

Çok miktarda ve sıklıkla alkol tüketen, bedensel, ruhsal ve toplumsal 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. Ülkemizde ilk tüketim yaşı 11'e kadar inmiştir. İlk kullanım yaşı düştükçe ileriki yaşlarda bağımlı olma riski artmaktadır.

«

BAĞIMLILIK NASIL OLUŞUR?

?

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

BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ



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!”

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.

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.

DESELER DE... “ALKOL İŞTAH AÇICIDIR.”

Aksine mide rahatsızlıklarına ve sindirim bozukluğuna sebep olur.

SÖYLENTİYE GÖRE... “ALKOL CİNSEL GÜCÜ ARTTIRIR.”

Aksine erkeklerde cinsel gücü azaltır ve iktidarsızlığa neden olur.

YANLIŞ

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.

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.

İDDİA EDERLER Kİ... “ALKOL UYKUYU DÜZENLER.”

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

tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr

