

alkol kötülüklerin kapısı



YETİŞKİN

Sunum içeriği

- Alkol nedir?
- Alkolik kime denir?
- Alkolizm ya da alkol bağımlılığı nedir?
- Felaketin boyutu ne kadar?
- Alkol vücutta nasıl bir yol izler?
- Alkol kullanımının kısa dönem etkileri nelerdir?
- Alkol kullanımının uzun dönem etkileri nelerdir?
- Nasıl başıyorlar?
- Yetişkin biriyle genç birinin alkol kullanması arasında fark var mıdır?
- Alkol hakkında yanlış bilinenler nelerdir?
- Alkol neleri değiştirir?
- Size teklif eden kişiye karşı hangi söz, tutum ve davranışları benimseyebilirsiniz?
- Alkol kullanımına dönük yapılan son yasal düzenlemeler nelerdir?



Alkol nedir?

- Renksiz,
- Kokulu,
- Acı,
- Sıvı,
- Yanıcı bir maddedir.

Alkolün etanol denilen türü içki olarak tüketilmektedir. Dilimizde genel olarak bütün sarhoşluk yapıcı ve alkol içeren içeceklere alkol denilmektedir.

Alkol bağımlısı kime denir?

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

13 yaşında alkol kullanımına başlayan gençlerde alkolik 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.

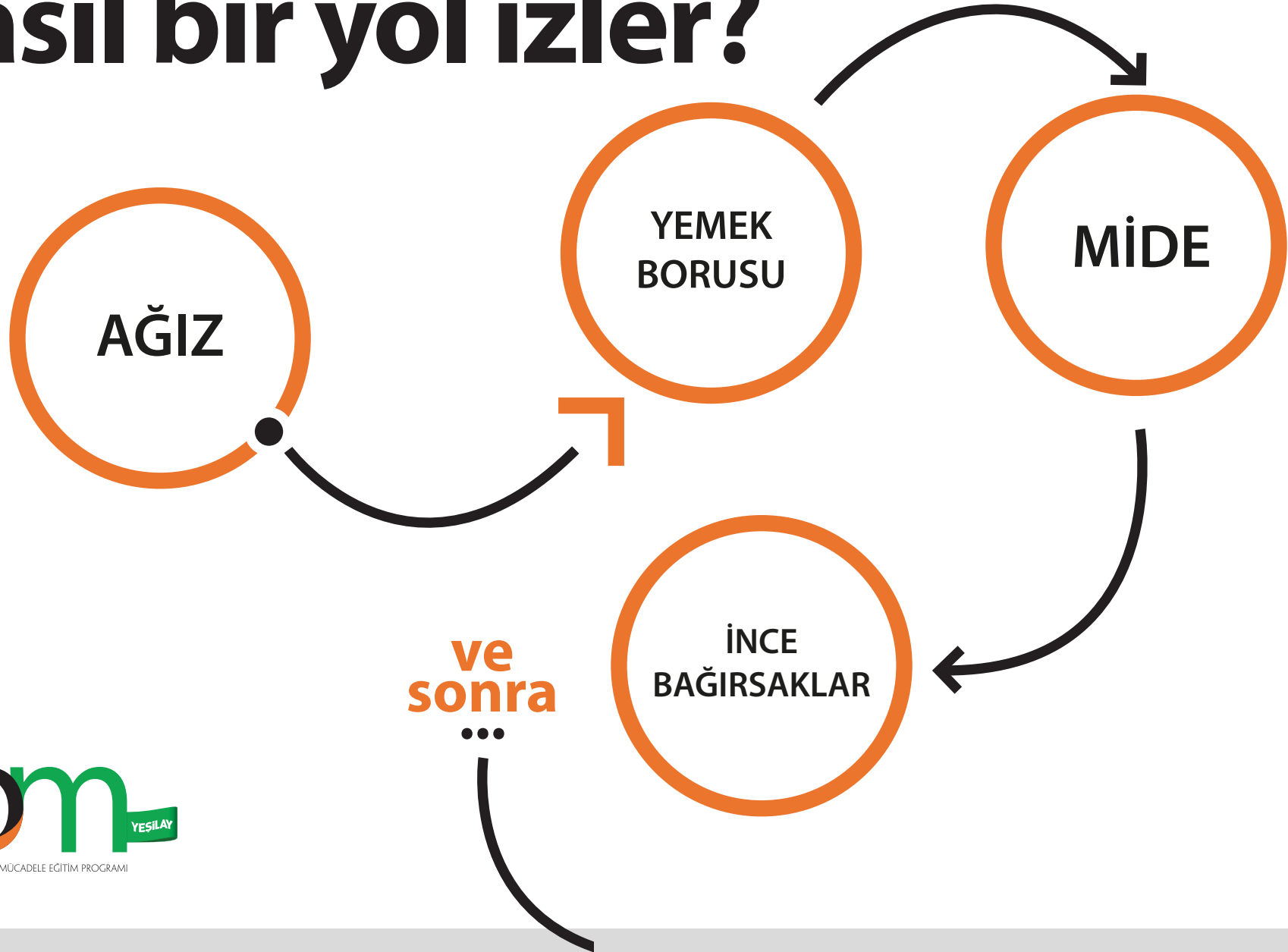


Felaketin boyutu

- 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.



Alkol vücutta nasıl bir yol izler?



KARACİĞER

KALP

AKCİĞER

BEYİN

Alkol, vücuda alındığı ilk andan itibaren sadece 3 dakika içinde vücuttaki tüm hücrelere ulaşır.



tbm YESİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Kısa dönemdeki etkileri

- **Beyinde:** Mantıklı düşünme, karar verme ve hareket etme yeteneklerinde bozulma.
- **Başta:** Baş ağrısı.
- **Yüzde:** Damarlarda genişleme. Yüze daha fazla kan gelmesi, dolayısıyla yüzde kızarıklık ve şişkinlikler.
- **Burunda:** Koku alma duyusunda azalma, burun kanamaları.
- **Ağızda:** Ağız kuruluğu, tat alma duyusunda bozulma, ağız kokusu, ağız içi enfeksiyonlar.
- **Dişlerde:** Çeşitli diş eti hastalıkları.
- **Boğazda:** Öksürük, zamanla ses tellerinde tahribat



Uzun dönemdeki etkileri

- **Gözlerde:** Zamanla krlge kadar varabilecek hasarlara neden olur.
- **Beyinde:** Alkol, beyin hücrelerini ldrdg için zamanla beyin küçülür. Bu durum erken yalanma ve bunamaya yol açar.
- **Kalpde:** Ritim bozukluğu ve damar kirelenmesine neden olur.
- **Mide ve Yemek Borusunda:** Gastrit, ülser ve mide iltihabı oluşumuna yol açar.
- **Yüzde:** Cildin doğal ve canlı görünümünü kaybetmesine yol açar. Kalıcı veya yamalı kızarıklıklara neden olur.
- **Akciğerlerde:** Akut akciğer iltihabına yol açar.
- **Karaciğerde:** Yağlanma meydana getirir. Ciddi karaciğer hastalıklarına sebep olur.



Nasıl başlanıyor?

- **Arkadaş 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.

- **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.



Yetişkin ve genç bireyin 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 alkolik 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.
- 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."

- **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 iletilmesindedir. 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?



Belirtilen alanlardaki değişimleri izleyin ve sonuçları değerlendirin

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 başağrısı, 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.
- Boşvermişlik, umursamazlık, takmamazlık.

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.
- **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.
- **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.





**YEDAM'la
Hayata
Devam!**

4447975
YEDAM DANIŞMA HATTI

alkol kötülüklerin kapısı

teşekkür ederiz

