

# 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 olunca bu öncelik değişir. Normalde parçalayacağı yağ asitleri karaciğerde birikmeye başlar ve karaciğer yağlanır. Alkol, kanla, 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 beyinsel fonksiyonların azalması sonucu kas kontrolü ve dikkat 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

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 kılcıl damarlarda kırılma veya patlama nedeniyle burun kanamaları

### BEYİNDE:

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

### AĞIZDA:

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

### BAŞTA:

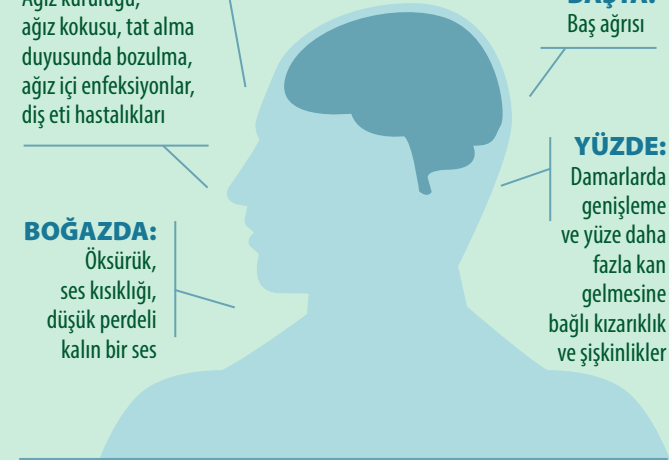
Baş ağrısı

### BOĞAZDA:

Öksürük, ses kısıklığı, düşük perdeli kalın bir ses

### YÜZDE:

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



## 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:**  
Körlüğe kadar varabilecek tahribat

**YÜZDE:**  
Ciltte kalıcı bir kızarıklık

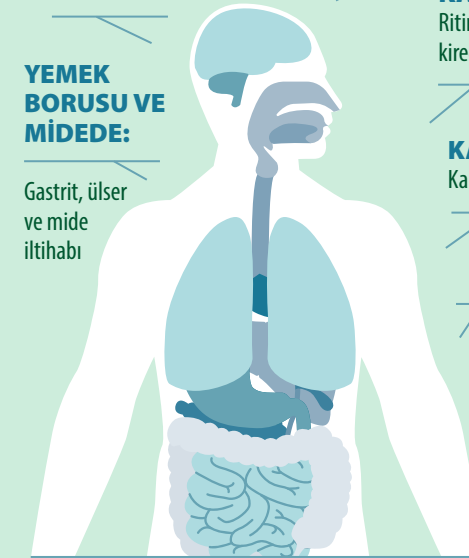
**KALPTE:**  
Ritim bozukluğu, damar kireçlenmesi ve kalp yetersizliği

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

**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?

?

- Alkol tekliflerine "Hayır!" diyebilirsiniz.
- "Hayır! Ağzıma 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 DÖNGÜSÜ



## ALKOL KÖTÜLÜKLERİN KAPISI



YETİŞKİN

# BAĞIMLILIK NEDİR?

?



Mustafa Ceceli

## 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 alkolik 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.



# NASIL BAĞIMLI OLUNUR?

?

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 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.

## 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.

## 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. Bebekte 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 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