



YEŞİLAY HAFTASI
1-7 MART 2022

ALKOL BAĞIMLILIĞI

Öğrenci, veli, öğretmen bilgilendirme bülteni.
Yeşilay TBM Programı çerçevesinde hazırlanmıştır.



ŞEHİT BÜYÜKELÇİ İSMAIL EREZ MTAL REHBERLİK VE PSİKOLOJİK
DANIŞMA SERVİSİ

ALKOL VE ALKOL BAĞIMLILIĞI NEDİR



ALKOL NEDİR?

Renksiz, kokulu ve acı bir sıvıdır. Çok yanıcı bir maddedir ve kuvvetli ısı verir. Bu nedenle, bazı füze motorlarında yakıt olarak kullanılır. Pek çok çeşidi olan alkolün etanol denilen türü içki olarak tüketilmektedir. Ancak dilimizde genel olarak sarhoşluk yapıcı ve alkol içeren bütün içeceklere alkol denilmektedir. İçki olarak tüketilen alkol birçok hastalığa neden olur. Bunun yanında alkol iradeyi zayıflatır, kişi kontrol kaybı yaşar ve uyuşturucu maddelere açık hâle getirir.

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

ALKOL BAĞIMLILIĞI NEDİR?

Alkol bağımlılığını oluşturan dört belirti şu şekilde sıralanabilir:

İçme isteği: İçmeye karşı duyulan güçlü istek, arzu.

Kontrol kaybı: Kişinin alkol alırken kendini sınırlayamaması.

Fiziksel bağımlılık: Uzun bir süre kullanımdan sonra bırakmak istediğinde kişide mide bulantısı, terleme, titreme ve anksiyete gibi etkiler görülür. Ciddi bağımlılık durumlarında, alkol kullanımı bırakıldığında 8 -12 saat arasında nöbet geçirme gibi hayatı tehdit eden ciddi semptomlar görülebilir.

Tolerans: İlk kullanımlarda oluşan etki ve etki süresi, ilerleyen kullanımlarda gözlenemediği için giderek daha fazla miktarda alkol içme ihtiyacı.

ALKOL GERÇEKLERİ

Dünyada yaklaşık 2 milyar kişi alkollü içki tüketmektedir. Bunların yaklaşık 76 milyon kadarında alkol bağımlılığı olduğu tahmin edilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) verilerine göre dünyadaki tüm ölümlerin %6'sının (3.3 milyon) alkol kullanımı nedeniyle olduğu görülmektedir. Avrupa'da her yıl yaşanan hastalık ve erken ölümlerin yaklaşık onda birinin sebebi de alkoldür.

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.

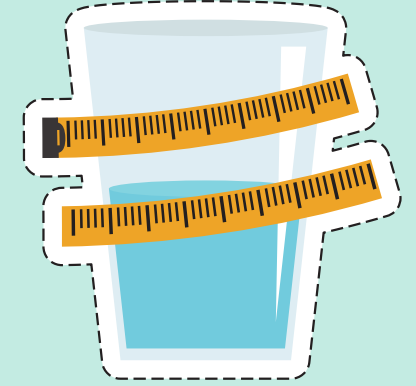
ALKOL VÜCUDA ALINDIKTAN SONRA NASIL BİR YOL İZLER

Alkollü bir içki içildiğinde alkol ağız ve yemek borusu tarafından az miktarlarda emilerek mideye geçer. Alkol molekülleri çok küçük olduğu için mide yüzeyinden hemen hücrelere geçiş yapabilir. Alkolün kana karışma süresi midenin boş ya da dolu olmasına göre değişkenlik gösterir. Alkolün kana karışma süresi, aç karnına, yaklaşık olarak 5 dakikadır. Alkolün büyük bir kısmı, midede emilmeyi beklemeden doğrudan ince bağırsağa geçer ve oradan emilerek kana geçer. Alkol alındıktan sonra % 20'si mideden % 80'i ince bağırsaklardan kana karışır. Sonraki durak karaciğerdir.

KARACİĞER YAĞLANMASINA NEDEN OLUR



SU KAYBINA SEBEP OLUR



BEYİN ÇALIŞMASI YAVAŞLAR



ALKOL KULLANIMININ KISA DÖNEM ETKİLERİ

BURUNDA:

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

BEYİNDE:

Düşünme, karar verme ve hareket etme yetilerinde bozulmaya bağlı, ölümlü 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

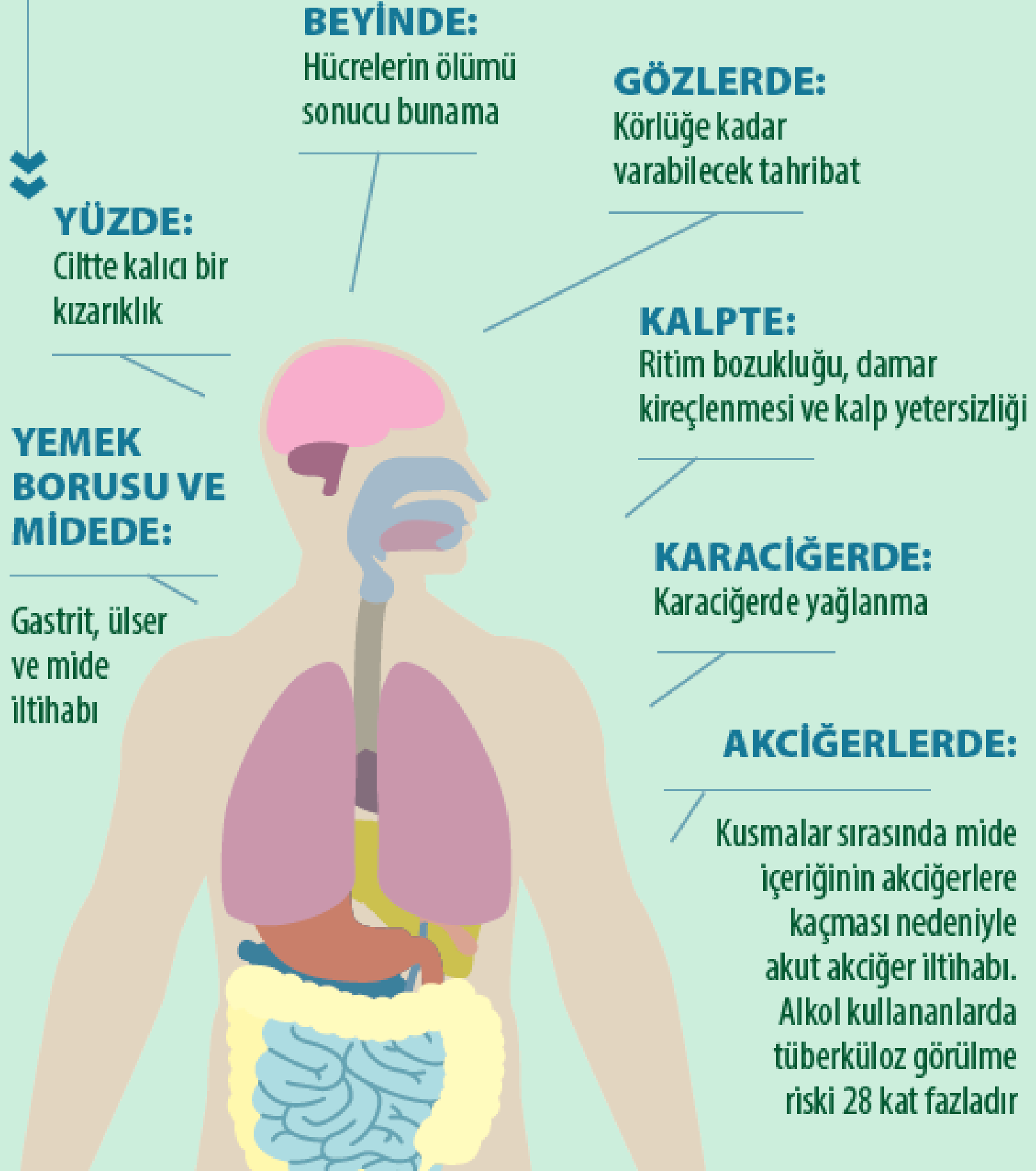
YÜZDE:

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

ALKOL KULLANIMININ KISA DÖNEMLİ ETKİLERİ

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

ALKOL KULLANIMININ UZUN DÖNEM ETKİLERİ



ALKOL KULLANIMININ UZUN DÖNEMLİ ETKİLERİ

Alkolün uzun süreli etkileri, aylarca veya yıllarca sürekli ve aşırı miktarda alkol tüketimiyle ortaya çıkar. Kronik alkol bağımlılığının, fiziksel ve psikolojik olumsuz etkileri çok fazladır. Bunların çoğu da ölümlerle sonuçlanır, çok çeşitli kazalara sebep olur, iş kaybı ve ailevi problemlerin artmasına neden olur. Kronik alkol bağımlılığı sonucunda hayati problemlerin yanı sıra iştah kaybı, enfeksiyon, cinsel iktidarsızlık ve sindirim bozukluğu gibi sorunlar da görülür.

Uzun süreli alkol kullanımı yemek borusu, gırtlak, mide ve pankreas kanserlerinin en önemli nedenlerindedir. Alkol bağımlıların ölüm sebepleri genellikle, kalp, böbrek, karaciğer hastalıkları, zatürre, kanser, alkol zehirlenmesi, kaza, cinayet ve intihardır.

Bağımlı kişi zamanla titremeye, terlemeye, uykusuzluğa, halüsinasyon görmeye ve gerçeklikle bağını koparmaya başlar. Bu tür kişilerde dikkat dağınık, bilinç bulanık, duygular tutarsız olur; yerinde duramama, korku, sinirlilik, algı ve bellekte bozulmalar gözlenebilir.

YOKSUNLUK BELİRTİLERİ

Alkol kullanan biri aniden içmeyi bırakırsa, yoksunluk belirtileri görülebilir. Alkole bağlı yoksunluk belirtileri kullanım süresine, kullanılan alkol miktarına göre değişkenlik gösterir. Eğer kişi düşük miktarda alkol kullanıyorsa ve alkol kullanım süresi çok uzun değilse, sinirlilik, uykusuzluk, iştahsızlık, bulantı hisleri ortaya çıkabilir. Daha yoğun kullanım sonucunda alkol bırakılacak olursa titreme, terleme gibi yakınmalar gelişir ve sonrasında kişinin bulunduğu yeri ve zamanı bilemediği, karşısındaki kişiyi tanıyamadığı ve şaşkınlıkla karakterize deliryum adı verilen tablo ortaya çıkar. Bu durumda en kısa zamanda kişinin tedavi edilmesi için uzman desteği alınması önemlidir.

Alkol bağımlısı olmayan; ancak kısa zamanda çok hızlı alkol tüketimi olan ergenlerde yaşıtlarına göre hafif de olsa ölçülebilir bilişsel bozulmalar gözlenmiştir.



DİPSOMANI: BİR TÜR ALKOL BAĞIMLILIĞI

Bazı alkol kullanıcılarında görülebilen uzun süre içmeyip sonrasında birkaç gün hiç durmadan içme ve ardından tekrar uzun süre içmeme durumudur. Sosyofobik ve anksiyete bozukluğu olan kişilerde görülme riski daha fazladır. Kişi çoğu zaman yaptıklarını hatırlamayabilir. Hatırlatıldığı anlarda ise kişide kendine karşı öfke, suçluluk, kişilik paranoyası gibi sert ve acı veren haller gözlenebilir.

ARKADAŞ BASKISI

"Bir dene, maksat muhabbet olsun!" Arkadaş daveti ve baskısı, muhatapta gruptan ayrı düşme endişesi yaratır. Bazı kişiler grup içinde kabul görebilmek için arkadaşlarının davetiyle alkol kullanmaya başlarlar.

YANLIŞ ALGILAR

"Bir kerecikten bir şey olmaz!" Arkadaşların ya da alkol kullananların bu türden sözleri muhatapta alkolün zararsız olduğu, bir kereden bir şey olmayacağı vb. algılara sebep olur, deneme cesareti doğurur. Böylece kişi, "Bir kerecik!" diyerek dener. Ancak olay orada kalmaz, mutlaka devamı gelir.

SORUNLARDAN KAÇIŞ

"Dertlerini unutursun!" Bazı insanlar alkol kullanmayı sorunlardan bir kaçış yolu olarak görürler. Ne var ki alkol, sorunları asla çözmez, aksine kişinin çözümleri geciktirmesine ya da çözüm gücünü kaybetmesine yol açar. Bununla da kalmayıp çok daha farklı sorunlara yol açıp durumu daha da kötüleştirir.

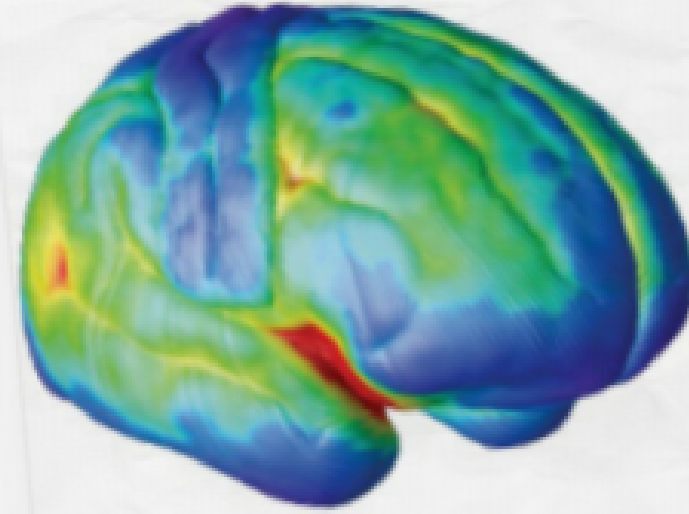
ALKOL KALICI BİR ŞEKİLDE BEYNE ZARAR VERİR ÖZELLİKLE GENÇLERDE!

Araştırmalar, alkolün gelişmekte olan beyne verdiği zararın kısa süreli değil; kalıcı olabileceğini göstermektedir. Yaş küçüldükçe alkol kullanımı nedeniyle, kullanan gençlerde ortaya çıkan zarar daha fazladır. Yapılan başka bir araştırmaya göre, alkol tüketimine 15 yaşından önce başlayan gençlerde bağımlılık gelişme riski, 21 yaşında başlayanlara göre 4 kat daha fazladır. Alkol kullanan gençler, okul hayatlarında daha çok sorun yaşarlar. Ayrıca tecavüz, saldırı ve gasp gibi şiddet içerikli eylemlere bulaşma riskleri artar. Bu dönemde beyindeki muhakeme ve karar vermeden sorumlu bölüm daha az aktif olduğundan genç, riskli davranışlara yönelme konusunda risk altındadır. Aynı zamanda alkolle ilişkili trafik kazaları genç ölümlerin ve sakat kalmalarının temel nedenidir.



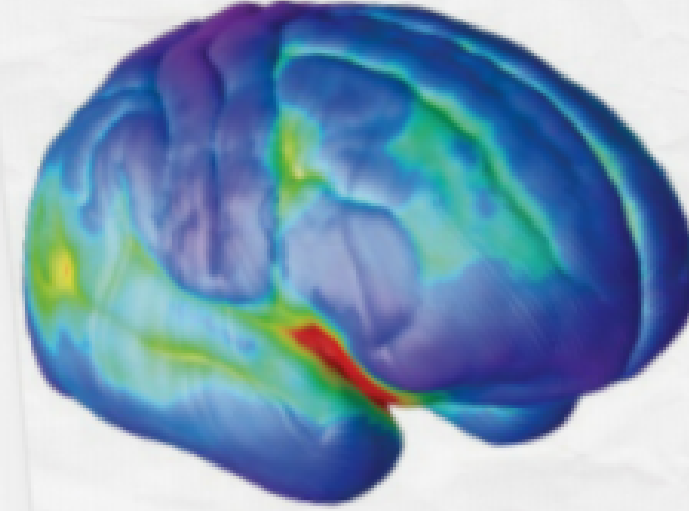
12 YAŞ

Ergenlik döneminde beyin birçok değişiklik geçirir. Bu süreçte bağımlılık, nöronlar arasındaki iletişimi, bağlantıyı kesmek gibidir. Gelişimi olumsuz etkiler ve geriletir.



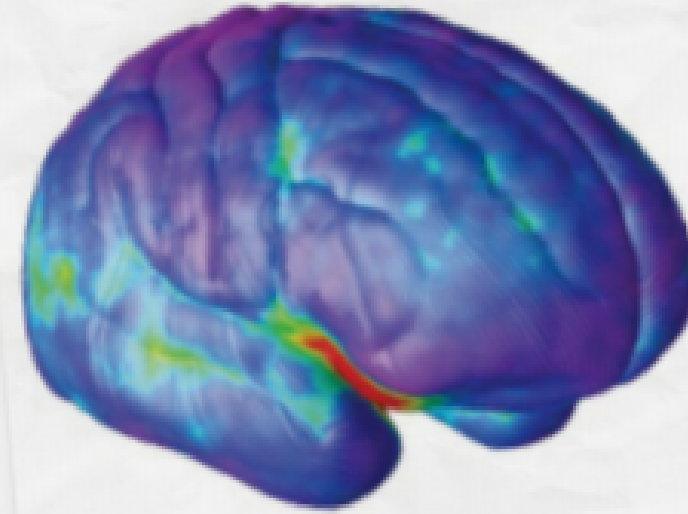
16 YAŞ

Gelişimi devam ettiği için beyin, alkol gibi bağımlılık yapıcı maddelere karşı hâlâ duyarlıdır.



20 YAŞ

Beyin, gelişimini birçok noktada tamamlamıştır. Alkol gibi bağımlılık yapıcı maddeler ergen beynini, yetişkin beynine göre çok daha fazla etkiler. Bu yaş dilimine kadar olan kullanımların oluşturduğu yıkımlar kalıcı olabilir.



— Az Gelişmiş



— Çok Gelişmiş

“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.

YANLIŞ

“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.

“ALKOL, BAZI HASTALIKLARA İYİ GELİR”

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

“ALKOL CİNSEL GÜCÜ ARTTIRIR”

Aksine alkol, erkeklerde cinsel gücü azaltır ve iktidarsızlığa neden olur.

“ALKOL UYKUYU DÜZENLER”

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

Seni dinlemeye hazırız

Bağımlılıkları hayatınızdan çıkarmanın yolu YEDAM'dan geçiyor.
Ücretsiz psiko - sosyal destek hizmeti almak için
mutlaka bize danışın.



DANIŞMANLIK MERKEZİ
YEDAM



öncelikle kendin için
alkolden uzak dur

teşekkür ederiz



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr

inan zıpla araştır gül sev
özle sev anla hareket et bil
anla hisset sev
bil bul inan özle kaybol
dans et güven araştır düşün sev
güven gül koř hisset sev
düşün oku
sev anla bil
eğlen
özle hisset öğren bul
hareket et anla başar nefes al
arařtır inan konuř bil sev
merak et öğren yařa
bul gül bil koř hareket et
anla bul anla sevil
oku öğren
nefes al
inan düşün bağır özle
düşün nefes al inan merak et
özle anlat inan merak et
konuř yařa inan sev
sev öğren koř inan sev
hareket et sev koř inan dans et
bil oku öğren hareket et
merak et koř arařtır sev
koş sev nefes al zıpla öğren

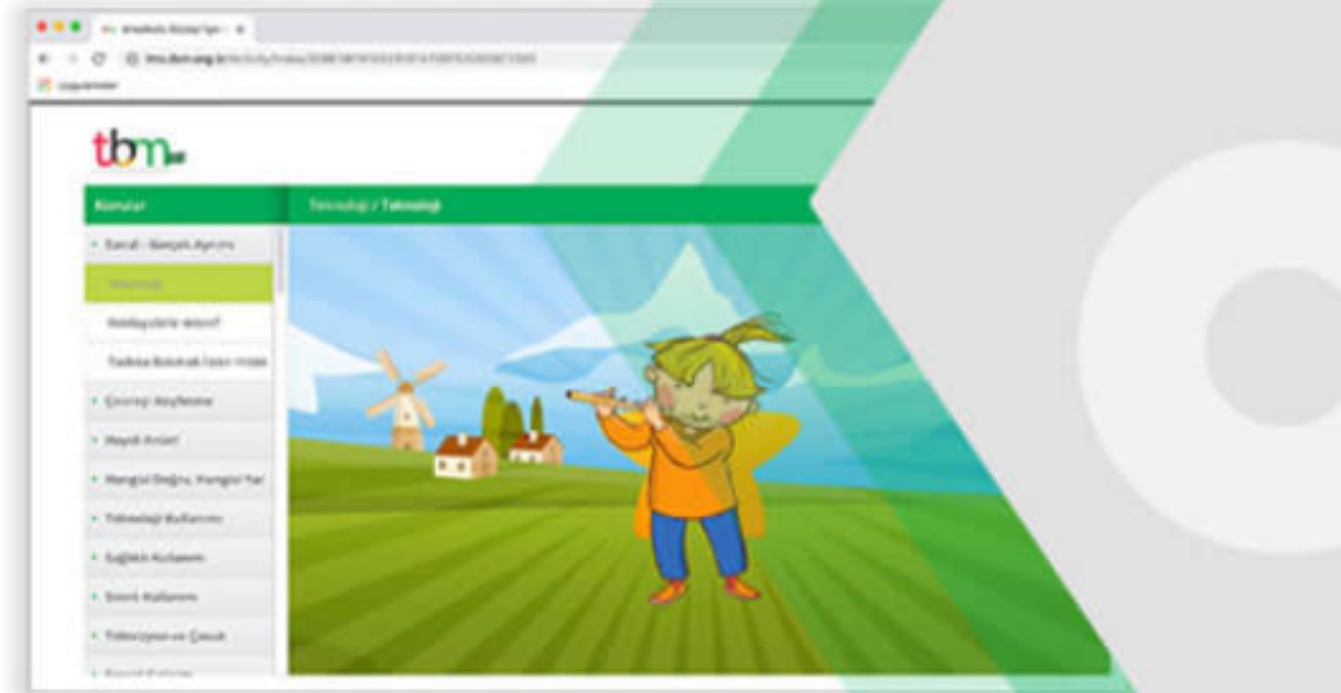
1-7 MART

YEŞİLAY HAFTASI

yařamayı

SƏÇ

YEŞİLAY ETKİLEŞİMLİ İÇERİKLERİ EBA'DA



eBa
Eğitim Akademi

TBM Uzaktan Eğitim Sistemi kapsamında öğretmenlere ve öğrencilere alkol, madde, tütün, teknoloji bağımlılığı ve sağlıklı yaşam alanlarında hazırlanmış etkinlikler, videolar ve interaktif içerikler sunulmaktadır.

Öğretmen ve öğrenciler TBM uzaktan eğitim programı içeriklerine hem EBA üzerinden hem de <http://lms.tbm.org.tr> adresinden EBA hesap bilgileri ile erişilebilmektedirler.

TBM Uzaktan Eğitim Sistemi

Yeşilay Uzaktan Eğitim Portalı

<https://uzaktanegitim.yesilay.org.tr/yesilay/eep/pdefault.aspx>

EBA Dijital Kütüphanesi

Bağımlılık türlerine yönelik bilgilendirici videolara EBA üzerinden erişebilirsiniz;

https://ders.eba.gov.tr/ders/proxy/VCollabPlayer_v0.0.791/index.html#/main/ebaLibraryContent?currId=LIBRARY&page=0&pageSize=25&sortDirection=asc&sortField=createdate&searchText=tbm&fromSearch=true&backID=c64fbabf-0f89-ee38-9f3c-9fc4f1bbeeb9