

öncelikle kendin için
alkolden
uzak dur



www.tbm.org.tr

f /tbmYesilay
@tbmYesilay

Türkiye Yeşilay Cemiyeti Sepetçiler Kasrı, Sarayburnu Eminönü / İSTANBUL
www.yesilay.org.tr

Alkol Nedir Ne Yapar?

Alkolün etanol denilen türü içki olarak tüketilmektedir. Hastalıkların yanı sıra, neden olduğu kontrol kaybı ile kişileri uyuşturucu maddelere açık bir hâle getirir. Uyuşturucu kullananların %57'si alkol kullanmaktadır.

Alkol kullanmamak diğer madde bağımlılıklarından korunma noktasında önleyici bir role sahiptir

Eyvah! Neler Oluyor?

Dünyada alkol kullanan 2 milyar kişinin 76 milyon kadarı alkol bağımlısıdır. Yılda 1 milyon 800 bin kişi bu nedenle hayatını kaybetmektedir.

Ülkemizde 17 milyon kişi alkol tüketmektedir. İlk tüketim yaşı 11'e kadar inmiştir. İlk kullanım yaşı düştükçe ileriki yaşlarda bağımlı olma riski artmaktadır.



Alkol Vücuda Alındıktan Sonra Nasıl Bir Yol İzler?

Alkol mide yüzeyinden hücrelere geçiş yapar. % 20'si mideden, % 80'i ince bağırsaklardan kana karışır. Sonraki durak karaciğerdir.

Alkol içeren hiçbir içki masum değildir!

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 koma ve hatta ölüme neden olur.



Alkol Kullanımının Kısa Dönem Etkileri

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

Beyinde: Düşünme, karar verme ve hareket etme yetilerinde bozulmaya bağlı, ölümle dahi sonuçlanabilecek kazalar

Başta: Baş ağrısı

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

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

Ağızda: Ağız kuruluğu, tat alma duyusunda bozulma, ağız kokusu, ağız içi enfeksiyonlar

Dişlerde: Diş eti hastalıkları

Boğazda: Öksürük, ses kısıklığı, düşük perdeli kalın bir ses



Alkol Kullanımının Uzun Dönem Etkileri

İştah kaybı, enfeksiyon, iktidarsızlık ve sindirim bozukluğu, yemek borusu, gırtlak, mide ve pankreas kanseri, kazalar, iş kaybı, ailevi problemler ve **hatta ölüm...**

Gözlerde: Körlüğe kadar varabilecek tahribat.

Beyinde: Hücrelerin ölümü sonucu bunama.

Kalpde: Ritim bozukluğu, damar kireçlenmesi ve kalp yetersizliği.

Mide ve Yemek Borusunda: Gastrit, ülser ve mide iltihabı.

Yüzde: Ciltte kalıcı bir kızarıklık.

Akciğerlerde: Kusmalar sırasında mide içeriğinin akciğerlere kaçması nedeniyle akut akciğer iltihabı. Alkol kullananlarda tüberküloz görülme riski 28 kat fazladır.

Karaciğerde: Karaciğerde yağlanma.



Lise

alkolsüz
bir hayat
için

tbm yaz
2423'e
SMS GÖNDER
ES SAKÇA YAT

Nasıl Başlıyorlar?

Arkadaş Baskısı

“Bir dene, maksat muhabbet olsun!”

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

Yanlış Algılar

“Bir kereden bir şeycik olmaz!”

Doğru bilinen yanlışlar deneme cesareti doğurur. Bir kere denemekle kalınmaz mutlaka devamı gelir.

Alkol alışkanlık yapar.

Sorunlardan Kaçış

“Dertlerini unutursun!”

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

Gençlerde Alkol Kullanımı Nelere Sebep Olur?

Gençlerin beyin gelişimi tamamlanmamıştır. Bu dönemde alkol tüketimi kişide ömür boyu sürececek sağlık sorunlarına sebep olabilir. Ayrıca bu dönemde beyindeki muhakeme ve karar vermeden sorumlu bölüm daha az aktif olduğundan genç, riskli davranışlara yönelme konusunda risk altındadır.

Alkol ve Araç Kullanımı

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.

Kişinin 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.



Beyin Gelişimi ve Alkol

12 Yaş

Bağımlılık, nöronlar arasındaki iletişimi, bağlantıyı kesmek gibidir. Gelişimi olumsuz etkiler ve hatta geriletir.

16 Yaş

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

20 Yaş

Bu yaş dilimine kadar olan kullanımların oluşturduğu yıkımlar kalıcı olabilir.

Alkolik

çok miktarda ve sıklıkla alkol tüketen, bedensel, ruhsal ve toplumsal sağlığı bozulmasına rağmen alkol almak isteyen, tedavi edilmesi gereken kişidir. 13 yaşında alkol kullanımına başlayan gençlerde alkolik olma riski %43 oranında!

Geriye Dönme

Alkol kullanan kişilere “Geriye dönme fırsatınız olsaydı tekrar alkol kullanır mıydınız?” diye sorsanız birçoğu “Asla!” diyecektir.



Alkol Hakkında Yanlış Bilinenler

Derler ki... “Alkollü içecekler vücudu ısıtır.” **Yanlış!**

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.

Zannederler ki... “Bira bağımlılık yapmaz.” **Yanlış!**

Bir bardak bira bir kadeh rakıya, cine, votkaya, viskiye ya da bir kadeh şaraba eşittir. Diğer içkiler gibi bira da bağımlılık yapabilir.

İddia ederler ki... “Alkol, uykuyu düzenler.” **Yanlış!**

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

Söylentiye göre... “Alkol, cinsel gücü artırır.” **Yanlış!**

Aksine erkeklerde cinsel gücü azaltır ve iktidarsızlığa neden olur.

İddiaya göre... “Alkol, bazı hastalıklara iyi gelir.” **Yanlış!**

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

Zanna göre... “Alkol, sesi açar, bu nedenle bazıları kürsüye ya da sahneye çıkmadan alkol alırlar.” **Yanlış!**

Alkol vücuttaki su miktarını azaltır ve vücudu susuz bırakarak konuşmaya ve şarkı söylemeye olumsuz olarak yansır.

Deseler de... “Alkol, iştah açıcıdır.” **Yanlış!**

Aksine mide rahatsızlıklarına ve sindirim bozukluğuna sebep olur.

Söyleseler de... “Hamile kadınların alkol kullanması bebeğe zarar vermez.” **Yanlış!**

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

Dikkat!

Uyuşturucu maddeleri alkolle almak çoğunlukla zehirlenmeye sebep olduğu için ölümlerle sonuçlanır. Ayrıca, ilaçlarla birlikte de kesinlikle alkol kullanılmamalıdır.

Riskli Durumların Dışında Kalmak

- Riskli ortamlara girmeyebilirsiniz.
- Riskli ortamlarda olumlu alışkanlıklara sahip arkadaşlarınızla vakit geçirmeyi tercih edebilirsiniz.
- Alkol veya herhangi bir bağımlılık yapıcı maddeyi denemenizle ilgili teklifte bulunulduğunda net bir ifadeyle “Hayır!” deyip ortamı terk edebilirsiniz.
- Teklifte bulunan kişiden uzaklaşarak tavrınızı net olarak gösterebilirsiniz.

Alkol veya Başka Bir Madde Teklif Edildiğinde Yapabilecekleriniz

- “Hayır!” diyebilirsiniz.
- “Hayır! Ağzıma alkol sürmeyeceğime dair babama söz verdim.” gibi mantıklı bir sebeple reddedebilirsiniz.
- İsrar edilmemesi için konuyu değiştirebilirsiniz.
- İsrara karşı ek açıklamalara gerek duymaksızın sürekli “Hayır!” diyebilirsiniz.
- Mizahı kullanabilirsiniz. “Hayır. Ben bütün beyin hücrelerimin yerli yerinde kalmasını istiyorum.” gibi bir cevap verebilirsiniz.

