

## BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

### ALKOLÜN VÜCUTTA İZLEDİĞİ YOL

Alkol mide yüzeyinden hücrelere geçiş yapar. 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. 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.



## 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.

**Yeterince oksijen alamayan beyin, fonksiyonlarını kaybetmeye başlar.**

## TUŞBA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

## ALKOL BAĞIMLILIĞI



## ALKOL BAĞIMLILIĞI NEDİR?

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

### 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.



## BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

- \* Yemek borusu, gırtlak, mide ve pankreas kanserleri gibi ölümcül hastalıklar
- \* Doğru düşünme, karar verme ve hareket etme gibi beyin işlevlerini bozması
- \* Uyku bozuklukları, baş ağrısı, göz tahribatı
- \* Kalp ve kan dolaşımı hastalıkları
- \* Kan pıhtılaşmasını engelleme
- \* Karaciğerde ağır hasar gibi ciddi hastalıklara yol açar.

“

### UNUTMA!

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

”

**Kaynakça:**  
Yeşilay; Alkol Bağımlılığı

