



YEŞİLAY

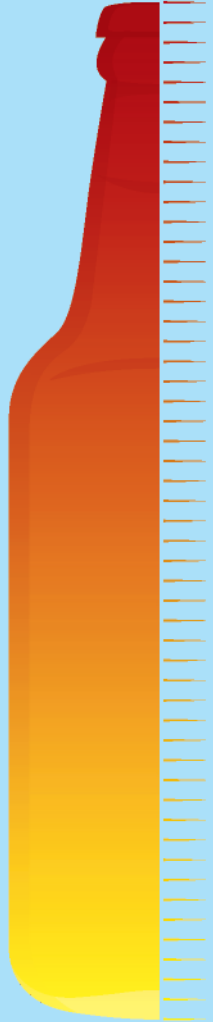
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

LİSE

ALKOL
UZUN VADEDE
ÖLDÜRÜR!



KISA VADEDE
HASTA
EDER



tbm.org.tr

BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlılık kısaca vazgeçememek, onsuz yaşayamamak demektir.

“

ALKOLDEN UZAK DUR!

Alkol vücudu susuz bırakarak hafıza problemlerinden, konuşma yeteneğimize kadar birçok bozulmaya neden olur.

”

ALKOL NEDİR? NE YAPAR?

Alkolün birçok çeşidi vardır. Etanol denilen türü içki olarak tüketilmektedir. İçki olarak tüketilen alkol birçok hastalığa neden olur. Bunun yanında alkol iradeyi zayıflatır, kişi kontrol kaybı yaşar ve uyuşturucu maddelere açık hâle gelir.

ALKOL BAĞIMLILIĞI

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

BAĞIMLILIK NASIL OLUŞUR?

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 şey olmaz!”

Alkol kullanımı bir kereyle sınırlı kalmaz, devamı gelir. Kullanımın kısa zamanda bağımlılığa dönüşme riski çok yüksektir.



SORUNLARDAN KAÇIŞ

“Dertlerini unutursun!”

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

ALKOL KULLANANLARDA
TÜBERKÜLOZ GÖRÜLME RİSKİ
28 KAT DAHA FAZLADIR.

DOĞRUSU ŞÖYLE Kİ...

Bağımlılık yapıcı maddelere dair doğru zannedilen bazı bilgiler, yanlış olabilir.

“

Alkolün faydalı olduğu ile ilgili birçok iddia ortaya atılır, birçok bilgi dolaşır. Acaba bu bilgiler ne kadar doğru?

Gelin bir bakalım.

”

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.



YANLIŞ

ZANNA GÖRE...

“ALKOL SESİ AÇAR,
BU NEDENLE
BAZILARI KÜRSÜYE
YA DA SAHNEYE
ÇIKMADAN ÖNCE
ALKOL ALIRLAR.”

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



DERLER Kİ...

“ALKOLLÜ İÇECEKLER
VÜCUDU ISITIR.”

Alkol aldıktan sonra görülen sıcaklık hissi, kanın yüzeye doğru akışını arttırması ve ciltteki sinir uçlarını ısıtmasından kaynaklanan aldatıcı bir histir.



ÜLKEMİZDE
ALKOL KAYNAKLI
TRAFİK KAZALARININ
ORANI

%21,9



13 YAŞINDA
ALKOLE
BAŞLAYANLARIN
ALKOLİK OLMA RİSKİ

%43



DÜNYADA BİR YILDA
TÜM ÖLÜMLERİN

%5,3'Ü

(3 MİLYON)
ALKOL KAYNAKLI

BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

Alkol kişinin çözüm gücünü kaybetmesine yol açar.

- Alkol, kişiyi uyuşturduğu için kişi aklını tam kullanamaz.
- Bu nedenle sağlıklı kararlar veremez.
- Sorun çözme yeteneği azalır.
- Alkolün etkisinde ne yaptığını bilmediği için sevdiği insanları üzüp onlara zarar verebilir, hatta suça bulaşabilir.



BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

ALKOL KULLANIMININ KISA DÖNEM ETKİLERİ



AĞIZDA

kuruma ve koku, tat alma duyusunda bozulma, enfeksiyonlar ve diş eti hastalıkları



BOĞAZDA

öksürük, ses kısıklığı, düşük perdeli kalın ses



BURUNDA

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



BEYİNDE

düşünme, karar verme ve hareket etme yetilerinde bozulma



YÜZDE

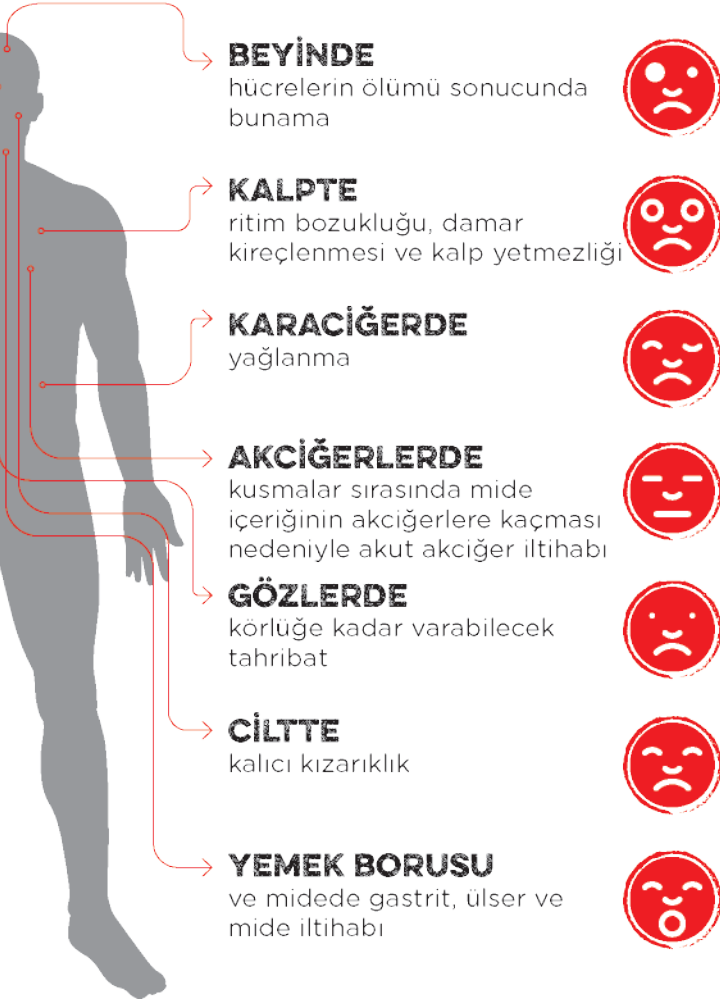
damarlarda genişleme ve yüze daha fazla kan gelmesine bağlı kızarıklık ve şişkinlikler



KENDİMİ NASIL KORURUM?

Yeterince oksijen alamayan beyin, fonksiyonlarını kaybetmeye başlar.

ALKOL KULLANIMININ **UZUN DÖNEM** ETKİLERİ



Israra karşı ek açıklamalara gerek duymaksızın sürekli **“HAYIR!”** diyebilirsiniz.



Hayır demek güçsüzlük değil güçlülük belirtisidir. Kendilerine güvenen, eleştirilmekten korkmayan güçlü insanlar rahatlıkla hayır diyebilirler.

Peki bunu yapmanın yolları neler?

- Alkol tekliflerine **“Hayır!”** diyebilirsiniz.
- **“Hayır! Ağzıma alkol sürmeyeceğime dair kendime söz verdim”** gibi mantıklı bir sebeple reddedebilirsiniz.
- Israr edilmemesi için konuyu değiştirebilirsiniz.
- Teklifte bulunan kişiden uzaklaşarak tavrınızı net olarak gösterebilirsiniz.
- Bozuk plak tekniğini kullanabilirsiniz. Sürekli gelen ısrarlara bozuk plak gibi **“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.



**TÜRKİYE
BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

tbm.org.tr