



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Yetişkin

alkol kötülüklerin kapısı

tbm yaz
2423'e
SMS GÖNDER
#5 BAĞIŞ YAP



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



Alkol Kötülüklerin Kapısı
TBM Alan Kitaplığı Dizisi: 6

Proje ve Telif Hakkı Sahibi
Türkiye Yeşilay Cemiyeti adına
Prof. Dr. M. İhsan Karaman

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Av. Osman Baturhan Dursun

Editör
Alpaslan Durmuş, Hatice Işılak Durmuş

Metin
Uğur Evcin, Ayşe Esra İşmen Gazioğlu

Bilim & Danışma Kurulu
Ayşen Gürcan, Cihan Başar Samancı, Hasan Bacanlı, İtır Tarı Cömert, İlhan Yargıç, Metmet Akif Seyhan, Mehmet Dinç, Muhammet Tayyip Kadak, Mücahit Öztürk, Mustafa Taşdemir, Ömer Miraç Yaman, Özlem Kandemir, Perihan Torun, Savaş Yılmaz, Uğur Ergin, Uğur Evcin, Ziya Yılmaz

Yayın Sekreteri
Derya Ayyıldız

Kapak Tasarımı
Fatih Yaşar

Grafik Tasarım ve Uygulama
Nevzat Onaran, Ahmet Karataş

Kapak Fotoğraf
©peerayot - Fotolia.com

Fotoğraf ve Çizimler
©Kletr, Halfpoint, sg, Photographee.eu, ellisia, adimas, Focus Pocus LTD, von Lieres, aseph, Artur Marciniac, stillkost, Markus Bormann, Nomad_Soul - Fotolia.com

Yapım ve Baskı Öncesi Hazırlık
Eğitim Danışmanlığı ve Araştırmaları Merkezi
Ferah Mah. Ferah Cad. Buldu Sok. No: 1,
34692, Üsküdar, İstanbul
Tel./ Faks: (+90 216) 481 3023
edam@edam.com.tr - www.edam.com.tr

ISBN
978-605-9090-11-7

2. Baskı, 2015, İstanbul

Baskı
Kültür Sanat Basımevi - Litros Yolu 2. Matbaacılar Sitesi ZB7 - ZB11
Topkapı - İstanbul Tel: 0 212 674 00 21 - 0212 674 00 29



İletişim
Türkiye Yeşilay Cemiyeti
Sepetçiler Kasrı, Sirkeci 34110 / İstanbul
Tel: 0212 527 16 83 Faks: 0212 522 84 63
www.yesilay.org.tr

Kaynakça

- Burrow-Sanchez, J. J. ve Hawken, L. S. (2007). *Helping students overcome substance abuse*. New York: The Guildford Press.
- Coggans, N. (2006). Drug education and prevention: Has progress been made?. *Drugs: Education, Prevention and Policy*, 13(5), s. 417-422.
- EMCDDA (European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction). (2009). *Preventing later substance use disorders in at-risk children and adolescents: A review of the theory and evidence base of indicated prevention*. EMCDDA Thematic papers, Luxembourg, Office for Official Publications of the European Communities. <http://www.emcdda.europa.eu/publications/thematic-papers/indicated-prevention> adresinden 14 Şubat 2014'te alınmıştır.
- EMCDDA (European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction). (2011). *European drug prevention quality standards: A manual for prevention professionals*. Luxembourg, Publications Office of the European Union.
- Evcin, U. (2011). *Lise gençlerinin vakit geçirdiği ortamların madde kullanımı davranışı üzerine etkileri: Bayrampaşa örneklemi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü Sosyal Bilimler Ana Bilim Dalı, İstanbul. • <http://www.hedefsensin.org/home> • <http://www.tubim.gov.tr> • Korkut, F. (2004). *Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma*. Anı Yayıncılık, İstanbul.
- Lammers, J., Goossens, F., Lokman, S. ve ark. (2011). Evaluating a selective prevention programme for binge drinking among young adolescents: Study protocol of a randomized controlled trial. *BMC Public Health* 11, s. 126. <http://www.biomedcentral.com/content/pdf/1471-2458-11-126.pdf> adresinden 14 Şubat 2014'te alınmıştır.
- Ögel, K. ve Barışah, Y. (2007). *Riskli davranışlar gösteren çocuk ve ergenler: Alanda çalışanlar için bilgiler*. (Ed: Ögel, K.), İstanbul: YENİDEN Sağlık ve Eğitim Derneği, s. 299-308.
- Pentz, M.A. (1998). *Costs, benefits and cost-effectiveness of comprehensive drug abuse prevention (Costs-Benefits/Cost-Effectiveness Research of Drug Abuse Prevention: Implications for Programming and Policy*, No. 176). Bethesda, MD: National Institute on Drug Abuse.
- Unlu, A. (2009). *The impact of social capital on youth substance use*. Doctoral Program, University of Central Florida, Orlando, Florida.
- Unlu, A. ve Evcin, U. (2013). *Bağımlılığa karşı yaşam becerileri eğitimi (öğretmen ve öğrenci kitabı)*. İstanbul Emniyet Müdürlüğü: İstanbul.
- Unlu, A. ve Evcin, U. (2011). *Madde bağımlılığı ile mücadele eğitim seti: Gençler için el kitabı*.

TBM Projesi kapsamında Yeşilay tarafından geliştirilmiş olan bu eser tanıtım amaçlı olarak sınırlı sayıda çoğaltılmıştır.

Soru, görüş ve önerileriniz için: iletisim@tbm.org.tr

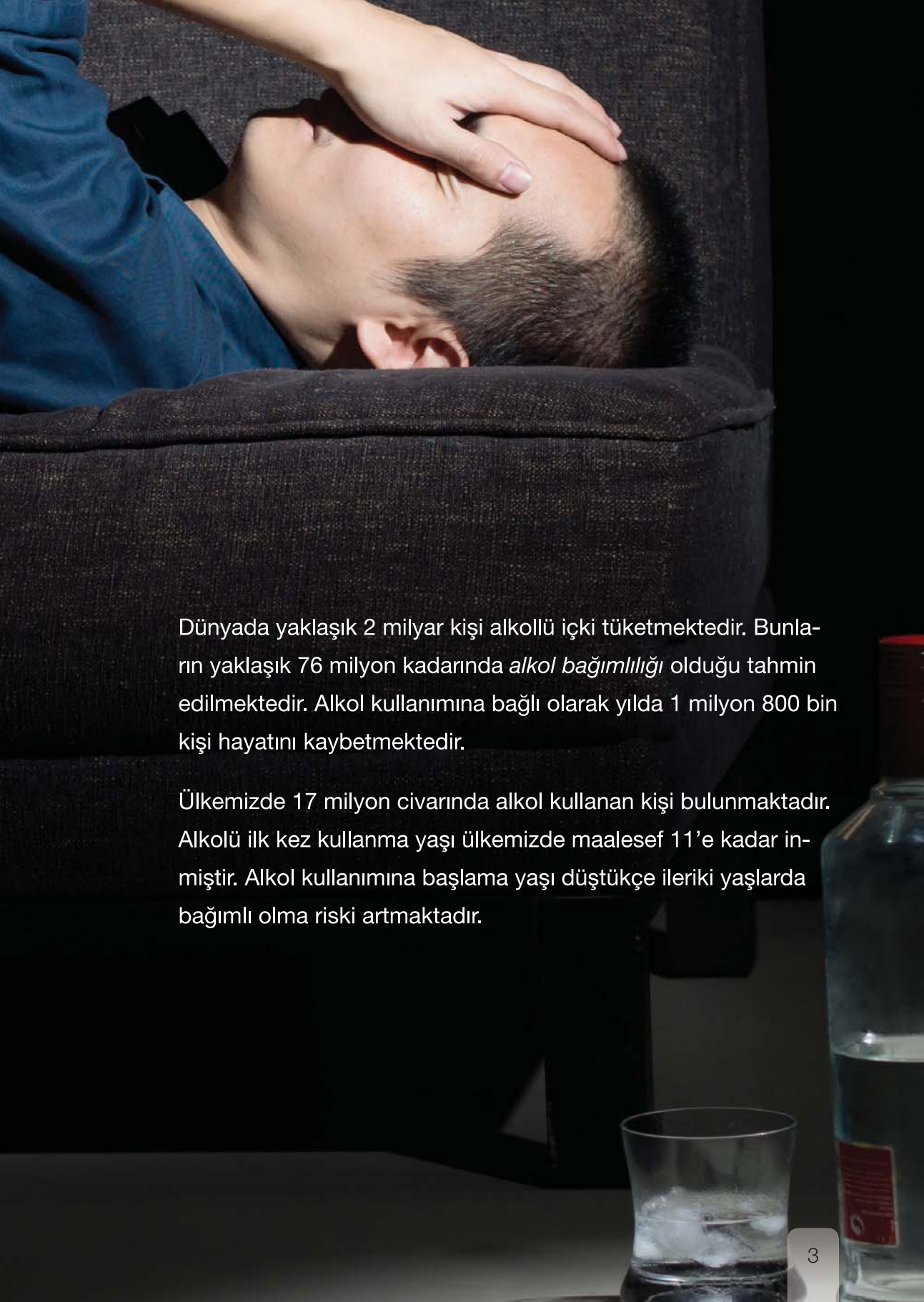


**Öncelikle
kendiniz için
alkolden
uzak durun!**

Alkol Hakkında...

Alkol 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.

Kişi alkollü olduğunda kontrolünü kaybeder ve her türlü tehlikeye açık hâle gelir. Uyuşturucu maddeler kendisine teklif edildiği zaman, “hayır” deme şansı da ortadan kalkar. Bu yüzden alkol tüketiminin yapıldığı mekânların çevresinde, uyuşturucu madde satıcıları daha çok bulunur. Araştırmalar uyuşturucu kullanan kişilerin aynı zamanda % 57’sinin alkol kullandığını da ortaya koymaktadır. Alkol kullanmayı hemen bırakmak ve alkol kullanımının erken fark edilmesi, alkol ve diğer madde bağımlılığına geçişte önleyici bir role sahiptir.



Dünyada yaklaşık 2 milyar kişi alkollü içki tüketmektedir. Bunların yaklaşık 76 milyon kadarında *alkol bağımlılığı* olduğu tahmin edilmektedir. Alkol kullanımına bağlı olarak yılda 1 milyon 800 bin kişi hayatını kaybetmektedir.

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.

Alkolün Vücutta İzlediği Yol

Alkollü bir içki içildiğinde alkol ağız ve yemek borusundan 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 değişiklik gösterir. 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.

İnsan vücudunda dakikada ortalama 5 litre kanın pompalanıp dolaştığını düşünürsek alkol içeren kan defalarca karaciğer tarafından süzülür. Her defasında, yakalanan belli bir miktar alkol, karaciğer bünyesinde çeşitli kimyasal etkileşimler sonrasında karbondioksit ile suya dönüştürülerek parçalanır. Karaciğerin normal şartlarda önceliği yağ asitleridir, onlar yakılarak enerji elde edilir. Ancak işin içine alkol girince öncelik alkole verilir çünkü kandaki alkol seviyesi arttıkça vücut alarm vermeye başlar. Karaciğer sürekli alkolü parçalamak için vakit harcarsa normal süreçte parçalayacağı yağ asitleri karaciğer bünyesinde birikmeye başlar ve karaciğer yağlanır. Alkolü fazlaca tüketenlerin karaciğerlerindeki yağlanmanın sebebi budur.

Karaciğere ulaşan alkolün bir anda parçalanması mümkün değildir. Bu nedenle alkol içeren kan, kalp üzerinden yoluna devam eder. Kalpten sonra akciğerlere pompalanan kan bronşlara ulaştığında içindeki alkolün bir kısmı kirli havayla birlikte dışarıya atılır. Alkol almış birinin ağzının kokmasının başlıca sebebi, verdiği nefese karışan alkol molekülleridir.



Alkolün akciğerlerden sonra beyne ulaşması çok zaman almaz. Dakikalar içinde beyne geçen alkol, beyinde uyuşma etkisi yapar. Kana karışan alkol miktarına göre, beynin çalışması yavaşlar.

İçki içen kişinin kanına karışan alkol miktarı, ne kadar içtiğine, vücut ölçülerine, cinsiyetine, vücut yapısına ve metabolizmasına, midedeki yiyecek çeşidine ve miktarına göre değişir. Beyne iletilmesi ve kalp ile tüm vücuda pompalanmasının ardından alkol, vücuda alındığı ilk andan itibaren sadece 3 dakika sonra vücuttaki tüm hücrelere ulaşmış olur.

Sınırlı bir zaman dilimi içinde vücuda alınan alkol miktarı, belirli seviyeyi geçerse solunum yavaşlayabilir. Bu durum kişide koma ve ölüm sonucunu doğurabilir çünkü artık beyne oksijen taşınmamaktadır.



İçki Kullanımının Kısa Vadeli Sonuçları

Alkolün kısa dönem etkileri arasında şunlar sayılabilir: geveleyerek konuşma, uyku hâli, kusma, ishal, mide rahatsızlığı, baş ağrısı, solunum güçlüğü, görme ve işitmede bozukluk, muhakeme bozukluğu, koordinasyon kaybı, bilinçsizlik, madde etkisindeyken olanları hatırlamama...

Beyinde: Mantıklı düşünme, karar verme ve hareket etme yeteneklerinde bozulma; bu nedenle ciddi kazalar, yaralanmalar ve hatta ölümler

Başta: Baş ağrısı

Yüzde: Damarlarda genişleme ve yüze daha fazla kan gelmesi, bu sebeple de yüzde kızarıklık ve şişkinlikler

Burunda: Koku alma duyusunda azalma, özellikle derinin ince olduğu burun çevresi bölgesinde kılcal damarlarda kırılma veya patlamalar, bu sebeple burun kanamaları

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

Dişlerde: Çeşitli diş eti hastalıkları

Boğazda: Öksürük, zamanla ses telleri üzerindeki ince kan damarlarında genişleme ve ses kısıklığı, düşük perdeli kalın bir ses

İçki Kullanımının Uzun Vadeli Sonuçları

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

Alkoliklerde genç ölüm oranı hiç de azımsanmayacak kadar yüksektir. Uzun süreli alkol kullanımı yemek borusu, gırtlak, mide ve pankreas kanserlerinin en önemli nedenlerinden biridir. Alkol tüketimi ne kadar artarsa ölümcül hastalık riski de o kadar artar. Alkoliklerin ölüm sebepleri genellikle, kalp, böbrek, karaciğer hastalıkları, zatürree, kanser, alkol zehirlenmesi, kaza, cinayet ve intihardır.

Gözlerde: Göze giden görme sinirlerinde tahribata neden olarak zamanla körlüğe kadar varabilecek hasarlara neden olabilir.

Beyinde: Alkolün en fazla tahribata neden olduğu organ beyindir. Alkol, beyin hücrelerini öldürdüğü için zamanla beyin küçülür. Bu durum erken yaşlanma ve bunamaya yol açar.

Kalpde: Uzun süreli alkol kullanımı kalpte ritim bozukluğu ve damar kireçlenmesine neden olmaktadır. Ayrıca kalp kasının yapısını bozarak kanserden daha ağır bir tablo olan kalp yetersizliği oluşmasına zemin hazırlar.

Mide ve Yemek Borusunda: Alkol kullanımı mide ve yemek borusunu tahriş eder. Gastrit, ülser ve mide iltihabı oluşumuna yol açar. Vitaminlerin ve diğer besin maddelerinin vücut tarafından emilmesine engel olur. Bunun sonucunda da vücut direnci ve sağlığı bozulur.

Yüzde: Uzun süre ve fazla miktarda alkol kullanımı, damarların sürekli olarak genişlemesine ve büyümesine yol açar. Bu durumun doğal bir sonucu olarak cilt olağan tonunu kaybeder, kalıcı kızarıklık ve yamalı bir kızarıklık gelişir.

Akciğerlerde: Alkolizmde sık kusmalarla birlikte akciğerin fiziki savunmasının da azalmış olması kusmalar sırasında mide içeriğinin akciğerlere kaçmasıyla birlikte akut akciğer iltihabına yol açar. Alkol kullanan kişilerde tüberküloz görülme riski diğer insanlara göre 28 kat fazladır.

Karaciğerde: Alkol kullanımı karaciğerde yağlanma meydana getirir. Bu da ciddi karaciğer hastalıklarına sebep olur.





Alkole Başlamakta Etkili Olan Faktörler

Arkadaş Baskısı

“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.

Yanlış Algılar

“Bir kereden bir şeycik 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 Kaçış

“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 açar, durumu daha da kötüleştirir.

Alkollüyken Araç Kullanımı

Alkollü olarak araç kullanılması pek çok kazaya sebep olmaktadır. Çünkü alkol miktarı arttıkça kandaki oksijen oranı azalır. Bunun sonucunda yeterince oksijen alamayan beyin, fonksiyonlarını kaybetmeye başlar. Bu da sürücü üzerinde çeşitli fiziksel ve psikolojik bozukluklara yol açar.

Alkolün sürücüler üzerindeki ilk etkileri psikolojik alanda kendini gösterir. Bu etkiler aynı zamanda alkolün uyarıcı etkilerini oluşturur. Kandaki alkol oranının sadece on binde bir düzeyine çıkması bu etkilerin görülmesi için yeterlidir. Bunların başında korku azalması ve kendine güvenin artması gelir. Bunun sonucunda sürücü risk almaya yönelik davranışlarda bulunma eğilimine girer. Yüksek hız ve tehlikeli manevralar yapma girişimlerinde bulunur. Bu davranışlarda sürücünün hata ve kaza yapma ihtimali yüksektir.



Ayrıca alınan alkol, sürücünün kazanılmış pozitif alışkanlıklarından vazgeçmesine ve hatta kendini kontrol edememesine neden olur. Kişi normal hayatında kurallara uyan ve diğer insanlara saygılı birisi olsa bile, alkol alınca bu alışkanlıklarından vazgeçebilir. Böylesi bir durum sürücünün kendini kontrol edememesi sonucunu doğurur ve bildiklerini yanlış yapmasına sebep olur.

Alkolün uyuşturucu etkilerinden en belirgin olanı yorgunluk ve dikkat azalmasıdır. Bu etki kandaki az miktardaki alkol oranlarında dahi kendini gösterir. Alkol miktarı arttıkça kişinin denge, görme ve işitme gibi beyinsel fonksiyonlarında azalmalar ortaya çıkar. Kas kontrolü ve dikkat gitgide azalır.

Alkollü sürücü etrafında olan ve hızla akıp giden olaylar zincirini kavramakta ve takip etmekte güçlük çeker. Genel olarak dikkatsiz ve uyuşuk bir davranış sergileyen sürücüde bu olumsuzluklar sonucunda intikal ve algılama eksikliği başlar. Sürücünün tepki gösterme süresi uzar, önüne aniden bir canlının veya bir aracın çıkması hâlinde alkolsüz sürücüye oranla kavrama, intikal, fren ve durma mesafesi artar. Bu nedenle kaza yapma ihtimali yükselir.



A silhouette of a man's head and shoulders is shown against a bright, glowing background. He is holding a beer bottle in his right hand, which is raised towards his face. The text is overlaid on the image in a large, white, outlined font.

Aikol Hakkında Y-a-n-l-l-ş Bilinenler

Derler ki...

“Alkollü içecekler vücudu ısıtır.” Yanlış! Tam tersine alkol alındığında vücut ısısı düşer. Çünkü alkol vücudun yüzeyine daha fazla kan ulaşmasını sağlar ve bu da vücutta ısı kaybına sebep olur. Alkol aldıktan sonra görülen sıcaklık hissi, kanın yüzeye doğru akışının cildi ve ciltteki sinir uçlarını ısıtması ve bunların beyne sıcaklık algısını iletmesi sebebiyledir. Yanıltıcı bir histir.

Zannederler ki...

“Bira bağımlılık yapmaz.” Yanlış! Alkollü içkilerin içinde bulunan alkol miktarı cinsine göre değişkenlik gösterir. Bu nedenle “standart içki” adı verilen terim oluşturulmuştur. Örneğin bir bardak bira; bir kadeh rakıya, cine, votkaya, viskiye ya da bir kadeh şaraba eşittir. Dolayısıyla 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 uyku düzeni ve kalitesi bozulur. Alkolün etkisiyle uyunan uyku, tam ve gerçek bir uyku olmadığı için kişi aslında uykusuz kalır. Bu nedenle ciddi sağlık sorunları oluşur.

Söylentiye göre...

“Alkol, cinsel gücü artırır.” Yanlış! Aksine erkeklerde cinsel gücü azaltır ve iktidarsızlık oluşmasına sebep olur. Alkol kullanımı, yalnızca kişideki öz kontrol yeterliliklerini işlevsiz bıraktığı için utanma, çekinme, sakınma gibi davranışları saf dışı bırakır ve bu da cinsel olarak daha rahat davranmayı sağlayabilir.

İddiaya göre...

“Alkol, bazı hastalıklara iyi gelir.” Yanlış! Alkollü içkilerin kalp ve damar rahatsızlıklarına ya da boşaltım sistemine faydalı olduğu şeklindeki bazı iddia ve kanaatler asılsızdır. Her türlü sağlık sorununda öncelikle uzman doktora başvurulmalı ve yalnızca hekimin tavsiye ve tedavisi uygulanmalıdır.

Zanna göre...

“Alkol, sesi açar, bu nedenle bazıları kürsüye ya da sahneye çıkmadan alkol alırlar.” Yanlış! Alkol vücuttaki su miktarını azaltır ve vücudu susuz bırakır. Bu durum konuşmaya ve şarkı söylemeye olumsuz olarak yansır. Ayrıca aç karnına alkol almak kan şekeri düşürür ve sahne performansı sergilenirken korunması gereken enerji seviyesi de kan şekeriyle birlikte düşer.



Deseler de...

“Alkol, iştah açıcıdır.” Yanlış! Alkollü içkiler iştah açmaz. Aksine mide rahatsızlıklarına ve sindirim bozukluğuna sebep olur.

Söyleseler de...

“Hamile kadınların alkol kullanması bebeğe zarar vermez.” Yanlış! Hamile kadınların kullanımı durumunda alkol kana karışıp plasentadan geçerek fetüse ulaşır. Alkol fetüsü her safhasında etkileyebilir ancak özellikle ilk aylarda çok daha ciddi zararlara neden olur. Bebekte büyüme eksikliği, yüzde anormallikler, beyin ve sinir sisteminde hasarlar gibi alkole bağlı doğum kusurları görülebilir.

Zannetseler de...

“Alkolün kan yapıcı özelliği vardır.” Yanlış! Alkolün hiçbir besin değeri olmadığı gibi, kan yapıcı bir özelliğe de sahip değildir. Özellikle yaralanma durumlarında, kanın pıhtılaşmasını önlediği için ciddi kan kaybına yol açar.

Dikkat!

Bazıları daha hızlı etki göstermesi için uyuşturucu maddeleri alkolle birlikte kullanmaktadırlar. Ancak bu uygulama çok tehlikelidir, çoğunlukla zehirlenmeye sebep olduğu için ölümlerle sonuçlanır. Ayrıca, tedavi amacıyla kullanılan tıbbi ilaçlarla birlikte de kesinlikle alkol kullanılmamalıdır.

Riskli Durumların Dışında Kalmak

Durumdan kaçınabilirsiniz: Riskli gördüğünüz yerler ya da ortamlardan uzak kalarak madde kullanım ve bağımlılık riskinin dışında kalabilirsiniz.

Sayısal çoğunluğu kullanabilirsiniz: Riskli yer ya da ortamlarda bulunmanız gerektiğinde olumlu alışkanlıklara sahip arkadaşlarınızla vakit geçirerek ortamın riskinden birlikte korunabilirsiniz.

Ortamı terk edebilirsiniz: Bulduğunuz ortamda, tanıdığınız bir kişi tarafından, alkol veya herhangi bir bağımlılık yapıcı maddeyi denemenizle ilgili bir teklifte bulunulursa yapacağınız en önemli şey kısa ve net bir ifadeyle “Hayır!” demek ve bunu söylerken ortamı terk etmektir.

Soğuk bir yaklaşım sergileyebilirsiniz: Size yapılan alkol kullanma teklifinin karşısında, teklifte bulunan kişiyi görmezden gelerek, ondan yüzünüzü çevirerek, onunla iletişime geçmeyerek ve sonrasında da onun yanından uzaklaşarak tavrınızı net olarak gösterebilirsiniz.



Riskli Durumlardan Kurtulmak

“Hayır!” diyebilirsiniz: Alkol veya bağımlılık yapıcı maddelerle ilgili herhangi bir teklif geldiğinde verebileceğiniz en kısa ve net cevap “Hayır!” demektir.

Yalana başvurmadan mantıklı bir sebebi paylaşabilirsiniz: Alkol veya bağımlılık yapıcı maddelerle ilgili herhangi bir teklifi “Hayır! Ağzıma alkol sürmeyeceğime dair eşime söz verdim.” şeklindeki mantıklı bir sebeple reddedebilirsiniz.

Konuyu değiştirebilirsiniz: Herhangi bir teklifle karşı karşıya kaldığınızda “Hayır!” dedikten sonra karşınızdaki kişinin ısrar etmemesi açısından konuyu değiştirip farklı bir şeyden bahsetmeye başlayabilirsiniz.

Israra karşı sürekli “Hayır!” diyebilirsiniz: Herhangi bir teklifle ısrarlı bir şekilde karşı karşıya kaldığınızda tavrınızın net olduğunu karşınızdaki kişiye gösterme adına ek açıklamalara ihtiyaç duymadan tek kelimeyle sürekli “Hayır!” diyebilirsiniz.

Mizahı kullanabilirsiniz: Herhangi bir teklif durumunda karşınızdaki kişinin yaklaşımını dikkate almadığınızı ve değerli bulmadığınızı anlatmada mizahı kullanabilirsiniz. Teklifte bulunan kişiye örneğin “Hayır. Ben bütün beyin hücrelerimin yerli yerinde kalmasını istiyorum.” şeklinde bir ifadeyle cevap verebilirsiniz.

Alkol Kullanımının Gençler Üzerindeki Etkileri

Alkol kullanımı gençler için çok daha zarar vericidir. Çünkü gençlerin beyin gelişimi tamamlanmamış ve hâlâ sürmektedir. Bu kritik gelişim döneminde alkol tüketimi kişide ömür boyu sürecek sağlık sorunlarına sebep olabilir. Özellikle beynin hafıza, kontrol ve koordinasyonla ilgili bölgelerinde oluşacak bir hasar, önemli sağlık sorunlarının başlatıcısı olacaktır. Ayrıca bu dönemde beyindeki muhakeme ve karar vermeden sorumlu bölüm daha az aktif olduğundan genç, riskli davranışlara yönelme konusunda risk altındadır.

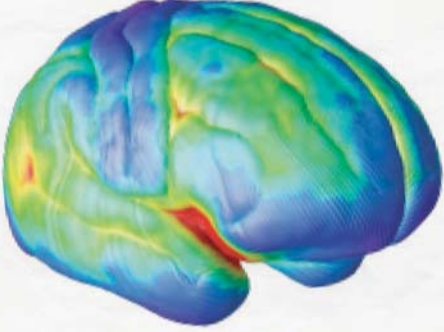




Beyin Gelişimi ve Alkol

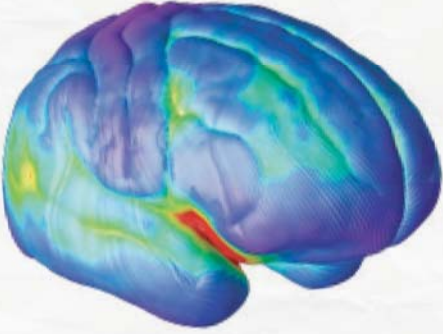
12 Yaş

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



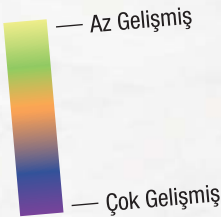
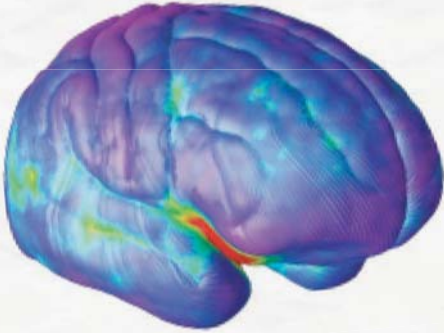
16 Yaş

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.



Çocuğunuzda İçki Problemi Olabilir mi



Çocuk ve gençlerde alkol kullanma riski son yıllarda artış gösterme eğilimindedir. Artan bu eğilimler artık ebeveynlerin konu hakkında daha bilgili olmasını gerekli kılmaktadır.



Dikkat Edilmesi Gereken İşaretler

Yandaki değişikliklerin birkaçını birden çocuğunuzda gözlemliyorsanız dikkatli olmalısınız. Bunlar çocuğunuzun alkol kullanmaya başladığına işaret ediyor olabilir. Ancak hemen paniğe kapılmayınız. Zira bu değişimler bir ergenin büyüme sancılarını da yansıtır olabilir. Uzmanlar bu işaretlerden birkaçının aynı anda ortaya çıkması, bu işaretlerin aniden belirmesi ve uç noktalarda yaşanması durumunda içki kullanma probleminin düşünülmesi gerektiğini ifade etmektedirler.

Fiziksel Değişimler

- ▶ Düşük enerji
- ▶ Kanlı gözler
- ▶ Uykusuzluk ya da aşırı uyuma ve yorgunluk
- ▶ Eş güdüm zorlukları / zayıf hareket kontrolü
- ▶ Yayvan konuşma
- ▶ Sık sık ortaya çıkan baş ağrısı, kusma ve özellikle sabahları seslere karşı duyarlılık (Akşamdan kalmakla ilgilidir.)
- ▶ Açıklanamayan yaralanmalar (Alkollüyen düşmekten kaynaklı olabilir.)

Duygusal Değişimler

- ▶ Duygu durumu değişimleri, ani patlamalar, sinirlilik, savunmacılık
- ▶ Boşvermişlik, “hiçbir şeyi kafana takma” tutumu

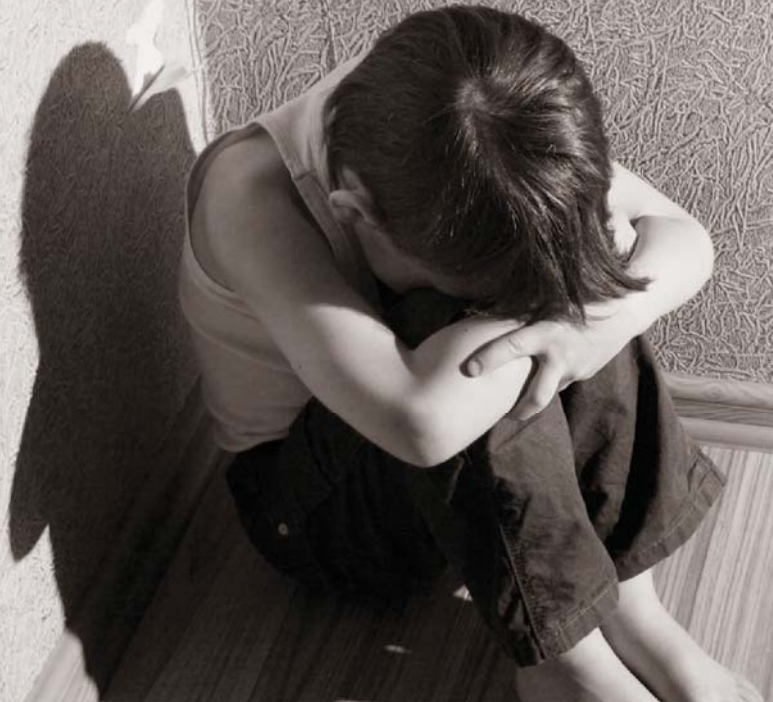
Zihinsel Değişimler

- ▶ Hafıza kayıpları, boşlukları
- ▶ Yetersiz konsantrasyon

Davranışsal Değişimler

- ▶ Okul problemleri, devamsızlık, düşük notlar, disipline sevk edilme
- ▶ Aile içi kurallara karşı isyankâr olma
- ▶ Arkadaş değiştirme, yeni arkadaşlarını anne babaya tanıştırma konusunda isteksizlik
- ▶ Görünümüne özen göstermeme
- ▶ Daha önce ilgi duyduğu konulara kayıtsız kalma
- ▶ Nerede olduğu ve ne yaptığı ile ilgili yalan söyleme
- ▶ Evden ya da okuldan kaçma

Kimler Risk Grubundadır?



Aşağıdaki özellikleri taşıyan çocuklar alkol kullanımıyla ilgili olarak risk grubundadırlar:

- ▶ 15 yaşından önce alkolü denemiş olan çocuklar
- ▶ Çok içki içen ya da alkolik ebeveyni olan çocuklar
- ▶ Yakın arkadaşları alkol kullanan çocuklar
- ▶ Erken yaşlardan itibaren saldırgan, asosyal ya da kontrol edilmesi güç olan çocuklar
- ▶ Çocuk istismarı veya diğer büyük travmalar yaşayan çocuklar
- ▶ Hâlihazırda davranış problemleri olan veya akademik başarısızlık yaşayan çocuklar
- ▶ Onları desteklemeyen, açık iletişim kurmayan, davranışlarını izlemeyen ebeveynleri olan çocuklar
- ▶ Ebeveynlerinden düşmanlık gören, ebeveyni tarafından reddedilen, sert ya da tutarsız disiplin gören çocuklar
- ▶ Benlik saygısı düşük olan çocuklar

Bu risk faktörlerinden birinin ya da birkaçının bulunması çocuğun mutlaka içki problemi yaşayacağını göstermez. Ancak bu risk faktörlerini taşıyan çocukların anne babalarının dikkatli olması çocuğun daha sonra ortaya çıkabilecek problemlerden korunabilmesi adına önemlidir.

Riskler ve Koruyucu Etmenler

Risk ya da Koruyucu Faktör	Ebeveyn Tutumu, Sonucu Nasıl Etkiler?
Ebeveynin alkole yönelik tutumu	Ebeveynin alkole izin vermesi çocuğun alkol kullanma riskini artırır. Çocuğunuz, onun alkol kullanmasını onaylamadığınızı bilsin.
Ebeveynin alkol kullanması	Ebeveynin alkol kullanması çocuklarının da kullanma ihtimalini arttırmaktadır. Eğer alkol kullanıyorsanız hem kendiniz hem de çocuğunuz için alkölü bırakmaya çalışın.
Ebeveyn çocuk ilişkisi	Ebeveynlerinin kendileriyle, davranışlarıyla, yaptıklarıyla ilgili olduğunu fark eden çocuklar anne babalarının sahip olduğu değerlere daha fazla bağlanırlar. Çocuğunuzun sizin değerlerinizi benimsemesini istiyorsanız onun yaşamına ilgi gösterin.
Ebeveynle iletişim	Kapalı, düşmanca, eleştirel iletişim ya da iletişimsizlik çocuğun alkol kullanma ihtimalini artırır. Açık, net, karşılıklı iletişim ise çocuğun alkol kullanımına direnebilmesini sağlar. Çocuğunuzla sadece konuşmayın, onu dinleyin. Duygu ve beklentilerinizi açıkça ortaya koyun.
Ebeveynin psikolojik sağlığı	Ebeveynin yaşadığı depresyon, kaygı vb. problemler, çocuğa bağlanmayı, onunla iletişim kurmayı ve onu izlemeyi zorlaştırır. Tüm bu ebeveyn davranışları çocuğun alkol kullanımıyla ilişkilidir. Eğer bu tür problemleriniz varsa yardım alın.
Aile yönetimi (izleme ve disiplin)	Açık, istikrarlı ve önceden bilinen sonuçları olan kurallarla yetişen çocuklar alkol kullanmaya daha uzak dururlar. Ayrıca arkadaşlarıyla yaptığı faaliyetler ebeveyni tarafından bilinen çocuklar riskli davranışları daha az sergileme eğiliminde olurlar. Kurallar koyun ve bu kuralları takip edin. Kuralları o anki ruh durumunuza ya da çocuğunuzun ruh durumuna göre değiştirmeyin. Ayrıca çocuğunuzun kiminle, nerede, ne zaman ne yapacağını mutlaka bilin.



Ebeveynler İçin Önleme Stratejileri

Gençler alkol kullanımını çekici hâle getiren birçok medya mesajına maruz kalmaktadırlar. Aynı zamanda akranlarından da alkol almaları konusunda baskı görebilirler. Tüm bunlarla birlikte ebeveynlerin çocuklarının seçimleri üzerinde oldukça fazla etkileri vardır. Bu etkileri olumlu yönlere kanalize etmek için aşağıdaki hususları göz önünde tutmak gerekir:



Çocuğunuzun davranışlarını izleyin. Çocuğunuzun odası ya da çantasında içki bulursanız ya da nefesinin koktuğunu hissederseniz görmezden gelemeyin eyleme geçin.

Alkol kullanımının uyarıcı işaretlerini öğrenin. Alkolün insan zihni, bedeni ve duyguları üzerindeki etkileri hakkında bilgi edinin.

Çocuğunuzla konuşun. Çocuğunuzla iletişime geçmek küçük yaşta alkol kullanımını önlemede anahtar unsurdur. Ona kendisine içki sunulduğunda ne yapması gerektiğini açıklayın.

Çocuğunuzun katıldığı aktivitelerin bir parçası olun. Alkol barındırmayan grup, kulüp ve etkinliklere girmesini destekleyin.

Alkol kullanımıyla ilgili iyi rol modeli olun. Çocuğunuzun önünde nasıl konuşup davrandığınız hakkında düşünün. Alkolün problem çözmeye iyi bir yol olabileceğini ima eden konuşmalardan kaçının. Örneğin “Bugün işte zor bir gün geçirdim, içmeye ihtiyacım var.” gibi cümleler kurmayın. Eğer alkol kullanıyorsanız çocuğunuza içkili anılarınızı anlatmayın. Zira bu şekilde alkol almanın hoş ve eğlenceli bir şey olduğu kanaatini oluşturabilirsiniz.



Çocuğunuza arkadaş seçmeyi ve olumlu ilişkiler kurmayı öğretin. Zira alkol kullanımına başlamada arkadaş önemli bir faktördür.

Alkol kullanımıyla ilgili aile kurallarını netleştirin. Örneğin sürücüsü alkollü olan araçlara kesinlikle binmeme kuralını koyun.

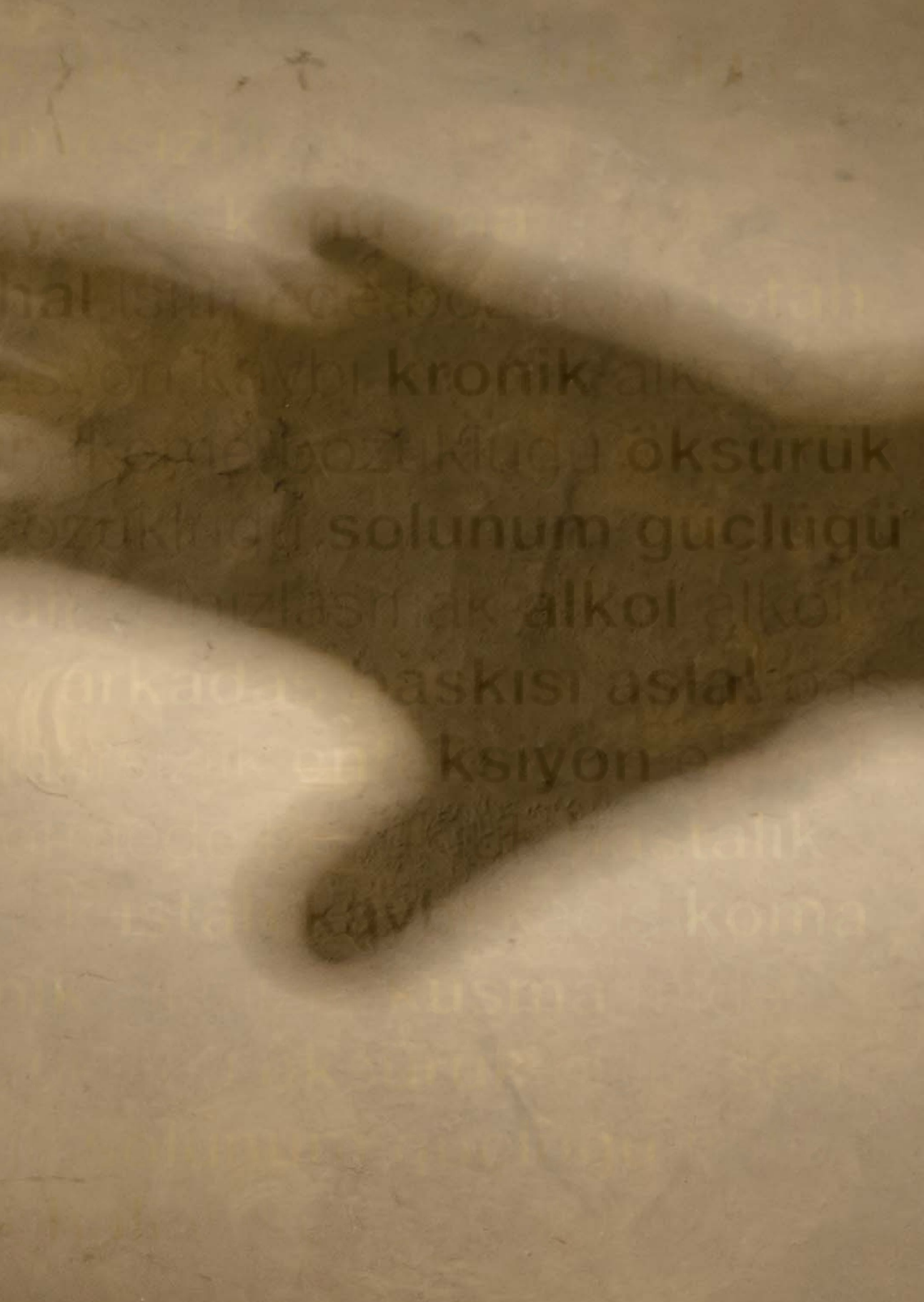
Çocuğunuzun stresle baş etmede daha sağlıklı yollar olduğunu görmesini sağlayın. Spor yapmak, müzik dinlemek, bir yakınıyla konuşmak gibi alternatiflerin işe yaradığını yaşıyarak görmesini sağlayın.

Çocuğunuzla konuşmaya ne kadar erken dönemde başlarsanız o denli iyi olacağını bilin. İçki içme konusunda

yapılan kısa konuşmaların uzun bir konuşmadan daha iyi olacağını unutmayın.

Çocuklarınızın verdikleri sağlıklı, iyi kararlarla nasıl gurur duyduğunuzu bilmelerini sağlayın.





tbm

YESILAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

ISBN 978-605-9090-11-7



9 786059 090117

Bandrol Uygulamasına İlişkin Usul ve Esaslar Hakkında Yönetmeliğin 5'inci maddesinin ikinci fıkrası çerçevesinde bandrol taşıması zorunlu değildir.



Türkiye Yeşilay Cemiyeti Sepetçiler Kasrı, Sirkeci 34110 / İstanbul
Tel: +90 212 527 16 83 • Faks: +90 212 522 84 63 • Web: tbm.org.tr

tbm yaz
2423'e
SMS Gönder
₺5 bağış yap