

BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlılık kısaca vazgeçememek, onsuz yaşayamamak demektir.

Alkol nedir? 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 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!

! Alkolden uzak dur! Alkol vücudu susuz bırakarak hafıza problemlerinden, konuşma yeteneğimize kadar birçok bozulmaya neden olur.

BAĞIMLILIK NASIL OLUŞUR?

Arkadaş Baskısı

“Bir dene, maksat muhabbet olsun!” Bazı kişiler arkadaş grubu içinde kabul görebilmek için alkol kullanmaya başlarlar.

Yanlış Algılar

“Bir kereden bir şey olmaz!” Alkol kullanımını bir kereyle sınırlı kalmaz, devamı gelir. Kullanımın kısa zamanda bağımlılığa dönüşme riski çok yüksektir.

Sorunlardan Kaçış

“Dertlerini unutursun!” Alkol kullanmak sorunlardan bir kaçış yolu olarak görülür. Oysa alkol aksine kişinin çözüm gücünü kaybetmesine yol açar.

BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

Alkol kişinin çözüm yolunu 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?

Yeterince oksijen alamayan beyin, fonksiyonlarını kaybetmeye başlar.

Ağızda kuruma ve koku, tat alma duyusunda bozulma, enfeksiyonlar ve diş eti hastalıkları beyinde hücrelerin ölümü sonucunda bunama, kalpte ritim bozukluğu, damar kireçlenmesi ve kalp yetmezliği karaciğerde yağlanma, gözlerde körlüğe kadar varabilecek tahribat, ciltte kalıcı kızarıklık, yemek borusu ve midede gastrit, ülser ve mide iltihabı, akciğerlerde kusmalar sırasında mide içeriğinin akciğerlere kaçması nedeniyle akut akciğer iltihabı, boğazda öksürük, ses kısıklığı, düşük perdeli kalın ses, burunda koku duyusunda azalma, burun çevresindeki kılcal damarlarda kırılma veya patlama nedeniyle burun kanamaları, beyinde düşünme, karar verme ve hareket etme yetilerinde bozulma, yüzde damarlarda genişleme ve yüze daha fazla kan gelmesine bağlı kızarıklık ve şişlikler.

KENDİMİ NASIL KORURUM?

İsrara karşı ek açıklamalara gerek duymaksızın sürekli “Hayır!” 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.
- İsrar 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.

UNUTMA, ALKOL UZUN VADEDE ÖLDÜRÜR! KISA VADEDE HASTA EDER.

KAYNAK: tbm.org.tr