

öncelikle kendin için
alkolden uzak dur



LİSE

Sunum içeriği

- Bağımlılık nedir?
- Alkol nedir?
- Alkol bağımlılığı nasıl oluşur?
- Alkol vücutta nasıl bir yol izler?
- Kısa dönemdeki etkileri
- Uzun dönemdeki etkileri
- Alkole nasıl başlanıyor?
- Yetişkin ve genç bireyin kullanım farkları
- Alkol ve araç kullanım ilişkisi
- Yanlış bilinenler
- Davet yalanlarından korunmak
- Alkolden korunmak için dikkat edilmesi gerekenler
- Doğru - Yanlış etkinliği



Bağımlılık nedir?

Kişinin bir şeye aşırı bağlanmasıdır.

Kullanmanın zararlı olduğu bilindiği ve görüldüğü hâlde tütün ürünlerinin bırakılmamasıdır.

Bağımlılık özetle, kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesidir.



Maalesef

Alkol, kişinin sadece kendisine zarar vermekle kalmaz, çevresine de büyük zararlar verir.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Alkol nedir?

- Renksiz,
- Kokulu,
- Acı,
- Sıvı,
- Yanıcı bir maddedir.



Alkol bağımlılığı nasıl oluşur?

- **İçme isteği:** İçmeye karşı duyulan güçlü istek, arzu.
- **Kontrol kaybı:** Kişinin alkol alırken kendini sınırlayamaması.
- **Fiziksel bağımlılık:** Uzun süre alkol kullanıp bırakmak isteyen kişilerde görülen mide bulantısı, terleme, titreme ve anksiyete gibi belirtiler.
- **Tolerans:** İlk kullanımdan itibaren giderek daha fazla alkol içme ihtiyacı duyulması.



Felaketin boyutu

- Dünyada yaklaşık 2 milyar kişi alkollü içki tüketiyor. Bu kişilerin yaklaşık 76 milyonunun alkol bağımlısı olduğu tahmin edilmektedir.
- Alkol kullanımına bağlı olarak yılda 3 milyon 300 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.





Kısa dönemdeki etkileri



Beyinde: Mantıklı düşünme, karar verme ve hareket etme yeteneklerinde bozulma.



Yüzde: Damarlarda genişleme. Yüze daha fazla kan gelmesi, dolayısıyla yüzde kızarıklık ve şişkinlikler.



Burunda: Koku alma duyusunda azalma, burun kanamaları.



Dişlerde: Çeşitli diş eti hastalıkları.

Kısa dönemdeki etkileri



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



Boğazda: Öksürük, zamanla ses tellerinde tahribat



Başta: Şiddetli baş ağrısı.

Uzun dönemdeki etkileri



Gözlerde: Zamanla körlüğe kadar varabilecek hasarlara neden olur.



Kalpte: Ritim bozukluğu ve damar kireçlenmesine neden olur.



Beyinde: Alkol, beyin hücrelerini öldürdüğü için zamanla beyin küçülür. Bu durum erken yaşlanma ve bunamaya yol açar.



Mide ve Yemek Borusunda: Gastrit, ülser ve mide iltihabı oluşumuna yol açar.

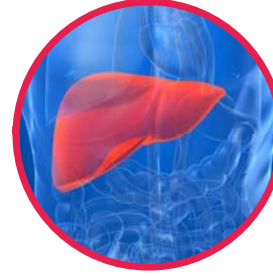
Uzun dönemdeki etkileri



Yüzde: Cildin doğal ve canlı görünümünü kaybetmesine yol açar. Kalıcı veya yamalı kızarıklılıklara neden olur.



Akciğerlerde: Akut akciğer iltihabına yol açar.



Karaciğerde: Yağlanma meydana getirir. Ciddi karaciğer hastalıklarına sebep olur.

Nasıl başlanıyor?

● Arkadaş Baskısı

“Bir dene, maksat muhabbet olsun!”

Bazı kişiler grup içinde kabul görebilmek için arkadaşlarının davetiyle alkol kullanmaya başlarlar.



Nasıl başlanıyor?

- **Yanlış Algılar**

“Bir kerecikten bir şey olmaz!”

Böylece kişi, “Bir kerecik!” diyerek alkolü dener. Fakat bu durum bir kereyle sınırlı kalmaz, mutlaka devamı gelir.



Nasıl başlanıyor?

- **Sorunlardan Kaçış**

“Dertlerini unutursun!”

Bazı insanlar, alkol kullanmayı sorunlardan kaçış yolu olarak görürler. Ne var ki alkol, sorunları asla çözmez, aksine kişinin çözümleri geciktirmesine ya da çözüm gücünü kaybetmesine yol açar.



Yetişkin ve genç bireyin kullanım farkları

- Alkol kullanımı gençler için çok daha zarar vericidir. Çünkü gençlerin beyin gelişimi henüz tamamlanmamıştır. Genç yaşlarda alkol kullanımı, beynin hafıza, kontrol ve koordinasyonla ilgili bölgelerinde hasar oluşturabilir. Bu da önemli sağlık sorunlarına sebep olabilir.
- 13 yaşında alkol kullanımına başlayan gençlerde alkol bağımlısı olma riski %43 oranında!



- Yapılan araştırmalara göre, alkol tüketime 15 yaşından önce başlayan gençlerde bağımlılık gelişme riski, 21 yaşında başlayanlara göre 4 kat daha fazladır.
- Alkol kullanan gençler, okul yaşamlarında daha çok sorun (disiplin ve akademik) yaşamaktadırlar.
- Alkol kullanımı kişinin şiddet içerikli eylemlere bulaşma ve/veya maruz kalma riskini arttırır.
- Aynı zamanda alkolle ilişkili trafik kazaları, genç yaşta ölümlerin ve sakat kalmaların temel nedenidir.



Bir gencin hayatından...

Daha 14 yaşımdaydım. Bir arkadaş ortamında hiç alkol almadığımı söyledim, alay konusu oldum. O grubun içerisinde olmak arzusuyla, "Bir kereden bir şey olmaz nasılsa!" diyerek denedim. Ve sonra...

Alkol ve 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.



Alkol ve araç kullanımı

Olaylar zincirini kavrayamama

Görme ve işitme zaafı

Dikkat azalması

Denge kaybı

Yorgunluk

Bildiklerini yanlış yapma

Kas kontrolü azalması



Yazıyor!

- Gazetelerin 3. sayfa haberlerini gözünüzün önüne getirin. Haberlerde yer alan birtakım ayrıntılardan yola çıkarak alkol kullanımını yol açabileceği trajik sonuçları listeleyiniz.



Yanlış bilinenler

● 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 anlamıyla kaliteli bir uyku olmadığı için kişi aslında uykusuz kalır.

● Söylentiye göre...

"Alkol, cinsel gücü artırır! Yanlış!

Aksine erkeklerde cinsel gücü azaltır ve iktidarsızlığa sebep olur.

● Deseler de...

"Alkol, iştah açıcıdır." Yanlış!

Alkollü içkiler iştah açmaz. Aksine mide rahatsızlıklarına ve sindirim bozukluğuna sebep olur.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



Yanlış bilinenler

● Derler ki...

“Alkollü içecekler vücudu ısıtır.” Yanlış!

Tam tersine alkol alındığında vücut ısısı düşer. Alkol aldıktan sonra görülen sıcaklık hissi, kanın yüzeye doğru akışının cildi ve ciltteki sinir uçlarını ısıtması ve bunun beyne sıcaklık algısı iletmesindedir. Bu, yanıltıcı bir histir.

● Sanılana 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.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



Ruh sağlığı, fiziksel sağlık, aile ve arkadaşlık ilişkileri, ekonomik durum, iş ve çalışma hayatı gibi alanlarda alkolün zararını görenlere ikinci bir şans verilseydi...

**Ne yaparlardı
sizce?**



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

**Asla
başlamazlardı!**

Davet yalanları

Alınan ilk alkol, birçok kötü sonuçla karşılaşılacak bir yolun ilk adımıdır. Sizi bu yola sokmaya çalışanlar, davetlerini bazı birbirine benzeyen yalanları ve yanlış bilgileri kullanarak yaparlar. Bazı örnek akıl çeldirme taktiklerini bir sonraki slaytta listeledik. Önce listeyi okuyunuz, daha sonra listeye yapacağınız eklemeler varsa gerçekleştiriniz.



Davet yalanlarından korunmak

- Rahatlarsın, böylece topluluk önünde daha rahat konuşursun.
- Alkol kan yapar, kan seviyen düzene girer.
- Bir dene, maksat muhabbet olsun.
- Üşümen geçer, vücudun ısınır.
- Bir kerecikten bir şey olmaz.
- Daha cazip ve çekici olursun.
- Dertlerini unutursun.
- Uykun düzene girer.
- Cinsel gücün artar.
- Sağlığına iyi gelir.
- Sesi ve iştahı açar.



Alkolden korunmak

- Teklif ilk teklif geldiğinde mantıklı bir sebep göstererek teklifi reddet!
- Kullanman için yapılacak baskılar karşısında ısrarla ve kesin dille Hayır! de!
- Teklifte bulunan kişiyi görmezden gel ve soğuk bir yaklaşım sergile!



Alkolden korunmak

- Bulunduğun gruba dâhil olmaya çalıştığında yüzünü onun olduğu taraftan başka yöne çevir!
- Onun olduğu ortamlarda ona yönelme, ondan uzaklaş!
- Onun olduğu ortamlardan olabildiğince uzak dur!



Doğru mu, Yanlış mı?

- Eğer ilk defa içiyorsanız alkolün bir zararı olmaz.

YANLIş!



Doğru mu, Yanlış mı?

- Gençlerin çok azı alkol kullanır.

DOĞRU!



Doğru mu, Yanlış mı?

- 18 yaşın altındaysanız alkol tüketebilir ya da satın alabilirsiniz.

YANLIŞ!



Doğru mu, Yanlış mı?

- Alkol beyin fonksiyonlarını ve merkezi sinir sistemini yavaşlatır.

DOĞRU!



Doğru mu, Yanlış mı?

- Alkol gençlerin beden ve beyin gelişimlerini yetişkinlere göre daha fazla etkiler.

DOĞRU!



Doğru mu, Yanlış mı?

- Alkol okul başarısını olumsuz etkiler.

DOĞRU!



Doğru mu, Yanlış mı?

- 18 yaşının üstündeyseniz alkol tüketebilirsiniz ve bundan hiçbir zarar görmezsiniz.

YANLIş!



Doğru mu, Yanlış mı?

- Gençlerin çok büyük bir kısmı hiç alkol kullanmamıştır.

DOĞRU!



Doğru mu, Yanlış mı?

- Alkol kullanmak vücutumuzdaki organların çoğuna zarar vermez.

YANLIş!



Doğru mu, Yanlış mı?

- Alkol doğrudan kana karışır ve hastalık riskini arttırır.

DOĞRU!



Doğru mu, Yanlış mı?

- Alkol kullanan kişilerle beraber olunması; yaralanma, şiddete maruz kalma ve motorlu araç kazaları yaşama riskini arttırır.

DOĞRU!



C **YEŞİLAY**

DANIŞMANLIK
MERKEZİ
YEDAM

444 7975
YEDAM DANIŞMA HATTI

yedam.org.tr

Seni dinlemeye hazırız

Bağımlılıkları hayatınızdan çıkarmanın yolu
YEDAM'dan geçiyor. Ücretsiz psiko - sosyal destek hizmeti
almak için mutlaka bize danışın.

öncelikle kendin için
alkolden uzak dur

teşekkür ederiz

tbm.org.tr

[f](#) [t](#) / tbmYesilay

