

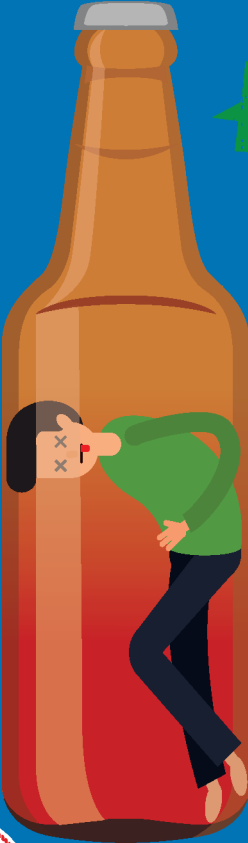


**YEŞİLAY**

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI**

**YETİŞKİN**

# ALKOL HAKKINDA DOĞRU BİLİNER YANLIŞLAR



**X ALKOL  
CİNSEL GÜCÜ  
ARTTIRIR**

**X ALKOL  
İŞTAH AÇICIDIR**

**X ALKOL  
UYKUYU  
DÜZENLER**

**X ALKOL  
CESARET VERİR!**



**tbm.org.tr**

# BAĞIMLILIK NEDİR?



Unutma!

Bağımlılık kısaca vazgeçememek, onsuz yaşayamamak demektir.



## ALKOL HAKKINDA

Alkol birçok hastalığa neden olmaktadır. Bunun yanında alkol iradeyi zayıflatır, kişi kontrol kaybı yaşar ve uyuşturucu maddelere açık hâle gelir. Alkolden uzak durmak diğer madde bağımlılıklarından korunma noktasında önleyici bir role sahiptir.



Çok miktarda ve sıklıkla alkol tüketen, bedensel, ruhsal ve sosyal 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.



DÜNYADA  
TÜM ÖLÜMLERİN  
**%5,3'Ü**  
(3 MİLYON)  
ALKOL KAYNAKLI

# 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.

# DOĞRU BİLİNER YANLIŞLAR

“

Alkole dair yaygın hatalı bilgilerin doğrusunu öğrenmek, bağımlılık riskini azaltır.

”

## DERLER Kİ...

“ALKOLLÜ İÇECEKLER  
VÜCUDU ISITIR.”



Alkol kullanımı, oluşturduğu gevşekliğin etkisiyle uyku verebilir. Ancak alkol kullanan kişinin uyku düzeni ve kalitesi bozulur.

## SÖYLENTİYE GÖRE...

“ALKOL CİNSEL GÜCÜ  
ARTIRIR.”



Aksine erkeklerde cinsel gücü azaltır ve iktidarsızlığa neden olur.

## SÖYLESELER DE...

“HAMİLE KADINLARIN  
ALKOL KULLANMASI  
BEBEĞE ZARAR  
VERMEZ.”

Alkol kana karışıp plasentadan geçerek fetüse ulaşır. Bebeğe büyüme eksikliği, yüzde anormallikler, beyin ve sinir sisteminde hasarlar gibi doğum kusurları görülebilir.



**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.

## İDDİAYA GÖRE...

“ALKOL, BAZI HASTALIKLARA  
İYİ GELİR.”



Alkollü içkilerin kalp ve damar rahatsızlıklarına ya da boşaltım sistemine faydalı olduğu şeklindeki bazı iddialar asılsızdır.

## DESELER DE...

“ALKOL İŞTAH AÇICIDIR.”



Aksine mide rahatsızlıklarına ve sindirim bozukluğuna sebep olur.

## İDDİA EDERLER Kİ...

“ALKOL UYKUYU  
DÜZENLER.”



Alkol kullanımı, oluşturduğu gevşekliğin etkisiyle uyku verebilir. Ancak alkol kullanan kişinin uyku düzeni ve kalitesi bozulur.

**YANLIŞ**

# BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

Alkol kişinin çözüm gücünü kaybetmesine yol açar.

## ALKOLÜN VÜCUTTA İZLEDİĞİ YOL

Alkol mide yüzeyinden hücrelere geçiş yapar. Ardından kana karışır. Alkol, kan yoluyla kalbe, akciğerlere ve bronşlara ulaşır. 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.



ÜLKEMİZDE  
ALKOL KAYNAKLI  
TRAFİK KAZALARININ  
ORANI  
**%21,9**

# 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



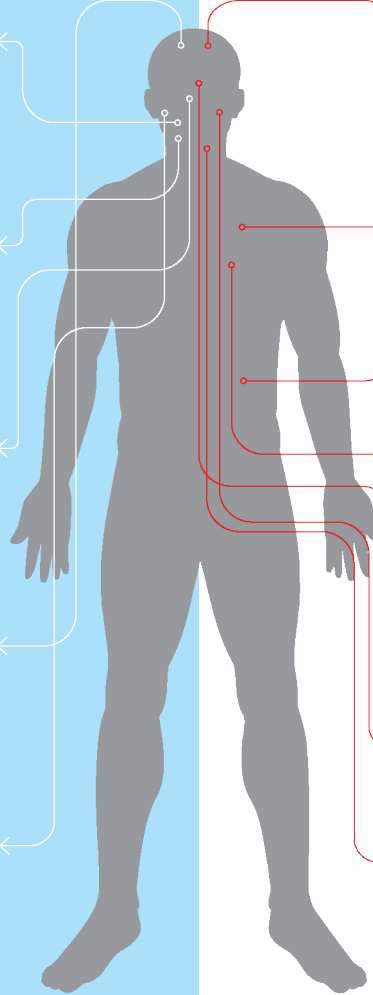
### BEYİNDE

düşünme, karar verme ve  
hareket etme yetilerinde  
bozulma



### YÜZDE

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



## ALKOL KULLANIMININ UZUN DÖNEM ETKİLERİ

### BEYİNDE

hücrelerin ölümü sonucunda  
bunama



### KALPTE

ritim bozukluğu, damar  
kireçlenmesi ve kalp yetmezliği



### KARACİĞERDE

aşırı yağlanma



### AKCİĞERLERDE

kusmalar sırasında mide  
içeriğinin akciğerlere kaçması  
nedeniyle akut akciğer iltihabı



### GÖZLERDE

körleşme kadar varabilecek  
tahribat



### CİLTTE

kalıcı kızarıklık



### YEMEK BORUSU VE MİDEDE

gastrit, ülser ve  
mide iltihabı



# KENDİMİ NASIL KORURUM?



## “HAYIR!” DİYE BİLİRSİNİZ

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” DİYE BİLİRSİNİZ

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.



**TÜRKİYE  
BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI**

**[tbm.org.tr](http://tbm.org.tr)**