

BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

Alkol kişinin çözüm gücünü kaybetmesine yol açar.

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

körlüğe kadar varabilecek tahribat

CİLTTE

kalıcı kızarıklık

YEMEK BORUSU VE MİDEDE

gastrit, ülser ve mide iltihabı

KENDİMİ NASIL KORURUM?

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 rolde 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 milyon kişi arasında 76 milyon kadar alkol bağımlısıdır. Yılda 1 milyon kişi bu nedenle hayatını kaybetmektedir.



DÜNYADA BİR YILDA
ALKOL KAYNAKLI
ÖLÜMLERİN ORANI
%5,3
(3 MİLYON)

BAĞIMLILIK NASIL OLUŞUR?

Alkol alışkanlık yapar. Bir kere denemekle kalınmaz mutlaka devamı gelir.



ARKADAŞ BASKISI

“Bir dene, maksat muhabbet olsun!”

Bazı arkadaş grubu çabuk kabul görebilmek için alkol kullanmaya başlarlar.

YANLIŞ ALGILAR

“Bir kereden bir şey olmaz!”

Alkol kullanımı bir kereyle sınırlı kalmaz, devam 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 BİLİNEREN YANLIŞLAR



Alkole dair yaygın hatalı bilgiler nedeniyle doğru olanı öğrenmek, bağımlılığın riskini azaltır.



DERLER Kİ...

“ALKOLLÜ ÇECEKLER VÜCUDU ISITIR.”

Alkol kullanımı, olumsuz etkileriyle uyku vermez. Ancak alkol kullanan kişinin uyku düzeni ve kalitesi bozulur.

SÖYLENTİYE GÖRE...

“ALKOL CİNSEL GÜCÜ ARTIRIR.”

Aksine erkeklerde cinsel gücü azaltır ve kıt darsızlığa neden olur.

SÖYLESELER DE...

“HAM LE KADINLARIN ALKOL KULLANMASI BEBEĞE ZARAR VERMEZ.”

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

ZANNA GÖRE...

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

Alkol vücutta toksin miktarını azaltmaz ve vücudu susuz bırakarak konuşmaya ve konuşmaya olumsuz olarak etkiler.

İDDİAYA GÖRE...

“ALKOL, BAZI HASTALIKLARA NEDEN YERİ GELİR.”

Alkollü içeceklerin kalp ve damar rahatsızlıklarına ya da böbrek hastalıklarına faydalı olduğu iddiaların aslı zordur.

DESELER DE...

“ALKOL TAHAÇICIDIR.”

Aksine mide rahatsızlıklarına ve sindirim bozukluğuna sebep olur.

İDDİA EDERLER Kİ...

“ALKOL UYKUYU DÜZENLER.”

Alkol kullanımı, olumsuz etkileriyle uyku vermez. Ancak alkol kullanan kişinin uyku düzeni ve kalitesi bozulur.



TÜRKİYE
BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr