



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Lise

alkolsüz

bir hayat için

tbm yaz
2423'e
SMS GÖNDER
15 BAĞIŞ YAP

Alkolsüz Bir Hayat İçin

TBM Alan Kitaplığı Dizisi: 1

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 İşlak Durmuş

Metin

Uğur Evcin

Bilim & Danışma Kurulu

Ayşen Gürcan, Cihan Başar Samancı, Hasan Bacanlı, İtır Tarı Cömert, İlhan Yargıcı, Mehmet Akif Seylan, 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 Ayıldız

Kapak Tasarımı

Fatih Yaşar

Grafik Tasarım ve Uygulama

Nevzat Onaran, Ahmet Karataş

Kapak Fotoğraf

©Fotolia.com - Mark Poprocki

Fotoğraf ve Çizimler

© Václav Mach, jimdeli, kirillica, lacamerachiar, joelnberg, delkoo, tournee, kristina rütten, Paolese, Artem Furman, Markus Bormann, ArenaCreative, Artem Furman, adimas, Pixelot, Africa Studio, xcid -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

978-605-64985-3-4

5. 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 örnekleme*. 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. • Pen-tz, 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 dağıtılmıştır. Soru, görüş ve önerileriniz için: iletisim@tbm.org.tr



Maalesef...

Alkol
sadece kişinin
kendisine değil,
evresine de
büyük zararlar verir.

Alkol Nedir Ne Yapar

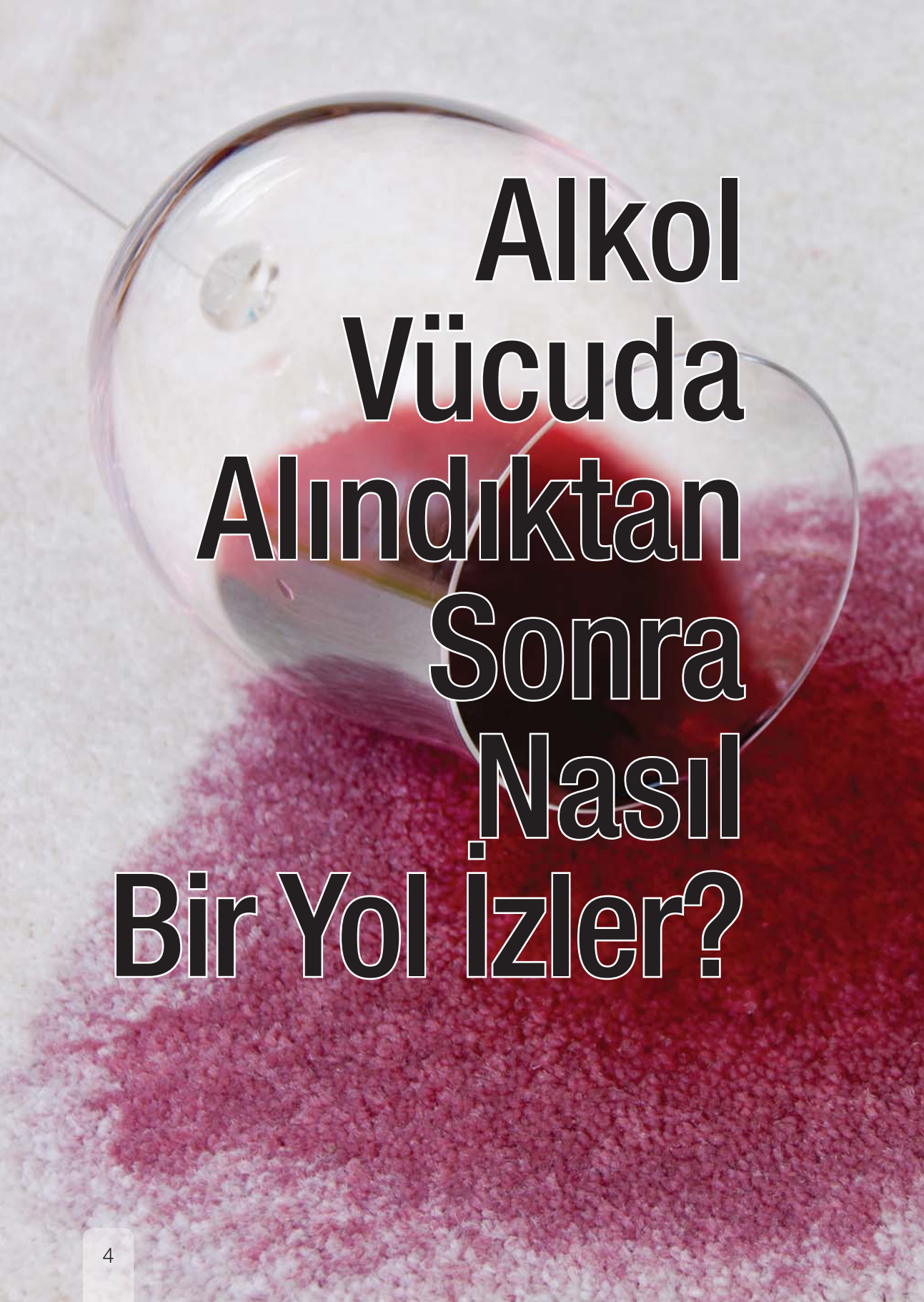
Alkol renksiz, kokulu ve acı bir sıvıdır. Çok yanıcı bir maddedir ve kuvvetli ısı verir. Bu nedenle, bazı füze motorlarında yakıt olarak kullanılır. Pek çok çeşidi olan alkolün *etanol* denilen türü içki olarak tüketilmektedir. Ancak dilimizde genel olarak sarhoşluk yapıcı ve alkol içeren bütün içeceklere *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.

Eyvah! Neler Oluyor?

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.



Alkol Vücuda Alındıktan Sonra Nasıl Bir Yol İzler?

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 değişkenlik 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.

Alkol içeren
hiçbir içki
masum değildir.

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.



Alkol Kullanımının Kısa Dönem Etkileri

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 kılcıl 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

Alkol Kullanımının Uzun Dönem Etkileri

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.

Nasıl Başlıyorlar?

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 açıp durumu daha da kötüleştirir.

Pankart

Aşağıda alkol kullanımı ile ilgili çeşitli sloganlar verilmektedir. Bunlardan beğendiğiniz birini seçip bir pankart hazırlayınız. Okul idaresinden onay alarak bir grup arkadaşınızla birlikte hafta sonu törenine pankartlarla katılınız. Aşağıdaki sloganlardan daha iyisini yazabileceğinizi düşünüyorsanız pankartınızı kendi sloganınızla hazırlayınız.

Alkolü değil, kendini ve aileni sev!

**İYİ İÇMEK DEĞİL,
İYİ YAŞAMAK GEREK!**

**AKLINI ÖRTME!
ALKOL BÜTÜN BECERİLERİNİ
KARANLIĞA GÖMEN BİR ÖRTÜDÜR.**

Bir kereden de bir şey olur.

Uzak dur!

**Alkol kullanımında
güvenli alt limite uy: Sıfır
kullanım!**

**ALKOLLE YATAN
SONUÇLARIYLA KALKAR.**

**ALKOL ALARAK
YOL ALAMAZSIN.**

**Alkol kafayı buldurmaz,
kaybettirir!**

**Arkadaşına
yüreğini aç,
şişenin
kapağını
değil!**

**Rahmetli de içerdii
Genç yaşta
gitti!**

Yetişkin Birine Göre Genç Birinin Alkol Kullanmasındaki Fark Nedir?

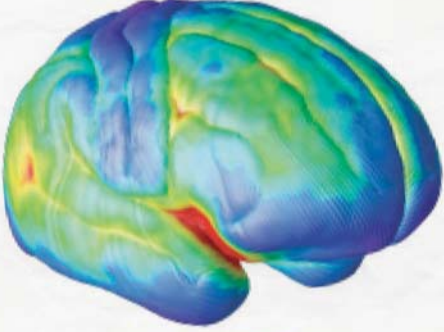
Alkol kullanımı gençler için çok daha zarar vericidir. Çünkü gençlerin beyin gelişimi tamamlanmamış ve hâlâ sürmektedir. Bu kritik gelişim döneminde alkol tüketimi kişide ömür boyu sürecektir. Bu sağlık sorunlarına sebep olabilir. Özellikle beynin hafıza, kontrol ve koordinasyonla ilgili bölgelerinde 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



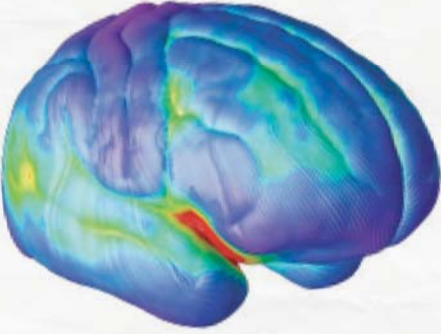
12 Yaş

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



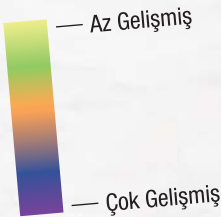
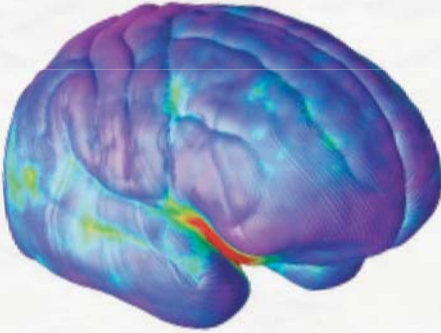
16 Yaş

Gelişimi devam ettiği için beyin, alkol gibi bağımlılık yapıcı maddelere karşı hâlâ duyarlıdır.



20 Yaş

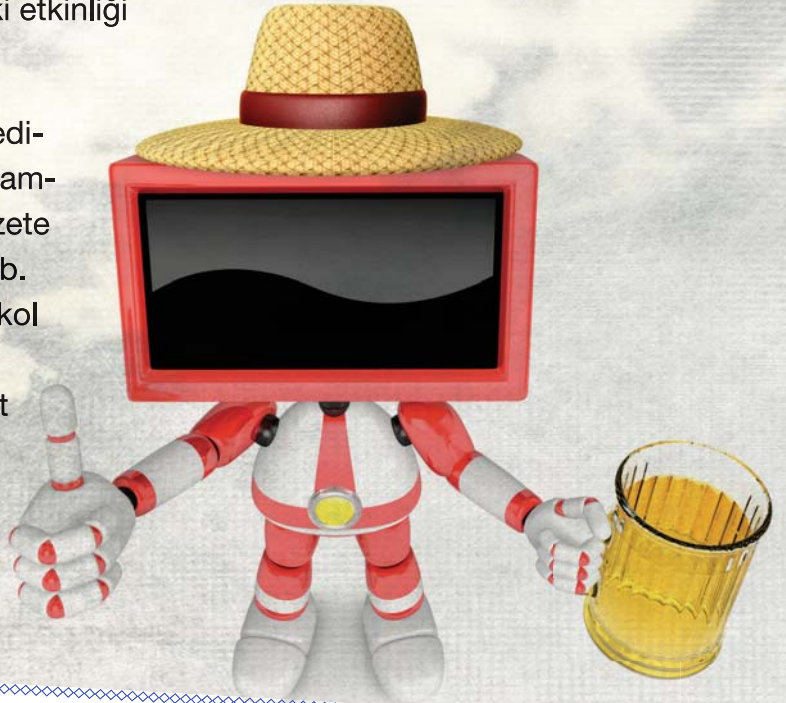
Beyin, gelişimini birçok noktada tamamlamıştır. Alkol gibi bağımlılık yapıcı maddeler ergen beynini, yetişkin beynine göre çok daha fazla etkiler. Bu yaş dilimine kadar olan kullanımların oluşturduğu yıkımlar kalıcı olabilir.



Her Birimiz Sorumluyuz!

Medya organlarında alkollü içeceklerin tüketilmesi konusunda özendirici bazı sahnelere rastlayabiliyoruz. Bu içeriklerle karşılaşan birçok çocuk ve gencin alkol kullanımı konusunda bir eğilim göstermesi söz konusu olabilir. Bu konuda toplumun bireyleri olarak her birimize ayrı ayrı görev düşmekte. Bu konudaki sorumluluğumuzu yerine getirme konusunda ilk adım olarak aşağıdaki etkinliği uygulayınız:

1. Bir hafta boyunca izlediğiniz televizyon programları, takip ettiğiniz gazete ve internet sayfaları vb. medya ürünlerinde alkol kullanan kişilerin görüldüğü sahneleri not ediniz.



Bir Hayattan Parçalar...

Daha 14 yaşındaydım. Bir arkadaş ortamında hiç alkol almadığımı söyledim, alay konusu oldum. O grubun içerisinde olmak arzusuyla “Bir kereden bir şey olmaz nasılsa!” diyerek denedim. Bu adımı atmış olmam grup içindeki yerimi korumamı sağlamış gibiydi. Yerimi sağlamlaştırmak için artık bu içkili muhabbetlerde daha sık bulunmaya başladım ve her seferinde “Ben sarhoş olmam, sarhoş olmazsam zararı da olmaz.” diyerek içmeye devam ettim. Ancak zamanla gittikçe mutsuzlaştığımı fark ettim. Artık kendimden kaçmak için de içiyordum. Daha az dışarıya çıkmaya ve yalnızlıkla arkadaşlık kurmaya başladım. Bu da zamanla doğru arkadaşlarımın benden uzaklaşmasına sebep oldu. Daha fazla yalnızlaşmak, daha fazla içmeme neden oldu. Zamanla kontrolden çıkmaya başladım. Ne yaptığımı artık anlayamıyordum. Aile ilişkilerimi mahvettim. 17 yaşında evden kaçtım. Evsizdim ve alkol alabilmek için dilencilik yapmaya başladım. Bir sokak çocuğu olarak çok hastalıklar geçirdim. Henüz 17 yaşımıdaydım ancak karaciğerim çok fazla hasar görmüştü. Doktorlar eski sağlığıma kavuşmamın ve hatta tedavinin çok zor olduğunu ifade etmişlerdi. Yaşadığım fizyolojik sorunların yanında sosyal ve psikolojik kayıplarım da cabasıydı. Sanki bu genç yaşta her gün geri dönüşü olmayan bir sona daha da yaklaşıyordum.



Alkol bağımlılığı olan kişiler *alkolik* olarak adlandırılır. Alkolik, çok miktarda ve sıklıkla alkollü içki içen, bunun sonucunda bedensel, ruhsal ve toplumsal sağlığı bozulan ancak buna rağmen alkol alma isteğini durduramayan, tedavi edilmesi gereken kişidir.

13 yaşında
alkol kullanımına
başlayan gençlerde
alkolik olma riski %
43 oranında!

Geriye Dönme Fırsatı Verilse...

Alkol, gençlerimiz ve toplumumuzun geleceği için çok tehlikeli bir alışkanlıktır. Alkol kullanan kişiler kullanmaya devam ettikçe başlarına neler geleceğini bilirler fakat içmeye de devam ederler. Eğer onlara “Geriye dönme fırsatınız olsaydı tekrar alkol kullanır mıydınız?” diye sorsanız birçoğu “Hayır! Asla!” diyecektir.



Neden ve Neden?

İnsanların alkol kullanma ve kullanmama sebepleri sizce nelerdir? Gözlem ve deneyimlerinize dayanarak ilgili alana yazınız.

**Neden bazı insanlar
alkol kullanır?**

**Neden insanların çoğu
alkol kullanmaz?**

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.

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.



Yazıyor! Yazıyor!

Aşağıdaki gazete kupüründe yer alan haberi inceleyiniz. Bu haberden yola çıkarak alkol kullanımının yol açabileceği trajik sonuçlar üzerine görüşlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

Alkol Yine Ocak Söndürdü!

Alkollüyken araç kullanan bir sürücünün sebep olduğu trafik kazasında 3 kişi can verdi, 2'si ağır yaralı 5 kişi hastaneye kaldırıldı.

Görgü tanıklarının verdiği bilgiye göre gece saat 00:15 sularında Akşemsettin Caddesine ters yönden hızla giren bir araç karşı taraftan gelen bir yolcu minibüsü ile çarpıştı. 32 yaşındaki üç çocuk babası minibüs şoförü C.A. ile yolculardan üniversite öğrencisi bir genç olay yerinde feci şekilde can verdi. Bir diğer yolcu 65 yaşındaki Ş.K. ise kaza esnasında geçirdiği kalp krizi sonucu hastaneye kaldırıldı. Yapılan müdahalelere rağmen hayatı kurtarılamadı. Yaralı olarak hastaneye kaldırılan 5 kişiden 2'sinin hayati tehlikeyi henüz atlattığı, diğer 3 yaralının ise durumlarının iyi olduğu hastane yetkililerince bildirildi.

Olaydan hafif yaralı kurtulan otomobil şoförü D.Z. olayın şokunu atlattığı için Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesinde tedavi altına alındı. Görgü tanıkları, kazadan sonra D.Z.'nin sürekli "Sadece iki tek atmıştım!" diye haykırarak sayıkladığını ifade ettiler.

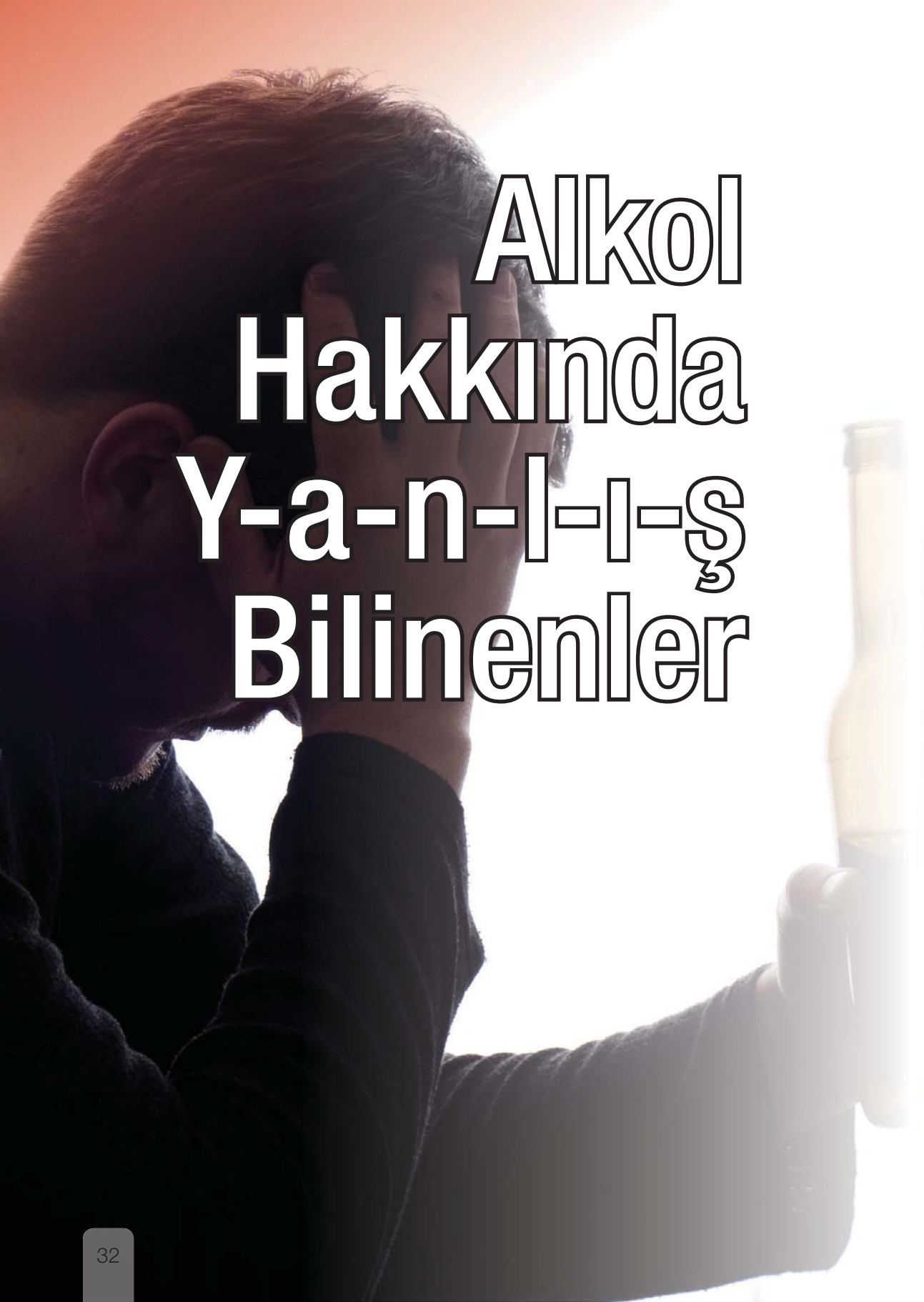


Eğleniyoruz!

Alkollü içecekler eğlence ortamlarının yaygın bir tüketim maddesidir. Oysa alkol kullanmadan da eğlenmek mümkün. Arkadaşlarınızla birlikte beyin fırtınası yöntemi ile alkol kullanmadan yapılabilecek eğlenceli şeylerin listesini çıkartınız.

A blank sheet of white paper with horizontal dashed lines, intended for writing a list of fun activities without alcohol.

Daha yazacak çok şey var, değil mi? İsterseniz bundan sonrasını yazmadan sözlü olarak da devam ettirebilirsiniz.

A man is shown in silhouette, holding a bottle of alcohol. He is looking down at the bottle. The background is bright and hazy, suggesting an outdoor setting. The text is overlaid on the image.

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...

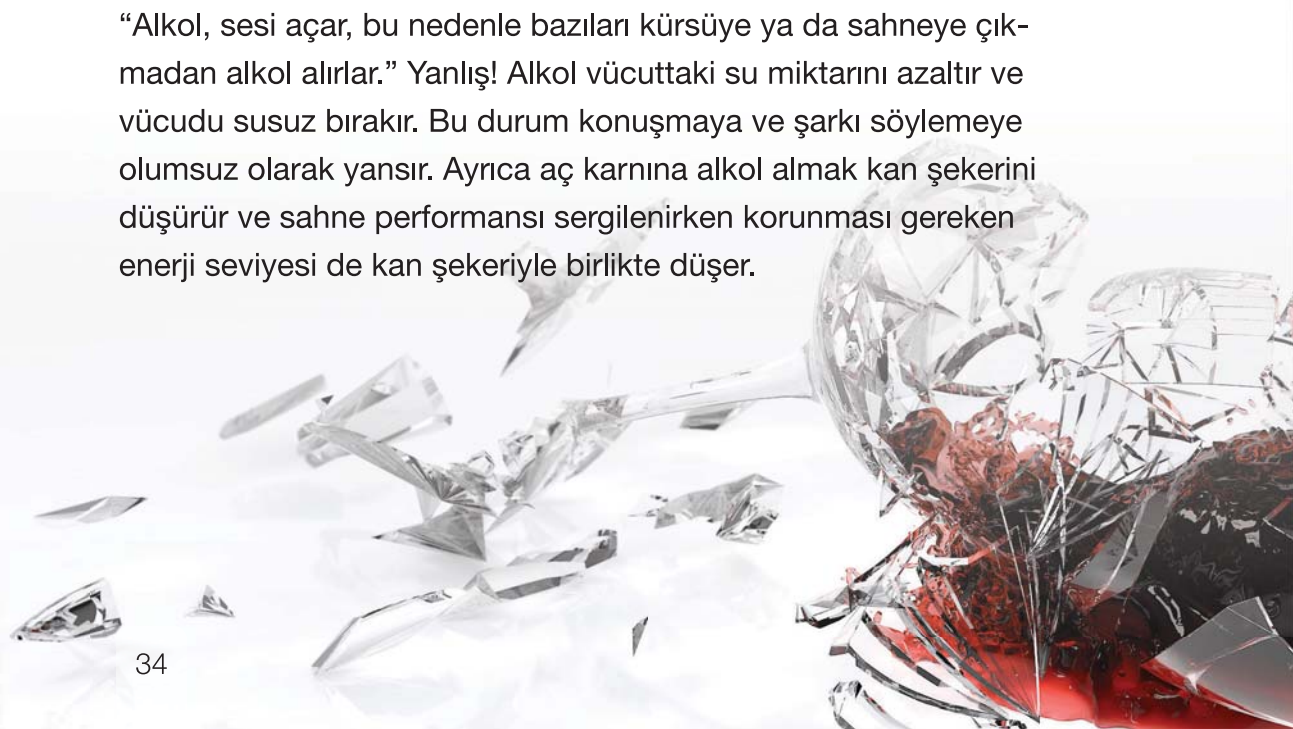
“Alkol, cinsel gücü artırır.” Yanlış! Aksine erkeklerde cinsel gücü azaltır ve iktidarsızlık oluşmasına sebep olur. Alkol kullanımı, yalnızca kişideki öz kontrol yeterliliklerini işlevsiz bıraktığı için utanma, çekinme, sakınma gibi davranışları saf dışı bırakır ve bu da cinsel olarak daha rahat davranmayı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

Söylemeler 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.

Doğru Yanlış

Aşağıdaki yargılardan hangileri doğru, hangileri yanlıştır? İşaretleyiniz.

- | | | |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|
| ▶ Bir bira bir bardak şarap kadar alkol içerir. | ☒ | ☐ |
| ▶ Eğer ilk defa içiyorsanız alkolün bir zararı olmaz. | ☐ | ☒ |
| ▶ Gençlerin çok azı alkol kullanır. | ☐ | ☐ |
| ▶ 18 yaşın altında iseniz alkol tüketebilir ya da satın alabilirsiniz. | ☐ | ☐ |
| ▶ Alkol beyni ve merkezî sinir sistemini yavaşlatır. | ☐ | ☐ |
| ▶ Alkol gençlerin beden ve beyin gelişimlerini yetişkinlere göre daha fazla etkiler. | ☐ | ☐ |
| ▶ Alkol okul başarısını olumsuz etkiler. | ☐ | ☐ |
| ▶ 18 yaşın üstünde iseniz alkol tüketebilirsiniz ve bundan hiçbir zarar görmezsiniz. | ☐ | ☐ |
| ▶ Gençlerin çok büyük bir kısmı hiç alkol kullanmamıştır. | ☐ | ☐ |
| ▶ Alkol kullanmak vücudumuzdaki organların çoğuna zarar vermez. | ☐ | ☐ |
| ▶ Alkol doğrudan kana karışır ve hastalık riskini artırır. | ☐ | ☐ |
| ▶ Alkol kullanan kişilerle beraber olunması yaralanma, şiddete maruz kalma ve motorlu araç kazalarıyla karşı karşıya kalma riskini artırır. | ☐ | ☐ |

Bir Uygulama

Sınıfınızdan, mahallenizden, gittiğiniz kurstan ya da benzeri bir ortamdan tanıdığınız bir arkadaşınızın alkol kullanmaya başladığını öğrendiniz. Bu arkadaşınıza yardımcı olmak istiyorsunuz. Onunla doğru bir iletişim kurarak ona nasıl yardımcı olabilirsiniz? Düşüncelerinizi bir dosya kâğıdına yazınız.



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: Bulunduğunuz 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 babama 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.

İsrara 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.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

öncelikle kendin için

alkolden uzak dur

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

ISBN 978-605-64985-3-4



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
t5 başış yap