

alko kötülükleri kapis



YETİŞKİN

Sunum içeriği

Alkol nedir? Alkol bağımlısı kime denir?

Alkol vücutta nasıl bir yol izler?

Alkol kullanımının kısa dönem etkileri

Alkol kullanımının uzun dönem etkileri

Alkol hakkında yanlış bilinenler

Alkol neleri değiştirir?

Alkol kullanımına dönük yapılan son yasal düzenlemeler



Alkol nedir?

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

Alkolün etanol denilen türü içki olarak tüketilmektedir. Dilimizde genel olarak bütün sarhoşluk yapıcı ve alkol içeren içeceklere alkol denilmektedir.



Alkol bağımlısı kime denir?

Alkol bağımlılık yapar. Çok miktarda ve sıklıkla alkol tüketen, bedensel, ruhsal ve toplumsal sağlığı bozulmasına rağmen alkol almaya devam eden, tedavi edilmesi gereken kişiye alkol bağımlısı denir.

13 yaşında alkol kullanımına başlayan gençlerde alkol bağımlısı olma riski % 43 oranındadır!



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



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.



elaketin 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.



Burunda: Koku alma duyusunda azalma, burun kanamaları.



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



Dişlerde: Çeşitli diş eti hastalıkları.

Kısa dönemdeki etkileri



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



Başta: Şiddetli baş ağrısı.



Boğazda: Öksürük, zamanla ses tellerinde tahribat

Uzun dönemdeki etkileri



Gözlerde: Zamanla körlüğe kadar varabilecek hasarlara neden olur.



Kalpde: 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.

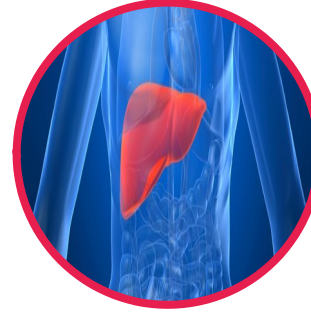
Uzun dönemdeki etkileri



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



kızarıklıklara 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.

● Yanlış Algılar

“Bir kerecikten bir şey olmaz!”

Böylece kişi, “Bir kerecik!” diyerek alkolü dener. Fakat bu durum bir

kereyle sınırlı kalmaz, mutlaka devamı gelir.

● 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

Alkol 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 tüketimine 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.



En genç kurbanlar

- Hamile kişiler tarafından tüketildiğinde alkol, kan dolaşımına girer ve plasentayı geçerek fetüse (doğmamış bebek) ulaşır. Alkol, bir fetüse hamileliğin herhangi bir aşamasında zarar verebilir; ancak genelde hamilelik en erken 2 - 3 ay içinde fark edildiğinden, bebek en ciddi zararın etkisinden kaçınmaz. Bu nedenle, iç ve dış organlarda sorunlar, beyin ve sinir sistemi zararları, uyku ve yeme bozuklukları, öğrenme problemleri, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu gibi birçok doğum kusurunun alkole bağlı olarak risk seviyesi yükselir.

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

- **Söylentiye göre...**

kaliteli bir uyku olmadığı için kişi aslında uykusuz kalır.

“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.



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!

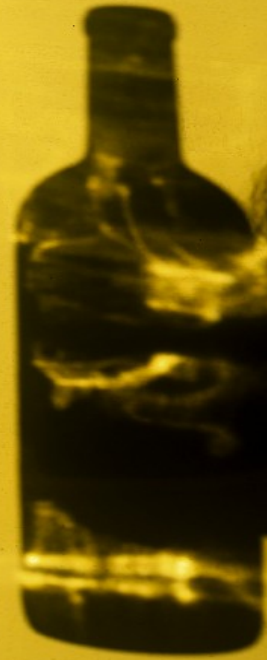
Alkol vücuttaki su miktarını azaltır ve vücudu Susuz bırakır. Bu durum konuşmaya ve şarkı söylemeye olumsuz olarak yansır.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



Alkol neleri değiştirir?



Alkol neleri değiştirir?

Fiziksel Değişimler

- Kanlanmış ve kızarık gözler.
- Uykusuzluk ya da aşırı uyuma ve kronik yorgunluk.
- El-göz koordinasyonunda bozulmalar.
- Sık sık ortaya çıkan baş ağrısı, kusma ve özellikle sabahları seslere karşı aşırı duyarlılık.



Alkol neleri değiştirir?

Duygusal Değişimler

- Okul ve aile içi kurallara karşı itaatsizlik.
- Daha önce ilgi duyduğu konulara kayıtsız kalma
- Sürekli arkadaş değiştirme. Yeni arkadaşlarını aileyle tanıştırmada isteksizlik.
- Görünümüne zen göstermeme.
- Nerede olduğu ve ne yaptığı ile ilgili yalan söyleme.



Alkol neleri değiştirir?

Duygusal Değişimler

- Duygu durumu değişimleri, ani patlamalar, sinirlilik.
- Boş vermişlik, umursamazlık, takmamazlık.



Alkol neleri değiştirir?

Zihinsel Değişimler

- Hafıza kayıpları ve boşluklar.
- Yetersiz konsantrasyon.



Riskli durumlardan kurtulmak

- **“Hayır!” diyebilirsiniz:**

Alkol veya bağımlılık yapıcı maddelerle ilgili bir teklif geldiğinde verebileceğiniz en kısa ve net cevap “Hayır!” demektir.



Riskli durumlardan kurtulmak

- **Yalana başvurmadan mantıklı bir sebebi paylaşabilirsiniz:**
Alkol veya bağımlılık yapıcı maddelerle ilgili herhangi bir teklifi
“Hayır! Ağzıma alkol sürmeyeceğime dair kendime söz verdim.” şeklinde reddedebilirsiniz.

Riskli durumlardan kurtulmak

- **Konuyu değiştirebilirsiniz:**

Herhangi bir teklifle karşı karşıya kaldığınızda “Hayır!” dedikten sonra karşınızdaki kişinin ısrar etmemesi açısından konuyu değiştirip farklı bir şeyden bahsetmeye başlayabilirsiniz.

Riskli durumlardan kurtulmak

- **Israra 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.



Riskli durumlardan kurtulmak

- **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.



İçkol kullanımına önük yapılan son yasal düzenlemeler

8/6/1942 tarihli ve 4250 sayılı İspirto ve İspirtolu İçkiler İnhisarı Kanunu'nda 11 Haziran 2013 tarihinde yapılan son düzenlemeleri şu şekilde sıralayabiliriz:



Alkol kullanımına önük yapılan on yasal düzenlemeler

Yapılan tespit sonucunda 0.50 promilin üzerinde alkollü olduğu halde araç kullandığı tespit edilen sürücülere 700 TL idari para cezası verilecek ve sürücü belgesine 6 aylığına el konulacak.

- Uyuşturucu veya uyarıcı maddeleri alan sürücüler ile alkollü sürücülerin karayolunda araç sürmeleri yasak olacak.



Alkol kullanımına önük yapılan son yasal düzenlemeler

Alkollü olarak araç kullanma nedeniyle ehliyeti geri alınan kişiye, son ihlalin gerçekleştiği tarihten itibaren geriye doğru 5 yıl içinde; ikinci defasında 877 TL idari para cezası verilecek ve sürücü belgeleri 2 yıl süreyle geri alınacak.

- 3 veya 3'ten fazlasında ise 1.407 TL idari para cezası verilecek ve sürücü belgeleri her seferinde beşer yıl geri alınacak.



Alkol kullanımına önük yapılan on yasal düzenlemeler

Yapılan tespit sonucunda, 1.00 promilin üzerinde Alkollü olduğu tespit edilen sürücü ayrıca 2 yıla kadar hapis cezasına çarptırılacak.

- 22.00 - 06.00 arasındaki market, büfe gibi alkol satışı yapılan yerlere yönelik yapılacak şikâyetler, ilgili mercii olan mahalli mülki amirliğe (Kaymakamlık) şikâyet edilebilecek.





YEDAM'la
Hayata
Devam!

4447975
YEDAM DANIŞMA HATTI

alko
kötülükleri
kapis

teşekkür ederiz

tbm.org.tr

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

