

öncelikle kendin için
alkolden uzak dur



YEŞİLAY

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

LİSE

Sunum İçeriği

- 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 halde tütün ürünlerinin bırakılmamasıdır.

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



Bağımlılığın Belirtileri Nelerdir?



Bağımlılığın Belirtileri

- **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.



Alkol Nedir?

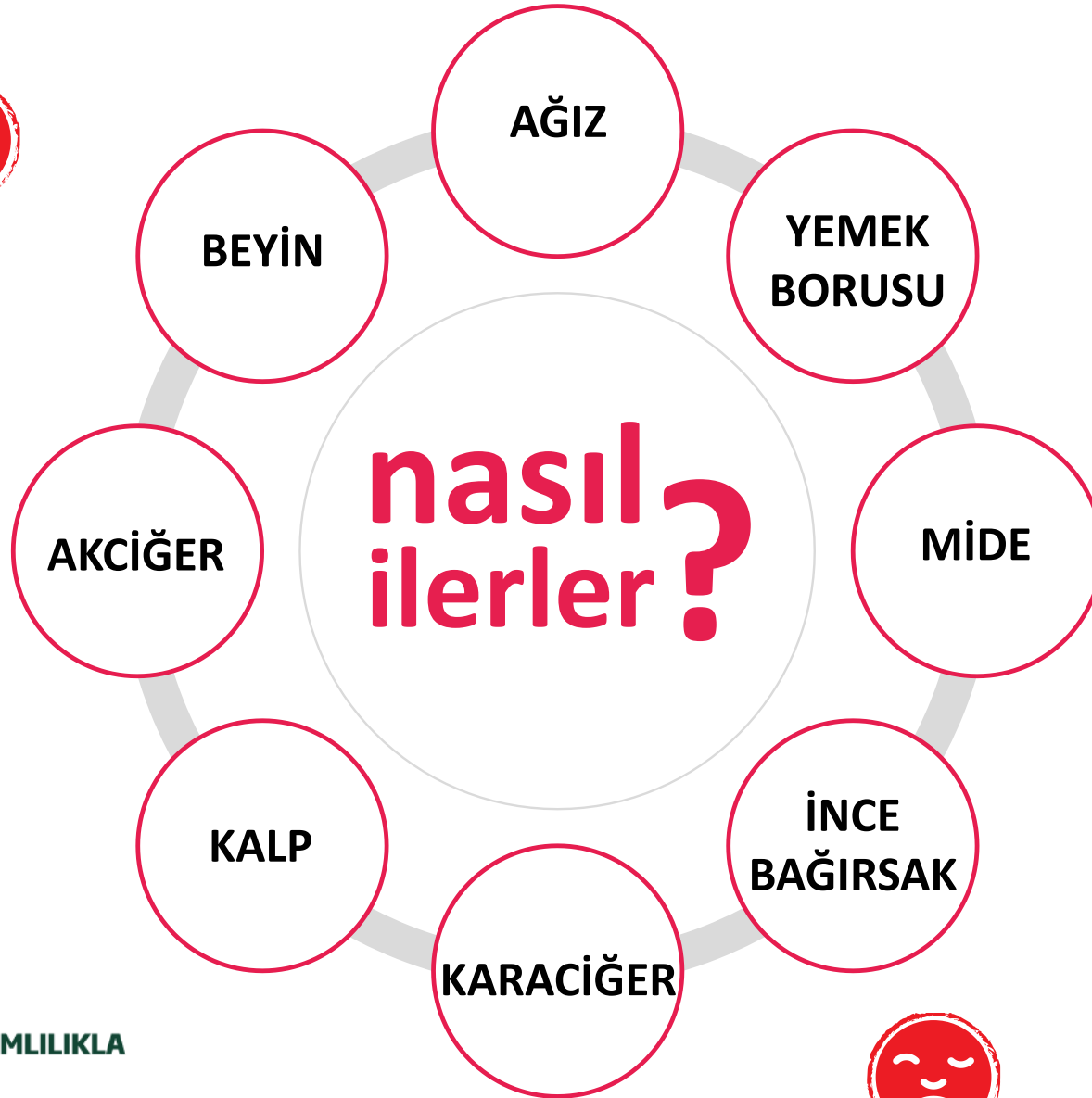
- Renksiz,
- Kokulu,
- Acı,
- Sıvı,
- Yanıcı bir maddedir.



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.



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



Kalpte: Ritim bozukluğu ve damar kireçlenmesine neden olur.

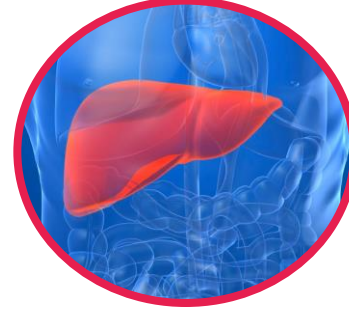


Mide ve Yemek Borusunda: Gastrit, ülser ve mide iltihabı oluşumuna yol açar.

Uzun Dönemdeki Etkileri



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



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



Akciğerlerde: Akut akciğer iltihabına yol açar.

Alkol Kullanımına Başlamada Neler Etkilidir?



Nasıl Başlanıyor?

- **Akran Baskısı:** “Bir dene, maksat muhabbet olsun!”
Grup içinde kabul görebilmek için alkol teklifini geri çevirememek alkol kullanma sürecini başlatır.
- **Yanlış Algılar:** “Bir kerecikten bir şey olmaz!”
Bağımlılıklar bir kere denemekle başlar.
- **Sorunlardan Kaçış:** “Dertlerini unutursun!”
Sorunları çözmediği gibi aksine çözümlerin geciktirilmesine ya da çözüm gücünün kaybedilmesine yol açar.



Kullanım Farkları

- Beyin gelişimi henüz tamamlanmadığı için gençlere daha çok zarar verir.
- Şiddet içerikli eylemlere bulaşma ve/veya maruz kalma riskini arttırır.
- Araştırmalara göre, alkol tüketimine 15 yaşından önce başlayanlarda bağımlılık gelişme riski, 21 yaşında başlayanlara göre 4 kat daha fazladır.
- 13 yaşında alkol kullanımına başlayan gençlerin bağımlı olma riski %43 oranındadır!



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.

Aynı zamanda alkolle ilişkili trafik kazaları, genç yaşta ölümlerin ve sakat kalmaların temel nedenidir.



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 kullanımının yol açabileceği trajik sonuçları listeleyiniz.



Alkolün Hayatımıza Etkisi

- Alkolün zararlı kullanımı küresel hastalık dağılımında önemli bir yere sahiptir ve dünyada erken doğum ve sakatlıklara neden olan faktörler arasında üçüncü sırada gelmektedir.
- 2004 yılında dünya çapında, 15 ila 29 yaş arası 320.000 genç de dahil olmak üzere 2,5 milyon kişinin alkole bağlı nedenlerden yaşamını yitirdiği tahmin edilmektedir.
- Sağlık, aile ve arkadaşlık ilişkileri, ekonomik durum, iş hayatı gibi alanlarda alkolün zararını görenlere ikinci bir şans verilseydi asla başlamazlardı.

#İplerSeninElinde Alkole hayır de!



Seçimlerinde Gerçekten Özgür müsün?

Üniversite öncesi dönemdesin. İzlediğın tüm dizi ve filmlerdeki mezuniyet partilerini düşün. Liseli gençlerin mezuniyet eğlencelerini göz önüne getir.

Aşağı yukarı hep aynı şeyler gelecek gözünün önüne. Alkol kullanan gençler, yaşına kesinlikle uygun olmayan bir giyim, alkol alımıyla yitirilen kontrol ve istenmeyen davranışlar...



Davet için Kullanılan Yalanlar Nelerdir?



Davet Yalanları

Alınan ilk alkol, bağımlılığa giden yolun ilk adımıdır.
Davet yalanlarını bilmek koruyucudur.

- Bir kerecikten bir şey olmaz. Maksat muhabbet olsun.
- Dertlerini unutursun.
- Uykun düzene girer.
- Kan yapar. Üşümen geçer, ısınırsın.
- Sesi ve iştahı açar.
- Cesaret verir, böylece topluluk önünde daha rahat konuşursun.



Alkolden Korunmak

- Teklif ilk teklif geldiğinde mantıklı bir sebep göstererek teklifi **reddede**bilirsin.
- Kullanman için yapılacak baskılar karşısında ısrarla ve kesin dille Hayır! **diyebilirsin**
- Teklifte bulunan kişiyi görmezden gelip soğuk bir yaklaşım **sergileyebilirsin**.
- Alkolün bulunduğu ortamlardan olabildiğince uzak **durabilirsin**.



Yanlış Bilinenler

- “Alkol, uykuyu düzenler.” **Yanlış!**

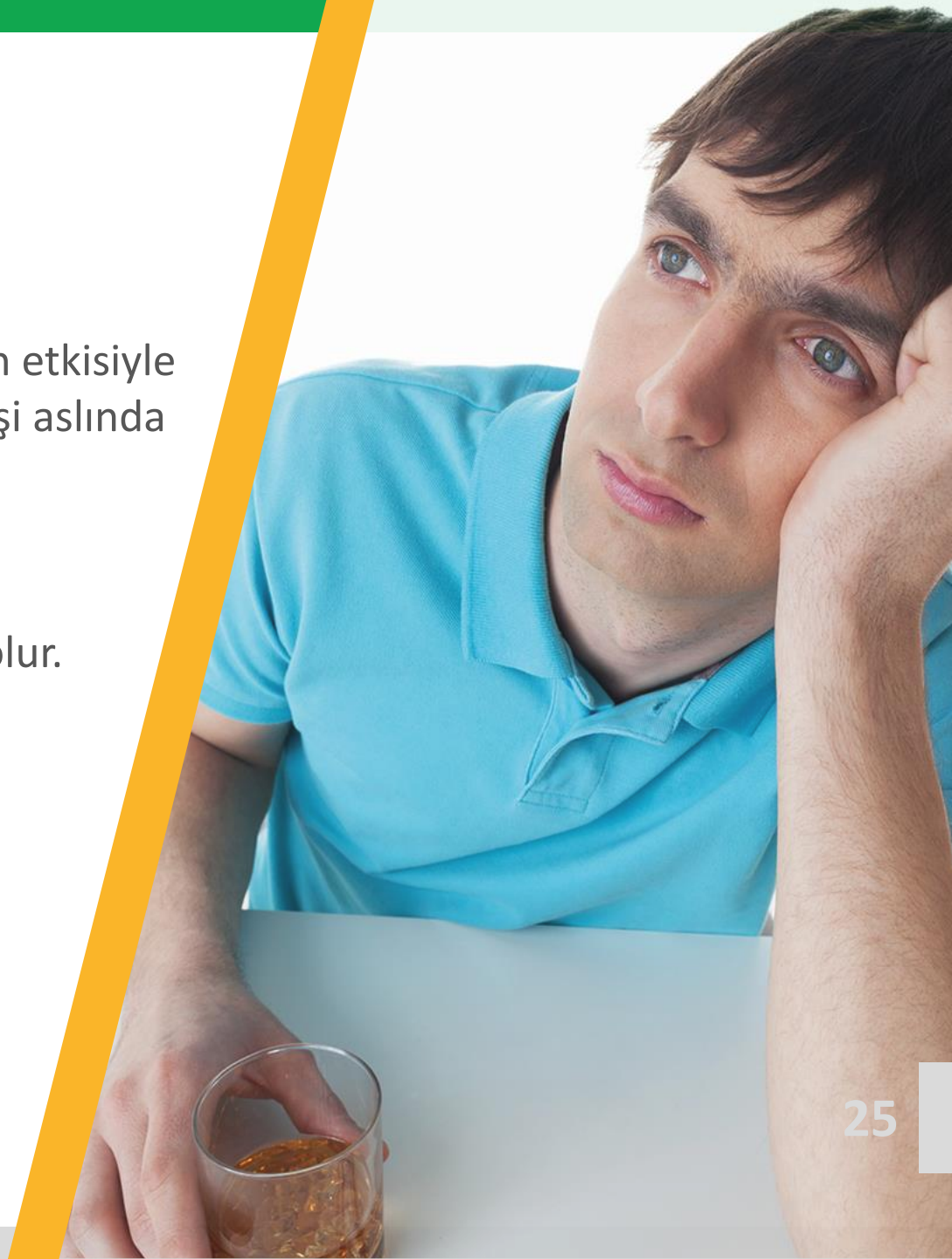
Alkol kullanan kişinin uyku düzeni ve kalitesi bozulur. Alkolün etkisiyle uyunan uyku, tam anlamıyla kaliteli bir uyku olmadığı için kişi aslında uykusuz kalır.

- "Alkol, cinsel gücü arttırır! **Yanlış!**

Aksine erkeklerde cinsel gücü azaltır ve iktidarsızlığa sebep olur.

- “Alkol, iştah açıcıdır.” **Yanlış!**

Alkollü içkiler mide rahatsızlıklarına ve sindirim bozukluğuna sebep olur.



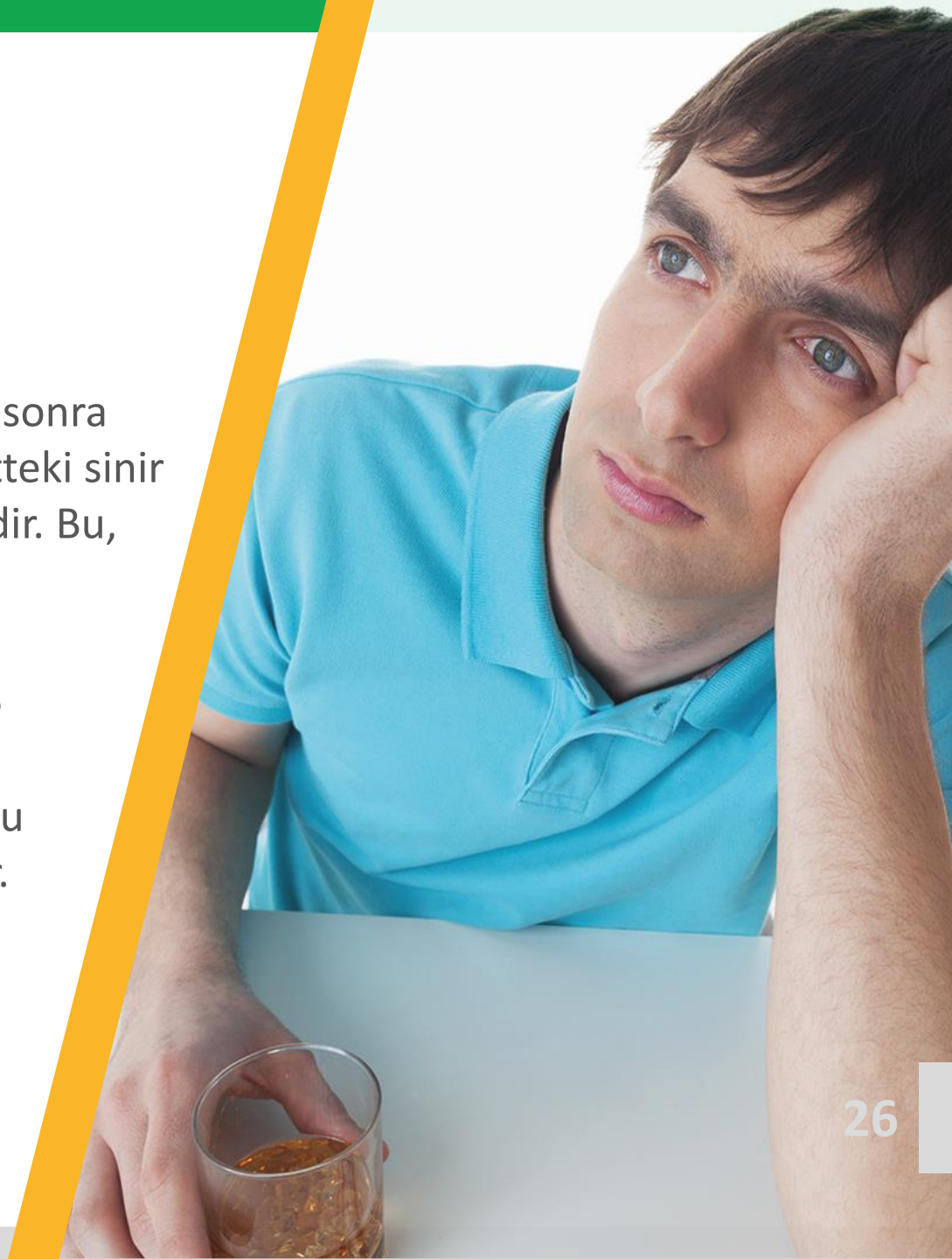
Yanlış Bilinenler

- “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.

- “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.



Doğru mu, Yanlış mı?

- Eğer ilk defa içiyorsanız alkolün bir zararı olmaz.

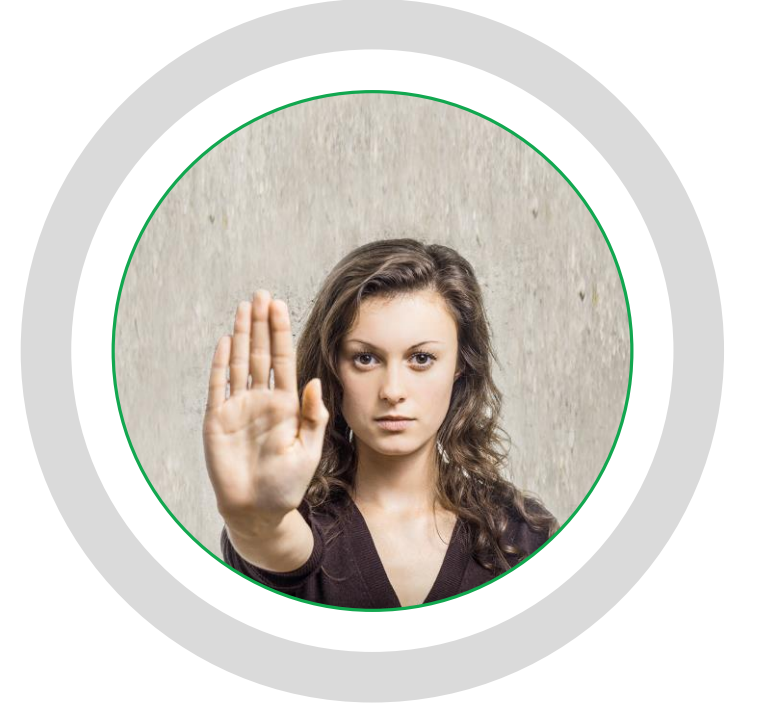
YANLIş!

- Gençlerin büyük bir kısmı hiç alkol kullanmamıştır; çok azı alkol kullanır.

DOĞRU!

- Gençlerin çok azı alkol kullanır.

DOĞRU!



Doğru mu, Yanlış mı?

- 18 yaşın altındaysanız alkol tüketebilir ya da satın alabilirsiniz.
- 18 yaşının üstündeyse alkol tüketebilirsiniz ve bundan hiçbir zarar görmezsiniz.

YANLIş!

YANLIş!



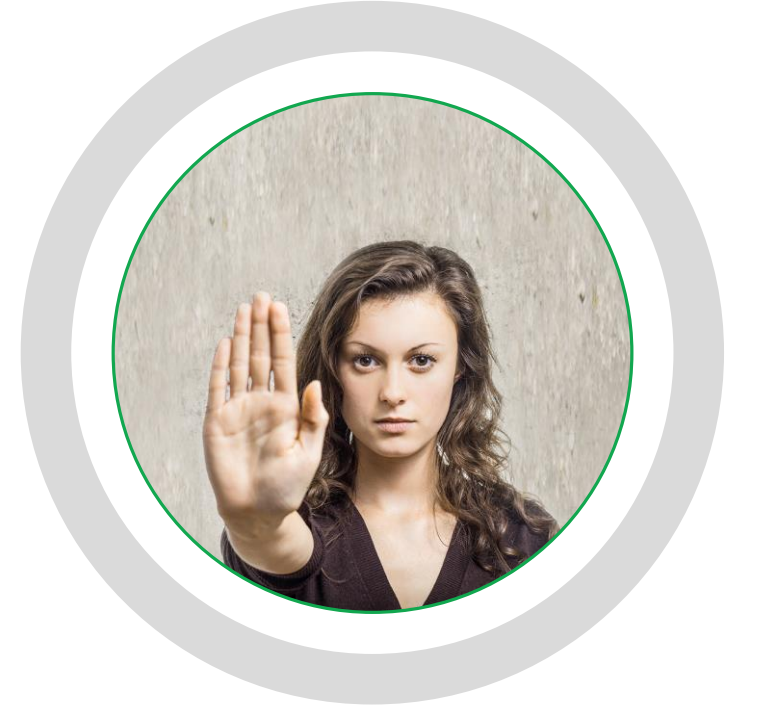
Doğru mu, Yanlış mı?

- Alkol kullanmak vücudumuzdaki organların çoğuna zarar vermez.
- Alkol beyin fonksiyonlarını ve merkezî sinir sistemini yavaşlatır.
- Alkol doğrudan kana karışır ve hastalık riskini arttırır.

YANLIş!

DOğRU!

DOğRU!



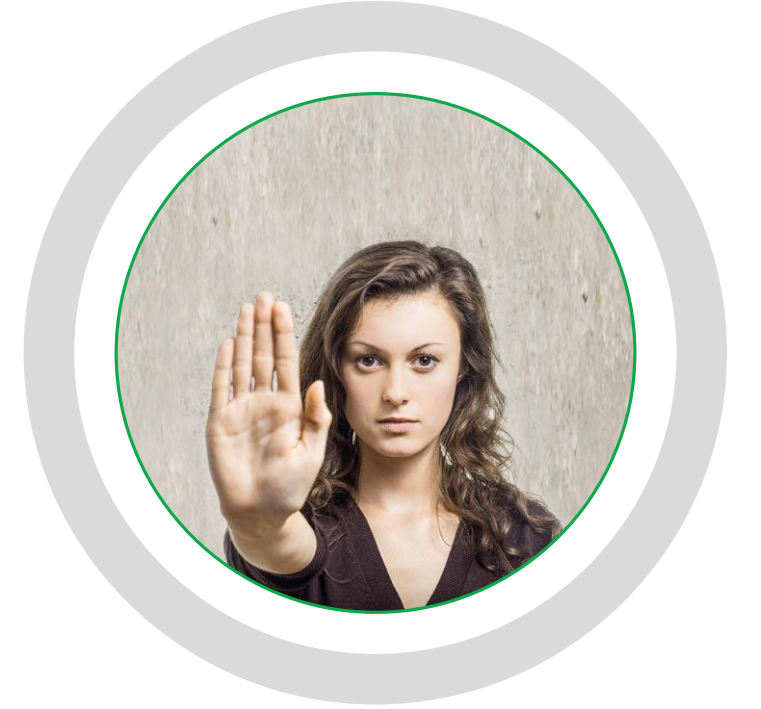
Doğru mu, Yanlış mı?

- Alkol gençlerin beden ve beyin gelişimlerini yetişkinlere göre daha fazla etkiler.
- Alkol okul başarısını olumsuz etkiler.
- Alkol kullanan kişilerle beraber olunması; yaralanma, şiddete maruz kalma ve motorlu araç kazaları yaşama riskini arttırır.

DOĞRU!

DOĞRU!

DOĞRU!





GÖNÜLLÜ OL



**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

Seni dinlemeye hazırız

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



DANIŞMANLIK MERKEZİ
YEDAM



öncelikle kendin için
alkolden uzak dur

teşekkür ederiz



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr