ALKOL BAĞIMLILIĞI



**Alkol bağımlılığı nedir?**
Alkolün birçok çeşidi vardır. Etanol denilen türü içki olarak tüketilmektedir. İçki olarak tüketilen alkol birçok hastalığa neden olmaktadır. Bunun yanında alkol iradeyi zayıflatır, kişi kontrol kaybı yaşar ve uyuşturucu maddelere açık hâle getirir. Uyuşturucu kullananların yüzde 57’si alkol kullanmaktadır. Alkolden uzak durmak diğer madde bağımlılıklarından korunma noktasında önleyici bir role sahiptir.

Çok miktarda ve sıklıkla alkol tüketen, bedensel, ruhsal ve toplumsal sağlığının bozulmasına rağmen alkol almak isteyen, tedavi edilmesi gereken kişiye alkolik denir. Dünyada alkol kullanan 2 milyar kişinin 76 milyon kadarı alkol bağımlısıdır. Yılda 1 milyon 800 bin kişi bu nedenle hayatını kaybetmektedir. Ülkemizde ilk tüketim yaşı 11’e kadar inmiştir. İlk kullanım yaşı düştükçe ileriki yaşlarda bağımlı olma riski artmaktadır.

**Alkolün Vücutta İzlediği Yol**

Alkol mide yüzeyinden hücrelere geçiş yapar. Yüzde 20’si mideden, yüzde 80’i ince bağırsaklardan kana karışır. Sonraki durak karaciğerdir. Karaciğerin önceliği yağ asitlerini yakarak enerji üretmektir. Ancak alkol olunca bu öncelik değişir. Normalde parçalayacağı yağ asitleri karaciğerde birikmeye başlar ve karaciğer yağlanır. Alkol, kanla, 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.

**Alkol bağımlılığı belirtileri**

* Kişi tarafından alışkın olduğu etkinin sağlanabilmesi için kullanılan alkol miktarının giderek arttırılıyor olması; eskiden kullanılan, alışkın olunan alkol miktarı ile aynı hissin ve etkinin sağlanamaması (tolerans)
* Kişinin kullandığı alkolün miktarını azaltması ya da alkolü bırakması sonucunda yoksunluk belirtisi dediğimiz bir takım ruhsal ve bedensel sıkıntılar içerisine girmesi ve yoksunluk belirtisi hisseden kullanıcının alkol alması ile rahatlama hissetmesi
* Kullanılan alkolün kişi tarafından almayı tasarladığı miktardan fazla miktarda ve sürede kullanılması
* Alkol sağlamak, alkol kullanmak ya da alkolün etkilerinden kurtulmak için çok fazla zaman harcanması
* Alkol kullanımı yüzünden önemli t
* bağlı nedenlerden dolayı hayatını kaybetmektedir.
* oplumsal, mesleki etkinliklerin ya da boş zamanları değerlendirme etkinliklerinin azaltılması ya da bırakılması
* Alkol kullanımını bırakmak ya da denetim altına almak için başarısız girişimlerin varlığı
* Alkolden zarar gördüğü bilinmesi ne rağmen alkol alımına devam etmek

**Yol açtığı sorunlar**

* Yemek borusu, gırtlak, mide ve pankreas kanserleri
* Doğru düşünme, karar verme ve hareket etme gibi beynin işlevlerini bozması
* Uyku bozuklukları, baş ağrısı, göz tahribatı
* Kalp ve kan dolaşımı hastalıkları
* Kan pıhtılaşmasını engelleme
* Karaciğerde ağır hasar

**Tedavi için**

Alkol sosyal kullanımı da olan bir psikoaktif madde olduğu için alkolün kötüye kullanımını veya alkol bağımlılığının geliştiğini kabul etmek zaman alabilir. Alkol kullanan birçok kişi sosyal kullanım düzeyinde devam ederken alkol bağımlılığı gelişmektedir. Alkol kullanan ve tedavi olmak isteyen, bu konudaki problemlerine çözüm arayan kişi ve yakınları hastanelere bağlı Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi Merkezleri (AMATEM) ile psikiyatri kliniklerine başvurarak tedavi olabilirler.

* Tedavi hastanın ihtiyaçlarına göre seçilmelidir.
* Hedef ayıklıktır (sobriety). Eşlik eden psikiyatrik bozuklukların ayırıcı tanısı ve tedavisi için bu önemlidir.
* Tedaviden sonra uzun süreli izleme
* gereklidir. Kişi uzun süre hastanede kalsa bile daha sonra izlenmezse tekrar alkol almaya başlaması muhtemeldir. Düzenli aralıklarla psikolojik danışma almak veya yardım gruplarına katılmak tekrar başlama riskini azaltır.
* Nüksler (tekrarlamalar) ilk 6 ayda sıklıkla görülür.
* Alkoliğin ailesi alkolizm tedavisinde önemli bir faktördür. İçmeyi sürdürdüğü sürece onunla kalamayacağını belirten eşi alkoliğin alkolü bırakma denemesine girmesi için tek başına yeterli bir sebep oluşturabilir.
* Alkol bağımlısı birey alkolizm için orijinal bir tedavi programını görmeyi reddediyorsa, hekim alkolik ilişkisini kesmemeli, tedaviyi kabul edeceği bir psikososyal krizi beklemelidir.

**Alkollüyken Araç Kullanımı!**

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 beyinsel fonksiyonların azalması sonucu kas kontrolü ve dikkat azalır. Önüne aniden bir canlının veya bir aracın çıkması hâlinde sürücünün tepki gösterme süresi uzar. Bu da kaza yapma ihtimalini artırır.

**Dikkat!**

Alkol anne kanından plasenta yoluyla direkt bebeğin kanına geçer. Anne kanındaki alkolle bebeğin kanındaki alkol miktarı aynıdır. Gebelikte kullanılan alkol düşük ve ölü doğumlara, bebekte gelişme geriliğine, sosyal gelişim ve zekâ geriliği gibi durumların oluşmasına neden olur.

 

**Biliyor musunuz?**

* Her yıl 3,5 milyon insan alkole
* Alkol tüm dünyada önlenebilir ölüm ve yaralanmaların üçüncü temel nedenidir.
* Alkolden doğan maddi zarar alkolden elde edilen gelirden çok daha fazladır.
* Eğitimde başarısızlık, suça eğilim, alkole bağlı sağlık problemleri alkol kullanımıyla doğru orantılı olarak artar.

**Ne yapmalı?**

* Bağımlı kişinin davranışlarının sonuçlarını görmesine yardımcı olun.
* Samimi ilgi gösterin, alkol pr
obleminin bir hastalık olduğunu unutmayın.
* Bağımlılık tedavi metotları hakkında bilgi sahibi olun. Bağımlıya bunlardan bahsedin.
* Bağımlı kişinin yardım kabul etmesine hazırlıklı olun. Tedavi merkeziyle önceden görüşün, gerekli ayarlamaları yapın. Böylece harekete geçmesini engelleyecek bahaneleri ortadan kaldırmış olursunuz.

**Ne yapmamalı?**

* Nefret, düşmanlık, kötü söz söyleme, lanetleme, ahlak dersi vermek gibi yaklaşımlardan uzak durun ve ona yardım etmeye çalıştığınızı unutmayın.
* Saklamak, çevreye belli etmemeye çalışmak sorununun daha derinleşmesine neden olacaktır.