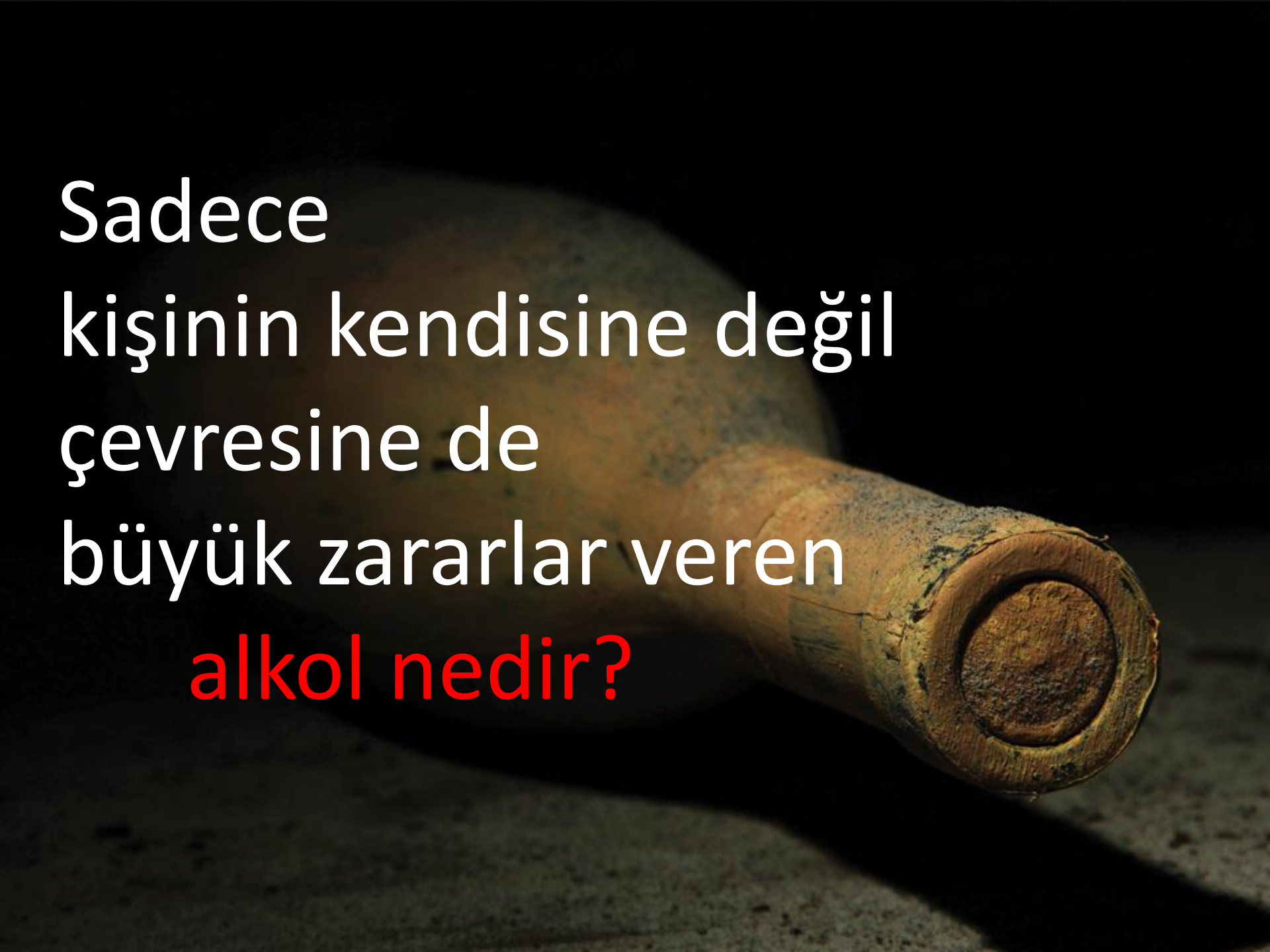


# alkolsüz

bir hayat için

Sadece  
kişinin kendisine değil  
çevresine de  
büyük zararlar veren  
alkol nedir?



Sadece kişinin kendisine değil çevresine de büyük zararlar veren

# alkol nedir?

Alkol;

- renksiz
  - kokulu
  - acı
  - sıvı
  - yanıcı
  - kuvvetli ısı veren
- bir maddedir.

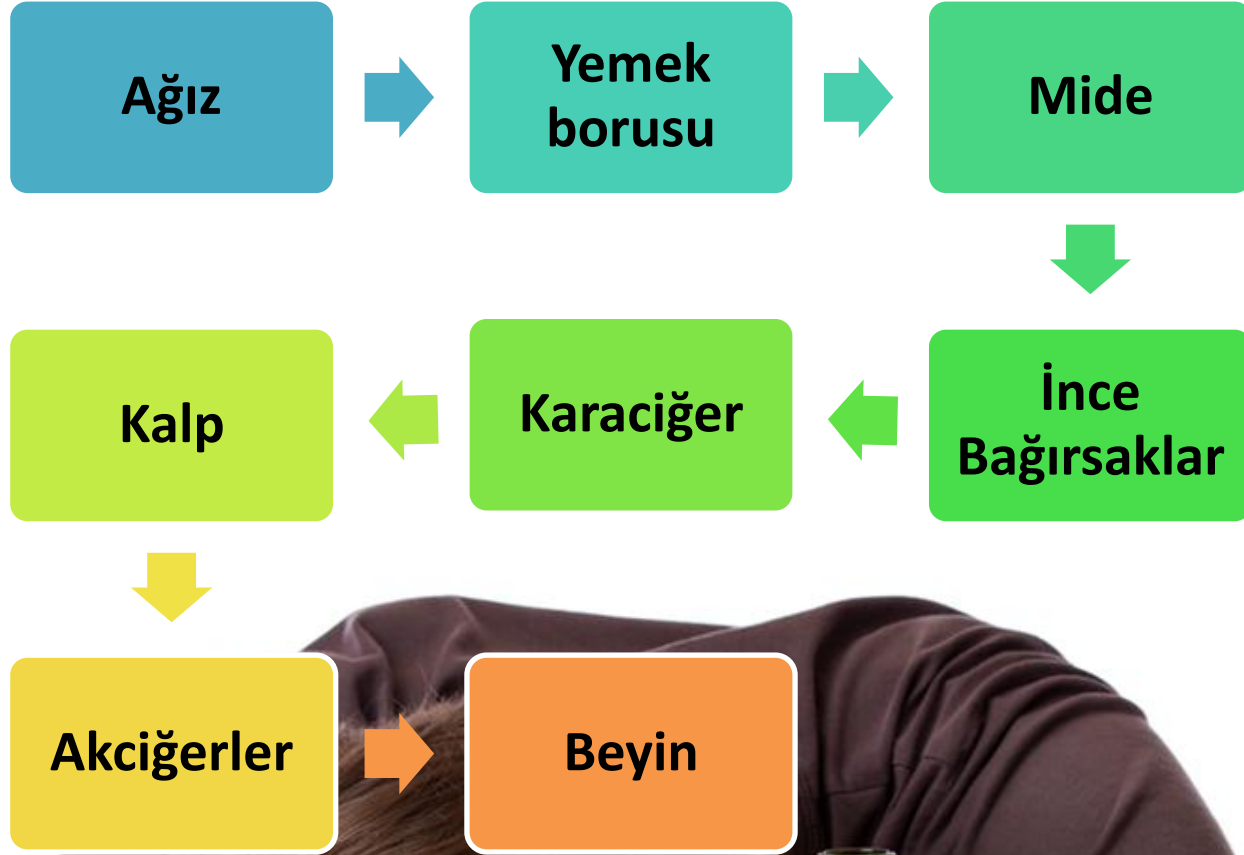
Alkolün etanol denilen türü içki olarak tüketilmektedir. Dilimizde genel olarak bütün sarhoşluk yapıcı ve alkol içeren içeceklere alkol denilmektedir.

# Felaketin Boyutu...

- 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 Vücutta Nasıl Bir Yol İzler?



Alkol, vücuda alındığı ilk andan itibaren sadece 3 dakika sonra vücuttaki tüm hücrelere ulaşır.

# Alkolün Kısa Dönemde Görülebilecek Etkileri Nelerdir?



Bildiklerinizi aşağıdaki başlıklar çerçevesinde hatırlamaya çalışınız:

- Beyinde
- Başta
- Yüzde
- Burunda
- Ağızda
- Dişlerde
- Boğazda

# Alkolün Kısa Dönemde Görülebilecek Etkileri

- **Beyinde:** Mantıklı düşünme, karar verme ve hareket etme yeteneklerinde bozulma
- **Başta:** Baş ağrısı
- **Yüzde:** Damarlarda genişleme ve yüze daha fazla kan gelmesi, bu sebeple de yüzde kızarıklık ve şişkinlikler
- **Burunda:** Koku alma duyusunda azalma, burun kanamaları
- **Ağızda:** Ağız kuruluğu, tat alma duyusunda bozulma, ağız kokusu, ağız içi enfeksiyonlar
- **Dişlerde:** Çeşitli diş eti hastalıkları
- **Boğazda:** Öksürük, zamanla ses telleri üzerinde tahribat

# Alkol Kullanmanın Bir Süre Sonra Ortaya Çıkabilecek Sonuçları Nelerdir?



Kronik alkolizmin olası sonuçları üzerine bildiklerinizi hatırlamaya çalışınız, hatırladıklarınızı not alınız.





# Kronik Alkolizmin Olası Sonuçları

intihar

mide kanseri

genç yaşta ölüm

ölümcül hastalıklar

ailevi problemler

ölüm

pankreas kanseri

cinayet

kalp hastalıkları

iş kaybı

zatürree

kazalar

karaciğer hastalıkları

sindirim bozukluğu

yemek borusu kanseri

alkol zehirlenmesi

iştah kaybı

kanser

cinsel iktidarsızlık

böbrek hastalıkları

gırtlak kanseri

enfeksiyon



# Yetişkin Birine Göre Genç Birinin Alkol Kullanmasındaki En nemli Fark Nedir?



# Yetişkin Birine Göre Genç Birinin Alkol Kullanmasındaki En nemli Fark Nedir?

Alkol kullanımı gençler için çok daha zarar vericidir. Çünkü gençlerin beyin gelişimi tamamlanmamış ve hâla sürmektedir. Özellikle beynin hafıza, kontrol ve koordinasyonla ilgili bölgelerinde hasar oluşabilir, bu da önemli sağlık sorunlarına sebep olabilir.

Ayrıca bu dönemde beyindeki muhakeme ve karar vermeden sorumlu bölüm daha az aktif olduğundan genç, riskli davranışlara yönelmede daha fazla risk altındadır.

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



# Bir Gencin Hayatından...

Daha 14 yaşımdaydım. Bir arkadaş ortamında hiç alkol almadığımı söyledim, alay konusu oldum. O grubun içerisinde olmak arzusuyla "Bir kereden bir şey olmaz nasılsa!" diyerek denedim. Ve sonra...



# Alkol ve Araç Kullanımı

olaylar zincirini kavrayamama

olayları algılamakta ve takip etmekte güçlük

denge kaybı

görme zaafı

işitme zaafı

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.

dikkat azalması

yorgunluk

intikal ve algılama eksikliği

bildiklerini yanlış yapma

beyinsel fonksiyonlarda azalma

kas kontrolü azalması

kazanılmış pozitif alışkanlıklardan vazgeçme

tepki gösterme süresinde uzama

kendini kontrol edememe

risk alma davranışlarında artış



# Yazıyor! Yazıyor!



Gazetelerin 3. sayfa haberlerini gözünüzün önüne getiriniz. Haberlerde yer alan birtakım ayrıntılardan yola çıkarak alkol kullanımının yol açabileceği trajik sonuçları listeleyiniz.



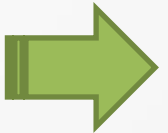
# Bir Bilanço Çıkaralım

Bilanço Başlığı	Alkol Kullanmanın Kötü Sonuçları	Alkol Kullanmanın Yararları
Ruh Sağlığı Bakımından		
Fiziksel Sağlık Bakımından		
Aile İlişkileri Bakımından		
Arkadaşlık İlişkileri Bakımından		
Ekonomik Durum Bakımından		
İş ve Çalışma Hayatı Bakımından		
Hukuki Sonuçları Bakımından		
Diğer		

Ruh sağlığı, fiziksel sağlık, aile ve arkadaşlık ilişkileri, ekonomik durum, iş ve çalışma hayatı gibi alanlarda çeşitli zararları yaşıyıp görenlerin geri dönmeleri için bir fırsatları olsaydı...



**Ne  
Yaparlardı  
Sizce?**





**Asla  
başlamazlardı**





# Davet Yalanları...

Alınan ilk alkol, birçok kötü sonuçla karşılaşılacak bir yolun ilk adımıdır.

Sizi bu yola sokmaya çalışanlar, davetlerini bazı birbirine benzeyen yalanları ve yanlış bilgileri kullanarak yaparlar. Bazı örnek akıl çeldirme sözlerini bir sonraki slaytta listeledik. Hazırladığımız listeyi önce okuyunuz, sonra da bu listede olmayan başka ne gibi sözler hatırlıyorsunuz, listemize ekleyiniz.



# **Davetkâr yalanları önceden biliniz ki kendinizi koruyabilesiniz!**

- Bir dene, maksat muhabbet olsun!
- Bir kereden bir şeycik olmaz!
- Dertlerini unutursun!
- Üşümen geçer, vücudun ısınır.
- Bu bira; bira bağımlılık yapmaz ki!
- Uykun düzene girer.
- Cinsel gücün artar.
- Daha cazip ve çekici olursun.
- Bazı sağlık sorunlarına iyi gelir.
- Bir tek sesini açar.
- Rahatlarsın, böylece topluluk önünde daha rahat konuşursun.
- İştahın açılır.
- Alkol kan yapar, kan seviyen düzene girer.



**Bağımlılık yapıcı alkol yahut başka bir maddeyi size teklif eden kişiye karşı hangi söz, tutum ve davranışları benimseyebilirsiniz?**



**Bağımlılık yapıcı alkol yahut başka bir maddeyi size teklif eden kişiye karşı hangi söz, tutum ve davranışları benimseyebilirsiniz?**

**Kullanmanız için yapılacak ısrarlar karşısında ısrarla «Hayır!» deyiniz.**

**Kesin bir dille “Hayır!” deyiniz.**



**Bağımlılık yapıcı alkol yahut başka bir maddeyi size teklif eden kişiye karşı hangi söz, tutum ve davranışları benimseyebilirsiniz?**

**Onunla  
e-posta, telefon, mektup vb.  
herhangi bir yolla iletişime geçmeyiniz.**

**Onun size  
e-posta, cep telefonu, mektup vb. yollarla gönderdiği mesajları  
okumayınız,  
hiçbirine cevap vermeyiniz.**

**Bağımlılık yapıcı alkol yahut başka bir maddeyi size teklif eden kişiye karşı hangi söz, tutum ve davranışları benimseyebilirsiniz?**

**Teklifte bulunan kişiyi görmezden geliniz, dikkate almayınız.**

**Soğuk bir yaklaşım sergileyiniz.**

**Bulduğunuz gruba dâhil olmaya çalıştığında yüzünüzü onun olduğu taraftan başka yöne çeviriniz.**



**Bağımlılık yapıcı alkol yahut başka bir maddeyi size teklif eden kişiye karşı hangi söz, tutum ve davranışları benimseyebilirsiniz?**

**Onun olduğu ortamlarda ona yönelmeyiniz, ondan uzaklaşınız.**

**Onun olduğu ortamlardan kaçınız, olabildiğince uzağa...**



# Doğru mu, Yanlış mı?

**Bir bira bir bardak şarap  
kadar alkol iğerir.**

**Doğru!**

# Doğru mu, Yanlış mı?

Eğer ilk defa içiyorsanız  
alkolün bir zararı olmaz.

**Yanlış!**

# Doğru mu, Yanlış mı?

**Gençlerin çok azı alkol  
kullanır.**

**Doğru!**

# Doğru mu, Yanlış mı?

**18 yaşın altında iseniz  
alkol tüketebilir ya da  
satın alabilirsiniz.**

**Yanlış!**

# Doğru mu, Yanlış mı?

**Alkol beyin  
fonksiyonlarını ve  
merkezî sinir sistemini  
yavaşlatır.**

**Doğru!**

# Doğru mu, Yanlış mı?

**Alkol gençlerin beden ve beyin gelişimlerini yetişkinlere göre daha fazla etkiler.**

**Doğru!**

# Doğru mu, Yanlış mı?

**Alkol okul başarısını  
olumsuz etkiler.**

**Doğru!**

# Doğru mu, Yanlış mı?

**18 yaşın üstünde iseniz  
alkol tüketebilirsiniz ve  
bundan hiçbir zarar  
görmezsiniz.**

**Yanlış!**



# Doğru mu, Yanlış mı?

**Gençlerin çok büyük bir kısmı hiç alkol kullanmamıştır.**

**Doğru!**

# Doğru mu, Yanlış mı?

**Alkol kullanmak  
vücdumuzdaki  
organların çoğuna zarar  
vermez.**

**Yanlış!**

# Doğru mu, Yanlış mı?

**Alkol doğrudan kana  
karışır ve hastalık riskini  
arttırır.**

**Doğru!**

# Doğru mu, Yanlış mı?

**Alkol kullanan kişilerle beraber olunması yaralanma, şiddete maruz kalma ve motorlu araç kazalarıyla karşı karşıya kalma riskini arttırır.**

**Doğru!**

tbm

YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



alkolsüz  
bir hayat için

tbm yaz  
2423'e  
SMS Gönder  
₺5 bağış yap



Bu sunu EDAM tarafından YEŞİLAY için hazırlanmıştır.

## Fotoğraflar ve Grafik Çalışmaları

© vector\_master, © robu\_s, © Igarts, © 3desc, © Baillou, © isonphoto, © sveta, © Valerijs Kostreckis,  
© adimas, © Václav Mach, © Africa Studio, © doupix, © delkoo, © Mark Poprocki, © Orlando Florin Rosu,  
© DDRockstar, © olly, © luismolinero, © dimah, © Focus Pocus LTD – Fotolia.com