

# Alkol üzerine neleri bilmem gerekiyor?

Alkol insana zevk veren bir şey olabilir ama aynı zamanda insan sağlığına ve çevreye zararlı, insanı sarhoş eden veya bağımlılık yaratan bir şey de olabilir.



**Bu broşürde aşağıdaki soruların cevaplarını bulacaksınız:**

- Alkolün ne zaman riski az olur?
- Alkol fazla tüketildiğinde hangi riskleri taşır?
- Riskli mi tüketiyorum?
- Alkol tüketimini kontrol altına alabilmek için öneriler
- Alkol sorunum mu var?
- Nereden destek alabilirim?

# Alkol – Sorun değil!

## Ne zaman alkol tüketimi az risklidir?

- Sağlıklı yetişkin erkeklerin günde 2 standart ölçüdeki içkiden daha fazla alkol içmemeleri önerilir.
- Sağlıklı yetişkin kadınların, bir standart ölçüdeki içkiden daha fazla alkol içmemeleri önerilir.



### 1 Standard içki

= 3 dl bira

= 1 dl şarap

= 2 cl sert içki

## Ne zaman alkol içerken dikkatli olmak gerekir?

- Hastalıkta veya ilaç kullanırken: Alkol tüketiminin mümkün olup olmadığını doktorunuza danışınız.
- 60 yaşın üzerindeki kişilerin dikkatli olmaları gerekir çünkü alkol bu kişilerde çok daha güçlü etkilemeye başlar.

## Ne zaman alkolden vazgeçmek gerekir?

- Alkol, çocuklar için bir içecek değildir. 16 yaşına kadar çocukların ve gençlerin alkol içmemeleri gerekir. Onların özellikle alkole karşı hassas tepki gösterirler.
- Hamilelerin tümüyle alkolden vazgeçmeleri önerilir. Alkol, embriyo ve fötusa ağır zarar verebilir.
- Trafikte, işte, sporda insanın tümüyle alkolden vazgeçmesi gerekir. Birazcık alkol bile kaza yapma riskini artırır ayrıca zihinsel ve bedensel gücü azaltır.

## Alkolün tadını çıkartmak – bu ne anlama gelir?

Alkolün özel bir yeri olmalı. Alkol herhangi bir içecek değildir. En iyisi alkol bilinçli içilmelidir. Alkolün öylesine bir şeyin yanında veya alışkanlık nedeniyle içilmemesi gerekir.

# Fazla alkol zarar verir

## Fazla alkol tüketiminin riskleri nelerdir?

### Alkolün doğrudan riskleri (örnekler)

- Birazcık alkol bile tepki hızını azaltır.
- Alkolün etkisi altında insan risk altına girmeye daha hazır olur ve davranışları üzerinde kontrolünü yitirebilir.
- Fazla alkol sonucu sarhoşluk bilinç kaybına kadar götürebilir. Bazen alkol zehirlenmesi sonucunda insan ölebilir.

### Düzenli alkol tüketiminin riskleri (örnekler)

- Alkol, hemen hemen her organa zarar verebilir (karaciğer, pankreas, mide vs.)
- Tansiyon yükselmesi, enfarktüs riski
- Beyne zararları: Dikkatini toplamada zorluktan ağır demans (bunama) hastalıklarına kadar.
- Depresyon gibi psikolojik sorunlar
- İşte, ailede, arkadaşlarla gibi sosyal sorunlar
- İçme miktarının artması ile bağımlılık oluşması riski

## Alkolde aşağıdaki durumlara dikkat ediniz:

- Araba kullanan veya spor yapan kişilerin ondan önce akol içmemeleri gerekir.
- 16 yaşına kadar olan gençlerin ve hamilelerin tümüyle alkolden vazgeçmeleri gerekmektedir.
- Hastalıkta veya ilaç kullanırken: Alkol tüketiminin mümkün olup olmadığını doktorunuza danışınız.

## Alkol kalbi korur mu?

Alkol, belli bir takım kalp hastalıklarının riskini düşürebilir ama eğer **az** alkol içilirse.

Eğer insan spor yaparsa veya sigara içmezse, kalbini alkolle korumaktan daha iyi korur.



# Alkol – Bir sorun...

## Riskli mi tüketiyorum?

### Artan tüketim miktarı

Her kim ileride aşağıda yazılan miktardan daha fazla içerse, kendisine zarar verir.

### Tüketimin nedeni

Örneğin:

- Alışkanlıktan tüketme: «**Akşamları bazen iki üç bardak içme ihtiyacı duyuyorum, ancak böyle mesaimin başladığını hissediyorum.**» Dikkat: Alışkanlık öyle güçlenir ki; bağımlılığa dönüşür.
- Sorunların üstesinden gelebilmek için içmek: «**İşyerinde sorunlarım ve stresim var. Alkol sıkıntılarımı bastırabiliyor.**» Dikkat: Her kim stresini azaltmak ya da sorunlarını unutmak için içiyorsa, daha fazla içme riski altındadır.

### Bazı insanlarda alkol sorununun ortaya çıkması riski diğer insanlara göre daha büyüktür.

Böyle bir sorunun ortaya çıkmasını kolaylaştırabilecek durumlar:

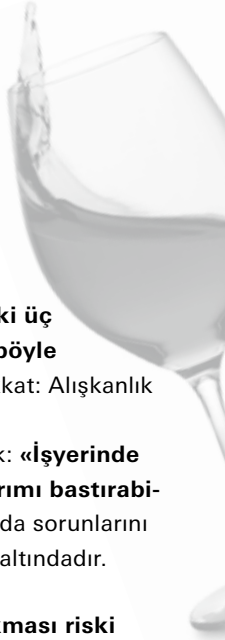
- İş yerinde ya da ailede yük getiren sorunlar
- Geçmişte yaşanmış yük getiren olumsuz tecrübeler (travmatik yaşanmışlıklar)
- Yakın akrabalarda alkol bağımlılığının olması

## Alkol nedir?

Bütün alkollü içecekler (şarap, bira, sert içkiler) etanol (saf alkol) içerirler.

Etanol, alkolün çakırkeyif ya da sarhoş yapmasına neden olur. Ya da bağımlılık yaratır.

Etanol vücut için zehirdir.



## Alkol sorunun var mı?

- Hiç alkol tüketimini azaltmanız gerektiğini düşündünüz mü?
- Hiç, başkaları sizi içme davranışınızla ilgili eleştirdiğinde kızdınız mı?
- Hiç alkol tüketiminiz nedeniyle vicdanınız rahatsız oldu mu?
- Hiç, sabahları uyandığınızda sinirlerinizi yatıştırmak veya sıkıntıdan kurtulmak için ilk olarak alkol içtiniz mi?

Eğer bu sorulardan en az bir tanesine evet diyorsanız, bu sizin alkol sorununuz olabileceğini gösterir. Eğer iki veya üç ya da daha fazla soruya evet diye cevaplıyorsanız, alkol sorunuz olması ihtimali muhtemel.

Bu durumda uzman bir kişiyle konuşmanız yerinde olur. Böylelikle tüketiminizin hangi durumda olduğunu bulabilirsiniz.

## Alkol bağımlılığı

Alkol bağımlılığı ile ilgili tanıyı ancak uzman bir kişi koyabilir. Bağımlılık olduğunun işaretleri:

- Alkolden artık vazgeçemiyorsunuz
- Tüketiminiz artık kontrolünüzden çıkmış durumda
- Sürekli daha fazla içiyorsunuz

Alkol bağımlısı olmak utanç verici bir şey değildir.

Alkol bağımlılığı, tedavisi olan bir hastalıktır.

İsviçre'de 250'000 insanın alkol bağımlısı olduğu tahmin ediliyor.

# Nereden destek bulabilirim?

**Destek almak, güçlü olmanın bir göstergesidir!**

**Amaç, kendi davranışı üzerinde tekrar kontrolü sağlamak ve yakınlarının sırtından yükü almaktır.**

## Kime başvurabilirsiniz?

- **Doktor** (Aile Hekimi ya da Uzman Doktor/ Psikiyatri ve Psikoterapi Uzmanı): Ana dilinizi konuşan doktorlar da vardır ([www.doctorfmh.ch](http://www.doctorfmh.ch) bakınız).
- **Alkol sorunu için danışma büroları:** Bu bürolardaki uzmanların meslek sırrı yükümlülüğü vardır. Bulduğunuz bölgedeki uzman bürolarla kontakta geçtiğinizde, siz ya da güvendiğiniz bir kişi, ana dilinizde danışmanlık hizmetinin olup olmadığını açıklığa kavuşturabilir. Bulduğunuz bölgedeki danışma bürolarına ya da yataklı tedavi hizmetlerine ilişkin adresleri [www.suchtindex.ch](http://www.suchtindex.ch) internet sitesinden bulabilirsiniz. Ayrıca bölgenizdeki uzman bürolara ilişkin bilgileri Sucht Schweiz / Addiction Suisse, Tel. 021 321 29 76. Adresinden de edinebilirsiniz.
- **Kendi kendine yardım grupları:**  
Örneğin; Anonyme Alkoholiker (D: Tel. 0848 848 885, [www.anonyme-alkoholiker.ch](http://www.anonyme-alkoholiker.ch) / F, I, E: Tel. 0848 848 846, [www.aasri.org](http://www.aasri.org))



- **Psikoterapistler**

Destek olabilirler. Psikoterapistlerin adreslerini (Kanton ve dillere göre) örneğin [www.psychologie.ch](http://www.psychologie.ch) internet adresinden bulabilirsiniz. Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP / Fédération Suisse des Psychologues FSP) ya da [www.psychotherapie.ch](http://www.psychotherapie.ch) internet adresinden (Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ASP / Association Suisse des Psychothérapeutes ASP).

- Arkadaş çevresinden veya dini ya da kültürel cemiyetlerden **güvenilir kişiler** de bu konuda konuşmak için önemlidirler.

Alkol sorunu kişisel başarısızlık değildir ve zayıflıkla hiç alakası yoktur. Alkol bağımlılığı bir hastalıktır.

**Destek vardır!**





# Alkol tüketiminizi kontrol altına alabilmek için öneriler

**Sorun haline gelen alkol tüketiminizi aşağıdaki önerilerle kontrol altına alabilirsiniz.**

- Susuzluğunuzu alkolsüz içeceklerle dindiriniz.
- Yavaş içiniz!
- Her alkollü içecekten sonra alkolsüz içecek tüketmeyi kural haline getiriniz.
- İçme ritminizi kendiniz belirleyiniz. Başkalarının içme temposundan etkilenmemeye çalışınız.
- Bardağı yine doldurmadan önce daima bitiriniz. Böylelikle tüketim miktarını daha iyi belirleyebilirsiniz.
- Kendinizi kötü hissettiğinizde alkol içmeyiniz. Alkol sorunları çözmez!



Günlük alışkanlıkları değiştirmek de önemli olabilir.

- Alkol tüketimini teşvik edecek durumlardan kaçınınız.
- İlgilerinize ve hobilerinize zaman ayırınız.
- Dengeli bir hayat sürdürmeye dikkat ediniz. Günlük hayatın getirdiği yükleri olumlu olarak dengeleyecek şeyleri bilinçli arayınız (spor, rahatlama alıştırmaları vs.)

### **Eğer amacınıza ulaşamazsanız:**

Gecikmeden destek alınız (Bakınız: «Nereden destek alabilirim?»)!

Belki de sorunlarınızı konuştuğunuz güvendiğiniz bir kişi size bu konuda yardımcı olabilir. Sizi cesaretlendirebilir ve attığınız ilk adımlarda destekleyebilir.



# Diğer bilgiler

**www.migesplus.ch** – Bir çok dilde sağlık hakkında bilgi (internet sayfası Almanca, Fransızca, İtalyanca, İngilizce, İspanyolca, Portekizce, Türkçe, Arnavutça, Sırpça/Boşnakça/Hırvatça / başka dillerde de bilgilendirme araçları).

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Werkstrasse 18, 3084 Wabern  
info@migesplus.ch, Tel. 031 960 75 71

**www.suchtschweiz.ch / www.addictionsuisse.ch /  
www.dipendenzesvizzera.ch** – Bağımlılık maddeleri üzerine bilgiler (Almanca, Fransızca ve İtalyanca)

«**Bağımlılık sorunu olan insanların yakınları: Ne yapmalı?**»  
Broşürü (Almanca, Fransızca ve İtalyanca, Albanisch, Sırpça/Boşnakça/Hırvatça, İngilizce, Portokizce, Rusça, İspanyolca, Tamilce, Türkçe)

«Bağımlılık sorunu olan insanların yakınları: Ne yapmalı?»  
Broşürünü PDF olarak aşığıdaki internet sitelerinden indirebilirsiniz [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) veya [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch) / [www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch) ya da size geri gönderilmek üzere üzerine pul yapıştırılmış zarfla Sucht Schweiz / Addiction Suisse, CP 870, 1001 Lausanne. Adresinden ısmarlayabilirsiniz.



## Yayın bilgileri

Yayımcı:

Sucht Schweiz / Addiction Suisse, 1001 Lausanne

Elinizdeki bu broşür Federal Sağlık Bakanlığı'nın «Göç ve Sağlık 2008 – 2013» adlı ulusal programı çerçevesinde gerçekleştirilmiştir.

Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung FISP, Zürich ve Fachstelle Appartenances'a destekleri için teşekkür ederiz.

Çeviri: lic.phil. Adalet Efe

Leyaut: [www.alscher.ch](http://www.alscher.ch)

Baskı: Jost Druck AG

