

((boğaziçi logosu))

Alkoliün bedensel ve ruhsal etkileri kişiden kişiye değişir; kimileri hemen, kimileri uzun zaman sonra etkilenir, ancak herkes için geçerli olan, alkohiün başta verdiği keyif ve rahatlama, miktarı arttıkça mutsuzluk ve öfkeye dönüşür, sürekli kullanımda duyarlık eşiğı yükselir ve bağımlılık riski oluşur

ALKOL KULLANMAK

BÜREM

Kitapçık Dizisi

Aralık 2025

Daha fazla bilgi ya da yardım almak için

BÜREM'e başvurmaktan çekinmeyin!

BÜREM

Boğaziçi Üniversitesi

Öğrenci Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Merkezi

Adres:

B.Ü. Güney Kampüs,
Revir Üzeri,
P.K. 34342 Bebek, İstanbul

Tel.:

(0212) 359 71 39
(0212) 359 74 91

E-posta: burem@bogazici.edu.tr
Web sitesi: <http://burem.bogazici.edu.tr>

Alkolü Tanımak Gerek

Alkol sık ve yaygın olarak kullanılan satış ve alımı (18 yaştan sonra) yasal bir maddedir. İnsanlık tarihi boyunca da kullanımı olmuştur. İnsanlar alkolü kimi zaman bir gıda, kimi zaman ilaç, kimi zaman ise bir eğlence aracı olarak görmüşlerdir. Eski çağlarda dini törenlerde alkolün yeri büyüktür. Öte yandan, alkol bedene birçok zarar verebilir ve bağımlılık oluşturabilir. Bu nedenle, alkolün bedenimizi nasıl etkilediğini öğrenmek günlük yaşamımızda alkolle ilgili sorunları yaşamama konusunda bize yol gösterici olabilir.

Alkol aynı zamanda kar getiren bir üründür. Ticari firmalar kendi mallarını satmak için farklı yollara başvurabilmektedir. Bunlar arasında en sık rastlanılan yöntem alkolün olumsuz etkilerini azımsamaya çalışma eğilimidir. Örneğin, ülkemizde uzun yıllar biranın bağımlılık yapmayacağı ve alkollü içkiler sınıfında değerlendirilmemesi gerektiği ileri sürülmüştür. Bu nedenle alkol hakkında tarafsız bilgi edinebilmek önemlidir.

Alkol kimi zaman bir imaj aracı olarak kullanılmakta, böylece satışının artırılması hedeflenmektedir. Soğukkanlı, popüler, erkeksi, özgür, maceracı... Ticari firmalar bunlar gibi birçok imajın kendi ürünleri ile özdeşleşmesini sağlamaya çalışmaktadırlar. Bizler de alkolü çeşitli yaşantılarımızla özdeşleştiririz. Örneğin, kimine göre alkolsüz eğlence olmaz. Kimine göre alkolle rahatlamak gereklidir. Bazıları dertlerini alkolle unutabileceklerine inanır.

Alkole tarafsız ve bilimsel gözle bakmak çok önemlidir. Alkol hayatımızda olabilir ancak hayatımız tamamen alkol ile ilişkili olmamalıdır.

NE İSTEDİĞİNİZE KARAR VERİN!

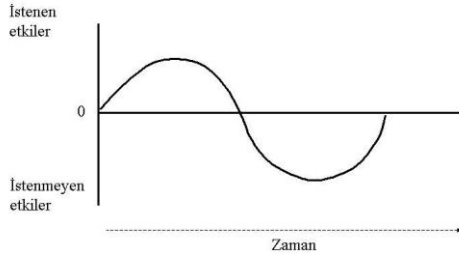
Alkol kullanırken amacınız nedir? Bu sorunun yanıtı alkol kullanma miktarınızı da belirlemelidir. Kandaki alkol düzeyine göre oluşan etkiler aşağıda belirtilmiştir:

<i>Kan-alkol düzeyi</i>	<i>Etki</i>
% 0.02	Hafif bir fark hissedilmeye başlar.
% 0.04	Birçok kişi bu düzeyde rahatlama ve keyif hissetmeye başlar.
% 0.06	Kişinin yargı gücü bozulur, yeteneklerini kullanma ve doğru kararlar alma becerisi azalır.
% 0.08	Kasların eşgüdümü, araba kullanma ve konuşma gibi beceriler bozulur. Bulantı riski yükselir.
% 0.10	Kişinin kendi üstündeki denetimi kaybolur, tepki verme süresi bozulur.
% 0.15	Denge ve hareket bozuklukları ortaya çıkar. Kaza yapma riski ve içtiği zaman olanları hatırlamama olasılığı artar.
% 0.30	Bilinç kaybolur, koma gelişir, ölüm riski ortaya çıkar.

NASIL İÇECEĞİNİZE KARAR VERİN!

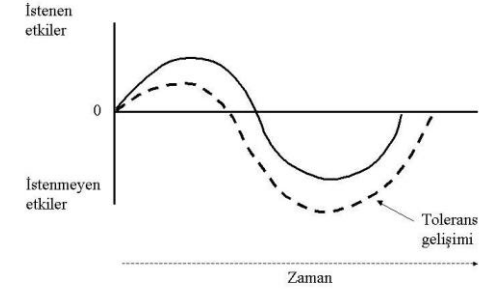
Alkol etkisi, aşağıda görüldüğü gibi iki fazlı bir eğri çizer. Kullanılan alkol miktarı arttıkça, alkolün verdiği keyif ve rahatlama hissi yerini mutsuzluk ve öfkeye bırakır. Hızlı içildiği zaman da istenen etkileri yaratmadan, hızla istenmeyen etkilere yol açar.

Alkol miktarı arttıkça olumsuz etkileri artar.



Fazla ve sık alkol alındığı zaman *tolerans* gelişir, yani etkiye karşı duyarlılık eşiği yükselir. *Tolerans* kişinin aynı etkiyi sağlamak için daha fazla miktarda alkol alma gereksinimini duymasıdır. Kişi benzer etkiyi sağlamak için giderek kullandığı alkolün miktarı artırmak zorunda kalır.

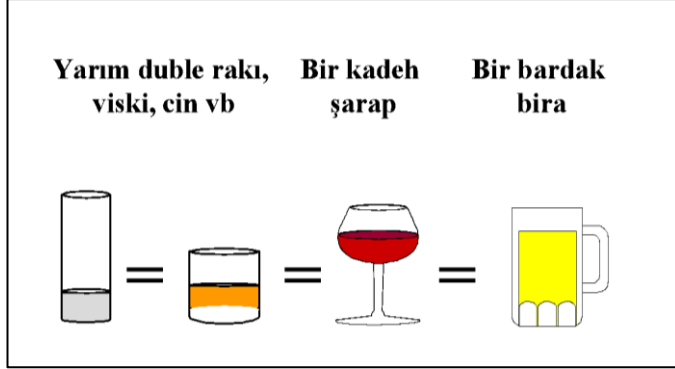
Alkol miktarı arttıkça tolerans gelişir.



NE KADAR ALKOL İÇMEK RİSKLİDİR?

Kullanılan alkol miktarını değerlendirmek için “standart içki” tanımı kullanılır. Yarım duble rakı, cin, viski ya da bir kadeh şarap ya da bir bardak bira bir standart içkiye eşittir.

Bir Standart İçki Nedir?



Yukarıdaki değerlere göre haftalık alınan alkol miktarı değerlendirilmelidir.

Alkolün sınırı

- Erkekler haftada 21 standart içkiyi
- Kadınlar 16 standart içkiyi aşmamalıdır

Ancak gebeler, fiziksel hastalığı olanlar, bağımlılar ve araba kullanacaklar hiç alkol almamalıdır.

Unutmayın! Bunlar üst sınırlardır, bu kadar içmek zorunda değilsiniz...

ALKOLÜN BEDENSEL VE RUHSAL ETKİLERİ

Alkolün bedensel ve ruhsal etkileri kişiden kişiye değişir. Bazı insanlar çok az alkol alsa bile bedensel ya da ruhsal olarak hemen etkilenirler. Bazılarında ise, bu etkilerin ortaya çıkması

uzun zaman alır. Bu nedenle, kimde ve ne zaman bu etkilerin ortaya çıkacağı bilinemez.

Bedensel etkiler

- Mide ülseri ve gastrit
- Karaciğerde büyüme, yağlanma ve siroz
- Damar sertliği ve yüksek tansiyon
- Beslenme bozukluğu
- Bağışıklık sisteminde bozukluklar
- Kaslarda zayıflama
- Sinir hücrelerinde hasar
- Felç
- Cinsel işlev bozukluğu

Ruhsal etkiler

- Uykusuzluk
- Depresyon

- Huzursuzluk
- Öfke
- Hafıza kaybı
- İş ve okul yaşamında sorunlar
- Kişilerarası ilişkilerde sorunlar

ALKOLÜ AZALTMAK MI TAMAMEN BIRAKMAK MI?

Alkolü azaltmanın gerektiği durumlar:

- Tehlikeli düzeyde alkol kullanımı varsa,
- Alkole bağlı sorunlar ortaya çıkmışsa.

Alkolü tamamen bırakmanın gerektiği durumlar:

- Bağımlılık
- Başarısız alkol azaltma deneyimleri

- Gebelik
- Alkol kullanımının sakıncalı olduğu bir hastalığın varlığı

ALKOL İLE İLGİLİ DOĞRU BİLİLEN YANLIŞLAR!

Alkol ve alkol kullanımı hakkında birçok yanlış, doğru olarak kabullenmişizdir. Bu yanlış inanç ya da hurafeler, kültürden kültüre değişmektedir. Alkol ile ilgili bazı doğru bilinen yanlışlar aşağıdadır:

Alkol uykuyu düzenler (yanlış!)

Alkol uykuyu düzenlemez, aksine bozar. Alkolle uyumaz, sızılır. Alkolün etkisiyle uyunulan uyku tam ve gerçek bir uyku olmadığı için kişi uykusuz kalır.

Alkol cinsel gücü artırır (yanlış!)

Alkol cinsel gücü artırmaz, aksine cinsel organ sertleşmesini bozar, boşalmayı geciktirir ya da engeller. Alkol yalnızca kişideki utanma duygusunu kaldırdığı için cinsel olarak daha rahat davranmaya yol açabilir, ancak ayıldığında kişi bundan pişmanlık duyabilir.

Alkol kan damarlarını açar (yanlış!)

Çok düşük miktarda alınan alkol kan damarlarında genişleme etkisine yol açar. Ancak miktar arttıkça alkol damar sertliği ve damar daralmasına yol açar.

DAHA AZ İÇMEK İÇİN İPUÇLARI

Eğer alkolü fazla miktarda kullandığınıza inanıyorsanız ya da yukarıda verilen sınırların üzerinde alkol kullanıyorsanız, o zaman kullandığınız alkol miktarını azaltmanız gerekmektedir. Bunun için yapacaklarınız şunlardır:

- İçmeye başlamadan önce sınırlarınızı belirleyin
- Kadehler arasında mola verin
- Düşük alkollü içkileri tercih edin (light bira, duble yerine tek, vb.)
- Küçük yudumlarla için
- İçmeden önce karnınızı doyurun
- İçmeye başlamadan önce susuzluğunuzu giderin
- Her bir kadeh arasında bir bardak alkolsüz sıvı alın (soda, su, ayran, vb.)
- Tuzlu yiyeceklerden sakının
- Yarıştan kaçının, başkalarının söylediklerinden etkilenmeyin
- Ne kadar içtiğinizi kaydedin

RİSKLERİNİZİ AZALTIN

Eğer alkol alma zorunluluğunuz varsa o zaman alkol alımına bağlı olarak ortaya çıkabilecek ruhsal, bedensel ve sosyal sorunların riskini azaltmak gerekebilir. Bu amaçla birçok önlem planlayabilirsiniz. Ancak riski azaltmanın en iyi yolu, alkol kullanmamaktır.

- Üst üste iki gün içmeyin
- Aç karnına alkol kullanmayın
- Alkolle birlikte bol su için
- İçmeye gitmeden önce eve nasıl döneceğinizin planını yapın
- İçmeye giderken arabanızla tek başınıza gitmeyin
- Arabayla birlikte içmeye gidekseniz arabayı sürecekt kişinin ayık olma görevini almasını sağlayın
- Tanımadığınız kişilerle birlikte içmeyin
- Kendi içme sınırlarınızı belirleyin
- Çok içtiyseniz size göz kulak olacak güvendiğiniz birini seçin

ALKOLÜ BIRAKMA NEDENLERİNİZİ BELİRLEYİN

Öncelikle neden değişmek istediğinizi, yani alkolü azaltmaya ya da bırakmaya neden karar verdiğinizi düşünün. Aşağıdaki listeden size uygun olan seçenekleri işaretleyin.

- Kendimi daha iyi hissedeceğim
- Daha fazla enerjim olacak
- Kilom azalacak
- Daha iyi uyuyacağım
- Daha çok para biriktirebileceğim
- Akşamdan kalma durumunu yaşamayacağım
- Daha iyi çalışabileceğim
- Yaptığım işlere daha fazla odaklanabileceğim
- İş ve okul yaşamımdaki başarı artacak
- Kişilerarası ilişkilerimde daha az sorun yaşayacağım
- Hafızam düzelecek
- Alkole bağlı sağlık sorunlarım ortaya çıkmayacak
- Alkole bağımlı olmayacağım

- Kaza ya da tacize uğrama gibi risklerden kaçınacağım

BAĞIMLILIK

Bağımlılık kişinin kullandığı madde üzerinde denetimini kaybetmesi ve onusuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır. Bağımlılık bir kez geliştikten sonra, kendi kendine iyileşmesi zor olabilir ve kişinin yaşamı boyunca kalıcı bir hal alabilir.

Herkes bağımlı olabilir. Madde kullanımı kişinin biyolojik yapısında zamanla değişikliklere yol açar ve ara sıra da olsa alkol kullanan kişinin bundan kaçınması mümkün değildir.

Alkol kullanımının irade ile bir ilişkisi yoktur. Kişiler içmeye “Ben kendimi denetleyebilirim” düşüncesiyle başlar, daha sonra bağımlı hale gelir. Onlar da “Benim iradem güçlüdür” gibi bir yanlış inançla yola çıkmışlardır. Kişi alkolü denetimi altında tuttuğunu, hiç dozu aşmadığını iddia etse de aslında bedeninde farkında olmadığı bir süreç devam etmektedir. Bu yüzden bireysel özellikler ile madde kullanımı arasında bir neden-sonuç ilişkisi kurmak yanlıştır.

Bağımlılık yavaşça ve sinsice gelişir. Kişi genelde bağımlı olduğunun farkına varmaz. Bağımlılığın da dereceleri vardır. Ancak çok şiddetli bağımlılık durumlarında ellerde titreme ya

da hayaller gözlenir. Ancak bağımlılığı olan bir çok kişide bu tür belirtiler olmayabilir.



BAĞIMLILIK ÖLÇÜTLERİ

Aşağıdaki belirtilerden birkaçının varlığı bağımlılık olduğunu gösterir:

- Kullanılan alkol miktarının giderek artması
- Alkol miktarı azaltılınca ya da kesilince huzursuzluk, uykusuzluk, titreme gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması
- Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir sorun oluşturmaya rağmen alkol kullanmaya devam etmek
- Kişinin alkol üzerinde denetimini kaybetmesi ve tasarladığından fazla alkol kullanması
- Zamanının büyük çoğunluğunu alkol ile geçirmesi
- Alkolün kişisel toplumsal sorumluluklarını yerine getirmesini engellemesi (iş, okul, aile, vb.)