

# BAĞIMLILIK NEDİR?

?

Bağımlılık kısaca vazgeçememek, onsuз yaşayamamak demektir.

# NASIL BAĞIMLI OLUNUR?

?

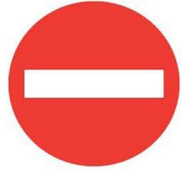
Alkol alışkanlık yapar. Bir kere denemekle kalınmaz mutlaka devamı gelir.

# DOĞRU BİLİLEN YANLIŞLAR

Eğer bağımlısı olduğun her hangi bir kötü alışkanlığın varsa, kişisel bilgilerinin gizli kalması kaydıyla, bizi arayabilir ya da kısa mesaj gönderebilirsin, bu alışkanlığı bırakman için sana yardım edebiliriz  
0505 177 34 35

!

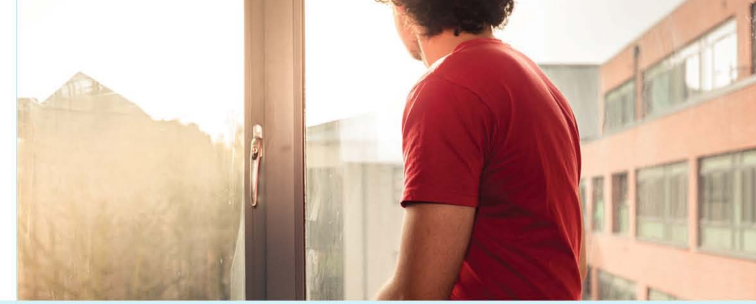
Doğru bilinen yanlışlar deneme cesareti doğurur.



**Alkolden uzak dur!**  
Alkol vücudu susuz bırakarak konuşma ve şarkı söylemeyi olumsuz etkiler.



**Alkolden uzak dur!**  
Alkollü içkilerin bazı rahatsızlıklara iyi geldiği şeklindeki iddialar asılsızdır.



## ALKOL NEDİR NE YAPAR?

Alkolün bir çok çeşidi vardır. Etanol denilen türü içki olarak tüketilmektedir. İçki olarak tüketilen alkol bir çok hastalığa neden olur. Bunun yanında alkol iradeyi zayıflatır, kişi kontrol kaybı yaşar ve uyuşturucu maddelere açık hâle getirir.

## ALKOLİK

Alkol bağımlılık yapar. Çok miktarda ve sıklıkla alkol tüketen, bedensel, ruhsal ve toplumsal sağlığı bozulmasına rağmen alkol almak isteyen, tedavi edilmesi gereken kişiye alkolik denir. 13 yaşında alkol kullanımına başlayan gençlerde alkolik olma riski yüzde 43 oranındadır!

## EYVAH!

Dünyada alkol kullanan 2 milyar kişinin 76 milyon kadarı alkol bağımlısı, yani alkoliktir. Yılda 1 milyon 800 bin kişi alkol nedeniyle hayatını kaybetmektedir. Ülkemizde 17 milyon kişi alkol tüketmektedir. İlk tüketim yaşı 11'e kadar inmiştir. Alkolün ilk kullanım yaşı düştükçe ileriki yaşlarda alkol bağımlısı olma riski artmaktadır.

## ARKADAŞ BASKISI

"Bir dene, maksat muhabbet olsun!"

Bazı kişiler arkadaş grubu içinde kabul görebilmek için alkol kullanmaya başlarlar.

## YANLIŞ ALGILAR

"Bir kereden bir şeycik olmaz!"

Doğru bilinen yanlışlar deneme cesareti doğurur. Bir kere denemekle kalınmaz mutlaka devamı gelir. Alkol alışkanlık yapar.

## SORUNLARDAN KAÇIŞ

"Dertlerini unutursun!"

Alkol kullanmak sorunlardan bir kaçış yolu olarak görülür. Oysa alkol aksine kişinin çözüm gücünü kaybetmesine yol açar.

**DERLER Kİ...  
"ALKOLLÜ İÇECEKLER  
VÜCUDU ISITIR"**

Alkol vücudun yüzeyine daha fazla kan ulaşmasını sağlar ve bu da ısı kaybına sebep olur. Alkol aldıktan sonra görülen sıcaklık hissi, kanın yüzeye doğru akışının ciltteki sinir uçlarını ısıtmasından kaynaklanır.

**ZANNEDERLER Kİ...  
"BİRA BAĞIMLILIK YAPMAZ"**

Bir bardak bira bir kadeh rakıya, cine, votkaya, viskiye ya da bir kadeh şaraba eşittir. Diğer içkiler gibi bira da bağımlılık yapabilir.

**SÖYLENTİYE GÖRE...  
"ALKOL CİNSEL GÜCÜ ARTTIRIR"**

Aksine erkeklerde cinsel gücü azaltır ve iktidarsızlığa neden olur.

**YANLIŞ**

**ZANNA GÖRE...  
"ALKOL SESİ AÇAR, BU NEDENLE  
BAZILARI KÜRSÜYE YA DA  
SAHNEYE ÇIKMADAN  
ALKOL ALIRLAR"**

Alkol vücuttaki su miktarını azaltır ve vücudu susuz bırakarak konuşmaya ve şarkı söylemeye olumsuz olarak yansır.

**İDDİAYA GÖRE...  
"ALKOL, BAZI HASTALIKLARA  
İYİ GELİR"**

Alkollü içkilerin kalp ve damar rahatsızlıklarına ya da boşaltım sistemine faydalı olduğu şeklindeki bazı iddialar asılsızdır.

**İDDİA EDERLER Kİ...  
"ALKOL UYKUYU DÜZENLER"**

Alkol kullanımı, oluşturduğu gevşekliğin etkisiyle uyku verebilir. Ancak alkol kullanan kişinin uyku düzeni ve kalitesi bozulur.

**hugs  
not  
drugs**

Kötülüklere değil, bize sarıl



**Erasmus + Okul Eğitimi Programı**  
Ana Eylem 2 – Yenilik ve İyi Uygulama Değişimi için İşbirliği  
2016-1-TR01-KA201-034102



**Kırıkkale  
İl Milli Eğitim Müdürlüğü  
Ar-Ge Birimi  
www.hugsnotdrugs.eu**



Erasmus + Okul Eğitimi Programı  
Ana Eylem 2 – Yenilik ve İyi Uygulama Değişimi için İşbirliği  
2016-1-TR01-KA201-034102



AZİZ SANCAR  
Türk akademisyen,  
biyokimyager,  
moleküler biyolog  
ve Nobel ödüllü  
bilim insanı.



Kırıkkale  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü  
Ar-Ge Birimi

## KENDİMİ NASIL KORURUM?

İsrara karşı ek açıklamalara gerek duymaksızın sürekli "Hayır!" diyebilirsiniz.



- Alkol tekliflerine "Hayır!" diyebilirsiniz.
- "Hayır! Ağzıma alkol sürmeyeceğime dair babama söz verdim" gibi mantıklı bir sebeple reddedebilirsiniz.
- İsrar edilmemesi için konuyu değiştirebilirsiniz.
- Teklifte bulunan kişiden uzaklaşarak tavrınızı net olarak gösterebilirsiniz.
- İsrara karşı ek açıklamalara gerek duymaksızın sürekli "Hayır!" diyebilirsiniz.
- Olumlu alışkanlıklara sahip arkadaşlarınızla vakit geçirmeyi tercih edebilirsiniz.
- Mizahı kullanabilirsiniz. "Hayır. Ben bütün beyin hücrelerimin yerli yerinde kalmasını istiyorum." gibi bir cevap verebilirsiniz.

Erasmus+ Programı kapsamında Avrupa Komisyonu tarafından desteklenmektedir. Ancak burada yer alan görüşlerden Avrupa Komisyonu ve Türkiye Ulusal Ajansı sorumlu tutulamaz."

Eğer bağımlısı olduğun her hangi bir kötü alışkanlığın varsa, bu siteden HELP'e tıkla ve bize ulaş, sana yardım edelim  
www.hugsnotdrugs.eu

## BAğIMLILIğIN ZARARLARI NELERDİR?

Yeterince oksijen alamayan beyin, fonksiyonlarını kaybetmeye başlar.

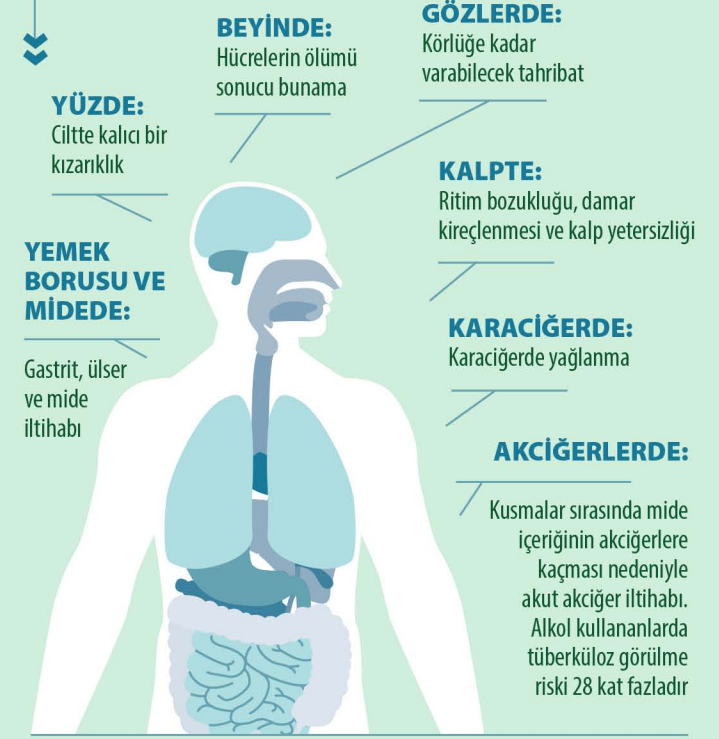
### ALKOL KULLANIMININ KISA DÖNEM ETKİLERİ

Gevelyerek konuşma, uyku hâli, kusma, ishal, mide rahatsızlığı, baş ağrısı, solunum güçlüğü, görme, işitme ve muhakeme bozukluğu, koordinasyon kaybı, olanları hatırlamama...



### ALKOL KULLANIMININ UZUN DÖNEM ETKİLERİ

İştah kaybı, enfeksiyon, iktidarsızlık ve sindirim bozukluğu, yemek borusu, gırtlak, mide ve pankreas kanseri, kazalar, iř kaybı, ailevi problemler ve hatta ölüm...



Eğer bağımlısı olduğun her hangi bir kötü alışkanlığın varsa, kişisel bilgilerinin gizli kalması kaydıyla, bizi arayabilir ya da kısa mesaj gönderebilirsin, bu alışkanlığı bırakman için sana yardım edebiliriz  
0505 177 34 35

Alkol kişinin çözümlerini gücünü kaybetmesine yol açar.

- Alkol kişiyi uyuşturduğu için kişi aklını tam kullanamaz.
- Bu nedenle sağlıklı kararlar veremez.
- Sorun çözümlerini azalır.
- Alkolün etkisinde ne yaptığını bilmediği için sevdiği insanları üzüp onlara zarar verebilir, hatta suça bulaşabilir.

### BAğIMLILIK DÖNÜŐÜ

