



**TÜRKİYE
BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

ALKOL KÖTÜLÜKLERİN KAPISI

YETİŞKİN





TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



Alkol Kötülüklerin Kapısı
TBM Alan Kitaplığı Dizisi: 6

Proje ve Telif Hakkı Sahibi
Türkiye Yeşilay Cemiyeti adına
Prof. Dr. Mücahit Öztürk

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Av. Osman Baturhan Dursun

Editör
Alparslan Durmuş, Hatice Işılak Durmuş, Hakan Çetin,
Fatih Kerem Yardım

Metin
Yeşilay Bilim Kurulu

Danışma Kurulu
Mehmet Dinç, M. Nurullah Atalan

Grafik Tasarım ve Uygulama
Esra Tokar, Eda Pelit, Aydan Gürsoy

Fotoğraf ve İllüstrasyon
Fotolia.com, AdobeStock

ISBN
978-605-70787-4-2
9. Baskı, 2021, İstanbul

Baskı
Artpres Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.
Seyrantepe Mah. İbrahim Karaoğluanoğlu Cad. No: 35/1
Kağıthane / İstanbul
Tel: (0212) 278 80 76

İletişim



Türkiye Yeşilay Cemiyeti
Sepetçiler Kasrı, Sirkeci 34110 / İstanbul
Tel: 0212 527 16 83 Faks: 0212 522 84 63
www.yesilay.org.tr

TBM eğitim programı kapsamında
Yeşilay tarafından geliştirilmiştir.

Soru, görüş ve önerileriniz için:
iletisim@tbm.org.tr



Maalesef...

**Alkol sadece kişinin kendisine değil,
evresine de büyük zararlar verir.**

ALKOL VE ALKOL BAĞIMLILIĞI NEDİR

ALKOL

Alkol renksiz, kokulu ve acı bir sıvıdır. Çok yanıcı bir maddedir ve kuvvetli ısı verir. Bu nedenle, bazı füze motorlarında yakıt olarak kullanılır. Pek çok çeşidi olan alkolün etanol denilen türü içki olarak tüketilmektedir. Ancak dilimizde genel olarak sarhoşluk yapıcı ve alkol içeren bütün içeceklerle alkol denilmektedir. İçki olarak tüketilen alkol birçok hastalığa neden olur. Bunun yanında alkol iradeyi zayıflatır, kişi kontrol kaybı yaşar ve uyuşturucu maddelere açık hâle gelir.

ALKOL BAĞIMLISI

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 % 43 oranındadır!

ALKOL BAĞIMLILIĞI NEDİR?

Alkol bağımlılığını oluşturan dört belirti şu şekilde sıralanabilir:

İçme isteği: İçmeye karşı duyulan güçlü istek, arzu.

Kontrol kaybı: Kişinin alkol alırken kendini sınırlayamaması.

Fiziksel bağımlılık: Uzun bir süre kullanımdan sonra bırakmak isteyen kişide mide bulantısı, terleme, titreme ve anksiyete gibi etkiler görülmesi. Ciddi bağımlılık durumlarında, alkol kullanımı bırakıldığında 8 – 12 saat arasında nöbet geçirme gibi hayatı tehdit eden ciddi semptomlar görülebilir.

Tolerans: İlk kullanımlarda oluşan etki ve etki süresi, ilerleyen kullanımlarda gözlenemediği için giderek daha fazla miktarlarda alkol içme ihtiyacı.

Alkol bağımlısı: Alkolün işine engel olduğunu değil, işinin alkol almasına engel olduğunu düşünmeye başlayan kişiye denir.

EYVAH! NELER OLUYOR?

Dünyada yaklaşık 2 milyar kişi alkollü içki tüketmektedir. Bunların yaklaşık 76 milyon kadarında alkol bağımlılığı olduğu tahmin edilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) verilerine göre dünyadaki tüm ölümlerin %6'sının (3.3 milyon) alkol kullanımı nedeniyle oluştuğu görülmektedir. Avrupa'da her yıl yaşanan hastalık ve erken ölümlerin yaklaşık onda birinin sebebi de alkoldür.

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 VÜCUDA ALINDIKTAN SONRA NASIL BİR YOL İZLER

Alkollü bir içki içildiğinde alkol, ağız ve yemek borusundan az miktarlarda emilerek mideye geçer. Alkol molekülleri çok küçük olduğu için mide yüzeyinden hemen hücrelere geçiş yapabilir. Alkolün kana karışma süresi midenin boş ya da dolu olmasına göre değişkenlik gösterir. Alkolün kana karışma süresi, aç karnına, yaklaşık olarak 5 dakikadır. Alkolün büyük bir kısmı, midede emilmeyi beklemeden doğrudan ince bağırsağa geçer ve oradan emilerek kana geçer. Alkol alındıktan sonra % 20'si mideden, % 80'i ince bağırsaklardan kana karışır. Sonraki durak karaciğerdir.

İnsan vücudunda dakikada ortalama 5 litre kanın pompalanıp dolaştığını düşünürsek alkol içeren kan, defalarca karaciğer tarafından süzülür. Her defasında, yakalanan belli bir miktar alkol, karaciğer bünyesinde çeşitli kimyasal etkileşimler sonrasında karbondioksit ile suya dönüştürülerek parçalanır. Karaciğerin normal şartlarda önceliği yağ asitleridir, onlar yakılarak enerji elde edilir. Ancak işin içine alkol girince öncelik alkole verilir, çünkü kandaki alkol seviyesi arttıkça vücut alarm vermeye başlar. Karaciğer sürekli alkolü parçalamak için vakit harcarsa normal süreçte parçalayacağı yağ asitleri karaciğer bünyesinde birikmeye başlar ve karaciğer yağlanır. Alkolü fazlaca tüketenlerin karaciğerlerindeki yağlanmanın sebebi budur.

Karaciğere ulaşan alkolün bir anda parçalanması mümkün değildir. Çünkü kana karıştığı anda alkol tüm vücuda hızla yayılır. Böbrekler de bu anlamda sorun yaşar. Alkol, idrar söktürücü etkisi sebebiyle, kullanan kişiye sürekli tuvalete gitme ihtiyacı hissettirir. Alkol tüketilmeye başlandıktan 20 dakika sonra, vücutta ürin (idrar) üretimi hızlanmaya başlar. Sürekli tuvalete çıkmak ise, susuzluk ve dehidrasyona (su kaybına) sebep olur.

Alkol içeren kan, yoluna kalp üzerinden devam eder. Kalpten sonra akciğerlere pompalanan kan bronşlara ulaştığında içindeki alkolün bir kısmı kirli havayla birlikte dışarıya atılır. Alkol almış birinin ağzının kokmasının başlıca sebebi, verdiği nefese karışan alkol molekülleridir.

Alkolün akciğerlerden sonra beyne ulaşması çok zaman almaz. Dakikalar içinde beyne geçen alkol, beyinde uyuşma etkisi yapar. Kana karışan alkol miktarına göre, beynin çalışması yavaşlar. Beyne iletilmesi ve kalp ile tüm vücuda pompalanmasının ardından alkolün kana karışmasıyla birlikte bütün organlara ulaşması ise 90 saniyeyi bulur.



ALKOL KULLANIMININ ETKİLERİ

ALKOL KULLANIMININ KISA DÖNEM ETKİLERİ

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

BURUNDA:

Koku duyusunda azalma, burun çevresindeki kılcal damarlarda kırılma veya patlama nedeniyle burun kanamaları

BEYİNDE:

Düşünme, karar verme ve hareket etme yetilerinde bozulmaya bağlı, ölümlle dahi sonuçlanabilecek kazalar

AĞIZDA:

Ağız kuruluğu, ağız kokusu, tat alma duyusunda bozulma, ağız içi enfeksiyonlar, diş eti hastalıkları

BAŞTA:

Baş ağrısı

BOĞAZDA:

Öksürük, ses kısıklığı, düşük perdeli kalın bir ses

YÜZDE:

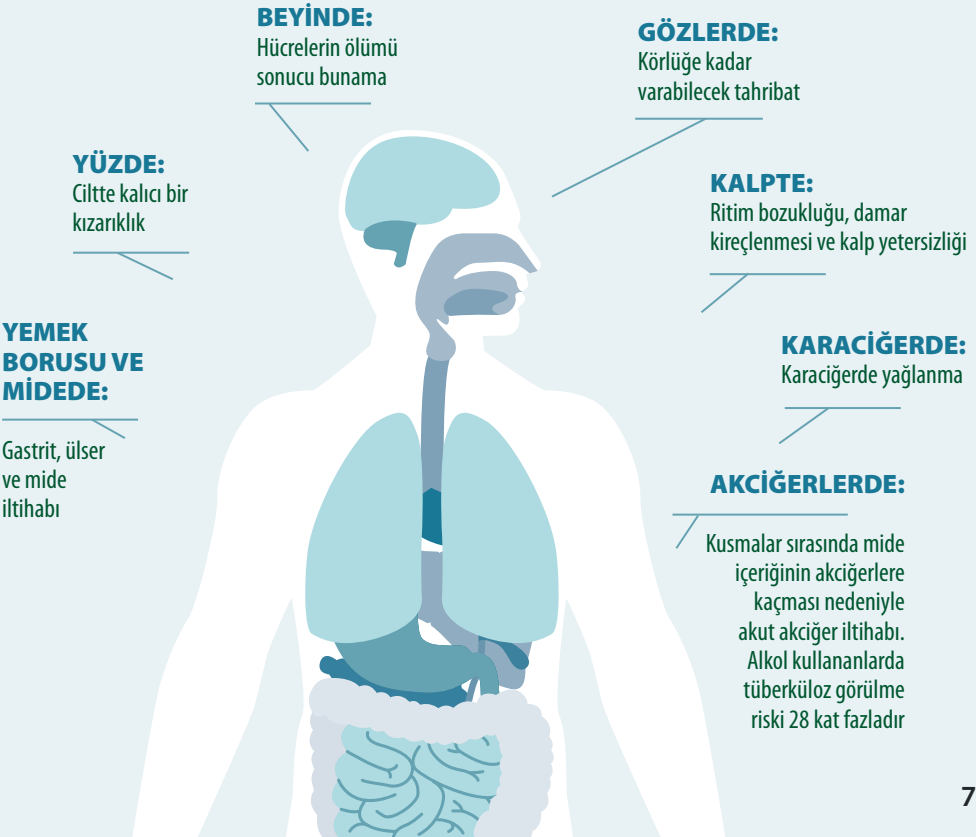
Damarlarda genişleme ve yüze daha fazla kan gelmesine bağlı kızarıklık ve şişkinlikler

ALKOL KULLANIMININ UZUN DÖNEM ETKİLERİ

Alkolün uzun süreli etkileri, aylarca veya yıllarca sürekli ve aşırı miktarda alkol tüketimiyle ortaya çıkar. Kronik alkolizmin, fiziksel ve psikolojik olumsuz etkileri çok fazladır. Bunların çoğu da ölümle sonuçlanır, çok çeşitli kazalara sebep olur, iş kaybı ve ailevi problemlerin artmasına neden olur. Kronik alkolizm sonucunda hayati problemlerin yanı sıra iştah kaybı, enfeksiyon, cinsel iktidarsızlık ve sindirim bozukluğu gibi sorunlar da görülür.

Uzun süreli alkol kullanımı yemek borusu, gırtlak, mide ve pankreas kanserlerinin en önemli nedenlerinden biridir. Alkol tüketimi ne kadar artarsa ölümcül hastalık riski de o kadar artar. Alkoliklerin ölüm sebepleri genellikle, kalp, böbrek, karaciğer hastalıkları, zatürre, kanser, alkol zehirlenmesi, kaza, cinayet ve intihardır.

Bağımlı kişi zamanla titremeye, terlemeye, uykusuzluğa, halüsinasyon görmeye ve gerçeklikle bağını koparmaya başlar. Bu tür kişilerde dikkat dağınık, bilinç bulanık, duygular tutarsız olur; yerinde duramama, korku, sinirlilik, tahammülsüzlük, algı ve bellekte bozulmalar gözlenebilir.



YOKSUNLUK BELİRTİLERİ

Alkol kullanan biri aniden içmeyi bırakırsa, yoksunluk belirtileri görülebilir. Alkole bağlı yoksunluk belirtileri kullanım süresine, kullanılan alkol miktarına göre değişkenlik gösterir. Eğer kişi düşük miktarda alkol kullanıyorsa ve alkol kullanım süresi çok uzun değilse, sinirlilik, uykusuzluk, iştahsızlık, bulantı hisleri ortaya çıkabilir. Daha yoğun kullanım sonucunda alkol bırakılacak olursa titreme, terleme gibi yakınmalar gelişir ve sonrasında kişinin bulunduğu yeri ve zamanı bilemediği, karşısındaki kişiyi tanıyamadığı ve şaşkınlıkla karakterize deliryum adı verilen tablo ortaya çıkar. Bu durumda en kısa zamanda kişinin tedavi edilmesi için uzman desteği alınması önemlidir.

Alkol bağımlısı olmayan; ancak kısa zamanda çok hızlı alkol tüketimi olan ergenlerde hiç içmeyen ya da sosyal içici olan yaşlılarına göre hafif de olsa ölçülebilir bilişsel bozulmalar gözlenmiştir.

DİPSOMANİ: BİR TÜR ALKOL BAĞIMLILIĞI

Bazı alkol kullanıcılarında görülebilen uzun süre içmeyip sonrasında birkaç gün hiç durmadan içme ve ardından tekrar uzun süre içmeme durumudur. Sosyofobik ve anksiyete bozukluğu olan kişilerde görülme riski daha fazladır. Kişi çoğu zaman yaptıklarını hatırlamayabilir. Hatırlatıldığı anlarda ise kişide kendine öfke, suçluluk, kişilik paranoyası gibi sert ve acı veren haller gözlenebilir.

ÇEVRE BASKISI

“Bir dene, maksat muhabbet olsun!” Davet ve ısrar, muhatapta gruptan ayrı düşme endişesi yaratır. Bazı kişiler grup içinde kabul görebilmek için davet ile alkol kullanmaya başlarlar.

YANLIŞ ALGILAR

“Bir kerecikten bir şey olmaz!” Arkadaşların ya da alkol kullananların bu türden sözleri muhatapta alkolün zararsız olduğu, bir kereden bir şey olmayacağı vb. algılara sebep olur, deneme cesareti doğurur. Böylece kişi, “Bir kerecik!” diyerek dener. Ancak olay orada kalmaz, mutlaka devamı gelir.

SORUNLARDAN KAÇIŞ

“Dertlerini unutursun!” Bazı insanlar alkol kullanmayı sorunlardan bir kaçış yolu olarak görür. Ne var ki alkol, sorunları asla çözmez, aksine kişinin çözümleri geciktirmesine ya da çözüm gücünü kaybetmesine yol açar. Bununla da kalmayıp çok daha farklı sorunlara yol açar ve durumu daha da kötüleştirir.

ALKOL VE ARAÇ KULLANIMI

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) verilerine göre, alkol, ölümlü ya da yaralanmalı kazaların meydana gelmesini sağlayan maddelerin en başında gelir. Kazalarda ölen sürücülerin % 14'ünün kanında, alkol veya uyuşturucuya ya da ikisine birden rastlanılmıştır.

Ülkemizdeki alkol kaynaklı trafik kazalarının oranı %21.9'dur. Trafik kazaları, ABD'de gençlerin ölümüne yol açan en büyük sebeplerden biridir. Ölen her 3 Amerikalı gençten 1'inin ölümünden trafik kazaları sorumludur. Alkollü bir sürücünün trafik kazasında ölme riski, alkolsüz bir sürücüye göre 11 kat daha fazladır.

Alkolün sürücüler üzerindeki ilk etkileri psikolojik alanda kendini gösterir. Bunların başında korku azalması ve kendine güvenin artması gelir. Bunun sonucunda sürücü risk almaya yönelik davranışlarda bulunma eğilimine girer. Yüksek hız ve tehlikeli manevralar yapma girişimlerinde bulunur. Bu davranışlarda sürücünün hata ve kaza yapma ihtimali yüksektir.

Ayrıca alınan alkol, sürücünün kazanılmış pozitif alışkanlıklarından vazgeçmesine ve hatta kendini kontrol edememesine neden olur. Kişi normal hayatında kurallara uyan ve diğer insanlara saygılı birisi olsa bile, alkol alınca bu alışkanlıklarından vazgeçebilir. Böylesi bir durum sürücünün kendini kontrol edememesi sonucunu doğurur ve doğru bildiklerini yanlış yapmasına sebep olur.



Alkolün uyuşturucu etkilerinden en belirgin olanı yorgunluk ve dikkat azalmasıdır. Bu etki kandaki az miktardaki alkol oranlarında dahi kendini gösterir. Alkol miktarı arttıkça kişinin denge, görme ve işitme gibi beyinsel fonksiyonlarında azalmalar ortaya çıkar. Kas kontrolü ve dikkat gitgide azalır. Bu nedenle kaza yapma ihtimali yükselir.

EN GENÇ KURBANLAR

Hamile kişiler tarafından tüketildiğinde alkol, kan dolaşımına girer ve plasentayı geçerek fetüse (doğmamış bebek) ulaşır. Alkol, bir fetüse hamileliğin herhangi bir aşamasında zarar verebilir; ancak anneler genelde hamilelik sürecini 2 – 3 aydan önce farkedemediğinden en ciddi zarar bu ilk aylarda görülür. Alkolik annelerin çocuklarında görülen patolojik sorunlara “Fetal Alkol Sendromu” denir. Bu süreçte alkol, bebeğin kanına karışarak, hücrelerin gelişimini engeller ve pek çok hastalık ve sakatlıkla doğmasına neden olur. Büyüme eksiklikleri, yüz anormallikleri, iç ve dış organlarda sorunlar, beyin ve sinir sistemi zararları, uyku ve yeme bozuklukları, öğrenme problemleri, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu gibi alkole bağlı birçok doğum kusuru riski vardır.



ALKOL HAKKINDA YANLIŞ BİLİNERLER

“ALKOLLÜ İÇECEKLER VÜCUDU ISITIR”

Tam tersine alkol alındığında vücut ısısı düşer. Alkol aldıktan sonra görülen sıcaklık hissi, kanın yüzeye doğru akışının cildi ve ciltteki sinir uçlarını ısıtması ve bunların beyne sıcaklık algısını iletmesi sebebiyledir. Bu, yanıltıcı bir histir.

YANLIŞ

“ALKOL İŞTAH AÇICIDIR”

Aksine mide rahatsızlıklarına ve sindirim bozukluğuna sebep olur.



**“ALKOL, SESİ AÇAR, BU NEDENLE
BAZILARI KÜRSÜYE YA DA SAHNEYE
ÇIKMADAN ÖNCE ALKOL ALIRLAR.”**

Alkol vücuttaki su miktarını azaltır ve vücudu susuz bırakır. Bu durum konuşmaya ve şarkı söylemeye olumsuz olarak yansır.

**“ALKOL, UYKUYU
DÜZENLER.”**

Alkol kullanımı, oluşturduğu gevşekliğin etkisiyle uyku verebilir. Ancak alkol kullanan kişinin uyku düzeni ve kalitesi bozulur. Alkolün etkisiyle uyanan uyku, tam ve gerçek bir uyku olmadığı için kişi aslında uykusuz kalır.

**“ALKOL CİNSEL GÜCÜ
ARTTIRIR”**

Aksine erkeklerde cinsel gücü azaltır ve iktidarsızlık oluşmasına sebep olur.

RİSKLİ DURUMLARDAN KURTULMAK



“HAYIR!” DİYEBİLİRSİNİZ:

Alkol veya bağımlılık yapıcı maddelerle ilgili herhangi bir teklif geldiğinde verebileceğiniz en kısa ve net cevap “Hayır!” demektir.

YALANA BAŞVURMADAN MANTIKLI BİR SEBEP PAYLAŞABİLİRSİNİZ:

Alkol veya bağımlılık yapıcı maddelerle ilgili herhangi bir teklifi, “Hayır! Ağzıma alkol sürmeyeceğime dair kendime söz verdim.” şeklinde reddedebilirsiniz.

KONUYU DEĞİŞTİREBİLİRSİNİZ:

Herhangi bir teklifle karşı karşıya kaldığınızda “Hayır” dedikten sonra karşınızdaki kişinin ısrar etmemesi için konuyu değiştirip farklı bir şeyden bahsetmeye başlayabilirsiniz.

ISRARA KARŞI SÜREKLİ “HAYIR!” DİYEBİLİRSİNİZ:

Herhangi bir teklifle ısrarlı bir şekilde karşı karşıya kaldığınızda tavrınızın net olduğunu karşınızdaki kişiye gösterme adına ek açıklamalara ihtiyaç duymadan tek kelimeyle sürekli “Hayır!” diyebilirsiniz.

MİZAHİ KULLANABİLİRSİNİZ:

Herhangi bir teklif durumunda karşınızdaki kişinin yaklaşımını dikkate almadığınızı ve değerli bulmadığınızı anlatmada mizahı kullanabilirsiniz. Teklifte bulunan kişiye örneğin “Hayır. Ben bütün beyin hücrelerimin yerli yerinde kalmasını istiyorum.” şeklinde bir ifadeyle cevap verebilirsiniz.



KİMLER RİSK GRUBUNDADIR

?

Aşağıdaki özellikleri taşıyan çocuklar alkol kullanımıyla ilgili olarak risk grubundadırlar:

- 15 yaşından önce alkolü denemiş olan çocuklar
- Çok içki içen ya da alkol bağımlısı ebeveyni olan çocuklar
- Yakın arkadaşları alkol kullanan çocuklar
- Erken yaşlardan itibaren saldırgan, asosyal ya da kontrol edilmesi güç olan çocuklar
- Çocuk istismarı veya diğer büyük travmaları yaşayan çocuklar
- Hâlihazırda davranış problemleri olan veya akademik başarısızlık yaşayan çocuklar
- Onları desteklemeyen, açık iletişim kurmayan, davranışlarını izlemeyen ebeveynleri olan çocuklar
- Ebeveynlerinden düşmanlık gören, ebeveyni tarafından reddedilen, sert ya da tutarsız disiplin gören çocuklar
- Benlik saygısı düşük olan çocuklar
- Bu risk faktörlerinden birinin ya da birkaçının bulunması çocuğun mutlaka içki problemi yaşayacağını göstermez. Ancak bu risk faktörlerini taşıyan çocukların anne babalarının dikkatli olması çocuğun daha sonra ortaya çıkabilecek problemlerden korunabilmesi adına önemlidir.

ÇOCUĞUNUZDA İÇKİ PROBLEMİ OLABİLİR Mİ

Çocuk ve gençlerde alkol kullanma riski son yıllarda artış gösterme eğilimindedir. Artan bu eğilimler artık ebeveynlerin konu hakkında daha bilgili olmasını gerektirmektedir.

DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN İŞARETLER

Aşağıdaki değişikliklerin birkaçını birden çocuğunuzda gözlemliyorsanız dikkatli olmalısınız. Bunlar çocuğunuzun alkol kullanmaya başladığına işaret ediyor olabilir. Ancak hemen paniğe kapılmayınız. Zira bu değişimler bir ergenin büyüme sancılarını da yansıtır olabilir. Uzmanlar bu işaretlerden birkaçının aynı anda ortaya çıkması, işaretlerin aniden belirmesi ve uç noktalarda yaşanması durumunda içki kullanma probleminin düşünülmesi gerektiğini ifade etmektedirler.

Fiziksel Değişimler

- Düşük enerji
- Kanlı gözler
- Uykusuzluk ya da aşırı uyuma ve yorgunluk
- Eş güdüm zorlukları/Zayıf hareket kontrolü
- Yayvan konuşma
- Sık sık ortaya çıkan baş ağrısı, kusma ve özellikle sabahları seslere karşı aşırı duyarlılık (Akşamdan kalmakla ilgilidir.)
- Açıklanamayan yaralanmalar (Alkollüken yaşanan kazalardan kaynaklanabilir.)

Duygusal Değişimler

- Duygu durumu değişimleri
- Ani patlamalar
- Sinirlilik
- Savunmacılık
- Boşvermişlik
- Hiçbir şeyi kafaya takmama

Zihinsel Değişimler

- Hafıza kayıpları/boşluklar
- Yetersiz konsantrasyon

Davranışsal Değişimler

- Okul problemleri, devamsızlık, düşük notlar, disipline sevk edilme
- Aile içi kurallara karşı isyankâr olma
- Arkadaş değiştirme, yeni arkadaşlarını anne babaya tanıştırma konusunda isteksizlik
- Görünümüne özen göstermeme
- Daha önce ilgi duyduğu konulara kayıtsız kalma
- Nerede olduğu ve ne yaptığıyla ilgili yalan söyleme
- Evden ya da okuldan kaçma



RİSKLER VE KORUYUCU ETMENLER

Ebeveynler İçin Önleme Stratejileri

Gençler alkol kullanımını çekici hâle getiren birçok medya mesajına maruz kalmaktadırlar. Aynı zamanda akranlarından da alkol almaları konusunda baskı görebilirler. Tüm bunlarla birlikte ebeveynlerin çocuklarının seçimleri üzerindeki etkisi oldukça fazladır. Bu etkileri olumlu yönlere kanallandırmak için aşağıdaki hususları göz önünde tutmak gerekir:

❖ **Çocuğunuzun davranışlarını izleyin.**

Çocuğunuzun odası ya da çantasında içki bulursanız ya da nefesinin koktuğunu hissederseniz görmezden gelmeyin, eyleme geçin.

❖ **Alkol kullanımının uyarıcı işaretlerini öğrenin.**

Alkolün insan zihni, bedeni ve duyguları üzerindeki etkileri hakkında bilgi edinin.

❖ **Çocuğunuzla konuşun.**

Çocuğunuzla iletişime geçmek, küçük yaşta alkol kullanımını önlemede anahtar unsurdur. Ona kendisine içki sunulduğunda ne yapması gerektiğini açıklayın.

❖ **Çocuğunuzun katıldığı aktivitelerin bir parçası olun.**

Alkol barındırmayan grup, kulüp ve etkinliklere girmesini destekleyin.

❖ **Alkol kullanımıyla ilgili iyi rol modeli olun.**

Çocuğunuzun önünde nasıl konuşup davrandığınız hakkında düşünün. Alkolün problem çözmede iyi bir yol olabileceğini ima eden konuşmalardan kaçının. Örneğin “Bugün işte zor bir gün geçirdim, içmeye ihtiyacım var.” gibi cümleler kurmayın. Eğer alkol kullanıyorsanız çocuğunuza içkili anılarınızı anlatmayın. Zira bu şekilde alkol almanın hoş ve eğlenceli bir şey olduğu kanaatini oluşturabilirsiniz.

❖ **Çocuğunuza arkadaş seçmeyi ve olumlu ilişkiler kurmayı öğretin.**

Zira alkol kullanımına başlamada arkadaş önemli bir faktördür.

- **Alkol kullanımıyla ilgili aile kurallarını netleştirin.**
Örneğin; sürücüsü alkollü olan araçlara kesinlikle binmeme kuralını koyun.
- **Çocuğunuzun stresle baş etmede daha sağlıklı yollar olduğunu görmesini sağlayın.**
Spor yapmak, müzik dinlemek, bir yakınıyla konuşmak gibi alternatiflerin işe yaradığını yaşayarak görmesini sağlayın.
- **Çocuğunuzla konuşmaya ne kadar erken dönemde başlarsanız o denli faydalı olacağını bilin.**
İçki içme konusunda yapılan kısa konuşmaların uzun bir konuşmadan daha iyi olacağını unutmayın. Çocuklarınızın verdikleri sağlıklı, iyi kararlarla nasıl gurur duyduğunuzu bilmelerini sağlayın.



ALKOL YASASINDA YAPILAN SON DÜZENLEMELER

8/6/1942 tarihli ve 4250 sayılı İspirto ve İspirtolu İçkiler İnhisarı Kanunu'nda 11 Haziran 2013 tarihinde yapılan son düzenlemeleri maddeler halinde sıralayacak olursak:

- » Kanuna göre, alkollü içkilerin her ne surette olursa olsun reklamı ve tüketicilere yönelik tanıtımı yapılamayacak. Bu ürünlerin kullanılmasını ve satışını özendiren veya teşvik eden kampanya, promosyon ve etkinlik yapılamayacak.
- » Alkollü içkileri üreten, ithal eden ve pazarlayanlar, her ne suretle olursa olsun, hiçbir etkinliğe ürünlerinin marka, amblem ya da işaretlerini kullanarak destek olamayacak.
- » Televizyonlarda yayınlanan dizi, film ve müzik kliplerinde alkollü içkinin özendirici görüntülerine yer verilemeyecek.
- » Alkollü içkileri üretenler, ithal edenler ve pazarlayanlar, teşvik, hediye, eşantıyon, promosyon veya bedelsiz olarak alkollü içki dağıtamayacak.
- » Alkollü içkiler, tüketilmek veya beraberinde götürülmek üzere 18 yaşını doldurmamış kişilere satılamayacak.
- » 18 yaşını doldurmamış kişiler, alkollü içkilerin üretiminde, pazarlanmasında, satışında ve açık sunumunda istihdam edilemeyecek.
- » Alkollü içkiler, 22.00 ile 06.00 saatleri arasında perakende satılamayacak.
- » Meskûn mahaller ve konaklama yerleri hariç; otoyollardaki ve devlet karayollarındaki yapı ve tesislerde alkollü içki satışına ve tüketimine izin verilmeyecek.
- » Öğrenci yurtları, sağlık hizmeti verilen yerler, spor müsabakası yapılan stadyum ve kapalı spor salonları, her türlü eğitim ve öğretim kurumları, kahvehane, kıraathane, pastane, bezik ve briç salonları ile akaryakıt istasyonlarının mağaza ve lokantalarında alkollü içkilerin satışı yapılamayacak.
- » Yapılan tespit sonucunda 0.50 promilin üzerinde alkollü araç kullandığı tespit edilen sürücülere 700 TL idari para cezası verilecek ve sürücü belgesi 6 aylığına geri alınacak.
- » Uyuşturucu veya uyarıcı maddeleri alan sürücüler ile alkollü sürücülerin karayolunda araç sürmeleri yasak olacak.
- » Alkollü olarak araç kullanma nedeniyle ehliyeti geri alınan kişiye, son ihlalin gerçekleştiği tarihten itibaren geriye doğru 5 yıl içinde; ikinci defasında 877 TL idari para cezası verilecek ve sürücü belgeleri 2 yıl süreyle geri alınacak.
- » 3 veya 3'ten fazlasında ise 1.407 TL idari para cezası verilecek ve sürücü belgeleri her seferinde beşer yıl geri alınacak.
- » Yapılan tespit sonucunda, 1.00 promilin üzerinde alkollü olduğu tespit edilen sürücü ayrıca 2 yıla kadar hapis cezasına çarptırılacak.
- » İşletmeler ile örgün eğitim kurumları ve dershaneler, öğrenci yurtları ve ibadethaneler arasında kapıdan kapıya en az yüz metre mesafenin bulunması gerekmektedir. Mesafe şartına uygunluk tespitinin sorumluluğu, işyeri açma ve çalışma ruhsatı düzenlemeye yetkili mercidedir (TAPDK).
- » 22.00 – 06.00 arasındaki market, büfe gibi alkol satışı yapılan yerlere yönelik yapılacak şikâyetler, ilgili mercii olan mahalli mülki amirliğe (Kaymakamlık) şikâyet edilebilecek.
- » Mesai saatleri içerisinde TAPDK'ya yazılı olarak veya faksla şikâyet bildirilebilecek.
- » Şikâyete yönelik her koşulda polis merkezi (155) aranarak, bildirilebilecek.

TEK SESLE KAYNAKTAN SİSTEMATİK SÜRDÜRÜLEBİLİR ÖLÇÜLEBİLİR ULUŞAL DÜZEYDE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE!

MODÜLLER

Yeşilay Bilim Kurulu
danışmanlığında
alan uzmanları
tarafından hazırlanmıştır.

	 Anaokulu	 İlkokul (1,2,3,4)	 Ortaokul (5,6,7,8)	 Lise (9,10,11,12)	 Yetişkin
Sağlıklı Yaşam	✓	✓	✓	✓	✓
Teknoloji Bağımlılığı	✓	✓	✓	✓	✓
Tütün Bağımlılığı		✓	✓	✓	✓
Alkol Bağımlılığı				✓	✓
Madde Bağımlılığı				✓	✓

ARAÇLAR



Kitaplar, Kılavuzlar
Broşürler, Sunumlar
Afişler, Ek Materyaller



Uzaktan Eğitim Sistemi,
Eğitim Portalı (tbm.org.tr),
Video Röportajlar

tbm.org.tr



**TÜRKİYE
BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

www.tbm.org.tr