

**T.C.  
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI**

## **AİLE VE TÜKETİCİ HİZMETLERİ**

**ALKOL BAĞIMLILIĞINDAN KORUNMA  
762SHD012**

**Ankara, 2011**

- Bu modül, mesleki ve teknik eğitim okul/kurumlarında uygulanan Çerçeve Öğretim Programlarında yer alan yeterlikleri kazandırmaya yönelik olarak öğrencilere rehberlik etmek amacıyla hazırlanmış bireysel öğrenme materyalidir.
- Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir.
- **PARA İLE SATILMAZ.**

# İÇİNDEKİLER

AÇIKLAMALAR .....	ii
GİRİŞ .....	1
1. ALKOL BAĞIMLILIĞI .....	3
1.1. Alkolizm .....	4
1.2. Alkolizmin Nedenleri.....	10
1.2.1. Biyolojik Nedenler.....	10
1.2.2. Psikososyal ve Ekonomik Nedenler .....	11
1.3. Alkolün Neden Olduğu Sorunlar .....	11
1.3.1. Sağlık Sorunları .....	11
1.3.2. Toplumsal Sorunlar .....	21
UYGULAMA FAALİYETİ .....	22
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME .....	23
ÖĞRENME FAALİYETİ-2 .....	24
2. ALKOL BAĞIMLILIĞINA KARŞI ALINABİLECEK ÖNLEMLER.....	24
2.1. Bireysel Önlemler .....	24
2.2. Ailesel Düzeyde Önlemler .....	25
2.3. Toplumsal Önlemler .....	26
2.4. Kurum ve Kuruluşlarca Alınabilecek Önlemler .....	27
2.4.1. Alkol ile İlgili Avrupa Şartı.....	29
UYGULAMA FAALİYETİ .....	33
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME .....	34
MODÜL DEĞERLENDİRME .....	35
CEVAP ANAHTARLARI.....	37
ÖNERİLEN KAYNAKLAR.....	38
KAYNAKÇA.....	39

# AÇIKLAMALAR

<b>KOD</b>	<b>762SHD012</b>
<b>ALAN</b>	<b>Aile ve Tüketici Hizmetleri</b>
<b>DAL/MESLEK</b>	<b>Sosyal Destek Hizmetleri</b>
<b>MODÜLÜN ADI</b>	<b>Alkol Bağımlılığından Korunma</b>
<b>MODÜLÜN TANIMI</b>	Alkol bağımlılığına karşı etkili koruyucu önlemler alınmasını sağlayan bir öğrenme materyalidir.
<b>SÜRE</b>	40/24
<b>ÖN KOŞUL</b>	
<b>YETERLİK</b>	Alkol bağımlılığına karşı koruyucu önlemler almak
<b>MODÜLÜN AMACI</b>	<b>Genel Amaç</b> Alkol bağımlılığına karşı koruyucu önlemler alabileceksiniz. <b>Amaçlar</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Alkol bağımlılığının nedenlerini araştırabileceksiniz.</li><li>2. Alkol bağımlılığına karşı önlemler alabileceksiniz.</li></ol>
<b>EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI</b>	<b>Ortam:</b> Sınıf <b>Donanım:</b> Yazılı görsel yayınlar, konuyla ilgili afiş, broşür vb.
<b>ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME</b>	Modül içinde yer alan her öğrenme faaliyetinden sonra verilen ölçme araçları ile kendinizi değerlendireceksiniz. Öğretmen modül sonunda ölçme aracı (çoktan seçmeli test, doğru-yanlış testi, boşluk doldurma vb.) kullanarak modül uygulamaları ile kazandığınız bilgi ve becerileri ölçerek sizi değerlendirecektir.

# GİRİŞ

## Sevgili Öğrenci,

Alkol, çok eski çağlardan beri keyif verici, yatıştırıcı, uyuşturucu ve ilaç olarak kullanılmış kimyasal bir maddedir. Tarih boyunca kişilerin ve toplumların alkole karşı değişik tutumları olmuştur. Toplumsal farklılıklara göre yasaklansa da kabul görse de genel olarak az miktarda kullanımı hoş görülümüş, aşırı ve uzun süreli kullanımı ise kötü bir davranış olarak nitelendirilmiştir.

Özellikle yaşadığımız yüzyıl içinde alkol tüketimini arttırmak için türlü yayın araçlarıyla yapılan reklamlar, içkiye insanın yaşamında önemli bir yer kazandırmıştır. Birçok toplumda arkadaşlık ilişkileri içkiyle başlar. Doğum, evlenme, yıldönümü toplantıları içkiyle kutlanır. İş konuşmaları, dernek yararına bağışlar, başarı sevinci içkiyle renklendirilir. Üzüntüler, sıkıntılar, bunalımlar alkole giderilir. Bekârlık, boşanma, meslek değiştirme gibi nedenler de alkol almaya ve alınan miktarı çoğaltmaya neden olur.

Toplumsal iletişimi arttırmak amacıyla sıklıkla kullanılan alkol, çağımızın en önemli sağlık sorunlarından birini oluşturmaktadır. Bireyin beden ve ruh sağlığını, aile, toplumsal ve iş yaşamını tehlikeye düşürmekle birlikte trafik kazaları, suça yönelme gibi toplumsal zararlara da neden olmaktadır. Son yıllarda bizim ülkemizde de alkole başlama yaşı diğer ülkelerle paralel olarak gittikçe küçülmeye başlamıştır. Bunda toplumun alkol kullanımına bakış açısının ve alkole ulaşmanın kolaylaşmasının büyük etkileri vardır. Alkolün ve genliğin özelliklerini tanımak alkol kullanımıyla mücadelede en doğru yaklaşımdır.

Alkol bağımlılığı her zaman çok fazla alkol tüketmek olarak algılanmamalıdır. Kullanılan miktar ne kadar olursa olsun kişi o miktarda alkol almadan yapamıyorsa ve aldığı zaman sağlığı, sosyal hayatı, iş hayatı ve aile hayatını olumsuz etkiliyorsa bağımlılıktan söz etmek gerekir. Alkol bağımlılığı tek başına ciddi bir problemdir.

Bu modülde alkol bağımlılığının nedenlerini ve bağımlılığın neden olduğu sorunları, bireysel, toplumsal ve kurumsal ne gibi önlemler alınabileceğini öğreneceksiniz. Bireysel olarak alkol bağımlılığına karşı koruyucu önlemler alabilecek, çevrenizdeki insanlara yardımcı olabileceksiniz.



# ÖĞRENME FAALİYETİ-1

## AMAÇ

Alkol bağımlılığının nedenlerini araştırabileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Alkolizmin neden olduğu sorunları ilgili kaynaklardan ve İnternet'ten araştırınız.
- Elde ettiğiniz bilgileri arkadaşlarınızla paylaşınız.

## 1. ALKOL BAĞIMLILIĞI

İnsanların alkollü içkileri elde etmeleri, bunların doğal birer ürün olmaları nedeniyle kaçınılmaz olmuştur. Alkollü içkiler tarih öncesi devirlerde keşfedilmiştir. Mağara ya da kulübelerin sıcak köşelerinde mayalanan meyve kalıntıları fermente olarak şaraba dönüşmüştür. Bu doğal ürünü tadan ilk insanlar açlık ya da susuzluklarını giderdikleri zaman hissettiklerinden daha etkili bir duyguya kapılmışlardır. Tarih öncesi devirlerde aşağı yukarı 500 yıl öncesine kadar alkollü içkiler mayalanmayla (fermantasyon) elde edilen ve ortalama % 14 oranında alkol içeren şarap ve birayı kapsamaktaydı. 15. yüzyılda damıtmanın Avrupa'da gelişmesiyle yeni ve daha güçlü, her türlü tahıldan olduğu gibi çeşitli meyvelerden elde edilen bira ve şarap gibi % 6–14 alkol kapsayanların dışında % 50 veya daha fazla alkol oranına sahip yeni içkiler elde edilmiştir. Bugün piyasada değişik ve renkli şişeler içinde bulunan içki çeşitleri, sadece teknolojik rafine görmüş ve çok miktarda üretilen eski içkilerden başka bir şey değildir.

Alkol, ethyl alkol veya ethanol olarak bilinen kimyevi bir alaşımdır. Az miktarda alındığında yatıştırıcı, fazla dozda ise beyni uyuşturucu belirtiler ortaya çıkmaktadır. Alkolün sarhoşluk ve buna ilişkin davranışlar yaratma hızı bireylerin fizyolojik yapısına göre değişmektedir. Kişi değişik ortamlarda aynı miktarda içki ile farklı davranışta bulunabilir. Bu farklılığı yaratan fiziki faktörler; içme hızı, bir şey yiyip yemediği, içkinin cinsi, vücut ağırlığı, vücudun kimyasal yapısıdır. Psikolojik faktörler ise içinde bulunduğu durum, kişinin o anki ruhsal hâli, içkiye karşı davranışı ve deneyimleridir.

İnsanın yaşamı toplumsal olarak edindiği güdülere doyum aramakla geçer. Beslenme ve korunma gibi doğuştan gelen doğal içgüdü ve dürtülere doyum bulan insan, sosyal yönden de kendini gerçekleştirme ihtiyacı hisseder.

Sosyal bir çevreye ait olan insanın günlük yaşamında tekrarladığı, kendini gerçekleştirmek ve sosyal kabul görmek için yaptığı birtakım davranışlar vardır. Bu davranışlar tekrar sonucu kalıcılışarak alışkanlığa dönüşür. Bu alışkanlıkların içinde bazıları

vardır ki insanın yaşamının sonlanmasına neden olabilecek türdendir. Bunlar; alkol, madde bağımlılığı vb.dir.

## 1.1. Alkolizm

Bireyin beden ve ruh sağlığını; aile, sosyal ve iş uyumunu bozacak derecede sık ve fazla alkol alma ve alkol alma isteğini durduramama durumudur. Bir diğer tanımlamaya göre de "içki içmeye başladığı zaman içmeyi istediği yerde bırakamayan kişi"dir. Alkolizm en çok 25 – 35 yaşları arasında görülür.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) alkol bağımlısını "Uzun süre ve alışılmışın dışında alkol alan, alkole bağlı ruhsal-bedensel-toplumsal sağlığı bozulan, buna karşın durumunu değerlendiremeyen; değerlendirse bile alkol alma isteğini durduramayan tedavi (sağaltım) gereksinimi olan bir hastadır." diye tanımlar. Bir başka tanımda ise içkinin işine engel olduğunu değil de işinin içmesine engel olduğunu düşünmeye başlayan kişi alkolik olarak görülür.

Alkolizm çoğunlukla genetik yoldan geçen biyokimyasal bir bozukluktur ancak yüksek dozda ve çok sık alkol tüketimine bağlı olarak geliştirilen alkol bağımlılığı da yoğunlukla görülmektedir. Bunların yanı sıra psikolojik ve sosyal baskılar hastalığı etkinleştirici sebeplerdir. İleri dönemlerde hastalık, vücudun tüm sistemlerine en çok da kardiovaskular sisteme, sinir sistemine ve karaciğere zarar verir. Ne yazık ki bu üç bölgedeki tahribat ölümcül sonuçlar doğurmaktadır.



Resim 1.1: Alkolizm



Alkolizm, bir kişinin devamlı ve kendisine zarar verecek ölçülerde alkollü içecek almasıyla oluşur. Alkol, fiziksel ve psikolojik zararların yanı sıra sosyal ve ekonomik açıdan da felaketler doğurur. Alkolizm hastalığının en önemli belirtisi, kişinin sürekli ve çok miktarda alkol alarak bunun sonucunda da davranış değişikliği göstermesidir. Sonunda kişi kendisine hâkim olamayacak kadar bağımlı hâle gelir ve kendini kaybetmeye başlar.

Alkollü içki içildiği zaman etil alkol vücuda girmiş olur. Alkol doğal bir besin değildir. Vücut, doğal olmayan bir madde alındığında onu en kısa zamanda atmak için çalışmaya başlar. Alkol girdiği anda vücudun alkolü atma mekanizması harekete geçer ve alkol tümüyle atılıncaya kadar bu mekanizmanın çalışması sürer.

Alkolün vücudu beslediği kanısı yanlıştır. Alkol yanarken ortaya enerji çıkar. 1 gram alkol 7 kalori verir ve bu kalori mekanik enerjiye dönüşür. Ancak bu enerji vücudu beslemez çünkü alkolde amino asit, elzem yağ asidi, vitamin gibi vücuda gerekli maddelerin hiçbiri yoktur. Aksine alınan kalori aldatici bir duygu yaratarak vücudun beslenmesini bozar.

Bedensel ve ruhsal açıdan zararlı olan, bağımlılık yapan maddelerin hemen hepsi başlangıçta tedavi amacıyla kullanılmıştır. Gerek ilkel insanların bitkilerden elde ettikleri doğal maddeler gerekse laboratuvarlarda sentezi yapılan sentetik maddeler tedavi amacıyla kullanıldığında ortaya çıkan zararları nedeniyle tıp alanının dışında kalmış hatta yasa dışı sayılmıştır.

Alkol vücutta birçok organa zarar vermekle beraber en çok beyinde tahribata neden olmaktadır. Beyne ilk etkisi yorum ve düşüncüyü kontrol eden bölgeyi yavaşlatmasıdır. Böylece kişinin hatırlama, anlama, karar verme gibi normal akli görevlerini yürütmesine engel olur. Birey rahatlamadan dolayı önce kendini serbest ve neşeli hisseder. Ayrıca beyinde adale kontrol merkezine de zarar verdiği için kol ve bacak koordinasyonu bozulur. Alkoliklerin bedensel hastalıklarının çoğu karaciğerle ilgilidir. Alkol karaciğerde parçalanır. Bu nedenle karaciğer hücreleri üzerinde doğrudan etkisi vardır. Enzim, vitamin ve protein metabolizmasını olumsuz yönde etkilediği için bu maddelerin eksikliğine bağlı belirtiler görülür. Alkol alındıktan bir süre sonra kan şekeri yükselir. Zamanla karaciğerde glikojen deposunda azalmaya neden olduğundan kan şekerinin de düşmesine yol açar.

Alkol bağımlılığı sarılık, siroz ve safra kesesi iltihaplanmasına yol açmaktadır. Ayrıca karaciğer sirozu alkol bağımlısı kişilerde kullanmayan kişilere oranla sekiz kat daha fazla görülmektedir. Çok miktarda ve uzun süre kullanılan alkol gastrit, ülser, pankreas yetmezliği, pankreatik kanserler, kan basıncında yükselme, karaciğer enzimlerinde yükselme, karaciğer yağlanması gibi rahatsızlıklara neden olmaktadır.

Genellikle ilk ergenlik belirtileriyle başlayan gençlik çağı 12–21 yaşlarını kapsar. 12–15 yaş arası ilk ergenlik dönemi, 15–21 yaş arası asıl gençlik dönemi, 21–25 yaş arası da uzamış gençlik olarak bilinir. Birleşmiş Milletler Örgütü'nün tanımına göre genç "15–25 yaşları arasında öğrenim gören, hayatını kazanmak için çalışmayan ve ayrı bir konutu bulunmayan kişi"dir.



**Resim 1.2: Alkolün bağımlılık yaratması**

Ergenlikle beraber hızlı bir değişim geçiren birey, kendi öz kimliğini arayış çabası içerisinde. Genç bu dönemde geleneksel değerleri aşarak bireyselliğini gerçekleştirmeye çalışır. Bunun sonucunda anne ve babasından kopma eğilimi gösterir. Bireyselleşme aşamasında genç, psikolojik dengesini kolayca sağlayamadığından psikolojik karmaşa içine düşmekte, kendisine geçici bir şekilde de olsa huzur vereceğine inandığı alkol ve maddelerin arayışına girebilmektedir.

Aslında uyuşturucu ve alkol, kişiye yalancı bir güven duygusu veren maddelerdir. Gençlik çağı ruhsal durumuna birçok nedenle uygun düşmektedir. Öncelikle yetersizlik duygusunu ve çekingenliği ortadan kaldırmaktadır. Sonrada kabadayılık, efelik ve gösteriş gibi davranışlarla erişkin olduğunu kanıtlamaya yaramaktadır.

Toplumlar arası iletişimin artmasıyla genç yaşta alkollü içki içmeye başlayanların oranı daha da yükselmiştir. Kitle iletişim araçlarının artması Türk toplumunu da etkileşime açık kılmış, batı kültürünün sadece olumlu yönleri değil bizim kültürümüzle bağdaşmayan olumsuz yönler de kabul görmeye başlamıştır. Bu da alkol kullanımının artmasına neden olmuştur.

Sosyoekonomik durumu yüksek, orta ve düşük ailelerden gelen gençler, uygun çevre ya da başka bir deyişle “alkol, uyuşturucu madde alt kültürü” adı verilen arkadaş ortamına girdiklerinde alkol ve madde kullanmaya başlar, bağımlılık yolunda ilk adımı atarlar.

Genç insan; çağına özgü özelliklerinin, alkol ve madde kullanmaya yatkın kişilik yapısının, onu dışlayan olumsuz aile, çevre ve ortamın etkisiyle alkol ve madde alt kültürünün içine düşer, girer ya da sığır. Böylece içinde yaşadığı ortamda bulamadığı kimliği, saygınlığı, toplumsal rolü ve yeri, dayanışmayı, paylaşmayı, amaçları, beklentileri, değerleri, ilkeleri, kuralları alt kültürde bulur. Gencin madde ve alkol alt kültürüne girmesine, alkol ve madde kullanmasına, bağımlı olmasına yol açan nedenlerin başında çağının ruhsal toplumsal özellikleri yer alır. Bunlar; arkadaş etkisi, merak, taklit, teşvik,

özenti, özdeşleşme, özerklik, sorumsuzluk, başkaldırma, bağımlılık, güvensizlik, güçsüzlük, yetersizlik, ilişki kuramama, toplumdan kaçmak, deneme ve düşlemdir.

Alkol bağımlılarının benliklerinde bulunan ortak özellikler şunlardır:

- Bencillik ya da benmerkezcilik
- Gerilimlere karşı duyarlılık
- Bir kişiye ya da nesneye aşırı bağlılık
- Kendini büyük ve güçlü görme

Bu özelliklerin kaynağında duygulanımda dengesizlik ve tutarsızlığın bulunduğu söylenebilir.

Alkol kullanan ve yaş ortalaması 19 olan gençlerin ortak benlik özellikleri ise şunlardır:

- Cinsel duygu, eğilim ve isteklere karşı aşırı duyarlılık
- Sürekli maddi doyum arama eğilimi
- Fiziki güce hayranlık
- Alabildiğine sınırsız özgürlük
- Sorumluluktan kaçma
- Bütün otoritelere başkaldırma
- Gerçek dışı yaşam isteği
- Gerçekleşmesi olanaksız bir yaşam için sürekli düş kurup serüven peşinde koşma
- Engeller karşısında büyük kaygı, sıkıntı, saldırganlık ve tepki gösterme
- Geleceğe ilişkin olumlu bir amaç ve beklentinin olmaması
- Güvensizlik ve yetersizlik duygusu

Alkol kullanımının problem hâline dönüşmesi için kişinin sürekli alkol alması gerekmez. Kişi zaman zaman kullansa da alkol almaya bağlı olarak aşağıdaki problemlerden birisini dahi zaman zaman yaşıyorsa profesyonel olarak yardım gerektirecek düzeyde alkol kullanma problemi var demektir. Bu problemler;

- İşte, okulda ya da evde üstüne düşen görevleri tekrarlayıcı biçimde aksatma,
- Fiziksel olarak tehlikeli durumlarda alkol kullanımı (Örneğin alkol etkisinde araba kullanımı),
- Alkol ile ilgili ortaya çıkan yasal sorunlar (Örneğin alkollü iken kavgaya karışma, gözaltına alınma),
- Alkolün neden olduğu ya da alevlendirdiği sürekli ya da tekrarlayıcı insanlar arası sorunlar şeklinde ortaya çıkabilir.

Alkolizmin oldukça çok tanımı, türü ve sebebi bulunmaktadır. Hekimler, hastanın hangi gruba dâhil bir alkolik olduğunu, onun alkol alma sıklığını ve miktarını, davranış biçimini, alkolizmin ortaya çıkışını ve gelişimini yaptıkları testlerle uyguladıkları anketlerle tespit etmekte ve buna uygun bir tedavi şekli uygulamaktadırlar.

- **Alkolizmin belirtileri:** Kişide aşağıdaki faktörlerden en az üçü görülürse o zaman kişinin alkolik olduğu anlaşılır.
- **Mecbur hissetme:** Kişinin kendini alkol içmeye mecbur hissetmesi
- **Kontrolü kaybetme:** Alkol içerken ölçüyü kaçırap kendini kontrol edememe
- **Alkolü bıraktınca rahatsızlanma:** Alkol almayı azaltınca veya bıraktınca bir takım rahatsızlıklar duyma
- **Zamansız alkol alma:** Çalışırken veya vasıta sürerken veya sürmeden önce alkol alma
- **Rizikolarını bilmesine rağmen içme:** Alkol içince iş yeri veya ailevi problemlerin olacağını bilmesine rağmen içmeye devam etme
- **Sağlığını tehdit ettiğini bildiği hâlde içme:** Doktorunun yasaklamasına rağmen içmeye devam etme
- **İhmalkâr olma:** Önceden yaptığı işleri (hobi) umursamama
- **Alışkanlık yapma:** Kişinin kendini sürekli daha önce içtiğinden daha fazlasını içmek zorunda hissetmesi

Alkolün dozajı kişiden kişiye değişir. Arada bir içenlerde etkisi daha büyük olur fakat sürekli içenlerde tahribat bütün organlarda yavaş yavaş olur.

- **0,5–1 promil**
  - **Arada bir içenlerde:** Haz duygusu, kontrolsüz davranma, yönünü tayinde zorlanma olur.
  - **Alkoliklerde:** Herhangi bir etki göstermez.

- **1–2 promil**
  - **Arada bir içenlerde:** Bulantı, uyuşukluk, uyuklama, vücut hareketlerini kontrol edememe (ataksi) durumu olur.
  - **Alkoliklerde:** Haz verici, yön tayininde zorlanma olur.
- **2–3 promil**
  - **Arada bir içenlerde:** Kusma, uyuklama, konuşma zorlukları olur.
  - **Alkoliklerde:** Duygusallaşma, hareket edemeyip uyuşma olur.
- **3–4 promil**
  - **Arada bir içenlerde:** Koma durumu gelişebilir.
  - **Alkoliklerde:** Uyuklama durumu oluşabilir.
- **4–5 promil**
  - **Arada bir içenlerde:** Ölüm gerçekleşebilir.
  - **Alkoliklerde:** Koma, uyuşukluk durumu gelişebilir.



**Resim 1.3: Uyuşturan alkol**

## 1.2. Alkolizmin Nedenleri

Alkolizmin nedenleri kesin olarak bilinmemektedir. Alkolizmde tek neden aramamak ve çok etkenli bir bozukluk olduğunu kabul etmek gerekir. Yapılan araştırmalara dayanarak henüz kanıtlanmamış olsa bile ileri sürülen nedenler iki başlık hâlinde özetlenebilir.

### 1.2.1. Biyolojik Nedenler

Soyaçekimle gelen sinir sistemi bozukluğu nedeniyle dengesiz kişilik yapısı gösterenler alkolik olmakta ve alkoliklerde de kişilik bozulmaktadır. Böylece alkolün oluşturduğu bir kısır döngü ortaya çıkmaktadır.

İçinde alkolik kişilerin bulunduğu bir çevrede yetişen çocuk ve gençlerin soyaçekimle olmasa da soya benzemeye alkolik olabilecekleri görüşü kabul edilmektedir.

Alkol bağımlılığında kalıtsal etkenlerin rolünün olduğu artık neredeyse tartışılmaz biçimde kabul edilmektedir. Birçok ailede ikiz ve evlat edinme çalışması alkolizmin kalıtsal geçişinin olduğuna işaret etmektedir. Alkol bağımlılarının birinci dereceden akrabalarında alkolizm gelişme riski normal toplumun 3–4 katıdır. Kalıtsal etkenlerin etanolün emilme hızını, metabolize olma hızını veya santral sinir sisteminin alkole duyarlılığını etkileyebileceği ve tüm bunların da bağımlılık gelişmesini etkiliyor olabileceği ileri sürülmektedir.

Alkol bağımlılığının gelişmesinde kalıtsal bileşenlerin önemi ortada olmasına rağmen tek bir biyolojik veya genetik nedenin bozukluğa yol açması mümkün görünmemektedir.



Resim 1.4: Alkol koması

## 1.2.2. Psikososyal ve Ekonomik Nedenler

- **Kişilik etkeni:** Yapılan düzenli, kontrollü araştırmalar alkolizme özgül bir hastalık öncesi kişilik yapısı göstermemektedir. Ancak ileriye yönelik çalışmalarda alkoliklerin henüz alkole başlamadan önce ve çocukluklarında hiperaktif, tutarsız, amaç ve değerlere fazla duyarlı olmayan, sosyopatiye eğilimli olduklarına ilişkin veriler ağır basmaktadır.
- **Toplumsal etkenler:** Din ve töreleri ile alkolü onaylamayan toplum kesimlerinde alkolizm oranı düşüktür. Sosyoekonomik bakımdan üst tabakalarda daha sık görüldüğü kesindir. Bir ülkede alkol üretiminin çokluğu ile kronik alkolizm sıklığı arasında bağ vardır. Alkolün kolay ve ucuz elde edilebilirliği ile fazla alkol tüketimi ve dolayısıyla da aşırı alkol kullanımı arasında yakın ilişki vardır.
- **Stres etkenleri:** Toplumsal ve bireysel zorlanma (stres) etkenleri alkol alma eğilimlerini artırabilir. Alkol bazı kişilerce en çabuk etki yapan yatıştırıcı, rahatlatıcı olarak kullanılabilir. Aşırı alkol kullanımına yol açan özgül bir zorlanma (stres) yoktur. Alkol bağımlılığı ile beraber başka türde ruhsal bozuklukların aynı kişide bulunması sık görülmekle birlikte alkolizmin bu tür ruhsal bozuklukların tedavisi amacı ile alındığı ve bağımlılığın buna bağlı olduğu görüşünün de geçerli olmadığı kabul edilmektedir.

## 1.3. Alkolün Neden Olduğu Sorunlar

**Alkol kullanımı:** Kanserlere ve kanserden ölümlere, karaciğer sirozuna ve sirozdan ölümlere, çeşitli kazalara ve ölümlere, trafik kazalarına, psikiyatrik sorunlara, intiharlara, cinayetlere neden olmaktadır.

### 1.3.1. Sağlık Sorunları

- **Sindirim sistemi ile ilgili bozukluklar**

Yapılan araştırmalar alkollü içkilerin ağız, gırtlak ve yemek borusu kanserleri yanında vücutta diğer kanser tiplerine de yakalanma riskini arttırdığını göstermektedir. Örneğin bira bayanlarda göğüs kanseri riskini; erkeklerde böbrek, mesane ve rektum kanseri (kalınbağırsakların son kısmı) riskini arttırmaktadır. İster bira, şarap isterse yüksek dereceli alkollü içkiler kullanılsın bayanlarda göğüs kanseri riski % 60, erkeklerde ve bayanlarda müştereken habis bir deri kanseri olan malign melanom riski % 50–70, tiroid kanseri riski de % 100–150 oranında artmaktadır. Yapılan çalışmalara göre kanser riski taşımayan emniyetli hiçbir içki seviyesi yoktur. Az miktarlarda kullanılan içki bile zamanla kansere sebep olabilmektedir. İçki kullananların çoğunda görüldüğü gibi sigaranın da içilmesi bilhassa üst sindirim sistemi ve solunum yollarında içkinin yol açtığı kanser riskini daha da arttırmaktadır.

- **Müzmin mide iltihabı (kronik gastrit), ülser ve bağırsaklarda iltihap**

Alkol mukozalar (mide ve bağırsakların en iç sathı) için tahriş edici rol oynar. Zira alkol, su çekici bir maddedir ve hücrelerdeki proteini çöktürmektedir. Temas ettiği bölgelerin âdeta çıbanlaşmasına sebep olur. Neticede de midede gastrit ve ülser, bağırsaklarda da iltihaba yol açar.

- **Hazımsızlık**

İçkiyi devamlı kullanan kişiler, kronik olarak hazımsızlıktan şikâyetçidirler. Yani yediklerini sindiremezler. Zira alkol, yemeklerin sindirimi için gerekli olan enzimlerin (kimyasal maddeler) etkisini azaltır. Mide hazım fermenti olan pepsini ve pankreas sindirim fermenti olan tripsini tahrip eder. Ayrıca midede asitten zengin salgıya sebep olur. Sindirim enzimlerinin az salgılanmasına yol açar. Bunların sonucunda hazımsızlık meydana geldiği gibi mide ağrılarına ve midede ülser oluşmasına neden olur.

- **Beslenme bozukluğu (malabsorbsiyon)**

Alkol besinlerin emildiği sindirim kanalının en iç tabakası olan mukozaları sertleştirir. Âdeta onları kuru bir hâle getirir. Sertleşmiş olan mukozalardan zaten tam olarak hazım olmamış olan gıdaların emilerek kana geçişi zorlaşır. Çeşitli gıdaların emilmesindeki zorluk, alkole bağımlı olan şahıslarda vitamin eksiklikleri bilhassa B1-B3 vitamini eksikliğine neden olur. Bu sebeple beriberi ve pellegra adlı hastalıkların meydana gelmesine yol açabilir.

Alkol kullanan birey, kaloriyi alkolden almaktadır. Bu hâl, şahsın diğer yemeklere olan iştahını keser. Hâlbuki alkol besleyici değere sahip olmadığından diğer gıdaları da tam alamayan kişide beslenme bozukluğu meydana gelmektedir.

- **Pankreas iltihabı (pankreatit)**

Akut ve kronik tipleri olabilir. Kullanılan alkol miktarına bağlı olarak pankreasın dış salgı yapan hücrelerinde zedelenmeler, bozukluklar olur. Uzun seneler ve devamlı alkol alanlarda pankreas iltihabı ve tam bir pankreas yetmezliği gelişir. Alınan gıdaların sindirimi ve bağırsaklardan emilimi kesintiye uğrar. Vücutta vitamin eksiklikleri baş gösterir. Pankreas yetmezliği sebebi ile zamanla diyabet (şeker hastalığı) ortaya çıkar. Bu durum, şiddetli karın ağrısı ve kilo kaybı ile kendisini hissettirir. Ölümle sonuçlanabilir.

- **Alkole bağlı sarılık (alkolik hepatit)**

Alkol ve hepatit B virüsü (HBV) enfeksiyonu, bütün dünyada en çok görülen karaciğer hastalığı sebepleri arasında yer almaktadır. Son senelerdeki bazı çalışmalar,



sarılığa yol açan virüsün alkoliklerde daha çok görüldüğünü ve bunlar da alkolün kolayca karaciğer hastalığına yol açtığını göstermiştir.

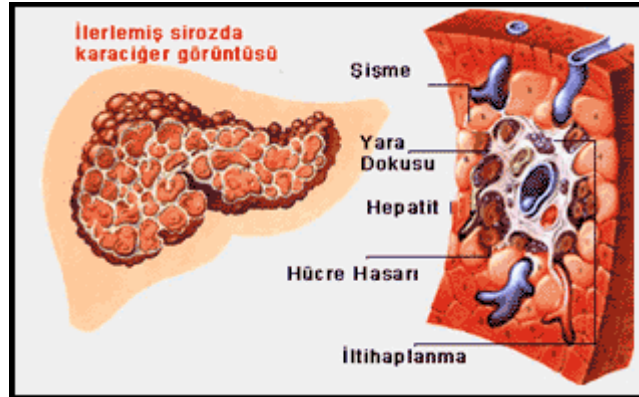
Sarılığın belirtileri; ateş, sarılık (derinin, göz diplerinin ve idrarın sararması) ve karın ağrısıdır. İçkiye devam edilirse alkolden ileri gelen sarılık, ölümlü sonuçlanabilir. İçki kesildiği zaman şifa bulunabilir. İçki içmekte ısrar eden sarılık vakalarının % 10-20'sinde siroz hastalığının geliştiği gözlemlenmiştir.

➤ **Karaciğerde yağlanma ve siroz (Sonradan karaciğer kanserine de yol açabilir.)**

Alkol karaciğerin glikoz deposunu azaltır, oksijenlenmesini bozar. Karaciğer hücresi ise oksijensizliğe karşı hassastır. Elektron mikroskopla yapılan araştırmalar, alkolün karaciğer üzerine zehirli (toksik) etkiyle karaciğer yağlanması ve neticede de siroz meydana gelmesine sebep olduğunu göstermiştir.

Son yıllarda yapılan çalışmalar, karaciğer hücrelerinde meydana gelen mikroskobik tahribat daha çok alkolün hücrelerde yakılması ile meydana gelen asit, aldehit bağlanmaktadır. Alkoliklerde artan asit, aldehit hücrenin ince yapısını tahrip eder, sertleşmeye (fibroza) sebep olur.

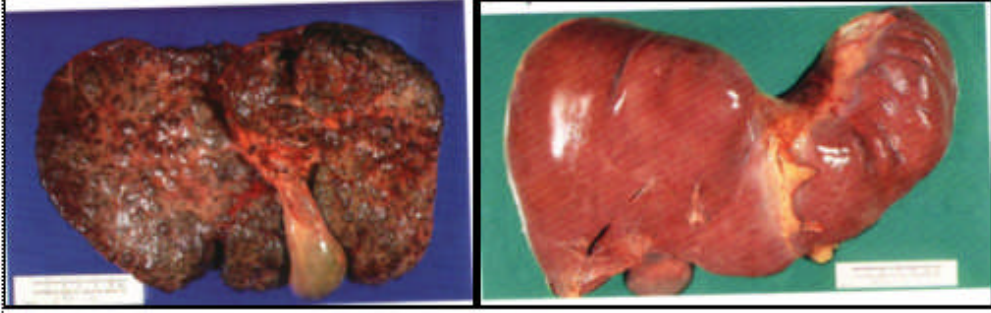
Karaciğerde yağlanma görülen hastalar içkiyi keserlerse genellikle şifa bulurlar. Ama içkiye devam ederlerse karaciğer sirozlu bir hâl alır. Sirozda normal faaliyet gören karaciğer hücrelerinin yerini bağ dokusu (nedbe nesci) hücreleri almıştır. Karaciğer sertleşmiş ve normal faaliyetini gösteremeyecek hâle gelmiştir. Karaciğer büyür, iştahsızlık ve beslenme bozukluğu görülür. Peşinden sarılık ortaya çıkar. Karında su toplanır.



**Resim 1.5: İlerlemiş sirozda karaciğer görüntüsü**

Siroz sarılıkla beraber gelişebilir. Bu hastalar daha da ağırlaşır. Hastalar enfeksiyon, kanama veya karaciğerin iflas etmesi sonucunda ölürlür. İçkiyi kesen hastalar, kendilerini daha iyi hissederler. Karaciğerin fonksiyonları kısmen düzelebilir. Son bir çare olarak iflas etmiş karaciğerin yerine yeni bir karaciğer naklinin yapılmasıdır.

Karaciğerin bu hâle gelmesine sebep olan içkiden baştan uzak kalmak ve hiç heves etmemek en iyi çaredir.



**Resim 1.6: Alkol kullanan ve sağlıklı bireylerin karaciğerlerinin görüntüsü**

Herhangi bir memlekette alkollü içki tüketimi artıyorsa içkiye bağlı olan sirozdan ölüm oranı da artmaktadır. Örneğin, ülkemizde içkinin siroza sebep olma oranı % 10–15 olarak değişmektedir. Çoğu batı ülkelerinde bu oran % 50–75 arasında değişmektedir.

Alkoliklerde siroz görülme sıklığı normal, içki kullanmayan kişilerden yedi misli daha fazladır. ABD'de tahminen iki milyon kişide alkolden ileri gelen karaciğer hastalığı bulunmaktadır. Yine ABD'de 900.000 kadar sirozlu hasta bulunmakta, bu hastaların 26.000 kadarı her yıl ölmektedir. Ancak ABD'de sirozlu vakaların % 40'ında hatta çoğu kere % 90'ında önceden uzun yıllar içki içme hikâyesi vardır.

ABD'de konulan içki yasağı yıllarında sirozdan ölüm oranı yüz binde on dörtten yediye yani yarı yarıya inmiştir. Ancak yasak kaldırılınca bu oran tekrar aynı seviyeye yükselmiştir. Son yıllara ait rakamlarda da ABD'de sirozdan ölüm oranı yüz binde on dört civarındadır.

#### ➤ **Solunum sistemi ile ilgili bozukluklar**

- **Ağız ve yutak kanseri (orofaringeal kanser):** Yapılan çalışmalar, alkoliklerde ağız ve yutakta normal şahıslara göre daha fazla kanser olduğunu ortaya koymuştur. Ancak alkolizmin neden kansere sebep olduğu kesinlikle bilinmemektedir.
- **Gırtlak kanseri (larinks kanseri):** Bu kanser tipinin daha çok alkol oranı yüksek olan, viski gibi içkileri tercih eden kişilerde görüldüğü bilinmektedir.
- **Müzin solunum yolları ve akciğer hastalıkları:** Alkolik kişilerde bu hastalıklar normal kişilere göre daha fazla oranda bulunmakta olup bu hastalıklardan ölüm oranı alkolik kişilerde oldukça yüksektir.

- **Akciğer veremi:** Alkolik kişilerde kötü beslenme, bakımsızlık vb. sebeplerin sonucunda normal fertlere göre daha yüksek oranda görülmektedir.

➤ **Dolaşım sistemi ile ilgili bozukluklar**

- **Alkole bağlı kalp kası bozukluğu (alkolik kardiyomiyopati)**

Kalp kası bozukluğunda kalp adalesi normal yapısını kaybeder. Kalp adalesi büyür, zayıflar. Kalbin bizzat kendisi de büyür, kalp yetmezliği ve neticede ölüm olur. Alkole bağlı kalp hastalığı, batıda iskemik olmayan (kan damarlarının tıkanması ile alakalı olmayan) kalp kası bozukluğunun en önemli sebebidir. Kalple alakalı vakaların % 45'inin sebebidir.

Hastada konjestiv (kan veya su toplanması ile ilgili) kalp hastalığı veya kalp kası dejenerasyonu gelişmemişse alkol tamamen terk edildiği takdirde kardiyomiyopatili hastaların takriben % 30'unda iyileşme görülür.

- **Alkole bağlı yüksek tansiyon (hipertansiyon)**

Yüksek tansiyon, miyokart enfarktüsü (kalp sektesi) ve beyin damarlarında kanamaya bağlı felçler için önemli bir risk faktörüdür. Birçok araştırma, alkol kullanımının yüksek tansiyona yol açtığını göstermiştir. Örneğin, günde 3 veya 4 bardak içki içenlerde içmeyenlere göre % 50 daha fazla yüksek tansiyon olduğu; günde 6–7 bardak içki içenlerde de içmeyenlere göre % 100 yani tamamında yüksek tansiyon olduğu ispatlanmıştır.

Dünya Sağlık Teşkilatı (WHO) ve Hipertansiyonla ilgili uluslararası dernek, ortak olarak alkollü içkilerin hipertansiyona yol açtığını belirtmişler ve bu konuda alınması gereken önlemlerle ilgili tavsiyelerde bulunmuşlardır.

➤ **Aritmiler (kalp ve nabzın düzeninin bozulması)**

Normal kalp atışındaki bozukluklar uzun yıllar alkol kullananlarda görüldüğü gibi ilk defa çok miktarda içki kullananlarda da ortaya çıkmaktadır.

➤ **Beyin damarlarındaki kanamalara bağlı felçler (inmeler)**

Kan basıncının alkoliklerde artmış olması, beyinde kanamaya bağlı felçleri ve ölümleri de arttırmaktadır. Felç (inme) ten ileri gelen ölümler, ABD'de uzun müddet devam eden hastalıklar için de en önemli ölüm sebebidir.

➤ **Ani ölümler**

Alkolikler arasında ani ölümler, normal kişilere göre çok daha yüksek oranda görülmektedir. Alkoliklerde görülen ani ölümler, kısmen alkol bağımlılarında görülen aritmilere bağlanmaktadır.

➤ **Ciltte görülen bozukluklar**

- **Telanjiketazi:** Deride kılcıl damarların genişlemesinden ileri gelen kırmızı lekeler
- **Rozase:** Yanaklarda ve burunda görülen, gül şeklinde sivilceye benzeyen deri hastalığı
- **Kutanöz ülserler:** Deride yer yer görülen ülser arazları
- **Rinofima:** Burunda anormal büyüme ve kızarma (Bu durum havuç burun diye de adlandırılır.) Müzmin alkolik bir kişide ağız tabanında görülen dilaltı kanseri (Kanserle alkol arasında bir irtibatın olduğu yapılan çalışmalarla daha açıkça görülmüştür.)

➤ **Vitamin eksiklikleri:** Alkol kullananlarda A, B1 (thiamin), B3 (pellegra), B6, B12, D, E, folik asit başta olmak üzere vitamin eksiklikleri ve buna bağlı hastalıklar görülür.

- **Pellegra:** Sinir sistemi, sindirim sistemi bozuklukları ve derideki yaralarla teşhis edilir. Niasin (B3 vitamini) ve piridoksin (B6 vitamini) eksikliğinden ileri gelir. Derinin ışığa maruz kalan yerlerinde eritem (derinin kızarması) görülür. Bu kısımlarda derinin en üst tabakası olan epidermis dökülür. İshal görülür.
- **Skorbüt:** C vitamini eksikliğinden ileri gelir. Diş etlerinde iltihap ve kanama vardır.
- **Beriberi:** B1 vitamini eksikliğinden ileri gelir. Kalpte bozukluklara sebep olur. Ayaklar şişer, sinirlerin yapısı bozulur. Hastaya bir nevi felç gelir.

➤ **Metabolik bozukluklar**

- **Alkole bağlı kan şekeri düşüklüğü (alkolik hipoglisemi)**

Bu sonuç şekerin vücutta bir nevi depo yeri olan karaciğer hücrelerinin alkolün zehirli etki ile tahrip olmasından ileri gelir.

Alkoliklerde görülen kan şekeri düşüklüğünden bahsedilmekte ise de ilk defa içki kullanan bir kişide da kan şekeri düşüklüğü (hipoglisemi) görülmektedir. Bebeklerin alkol

buharına maruz kalması sonucu kan şekerinde düşme hatta kaslarda kasılmalar görülmektedir.

Şeker hastalarında alkolün kan şekerini önemli miktarda düşürdüğü, bunun şeker hastalarında daha da kötü neticelere sebep olduğu anlaşılmıştır.

- **Alkole bağlı olarak kanda yağların artması (alkolik hiperlipemi)**

Alkoliklerde kandan alınan örneklerde normal kişilere göre kesinlikle total lipit (yağ) ve kolesterolün yüksek olduğu görülmüştür. Devamlı içki kullananlarda alkol, hem vücuttaki yağ depolarından yağları çözüp kana geçmesine vesile olmakta hem de hücrelerdeki normal metabolizmayı (besinlerin yanmasını) fazlaca yağ imaline kaydırmakta, sonuç olarak da kanda yağların artmasına yol açmaktadır. Bu durum ileride damar sertliğine yol açar.

- **Adalelerde görülen bozukluklar (alkolik miyopati)**

Alkolün tahrip ettiği bir diğer sistem de adalelerdir. Ani olarak ortaya çıkabilir. Bilhassa bacaklarda olmak üzere genellikle adalelerde güçsüzlük ve şiddetli ağrılarla kendisini belli eder. İçki tamamen terk edilirse ancak kısmen iyileşebilir. İçki kullanan kadınlarda adale bozukluğu, alkolik erkeklere göre çok daha süratle gelişir. Aynı sonuç kalp kası bozukluğu için de söz konusudur. Yani erkeklerle mukayese edildiği zaman hem adale bozukluğu hem de kalp kası bozukluğu açısından kadınlar büyük risk altındadır.

- **Kansızlık (megaloblastik anemi)**

Alkol vücudun sadece görünür yerlerine değil, asıl hücrelerin membarları olan yerlere de darbesini indirir. Alkol kan hücrelerinin yaratıldığı yer olan kemik iliğine doğrudan (direkt) toksik (zehirli) etkiyle buradaki kan hücrelerinin anası durumunda olan hücrelerin zarar görmesine sebep olur. Sonuç olarak da normalden daha az kan hücresi oluşur. Bu kansızlık şeklinde kendisini belli eder.

- **Alkoliklerde kanamaya olan meyil**

Alkol kullanan şahıslarda normal fertlere göre kanamalar daha çok görülür ve meydana gelen kanamalar da güçlkle önlenir. Bunun çeşitli sebepleri vardır. Bir defa alkol, yukarıda bahsedildiği gibi kemik iliğine doğrudan (direkt) zararlı etki ile kanın pıhtılaşmasında önemli rolü olan kanın şekilli elemanlarından trombositlerin yapılmasını düşürür. Bu sonuç, devamlı alkol almayıp da arada sırada kullananlarda dahi kendisini gösterir.

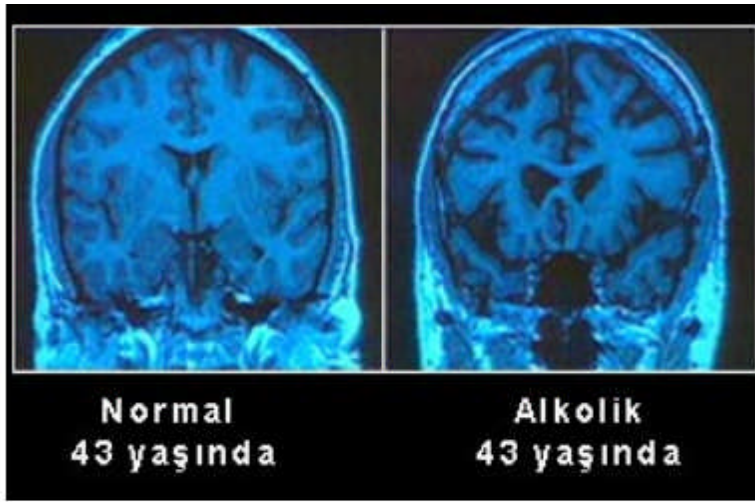
Ayrıca kanın pıhtılaşmasında önemli rol oynayan kimyasal maddeler daha çok karaciğerde yapılmaktadır. Alkoliklerde karaciğer büyük zarar gördüğü için kanın pıhtılaşmasında rol oynayan maddelerin yapılması bozulur. Sonuç olarak bu kişilerde kolayca kanama olur ve kanamalar da güçlkle önlenir. Alkollü içkilerden ileri gelen beslenme bozukluğu, soğukta yağmur ve kar altında sokakta kalmaktan ve alkolün dolaylı

zararlarından ayaklarda meydana gelen donma hâli ayağın kesilmesi ile de sonuçlanabilmektedir.

Alkoliklerde el ve ayaklarda olan yaralanmalar, ihmal ve pislikten dolayı ağır sonuçlar verir ve parmağın düşmesine kadar varabilir.

➤ **Nörolojik (sinirlerle ilgili) ve psikiyatrik (ruhi) bozukluklar**

Bu tip bozukluklar, alkolün daha çok beyin, beyincik ve sinirler üzerinde yapmış olduğu tahribatın neticesidir. Bunların içinde önemli olanlar;



Resim 1.7: Alkolik ve sağlıklı insan beyninin görüntüsü

• **Alkolik polinevrit (sinirlerin iltihabı)**

Sinirlerde iltihap ve felçler meydana gelir. Alkol kullananlarda sık görülen bir hastalıktır. Daha çok ayaklara giden sinirleri tutar. Bazen kol ve kafa sinirleri de hastalanır. Ağrıdır. Hissetme kusurları özellikle de hareket kusurları görülür.

• **Adalelerde kasılma bozuklukları (konvulziv disorder)**

• **Alkolik halüsinöz**

Bunda da ortada hiç bir madde yok iken onun varlığına hükmetmek yani bir nevi hayaller görmektir. Daha çok işitmeyle alakalı hayaller mevcuttur.

• **Alkol paranoyası (kronik ruh bozukluğu)**

Bu ruhi bozukluğun en önemli arazlarından birisi, şiddetli kıskançlıktır. Bu şahıslar eşinin kendisini aldattığı kanaatine kapılırlar. Aynı fikri, kızı ve kız kardeşi için de

düşünür. Kendisine aile içerisinde kötü gözle bakıldığını, kendisini öldürmek istediklerini zanner.

- **Delirium tremens**

Titreme ile birlikte görülen aşırı hezeyan hâlidir. Alkolik kişinin fiziki iptila diye tarif edilen bağımlılığından ileri gelir. Hemen bütün alkolik şahıslarda içkinin kesilmesinden sonra meydana gelmektedir. Bu tabloda hayal görme, titreme, adalelerde kasılma, nabız artışı, konuşmanın bozulması ve şoka meyil olur. Hasta bu esnada korkunç hayvanlar; yılan, akrep, çıyan vb.ni gördüğünü iddia eder. Bu duruma uygun tıbbi müdahale yapılmazsa şahsın ölümü ile de sonuçlanabilir.

- **Vernike hastalığı (wernicke's syndrome)**

Beyinde olan tahribatın sonucu olarak meydana gelmektedir. Özellikle gözlerde kasların çalışmaması neticesi görülen hastalıklarla kendisini belli eder. Kişi gaipten sesler duyduğunu iddia eder.



Resim 1.8: 15 yaşında alkol alan ve almayan kişilerin beyin görüntüsü

- **Korsakoff psikozu (korsakoff's psychosis)**

Birçok araştırmanın ortak sonucuna göre alkol nörotoksik bir maddedir. Yani beyin hücrelerine zehir gibi zarar verir. Sinir hücrelerinin ölümüne yol açar.

Beyinde ve sinirlerdeki tahribatın sonucunda hafıza kusurları ve sinir iltihaplarıyla kendisini belli eder. Bu şahıslar yakın geçmişi unuturlar, devamlı hayal ve masallar uydururlar. Unutkanlık bir bunama hâlini alabilir. Beyinde meydana gelen hasar, magnetik rezonans dediğimiz geliştirilmiş cihazlarla açık bir şekilde görülebilmektedir.

Bu hastalarda görülen tipik bir belirti de el ve kollardaki felçlerdir.

- **Görme siniri bozukluğu ve çift görme**

Uzun yıllar içki kullanmış şahıslarda ayrıca renk körlüğü de diyebileceğimiz renk görme bozuklukları da meydana gelmektedir.

- **Sara nöbetlerinde artma**

Saralı hastalar, çok az miktarlarda alkol alsalar dahi alkol, sara nöbetlerini davet eder. Çünkü alkol beyinde ödeme (sıvı artması) yol açar. Kafa içi basıncı artar. Bu da sara nöbetine sebep olur. Aynı hâl, daha önce beyinle alakalı bir zedelenme ve hastalık geçirmiş olanlar için de söz konusudur.

Alkoliklerde tipik yüz şekli; kabalaşmış cilt, bakımsız bir saç ve sakal tıraşı, büyümüş ve kırmızı burundur. Alkol bağımlısı kişi günün birinde ekstra dozun etkisi ile sokak ortasında ölüp kalabilir.

- **Bunama ve delilik**

Bunama bütün alkolik şahıslarda görülen ortak bir neticedir. Korsakoff psikozu olarak adlandırılan hastalıkta görüldüğü gibi bu hastalığın ortaya çıkmadığı başka alkolik kişilerde de görülür.

Delilik meselesine gelince akıl hastanelerine yatan hastaların önemli bir kısmında daha önce uzun yıllar alkollü içki kullanma hikâyesi vardır.

- **Bağışıklık sistemi ile ilgili bozukluklar**

Vücutta mikroplara, yabancı cisimlere karşı vücudu savunmada görevli, son derece önemli bir savunma sistemi vardır. Bu sisteme immün (bağışıklık) sistem denir. Vücudu korumakla görevli bu sistem, alkol kullananlarda büyük zarar görür ve kişinin solunum sistemi hastalıkları, zatürre, verem dâhil birçok hastalıklara yakalanma riski artar. Bu sistemin önemli hücresi olan lenfositler, içki bağımlılarında hem sayıca azalır hem de fonksiyon yapma kapasitelerini büyük ölçüde kaybeder. Aynı sonuç bu sistemin diğer elemanlarından olan T-hücreleri için de söz konusudur. Bütün bunların neticesinde diğer bulaşıcı hastalıklara yakalanma riskinin artmasının yanında bağışıklıkla ilgili bir hastalık olan AIDS'in alkoliklerde görülme sıklığı (başka sebeplerin de tesiri ile) artmaktadır.

- **Üreme sistemleri ile ilgili bozukluklar**

Erkeklerde ve kadınlarda çocuk sahibi olabilmek için bu sistemle alakalı organlardan başka üreme sistemlerine etki eden ve hormon denilen kimyevi maddelerin kanda belli hassas ölçüler içerisinde olma zorunluluğu vardır. Alkol, hormonların belli hücrelerde hem sentezlenmelerine hem de bu hücrelerden salgılanmalarına zarar verdiği gibi bu hormonların vücut içerisinde nakledilmelerine, başka dokulardaki tesirlerine ve vücutta parçalanmalarına kadar etki eder ve zarar verir. Yıllarca içki kullanan erkeklerde ve kadınlarda kısırlık görülür. Kadınlarda ay hâli dönemlerinde bozukluklar veya ay hâlinin tamamen kaybolması (amenore), hamile kalamama veya erken doğum, düşük gibi problemlerle kendisini gösterir.



### 1.3.2. Toplumsal Sorunlar

Alkolizm ilerleyen bir hastalıktır. İlk başta alkoliğin çevresindeki kişiler, onun içmesinden çok fazla etkilenmezler. Ancak kişi giderek artan miktarda ve sıklıkta alkol kullanmaya devam edeceği ve çoğunlukla kontrol kaybı yaşayacağı için tüm ilişkileri ve sosyal hayatı kötü bir şekilde etkilenecektir. Hastalığın ileri dönemlerinde sızincaya kadar içen ya da sabah kalkar kalmaz içmeye başlayan kişi, işine gidemeyecek ve sonunda işini kaybedecektir. Alkol hayatının en önemli amacı hâline geleceği için eskiden yaptığı hiçbir şeyi yapmayarak kişi sadece içki içecek ve tüm sorumluluklarını bir kenara itecek ve yakınlarından gelen yardım tekliflerini de geri çevirecektir. Buna bağlı olarak ailesiyle ve yakın çevresiyle ilişkileri bozulacaktır. Ne yazık ki alkoliklerin evlilikleri genellikle boşanmayla sonuçlanır. Kontrol kaybına bağlı olarak alkolikler çok fazla kaza yaparlar. Başlarına ev, iş ya da trafik kazası gelme ihtimali çok yüksektir. Gene kontrol kaybına bağlı olarak alkolikler suç işleme eğilimi gösterirler ve karıştıkları kavga ya da benzer durumlar yüzünden adli problemlerle karşılaşabilirler.

Dünya Sağlık Örgütü'nün yaptığı bir araştırma sonucunda; cinayetlerin % 85'inin, tecavüzlerin % 50'sinin, şiddet olaylarının % 50'sinin, trafik kazalarının % 60'ının, işe gitmeyenlerin % 60'ının ve akıl hastalıklarının % 40'ının alkol kullanmaktan kaynaklandığı saptanmıştır.



Resim 1.9: Vücudun bağışıklık sistemini olumsuz etkileyen alkol

## UYGULAMA FAALİYETİ

Alkolün sağlık üzerine olumsuz etkilerini anlatan bir sunu hazırlayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Alkolün neden olduğu sağlık sorunlarını araştırınız.	➤ İnternet ortamından ve çeşitli kaynaklardan araştırma yapabilirsiniz.
➤ Alkolün neden olduğu sağlık sorunlarını gruplandırınız.	➤ Her grup için farklı renkler kullanabilirsiniz.
➤ Konuyla ilgili görsel kaynakları araştırınız.	➤ Konuları dikkat çekici hâle getirmek için uygun resimlerle fotoğraflarla destekleyebilirsiniz.
➤ Sununuza dikkat çekici giriş sayfası oluşturunuz.	➤ Renklerden ve animasyonlardan yararlanabilirsiniz.
➤ Edindiğiniz bilgileri uygun şekilde sununuza yerleştiriniz.	➤ Yazarken bilgilerin sade ve anlaşılır olmasına dikkat ediniz.
➤ Sununuzda konuları birbirini takip edecek şekilde düzenleyiniz.	➤ Yazıların belli uzaklıktan rahat okunacak boyutta olmasına dikkat ediniz.
➤ Seçtiğiniz görsel öğeleri dikkat çekecek şekilde sununuza yerleştiriniz.	➤ Sununuzda bilgilerle örtüşen görsellerin aynı sayfada olmasına özen gösteriniz.
➤ Sununuzu etkili bir sloganla tamamlayınız.	➤ Animasyon, renk, ışık kullanabilirsiniz.
➤ Arkadaşlarınızla sununuzu paylaşınız.	➤ Yaptığınız sunumla ilgili sorular sorunuz. Arkadaşlarınızın soru sormasını sağlayınız. Hazırladığınız sunu ile ilgili arkadaşlarınızın görüşlerini alınız.

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerlere doğru sözcükleri yazınız.

1. Alkolizm çoğunlukla genetik yolla geçen ..... bir bozukluktur.
2. Alkolün.....ve..... elde edilebilirliği ile fazla alkol kullanma arasında bir bağ vardır.
3. Alkol, karaciğerin glikojen deposunda azaltma yaptığı için kan şekerinin ..... yol açmaktadır.
4. İleri derecede alkolizm vücudun tüm sistemlerine en çok da ....., .....ve.....zarar verir.
5. 1 gram alkol 7 kalori verir. Ancak bu kalori ..... .
6. Alkol,..... için tahriş edici rol oynar.
7. Alkol, yiyeceklerin sindirimi için gereken ..... azaltır.
8. Alkol, kanın pıhtılaşmasında önemli bir rolü olan kanın şekilli elemanlarından ..... yapılmasını düşürür.

### DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

# ÖĞRENME FAALİYETİ-2

## AMAÇ

Alkol bağımlılığına karşı önlemler alabileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Yaşadığınız bölgede alkolle mücadele eden kurumları araştırınız.
- Elde ettiğiniz bilgilerden doküman oluşturunuz.

## 2. ALKOL BAĞIMLILIĞINA KARŞI ALINABİLECEK ÖNLEMLER

Alkol bağımlılığı yaşam kalitesini olumsuz yönde etkiler. Bu nedenle mutlaka bağımlılığın gelişmemesi için önlemler alınmalıdır.

### 2.1. Bireysel Önlemler

Alkol bağımlılığı, bireyin yaşam kalitesini son derece olumsuz yönde etkileyen bir hastalıktır.

Böyle bir sorunla karşılaşmamak için bireysel olarak alınabilecek önlemler şöyle sıralanabilir:

- Arkadaşları iyi seçmek
- Sıkıntıları yenebilmeyi öğrenmek
- İçkiyi dinlendirici bir ilaç gibi görmemek
- Olumlu düşünmek
- Stresi yenmeyi öğrenmek
- İçkiye hayır demeyi öğrenmek
- İçkili ortamdan uzak durmak
- Boş zamanı iyi değerlendirmek
- Kendini tanımak
- İlgi alanını genişletmek
- İnsanlarla iyi etkileşimde bulunmak
- Kendini gerçekleştirmek

Bireysel önlemlerin yanı sıra ailelerinde alkol bağımlılığı konusunda dikkat etmeleri gereken noktalar vardır.

## 2.2. Ailesel Düzeyde Önlemler

- Anne ve baba çocuklarının arkadaşları konusunda bilgi sahibi olmaya ve onları tanımaya çalışmalıdır.
- Alkollü içecekler ve maddeler hakkında kesin bir tavır takınarak bu konuda uyarıcı veya aydınlatıcı olmalıdır.
- Anne ve baba içki konusundaki davranışlarıyla genç için iyi bir model olmalıdır.
- Aile değerleri öğretilmelidir.
- Anne ve baba çocuklarıyla iyi iletişim kurmalıdır.
- Genç karşı aşırı koruyucu olunmamalı ve sorumluluk verilmelidir.



Resim 2.1: Ölümlere neden olan alkol



Resim 2.2: Zararlı alışkanlıkların başında gelen alkol

### 2.3. Toplumsal Önlemler

- Televizyon programları ve reklamlar vasıtasıyla alkole bağlı sorunlar ortaya konulabilir, televizyonda bilgilendirmeye yönelik özel programlar hazırlanarak sağlıklı bir bilinçlendirme ortamı yaratılabilir.
- Türk Ceza Kanunu'nun 574. maddesine göre "18 yaşını doldurmamış bir genci sarhoş edebilecek bir madde veya içki verenler iki aya kadar hapse mahkûm edilir." Bu yaş sınırı şimdi 21'e çıkarılmıştır. Buna göre denetimin daha dikkatle yapılması gerekir. Denetim ciddi bir şekilde yapıldığı zaman içki satışı yapan yerler hapis cezasını ve iş yerlerinin kapatılmasını göze alamayacaklarından gençlerin içkiyi temin etmesi güçleşecektir.

Alkolizm konusunda en önemli koruyucu önlemler şu alanlarda olabilmektedir:

#### ➤ **Alkolün elde edilebilirliğini kısıtlama**

Alkol üretimi ve ticaretini kısıtlamak; satış günlerini saatlerini ve yerlerini kısıtlamak; alım satım fiyatlarını, satılacak kişileri denetlemek gibi önlemler sayılabilir. Bunların etkinliği ülkeden ülkeye, toplumdaki topluma değişmektedir. Fakat etkin oldukları kesindir. Örneğin, İsveç'te cumartesi ve pazar günlerinde satış yasağı konulması o günlerde olan trafik kazalarını belirgin derecede azaltmıştır. Fiyatların artırılması ve satan için kâr sınırlarının düşük tutulması tüketimi azaltabilmektedir. Örneğin, Türkiye'de biranın alkolsüz içki olduğunu kabul eden bir yasa (1973) bira üretimini ve her yerde kolay satışı sağlayarak tüketimi son derecede hızlı arttırmıştır. Bu yasanın kaldırılması ile (1984) üretim ve tüketim

düşmüş, okul yakınlarındaki kahvehanelerde bira içimi durmuştur. Kesin bir koruyucu önlem olmasa bile etkisi vardır.

- **Alkole karşı isteği azaltma önlemleri**
  - Alkolün sağlığa etkilerini eğitimle topluma iletmek
  - Alkollü içki almaya isteklendiren toplumsal değerleri ve koşulları değiştirmek ve alkole karşı çıkan değer ve inançları pekiştirmek
  - Alkol kullanımını arttıracak yaşam koşullarını ve toplumsal durumları düzeltmek (Çalışmak, ekonomik, sosyal stresleri ve kültür değişikliğine bağlı
  - etkenleri azaltmak)
  - Risk gruplarını (gençler, alkolik ana-babaların çocukları, aile mutsuzluğu ve parçalanması, ruhsal sorunları olan kişiler, alkole fazla dayanıklı kişiler) saptayıp bu grupları koruyucu ilkelere daha yoğunlukla yöneltmek
  - Kamu iletişim ve etkileme araçlarında (TV, radyo, basın vb.) alkol reklamlarını önlemek, alkolizme karşı eğitici programlar sunmak ve alkole özendirici gizli reklam içeren programları denetlemek

## 2.4. Kurum ve Kuruluşlarca Alınabilecek Önlemler

Anayasa'nın Gençlik ve Spor başlıklı 58'inci maddesinde "Devlet, gençleri alkol düşkünlüğünden, uyuşturucu maddelerden, suçluluk, kumar ve benzeri kötü alışkanlıklardan ve cehaletten korumak için gerekli tedbirleri alır." ifadesi mevcuttur.

Bu maddeden de anlaşıldığı gibi gençlerin alkol, sigara, diğer bağımlılık yapıcı maddeler ve kumar gibi tehlikelere karşı korunmaları devletin görevlerindedir. Türkiye Cumhuriyeti, maddenin arz ve talebine karşı mücadele ile bağımlıların tedavi ve topluma yeniden kazandırma çalışmalarında ulusal ve uluslararası iş birliğine daima açıktır ve bu iş birliğini desteklemektedir. Bağımlılık yapan maddeler ile mücadele politikası, kültürel farklılıkları da göz önünde bulunduracak şekilde üyesi bulunduğu uluslararası kuruluşların mücadele politikaları ile aynı doğrultuda ve onların çalışmalarını destekler mahiyettedir.

Türkiye Cumhuriyeti, bağımlılık yapıcı maddeler ile mücadele konusunda arz ve talebin birbirinden ayrı olarak düşünülmemeyeceği, iç içe olduğu, her iki mücadelede de eşgüdümlü ve eşzamanlı hareket edilerek iyileştirme sürecinin de bu mücadeleye dâhil edilmesi gerektiği ve bu sayede topluma kazandırma olayının gerçekleşeceği inancıyla her iki yöndeki mücadeleye aynı oranlarda ağırlık vermektedir.

Türkiye Cumhuriyeti, bağımlılık yapıcı maddeler ile mücadelede faaliyetlerini tek merkezin eşgüdümünde ve iş birliğinde ilgili ulusal ve uluslararası kurum ve kuruluşların desteğinde çok katılımlı, genişleme ve derinleşmeyi aynı oranda sağlayabilen bir anlayışla sürdürme isteklilik, kararlılık ve çabasıdır.

Alkole mücadelede önemli sorumluluklar taşıyan Milli Eğitim, Sağlık, İç İşleri ve Milli Savunma Bakanlıkları başta olmak üzere bünyesinde eğitim üniteleri ve eğitilmesi

gereken genç kitleler bulunduran diğer bakanlıklar ve diğer devlet kuruluşları bu konuda görev ve sorumluluk taşımakta, buna sahip çıkmakta ve bu büyük organizasyonda yerini almaktadır.

Bu kapsamda devletin konuyla ilgili kurum ve kuruluşları alkolle mücadele için aşağıdaki çalışmaları yapmaktadır.

Genç öğrencilerle birlikte aileleri de konuyla ilgili eğitim kapsamına alınıp aile ve medyanın da ciddi katkıları sağlanarak maddi ve manevi kültür değerleriyle güçlenmesi sağlanmaktadır.

Yönetici ve eğitimcilerin kötü örnek olması ve özentisi oluşturmaları kesinlikle önlenmektedir.

Okul Yeşilay kulüpleri gönüllü öğrencilerle her okulda mutlaka kurulmakta, bunların başına gönüllü bir rehber öğretmenle alkolün zararları çeşitli çalışmalarla öğrencilere tüm okul çalışanlarına ve zaman zaman velilere sunulmaktadır.

Okullar bu konuda eğitim malzemeleri ve gerekli doküman bakımından yeterliliğe ulaşması için doküman yönünden Milli Eğitim Bakanlığı'na Sağlık Bakanlığı ve medyanın (özellikle eğitsel filmlerin hazırlanması bakımından) yardımcı olması istenmekte ve bu materyallerle eğitim daha etkili hâle getirilmektedir.

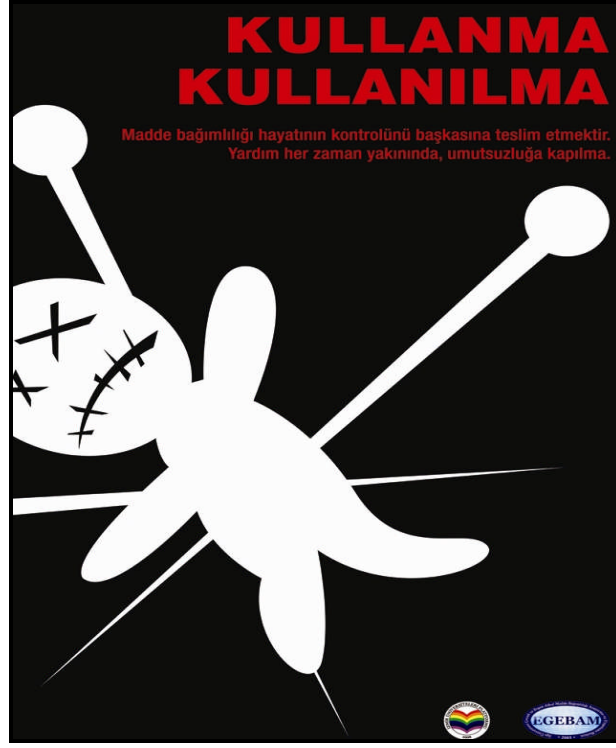
Okul çıkışlarında okul önlerinde toplanan ve öğrenci olmayanlar emniyet güçleri tarafından denetlenmekte ve o saatlerde oradan uzaklaştırılmaktadır.

Öğrencileri boş derslerde ve öğle tatillerinde okulda tutabilmek ve enerjilerini olumlu yönlere kanalize etmek amacıyla sosyal ve sportif faaliyetleri içeren organizasyonlar ve kulüp çalışmaları yapılmaktadır.

Alkol ile ilgili kontrol politikaları şu başlıklar altında toplanabilir:

- Eğitim ve bilinçlendirme
- Fiyatlandırma ve vergi önlemleri
- Alkol ürünlerine ulaşılabilirlik
- Alkol reklamlarının kısıtlanması
- Alkollü içki kullanılması ve karşı önlemler





Resim 2.3: İnsan sağlığını bozan alkol bağımlılığı

#### 2.4.1. Alkol ile İlgili Avrupa Şartı

Sağlık, Toplum ve Alkol Üzerine Avrupa Konferansı, Paris-Fransa, 12–14 Aralık 1995.

##### ➤ Etik ilkeler ve amaçlar

Paris Konferansı, Avrupa Alkol Eylem Planı; desteğinde bütün üye ülkeleri kapsamlı alkol politikaları düzenlemeye ve farklı kültürlerine, sosyal, yasal ve ekonomik şartlarına uygun olarak aşağıda yer alan etik ilkeleri ve amaçları ifade eden programları uygulamaya davet etmektedir. Bu belgede yasal hakların müzakere edilmediğinin anlaşılması gerekir.

- Bütün insanların kazalardan, şiddetten ve alkol tüketiminin diğer olumsuz sonuçlarından korunmuş bir aile, toplum ve iş yaşamına sahip olma hakkı vardır.
- Bütün insanların alkol tüketiminin sağlık, aile ve toplum üzerine etkileri konusunda yaşamın erken dönemlerinde başlayan, doğru ve tarafsız bilgi ve eğitim alma hakkı vardır.
- Bütün çocukların ve adolesanların, alkol tüketiminin olumsuz etkilerinden ve olanakların elverdiği ölçüde alkollü içki reklamlarından arındırılmış bir çevrede büyümeye hakları vardır.

- Tehlikeli veya zarar verici boyutta alkol tüketen bütün insanların ve onların aile üyelerinin tedavi ve bakıma ulaşma ve tedavi alma hakları vardır.
- Alkol tüketmek istemeyen veya sağlık sorunları ya da diğer nedenlerle alkol tüketemeyen kişinin içmek için zorlanmamaya ve alkol kullanmama davranışlarının desteklenmesine hakları vardır.

### ➤ **Alkol eylemi için on strateji**

Her üye ülkenin birbirinden farklı kültürleri, sosyal, yasal ve ekonomik koşulları ile uyumlu olarak yukarıda listelenen etik ilkeleri ve amaçları etkin kılmaya yönelik çalışmalar yapmalıdır. Aşağıda yer alan alkol eylemi ile ilgili olarak sağlığın geliştirilmesi konusunda 10 strateji uygulanırsa bunun Avrupa bölgesinin sağlık ve ekonomisine belirgin yarar sağlayabileceği, araştırmalar ve ülkelerdeki başarılı örnekler tarafından gösterilmektedir.

- İnsanları, erken çocukluk döneminde başlayan yaygın eğitim programları oluşturarak alkol tüketiminin sağlığa, aile ve topluma etkileri ve zararlarının önlenmesi veya en aza indirilmesine yönelik etkili önlemler konusunda bilgilendirmek
- Kazalardan, şiddetten ve alkol tüketiminin diğer olumsuz sonuçlarından korunmuş kamu alanı, özel yaşam alanı ve çalışma ortamı geliştirmek
- Alkollü araba kullanımını caydırıcı yasaları çıkarmak ve yaptırımını sağlamak
- Sağlık hizmetlerinin varlığını denetleyerek (örneğin gençler için) ve alkollü içkilerin fiyatlarını etkileyerek (vergilendirme gibi) sağlığı geliştirmek
- Bazı ülkelerde var olan kısıtlama ve yasaklara benzer şekilde alkollü içkilerin dolaysız ve dolaylı reklamları üzerinde sıkı denetim uygulamak ve reklamların hiçbir şekilde alkol ile spor arasında kurulan bağ örneğinde olduğu gibi genç insanları hedef almasını engellemek
- Tehlikeli ve zararlı alkol tüketimi içinde olan kişiler ve aile üyeleri için eğitilmiş personel tarafından sunulan etkili tedavi ve iyileştirme hizmetlerinin ulaşılabilirliğini sağlamak
- Alkollü içkilerin pazarlama ve sunumunda yer alan kişilerin etik ve yasal sorumluluklarının bilincinde olmalarını teşvik etmek, güvenli üretim konusunda sıkı kontrol sağlamak ve alkollü içkilerin yasal olmayan üretim ve satışına karşı uygun önlemler almak
- Toplumun gelişiminin ve liderliğinin güçlendirilmesi ile birlikte sağlık, sosyal güvenlik, eğitim ve yargı gibi farklı sektörlerdeki meslek insanlarının eğitimi ile toplumun alkol ile ilgilenme kapasitesini arttırmak

- Sağlıklı yaşam tarzlarını teşvik eden, özellikle alkolün zararlarını önlemeyi veya azaltmayı amaçlayan sivil toplum örgütlerine ve kendi kendine yardım hareketlerine destek vermek
- Alkol ile ilgili Avrupa Şartı'nı dikkate alarak üye ülkelerde geniş tabanlı programlar formüle etmek, açık hedefler ve sonuç göstergeleri belirlemek, gelişmeyi izlemek ve programların değerlendirilerek sürekli güncelleştirilmelerini sağlamak



**Resim 2.4: Devletin görevi gençleri alkol bağımlılığından korumak**



Resim 2.5: Karaciğeri bozarak siroza neden olan alkol

## UYGULAMA FAALİYETİ

Alkol bağımlılığına karşı alınabilecek önlemleri içeren bir dergi hazırlayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Alkolizmden korunmak için alınacak önlemleri araştırmak için başvurulacak yerleri araştırınız.	➤ AMATEM, psikiyatri klinikleri ve bu konuda uzmanlaşmış kişilerden destek alabilirsiniz.
➤ Konuyla ilgili bilgi toplamak için tespit ettiğiniz yerlerden randevu talep ediniz.	➤ Telefonla ya da yüz yüze randevu alabilirsiniz.
➤ Görüşmeye gitmeden önce hazırlayacağınız dergide yer vereceğiniz bölümleri aranızda paylaşınız.	➤ Bilgilendirici bölümler, resimler, röportajlar ve anketler şeklinde paylaşabilirsiniz.
➤ Derginin ana hatlarına, başlıklarına karar veriniz ve bu başlıklarla ilgili sorular hazırlayınız.	➤ Bu soruları uzmanlara sorabilirsiniz, cevapları not edebilirsiniz.
➤ Dergiyi görsellerle güçlendiriniz.	➤ Gittiğiniz kurumlardan ve İnternet'ten konuyla ilgili resim, şema vb toplayabilirsiniz.
➤ Topladığınız yazı, resim, röportaj vb.ni uygun bir sıraya koyunuz.	➤ Bu iş için okulun resim, grafik öğretmen ve öğrencilerinden yardım alabilirsiniz.
➤ Derginize konuyu güzel vurgulayacak bir kapak seçiniz.	➤ Kapak konusunda ders öğretmeninizden yardım alabilirsiniz.
➤ Derginizi tamamlayınız. Okulda tüm öğrencilere yetecek sayıda bastırınız.	➤ Basım ve dağıtım için okul yönetiminden izin, yardım ve destek isteyebilirsiniz.

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

**Aşağıdaki cümlelerin başında boş bırakılan parantezlere, cümlelerde verilen bilgiler doğru ise D, yanlış ise Y yazınız.**

1. ( ) Aileler, alkollü içecekler ve maddeler hakkında kesin bir tavır takınarak bu konuda uyarıcı ve aydınlatıcı olmalıdır.
2. ( ) Alkolle ilgili kontrol politikalarının başında eğitim ve bilgilendirme gelir.
3. ( ) Televizyon programları ve reklamlarda alkol, gençlere ve çocuklara tanıtılmalıdır.
4. ( ) Gençleri sıkı kontrol altına almak alkole ulaşılmasını önlemek açısından önemlidir.
5. ( ) Az miktarda alkol, bireyin sosyal çevresinde kabul görmesini kolaylaştırdığı için yararlıdır.
6. ( ) Alkolün elde edilebilirliği kolaylaştırılmamalıdır.
7. ( ) Alkol bağımlılığına karşı çocukları ve gençleri koruyabilmek için yetişkinler iyi bir model olmalıdır.
8. ( ) Alkolizm bireysel bir sorundur. Önlenmesinde kurumların ve devletin bir etkisi yoktur.

### DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise “Modül Değerlendirme”ye geçiniz.

# MODÜL DEĞERLENDİRME

Bu modül kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız beceriler için **Evet**, kazanamadıklarınız için **Hayır** kutucuklarına ( X ) işareti koyarak öğrendiklerinizi kontrol ediniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
1. Alkolizmin bir kişinin devamlı ve kendine zarar verecek ölçüde alkollü içecek almasıyla oluştuğunu öğrendiniz mi?		
2. Gençlerin madde ve alkol alt kültürüne girmesi, bağımlı olmasına yol açan nedenlerin başında çağının ruhsal ve toplumsal özelliklerinin geldiğini öğrendiniz mi?		
3. Alkolizmin biyolojik, psikososyal ve ekonomik nedenleri olduğunu öğrendiniz mi?		
4. Toplumsal ve bireysel zorlanma etkenlerinin alkol alma eğilimini artırdığını öğrendiniz mi?		
5. Alkol bağımlılığının trafik kazası, cinayet, intihar ve pek çok hastalığın en önemli sebeplerinden olduğunu öğrendiniz mi?		
6. Alkolün vücudun beslenmesini bozduğunu ve alkolle alınan kaloringin aldatıcı bir duygu yaratarak besin alınımını bozduğunu öğrendiniz mi?		
7. Alkolün birçok kanser türüne yakalanma riskini artırdığını öğrendiniz mi?		
8. Birçok karaciğer hastalığının başta sirozun en önemli nedeninin alkol olduğunu öğrendiniz mi?		
9. Alkoliklerde ani ölüm oranının normal kişilere göre çok daha yüksek olduğunu öğrendiniz mi?		
10. Alkoliklerde önemli ölçülerde vitamin yetersizliği görüldüğünü öğrendiniz mi?		
11. Alkoliklerde metabolik bozukluklara sık rastlanıldığını öğrendiniz mi?		
12. Alkoliklerde sık rastlanan sorunlardan birinin de nörolojik olduğunu öğrendiniz mi?		
13. Alkoliklerin bağışıklık sistemlerinin zayıf olduğunu öğrendiniz mi?		
14. Alkol bağımlılığının bireyin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilediğini öğrendiniz mi?		

15. Bağımlılıkla mücadelede aile, toplum ve kurumların birlikte hareket etmesi gerektiğini öğrendiniz mi?		
16. Çocuklar ve gençlerin alkolün olumsuz etkilerinden yasalarla korunması gerektiğini öğrendiniz mi?		
17. Kitle iletişim araçlarının alkolle mücadelede görev alması gerektiğini öğrendiniz mi?		
18. Alkol bağımlılığı ile mücadelede devletin bütün kurumlarının birlikte koordineli olarak çalışması gerektiğini öğrendiniz mi?		
19. Alkolle mücadelede aktif görev alan kurum ve derneklerin bu konuyla ilgili uluslararası çalışmalara ve toplantılara katılması gerektiğini öğrendiniz mi?		

## DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda “Hayır” şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetlerini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız “Evet” ise bir sonraki modüle geçmek için öğretmeninize başvurunuz.



# CEVAP ANAHTARLARI

## ÖĞRENME FAALİYETİ-1'İN CEVAP ANAHTARI

1	biyokimyasal
2	kolay ve ucuz
3	düşmesine
4	kardiovasküler, sinir, karaciğer
5	vücudu beslemez
6	mukozalar
7	enzimlerin etkisini
8	trombosit

## ÖĞRENME FAALİYETİ-2'NİN CEVAP ANAHTARI

1	D
2	D
3	Y
4	Y
5	Y
6	D
7	D
8	Y

## ÖNERİLEN KAYNAKLAR

- ATABEK Erdal, **Alkol ve İnsan**, Kelebek Yayınları, İstanbul, 1982.
- GEÇTAN Engin, **Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar**, Maya Yayınları, Ankara, 1984.
- KÖKNEL Özcan, **Alkolden Eroine Kişilikten Kaçış**, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1983.

## KAYNAKÇA

- ATABEK Erdal, **Alkol ve İnsan**, Kelebek Yayınları, İstanbul, 1982.
- GEÇTAN Engin, **Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar**, Maya Yayınları, Ankara, 1984.
- KÖKNEL Özcan, **Alkolden Eroine Kişilikten Kaçış**, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1983.
- <http://yeniden.org.tr/>
- <http://www.sosyalhizmetuzmani.org/>
- <http://diyet.gov.tr/>
- <http://www.egebagimlilik.org/>
- <http://www.yesilay.org.tr/>
- <http://www.tapdk.gov.tr/>