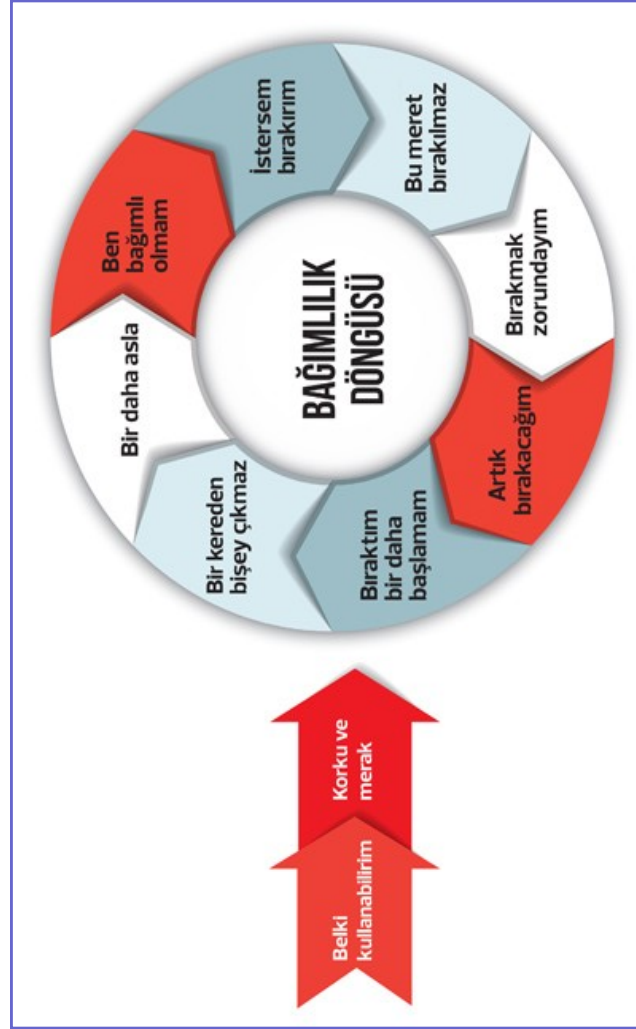


### Alkol Bağımlılığının Tedavisi İçin...

Alkol sosyal kullanımı da olan bir psikoaktif madde olduğu için alkolün kötüye kullanımını veya alkol bağımlılığının geliştiğini kabul etmek zaman alabilir. Alkol kullanan birçok kişi sosyal kullanım düzeyinde devam ederken alkol bağımlılığı gelişmektedir.

- Alkol kullanan ve tedavi olmak isteyen, bu konudaki problemlerine çözüm arayan kişi ve yakınları hastanelere bağlı Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi Merkezleri (AMATEM) ile psikiyatri kliniklerine başvurarak tedavi olabilmektedir.
- Tedavi hastanın ihtiyaçlarına göre seçilmelidir.
- Hedef ayıklıktır (sobriety). Eşlik eden psikiyatrik bozuklukların ayırıcı tanısı ve tedavisi için bu önemlidir. Bu anlamda alkol kullanımının sınırlandırılması gerekmektedir.
- Nüksler (tekrarlamalar) ilk 6 ayda sıklıkla görülür. Bu nedenle, tedaviden sonra uzun süreli izleme gereklidir.
- Kişi uzun süre hastanede kalsa bile daha sonra izlenmezse tekrar alkol almaya başlaması muhtemeldir. Düzenli aralıklarla psikolojik danışma almalı ve yardım gruplarına katılarak tekrar başlama riskini azaltmalıdır.
- Alkoliğin ailesi alkolizm tedavisinde önemli bir faktördür.
- İçmeyi sürdürdüğü sürece onunla kalamayacağını belirten eşi alkolü bırakma denemesine girmesi için tek başına yeterli bir sebep oluşturabilir.
- Alkol bağımlısı birey alkolizm için orijinal bir tedavi programını görmeyi reddediyorsa, hekim alkolik ilişkisini kesmemeli, tedaviyi kabul edeceği bir psikososyal krizi beklemelidir.



Kaynakça;  
Türkiye Bağımlılık Mücadele Programı  
[www.tbm.org.tr](http://www.tbm.org.tr)

Konak Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü  
Murat Reis Mah. 227 Sk. No: 18 Konak /İZMİR  
Telefon : 0 232 243 44 17  
Belgeçer: 0 232 244 16 90  
E-posta: 164246@meb.k12.tr  
İnternet Adresi: [www.konakram.meb.k12.tr](http://www.konakram.meb.k12.tr)



[www.konakram.meb.k12.tr](http://www.konakram.meb.k12.tr)



**BAĞIMLILIK;** Bireylerin, kendilerinin ruhsal ve bedensel sağlığına ya da sosyal yaşamına zarar vermesine karşın, belirli bir eylemi yinelenmeye istek duymaları halidir. Bu nedenle tüm bağımlılıklar aynı döngü içinde yer alır

Bu döngü içinde bağımlılık fiziksel ve ruhsal olarak ikiye ayrılmaktadır.

**Fiziksel Bağımlılık,** kullanılan maddeye karşı bir adaptasyon gelişmesine bağlı olarak maddenin varlığına karşı duyulan fizyolojik istektir.

**Ruhsal Bağımlılık,** kişinin duygusal ya da kişilik yapısı gereği, gereksinimlerini tatmin etme/giderme amacı ile o maddeye düşkünlüğüdür.

### **Peki Nedir Alkol Bağımlılığı..?**

Diğer adıyla alkolizm alkollü içkilere tutkunluk derecesinde bağlı olma haline denir.

### **Alkol Bağımlısı İse...**

Alkolün kendisine ve sosyal ilişkilerine zararlı olduğunu bildiği halde içmekten kendini alamayan kişidir.

### **Alkol Bağımlılığının Belirtileri...**

- Alışlagelen etkinin sağlanabilmesi için kullanılan alkol miktarının giderek arttırılıyor olması, yani toleransın artması.
- Miktarın azaltılması ya da bırakılması sonucunda yoksunluk belirtisi dediğimiz bir takım ruhsal ve bedensel sıkıntıların ortaya çıkması, devamında ise kişinin alkol alarak rahatlama hissetmesi
- Tasarlanandan fazla miktarda ve sürede kullanılması
- Alkol sağlamak, kullanmak ya da etkilerinden kurtulmak için çok fazla zaman harcanması
- Alkol yüzünden önemli toplumsal, mesleki etkinliklerin ya da boş zaman değerlendirme etkinliklerinin azaltılması ya da bırakılması
- Bırakmak ya da denetim altına almak için başarısız girişimlerin varlığı
- Zarar gördüğü bilinmesine rağmen alkol alımına devam edilmesi

### **Alkol Bağımlılığının Yol Açtığı Sorunlar...**

- Yemek borusu, gırtlak, mide ve pankreas kanserleri
- Doğru düşünme, karar verme ve hareket etme gibi beynin işlevlerini bozması
- Uyku bozuklukları, baş ağrısı, göz tahribatı
- Kalp ve kan dolaşımı hastalıkları
- Kan pıhtılaşmasını engelleme
- Karaciğerde ağır hasar



### **Biliyor musunuz...?**

- Her yıl 2,5 milyon insan alkole bağlı nedenlerden dolayı hayatını kaybetmektedir.
- Alkol tüm dünyada önlenebilir ölüm ve yaralanmaların üçüncü temel nedenidir.
- Alkolden doğan maddi zarar, alkolden elde edilen gelirden çok daha fazladır.
- Eğitimde başarısızlık, suça eğilim, alkole bağlı sağlık problemleri alkol kullanımıyla doğru orantılı olarak artmaktadır.

### **DİKKAT !!!**

Alkol anne kanından plasenta yoluyla direkt bebeğin kanına geçer. Anne kanındaki alkolle, bebeğin kanındaki alkol miktarı aynıdır.

Gebelikte kullanılan alkol düşüklerle ve ölü doğumlara, bebekte gelişme geriliğine, sosyal gelişim ve zekâ geriliği gibi durumların oluşmasına neden olur.

### **Alkol Bağımlılığında Ne yapmamalı..?**

- Nefret, düşmanlık, kötü söz söyleme, lanetleme, ahlak dersi verme gibi yaklaşımlardan uzak durulmalıdır.
- Yardım etmeye çalışıldığı unutulmamalıdır.
- Saklamak, çevreye belli etmemeye çalışmak sorunun daha derinleşmesine neden olmaktadır.

### **Alkol Bağımlılığında Ne yapmalı..?**

- Bağımlı kişinin davranışlarının sonuçlarını görmesine yardımcı olunmalıdır.
- Samimi ilgi gösterilmeli, alkol probleminin bir hastalık olduğu unutulmamalıdır.
- Bağımlılık tedavi yöntemleri hakkında bilgi sahibi olunmalı, bağımlıya tedavi yöntemleri hakkında bilgi verilmelidir.
- Bağımlı kişinin yardım kabul etmemesine hazırlıklı olunmalıdır. Tedavi merkeziyle önceden yapılan görüşmeler, bağımlı kişinin harekete geçmesini engelleyecek bahanelerin ortadan kalkması konusunda işleri kolaylaştırır.