

ALKOL BAĞIMLILIĞI TEDAVİ PROGRAMI (ATP)

Gülsüm Ertekin, Kültegin Ögel, Defne Tamar, Duran Çakmak

Son yıllarda bağımlılık alanında yapılandırılmış tedavilerin önemi giderek artmaktadır. Yapılandırılmış tedaviler hem uygulamaların standart olmasını sağlamakta, hem de uygulamanın daha kolaylaşmasına yol açmaktadır.

Bu program, alkol yoksunluğu ve onu izleyen dönemde, kişilere motivasyon kazandırma ve alkol kullanımı ile başa çıkma yöntemlerini öğretmek amacıyla hazırlanmıştır. Programın amaçları şunlardır:

1. Alkol bağımlılarının alkol kullanımını bırakmaları için motivasyon kazandırmak
2. Relapsları önlemek
3. Alkol kullanımına yol açabilecek sorunlar ile başa çıkabilmeyi sağlamak

“Alkol Bağımlılığı Tedavi Programı” başa çıkma yolları (coping skills therapy) modelinde bilişsel davranışçı bir tedavi yöntemidir. Motivasyon kazandırma, relaps önleme ve başa çıkma stratejileri ana başlıkları oluşturmaktadır. Tedavi gruplarla yürütülmektedir. Oturumların uygulama sırası klinik pratiğe göre değişkenlik gösterebilir. Oturumların başlıkları şunlardır:

1. Alkolün etkileri
2. Kendini değerlendirme
3. Bağımlılık
4. Yüksek riskli durumlar
5. Alkol alma arzusu ve dürtüsü ile başa çıkma
6. Israrlara karşı koyabilmek
7. Alkol ile ilgili düşüncelerle başa çıkmak
8. Öfke ile başa çıkma
9. Sorun çözme
10. Assertivite
11. Acil durumlarla başa çıkma
12. Relaksasyon (gevşeme) egzersizleri

İlk üç oturum motivasyon kazandırma amacıyla “Motivational Enhancement Therapy” ilkelerine dayalı olarak hazırlanmıştır. Oturumlar öncesinde hastalar öncelikle MAST ölçeği ile değerlendirilmektedir.

Diğer programlar başa çıkma yolları (coping skills therapy) ilkeleri üstüne geliştirilmiştir. Burada ağırlıklı amaç tekrar kullanmayı önlemektir (relaps prevention). Program yürütücüsü zamanına ve hastalarının durumuna göre isteğe bağlı oturumları da uygulayabilir.

Uygulama

Program haftada bir düzenlenen grup formatında oturumlarla yürütülmeli, gruplar en fazla 12 kişiden oluşmalıdır. Oturumlar psikolog, psikiyatrist ya da konusunda eğitilmiş hemşireler tarafından yürütülebilir. Oturumu yönetecek kişilerin grup terapisi konusunda bilgili olmaları tercih edilir.

Program dokuz temel ve üç isteğe bağlı toplam oniki oturumdan oluşmaktadır. Oturumlar dönüşümlü olarak yapılabilir. Böylece hasta istediği bir noktadan tedaviye girebilir. Ancak sonuç olarak tüm oturumlara katılması esastır. Motivasyon kazandırmada yeralan oturumların relaps önlemede yeralan oturumlardan önce yapılması tercih edilmelidir.

Tedaviye alınma için ön koşullar şunlardır:

- Zihinsel bir güçlüğün olmaması
- Bedensel engellerin olmaması (sağırılık vb)
- Kişinin istekli olması

Yukarıda sayılan etkenlerin dışında her alkol kötüye kullanımı olan ya da bağımlısı bu tedaviye alınabilir.

Bu kılavuz tedavinin yürütülmesinde izlenecek esasları belirler. Bu nedenle programı uygulayacak kişinin kılavuzu her oturumdan önce okuması gerekli ve önemlidir. Her oturumun yapılmasının gerekçeleri, amaçları ve izlenmesi gereken yöntem ilgili başlık altında anlatılmıştır. Ek olarak verilen formlarda oturum sırasında katılımcılara uygulanacak formlardır. Bunlar çoğaltılarak katılımcılara verilmelidir.

Oturumlar sırasında oluşabilecek olaylara ve özel durumlara göre oturumun akışında bazı değişiklikler yapılabilir. Ancak bunlar grup terapisinde uygulanan esaslar çerçevesinde olmalıdır. Alkolün etkileri bölümüyle ilgili olarak ekte saydamlar verilmiştir. Bu bölümün saydamlar eşliğinde anlatılması anlaşılabilirliği artıracaktır.

Tanışma ve Programın Tanıtımı

Bu bölüm ilk oturumdan önce yapılmalıdır. Bu nedenle ilk oturumun uzun süreceği varsayılabilir. Ancak yeterli süre kişilerin devam edebileceği düşünülüyorsa, bu taktirde tedavinin başlangıcından önce ek bir oturum yapılabilir. Bu oturumun AKIŞI aşağıdaki biçimde olmalıdır:

1. Oturumların amaçlarını ve nasıl yürüteceğinizi anlatınız.
2. Oturumların temel kurallarını anlatınız:
 - katılım
 - zamanında gelme
 - alkol kullanmama
 - ev ödevlerinin yapılması
3. Aşağıdaki soruları katılımcılara sorunuz.
 - Neden tedavi olmak istiyorsunuz ?
 - Neden tedaviye devam etmek istiyorsunuz ? (Beklentileri neler?)
 - Kendi kendinize bırakma girişimleriniz oldu mu ?

- Kendi kendinize bırakma girişimleriniz sonrasında tekrar nasıl başladınız ?
4. Ekte sunulan tedavi sözleşmesini katılımcıların okumasını ve imzalamasını sağlayınız. Bu amaçla kendinizde yüksek sesle tedavi sözleşmesini okuyabilirsiniz.

OTURUM 1: KENDİNİ DEĞERLENDİRME

Madde kullanan kişilerin, madde kullanımını bırakmalarını sağlamak, öncelikle onların bırakmayı istemelerini gerektirmektedir. Kişi istemeden maddeyi uzun süre bırakması mümkün değildir.

Madde kullananların kullandıkları maddeyi bırakmak istemeleri ya da istememeleri bir çok etkene dayanmaktadır. Kimi zaman kişiler, içinde buldukları durumu tam olarak değerlendirememektedir. Bırakmayı başaramayacaklarına inanma, uygulayacakları yöntem hakkında bilgisizlik gibi birçok etkende kişinin bırakmayı isteyip, istememesini etkilemektedir.

Birçok kişi madde kullanımını bırakmayı istemekle birlikte, değişmeye hazır değildir. Bu nedenle kişinin değişmeye hazır olması, hayatında neleri değiştirmesini gerektiğini anlaması da önemlidir.

Amaç

- Kişinin içinde bulunduğu durumu anlamasını sağlamak.
- Alkol madde kullanımını bırakma ve değişme isteğini artırmak.

Oturumun Akışı

1. Alkol/madde kullanımının nedenleri (form 1) formunu doldurmalarını sağlayın. Yazılanları açıklamalarını ve paylaşımlarını sağlayın. Sonunda tartışılanları özetleyin.
2. Alkol/madde kullanımının zararlarını (form 2) içeren listeyi dağıtarak doldurmalarını isteyin. Yazılanları açıklamalarını ve paylaşımlarını sağlayın. Sonunda tartışılanları özetleyin.
3. Alkolün yaşamlarına artık zarar vermeye başladığını ve bu nedenle bırakma kararını aldıklarını hatırlatın. Bırakmanın onlar için ne kadar önemli olduğunu anlamak için bir ölçek vereceğinizi belirtin.

Önemlilik ölçeğini (form 3a) uygulamalarını isteyin.

“Şimdi, kullandığınız maddeyi bırakmak sizin için ne kadar önemli, bunu derecelendirmenizi istiyorum. Derecelendirmeyi on üstünden yapacaksınız. 0 Hiç önemli değil, 10 çok önemliyi işaret eder. Sizin için ne kadar önemli ise, onu işaretleyin.”

4. Gruba katılanlar içinden birkaç kişi seçerek, önemlilik ölçeğine verdikleri puanı öğrenin. Düşük puan verenlerin neden düşük olarak işaretlediklerini tartışın. “Ne olsaydı 10 puan verirdiniz? Sizi engelledi nedir?” sorusunu sorun.

5. Daha sonra “neden alkolü bırakmak sizin için bu kadar önemli ?” sorusunu sorun ve form 3a üstüne yazmalarını isteyin. Cevapları tartışın.

6. Alkol kullanımını bırakmak için değişimin gerektiğini vurgulayarak, aşağıdaki bilgilendirmeyi yapın:

“Alkol kullanımı insanı sadece sağlık değil, birçok yönden etkiler. Kişi arkadaşlarını ve çevresini değiştirir, daha çok kendi gibi yoğun olarak alkol kullananlar ile dostluk etme ihtiyacını hisseder.

Yaşam tarzı farklılaşır. Buna örnek vermek gerekirse, geç yatar, geç kalkar, işe zamanında gitmez, düzenli yemek yemez vb.

Alkolden kurtulmak için sadece kullanılan maddeyi bırakmak yetmez. Bunun için öncelikle kişinin değişmesi gerekir.

Değişmek, alkolden uzak durmayı sağlayacak, en önemli çabadır.”

7. Bu bölümde gruba katılanların alkolü bırakmak için hayatlarında ve kendilerinde ne gibi değişiklikler yapmaları gerektiğini sorgulayın.

“Neleri değiştirirseniz alkolün yaşantınıza yeniden/tekrar girmesini engellersiniz.”

“Alkolü bırakmak için hayatınızda ve kendinizde ne gibi değişiklikler yapmanız gerektiğini elinizdeki forma (form 3b) yazın.”

8. Değişim ölçeğinin (form 3b) doldurulmasını sağlayın.

“Değişim yapmak için ne kadar hazırsınız. Kendinizi ne kadar hazır hissediyorsunuz? Bunu elinizdeki ölçeğe göre derecelendirin.”

9. Değişimin önemli olduğunu vurgulayıp aşağıdaki bilgilendirmeyi yapın.

“Değişim bir süreçtir. Değişmek zaman alır. Kimi zaman değiştikten sonra bile insan tekrar eskiye dönme isteği taşıyabilir. Bu nedenle insanlar kendilerini sürekli tartmak zorundadırlar”.

OTURUM 2: BAĞIMLILIK

Bağımlı olduğunu kabul etmek her insan için zordur. Bağımlılık en azından insanların toplum içinde kendilerinin damgalanmalarına yol açması nedeniyle istenmez. Bu nedenle bağımlı olmanın kabul edilmesinde yardımcı olmak gerekir.

Bağımlılığın özelliklerinin anlaşılmasını sağlamak, bir anlamda relapsın önlenmesi için de etkin olacaktır. Bağımlılığın özelliklerinin bilinmemesi nedeniyle yeniden madde kullanmaya başlamak sık görülen bir yanıştır. Kişinin kendisini bağımlı olarak görmesi, yaşamını ve davranışlarını değiştirmesine yol gösterecek, böylece iyileşmenin hızlanmasına yol açacaktır.

Amaç

- Bağımlılığın tanımını yapmak

- Bağımlı olup olmadıklarını anlamalarını sağlamak
- Bağımlılığın özelliklerinin anlaşılmasına yardımcı olmak

Oturumun Akışı

1. Soru formlarını (form 4) dağıtın ve doldurulmasını sağlayın.
2. Her sorunun tek bir yanıtı olduğunu belirtin.
3. Kimlerin kendisini bağımlı olarak tanımladığını sorun ve el kaldırmalarını isteyin. El kaldırmayanlara dikkat edin.
4. Kendini alkol bağımlısı olarak tanımlayanlara “*Ne düşünerek kendinizi bağımlı olarak gördünüz*”, kendisini alkol bağımlısı olarak tanımlamayanlara, “*Ne düşünerek kendinizi bağımlı olarak görmediniz*” sorularını yöneltin.
5. Yanıtları tahtaya yazın.
6. Bağımlılık hakkında aşağıda yer alan bilgiyi aktarın.

“Bağımlılık bir hastalıktır.

Kişinin beden ve ruh sağlığını, aile yaşantısını etkileyecek düzeyde alkol alması yada alkol alma isteğini durduramaması ile belirli ömür boyu süren bir hastalıktır.

Bağımlılığın biyolojik, sosyal ve davranışsal boyutları vardır. Bağımlılığı anlamada her boyut aynı derecede önemlidir.

Bağımlılık düzelebilir, ancak alkol madde kullanıldığında kolaylıkla tekrarlayabilen bir hastalıktır. Bağımlı olan kişi tüm yaşamı boyunca bağımlı olduğunu unutmamalı ve yaşamını ona göre sürdürmelidir.

İki tür bağımlılıktan söz edilir:

- *Fiziksel bağımlılık, maddenin varlığına karşı duyulan fizyolojik bir istektir. Bedende maddeye karşı uyum gelişir. Madde alınmadığı zaman fizyolojik uyumun bozulmasına bağlı olarak fiziksel belirtiler çıkar. Terleme, titreme, uykusuzluk, iştahsızlık...*
- *Ruhsal bağımlılık, alışkanlık, itiyat gibi bazı başka terimlerle de açıklanır. Kişinin duygusal ya da kişilik yapısı gereği, gereksinimlerini tatmin etme ya da giderme amacıyla o maddeye düşkünlüğü biçiminde tanımlanabilir. Madde bırakıldığında ruhsal bazı yakınmalar görülür. Huzursuzluk, gerginlik, tedirginlik...*

Ancak günümüzde bu iki tanım birbirinden ayrılmamakta, bağımlılık bir bütün olarak değerlendirilmektedir.

Bağımlı kişi alkol kullanmayı bıraktıktan bir süre sonra tekrar alkol kullanmaya başlarsa çok kısa zamanda eski kullandığı doza ulaşır. Bir başka deyişle, kısa zamanda alkölü bıraktığı noktaya geri döner.

Bu nedenle bağımlı kişinin bıraktıktan sonra az da olsa tekrar alkol kullanmaya başlaması sakıncalıdır. Ancak birçok bağımlı bunun farkında değildir ve az kullanabileceğini düşünerek kendini denemek amacı ile tekrar alkol kullanır.

Bağımlılığın gelişimi, alkolün cinsine, saflık oranına, kullanma süresine ve kullanan kişinin kişilik özelliklerine göre değişir.

7. Kimlerin kendilerini bağımlı olarak değerlendirdiğini, verilen bilgilerden sonra fikrini değiştiren olup olmadığını sorun.
8. Kendini bağımlı olarak değerlendirmeyenlerle soru formunda verdikleri yanıtları tartışın.
9. Sorulardan üç ya da dördüne "evet" yanıtı vermenin bağımlı olmak için yeterli olduğunu vurgulayın.
10. En son soruya (form 4'de 13. Soru) kimlerin "evet" yanıtı verdiğini sorun ve açıklamasını isteyin.
11. Tahtaya şekil çizerek (Şekil 1, 2, 3, 4) reseptörlerde oluşan değişikliği gösterin.
12. Grubun diğer üyelerinin bu konudaki deneyimlerini paylaşmasını sağlayın.
13. Tartışma sonunda gerekli bilgiyi tekrar verin.
14. Basit anlaşılabilir dil kullanmaya özen gösterin. *“Beynimizde/sinir hücrelerinde reseptör denilen alıcılar bulunur. Kabaca beynimizi tahtaya çizelim.”* gibi....

OTURUM 3: ALKOLÜN ETKİLERİ

Alkol kullanan kişiler, bu maddenin etkilerine de maruz kalmaktadır. Ancak buna rağmen kullandıkları maddenin nelere yol açtıkları konusunda yeterli bilgileri yoktur. Bir kısmının ise, ortaya çıkan etkiler konusunda yanlış bilgi ve inançları vardır. Alkolün etkilerini yaşamakla beraber, uzun süre kullanım sonucu çıkacak etkilerinin öğrenilmesi de gereklidir.

Alkolün sağlık üstüne olan olumsuz etkilerinin bilinmesi, bu maddenin kişinin tekrar kullanmaya başlamasında önleyici bir etken olabilir.

Amaç

- Alkolün beden üstüne olumsuz etkilerini öğretmek.
- Oluşacak bu etkilerden korunma yollarını göstermek.

Oturumun Akışı

1. Soru formlarını (form 5) dağıtın ve doldurulmasını sağlayın. Her sorunun tek bir yanıtı olduğunu belirtin.
2. Saydamları gösterin ve saydamlar altında verilen bilgiyi aktarın. Saydamları anlatırken, altı çizili bölümler, özellikle vurgulanması gereken noktalardır. Bunların üstünde durun.
3. Her bölüm sonunda sorular olup olmadığını sorun. Soruları, grupta birlikte tartışın.
4. Oturumun sonunda, soru formunun (form 5) en altında yer alan kendini değerlendirme ölçeğinde 0, 1 ya da 2 veren olup olmadığını sorun.

5. Eğer, düşük olarak puanlayan varsa, onun sağlığını ve kullanım patenini biraz soruşturun.
6. Gizli kalmış ya da hafif derecedeki sağlık sorunlarını ortaya koyun. Gelecekte nelerle karşılaşabileceğini konuşun.
7. Grupla tartışın.

OTURUM 4: YÜKSEK RİSKLİ DURUMLARIN TANINMASI

Relaps üzerinde yapılan çalışmalarda bireyin kendisini hiç beklemediği bir anda yüksek risk içinde bulunduğu sonucuna varılmıştır. Sıklıkla birey kendisini çok çabuk olarak gelişen bir kullanım ortamında bulur ve madde kullanımını reddetmeye yönelik başarılı bir yanıt veremez, tekrar madde kullanmaya başlar. Bu nedenle kişinin relaps döngüsünü tanıması ve bununla başetmek için gerekli stratejiler öğrenmesi ve kazanması önemlidir. Relapsı nlemede atılacak ilk adım, kişinin tekrar madde kullanımına neden olabilecek kendine ait yüksek riskli durumları bilmesini sağlamaktır.

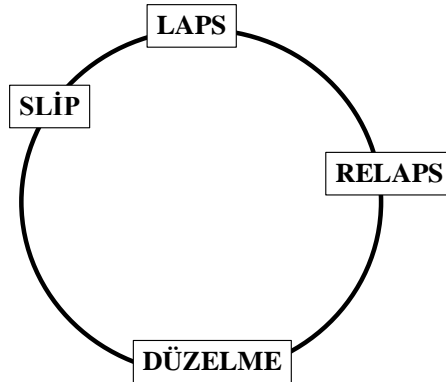
Amaç

Kişinin relaps döngüsünü ve kendine ait yüksek riskli durumları tanıması.

Oturumun Akışı

1. Slip, laps ve relaps erken, kısmi ve tam relaps olarak tanımlayınız ve relaps döngüsünü anlatınız. Aşağıdaki şekli tahtaya çiziniz.

“Alkole tekrar başlama nasıl bir döngü oluşturuyor, bunu inceleyelim.”



Erken relaps: Kayma terimiyle de açıklanır. Kişinin alkölü kullandığı ilk girişimdir. Alınan ilk yudum, ilk kadeh ya da bu ilk kadehi içme düşüncesine verilen addır.

Kısmi relaps: Kişinin bu ilk girişiminin bir kaç kez devam etmesidir.

Tam relaps: Kişinin alkol kullanımına devam ederek, alkol kullandığı dönemde oluşan davranışlarına, yaşam biçimine dönmesidir.

2. Slip aşamasının önemini aşağıdaki konuşmayla vurgulayın.

“eğer kişi erken relaps aşamasını ve bu aşamada alınan ilk yudum düşüncesini iyi tanırsa, riskli durumları da iyi tanımış ve müdahale etmiş olur. Bu durumda alkole tekrar başlamayı engellemek kolaylaşır. Bununla ilgili olan yüksek riskli durumlar formu bu oturumda sizlere dağıtacağım.”

3. Aşağıdaki soruyu gruba sorunuz ve tartışılmasını sağlayınız.

- Hangi durumlarda tekrar içmeye başlıyorsunuz ?
- Bana bir örnek verebilir misiniz ?
- Bu durumda yaşadığınız duygu ve düşüncelere birer örnek verebilir misiniz?

5. Yüksek riskli durumlar formunu (form 6) verin ve işaretlemelerini isteyin.

6. Herkesin yüksek riskli durumlarını okumasını isteyin.

OTURUM 5: ALKOL ALMA ARZUSU VE DÜRTÜSÜ İLE BAŞAÇIKMA

Alkol alma arzu ve dürtüsü, alkol kullanımını kesen bağımlıların alkolü tekrar kullanma riskini yüksek oranda artıran bir etkidir. Bu arzu kişinin hiç beklemediği bir anda fiziksel ya da ruhsal belirtilerin eşliğinde gelebilir. Bu durum bağımlı için bilinmesi ve başa çıkmasını gerektiren önemli bir sorundur.

Amaç

Kişinin alkol alma arzu ve dürtüsünü tanıması, başa çıkma stratejisi kazanması.

Oturumun Akışı

1. Alkol alma arzusu ve dürtüsü hakkında aşağıdaki bilgilendirmeyi yapın.

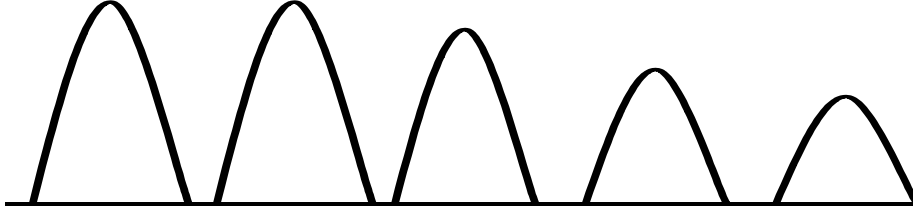
“.....Alkol alma arzusu ve dürtüsü alkolü bıraktığınız herhangi bir dönemde gözlenebilir. Bu nedenle bu duyguyu ve belirtilerini iyi tanımak zorundayız. Bu istek hiç beklemediğimiz anlarda gelebilir.

Arzu ve dürtüleri tetikleyen çeşitli etkenler vardır. Bu etkenlerin iyi bilinmesi gerekir.

Alkol alma arzusu ve dürtüsünün fiziksel belirtileri içinde midede gerginlik ya da bedeninizde bir ağrı ya da sinirlilik sayılabilir.

Alkol alma arzusu ve dürtüsü ile gelişen düşünceler arasında alkol kullandığınızda kendinizi ne kadar iyi hissettiğiniz düşüncesi, geçmişte alkol kullandığınız dönemleri hatırlama vb. sayılabilir.”

2. Aşağıdaki şekli tahtaya çizerken açıklayın.



“Alkol alma arzusu ya da dürtüsü aniden gelir. Ancak belirli bir zamanla sınırlıdır. Bir kaç dakika içinde geçer. Arkasından tekrar gelir. Bir dalga gibidir. Yavaş yavaş azalarak kaybolur. Alkol alma arzusu yükselme anında hiç dayanılamayacakmış gibi hissettirebilir. Ama bir süre sonra kaybolacağını unutmamak gerekir.”

3. Grup üyelerine böyle bir duyguyu daha önce yaşayıp yaşamadıklarını sorunuz ve tartışınız. Alkol alma arzu ve dürtüsünü yaşayanlara, bununla daha önce nasıl başa çıktıklarını sorunuz ve paylaşınız. (Ya da grubu üçer kişilik küçük gruplara bölün. Bu sorunun yanıtı tartışmalarını isteyin. Her grup içinden bir grup sözcüsü seçsin. Sonucu teker teker açıklasınlar).

4. Alkol alma arzu ve dürtüsü ile başa çıkma yollarını anlatınız.

“Kimi zaman alkol alma arzu ve dürtüsü kaybolmaz. O zaman aşağıdaki yolları kullanabiliriz.”

- Dikkatinizi başka yöne çekecek bir eylemde bulunun.
- (Koşma, okuma, yemek yeme, meyve suyu-soda vb. içecek alma...)
- Alkol alma arzu ve dürtünüzü başkaları ile konuşun, onlarla paylaşın.
- Gevşeme egzersizi uygulayın.
- Duş alın.
- Alkol almanın kötü yanlarını düşünün.
- Ayıklık sürenizi hatırlayın. Bu süreyi kısa sürecek bu duygu ile bozmamalıyım
- Tedaviye verdiğiniz emeği hatırlayın.
- Düşüncelerinize meydan okuyun ve değiştirin.

“Bu istek şimdi çok güçlü, Ancak ben ayık kalmak istiyorum. Bedenim henüz bunu öğrenemedi. 15 dakika sonra bunlar kaybolacak ve eski halime döneceğim.”

“Bu istek ve dürtüler aç kalmak ya da susuzluk gibi değil. bir süre sonra kendiliğinden geçer.”

“Ayık kalmanın kimi zaman zor yanları vardır. Şu anda da onlardan biriyle karşı karşıyayım. Ben bunu başaracağım ve alkole teslim olmayacağım.”

5. Alkol alma arzu ve dürtüsü günlük kayıt formunu (form 7) açıklayın ve bir hafta boyunca bu formu doldurmalarını isteyin.

6. Gevşeme egzersizini grup üyelerine hatırlatınız ve uygulayınız.

OTURUM 6: ISRARLARA KARŞI KOYABİLMEK

Relapsın oluşmasında rol oynayan faktörlerden birisi, alkol için yapılan ısrara HAYIR diyememektir. Kişinin böyle bir durumda yeni bir davranış modeli kazanması ve neler yapacağı konusunda hazırlanması gerekir.

Alkol kullanımı olan kişilerin büyük çoğunluğu alkol alınan ortamlara girerler, bu ortamlarda alkol kullanmayacaklarına ya da alkol alma isteği ile başedebileceklerine ilişkin bir yanlış inançları vardır. Kendisine bu ortamlarda yapılacak ısrarlara yönelik geliştirdiği yeni bir davranış modeli olmadığı için bu durumlarda relaps riski yüksektir.

Amaç

- Kişinin kendisine yapılan ısrarlar karşısında başa çıkma stratejileri edinmesini sağlamak.
- Alkol alınan ortamlarda bulunmasına yönelik yanlış inançların değişmesini sağlamak.

Oturumun Akışı

1. Oturuma geçen hafta içinde ödev olarak verilen “alkol alma arzu ve dürtüsü günlük kayıt formu”nu tartışarak başlayın
2. Aşağıdaki konuşmayla oturuma devam edin.

“Alkol kullanılmadığı dönem içinde alkol kullanmayan kişiye yönelik ısrarlar başlar. Bunlar iki türlü olabilir.

Doğrudan: Bir kişinin doğrudan alkol ikram etmesidir.

Doğrudan olmayan: Eskiden alkol kullanılan yerlere gitmek, alkol kullanan kişilerle görüşmek, aynı şeyleri yapmak vb. Burada kişi kendine gizli gizli “alkol iç” mesajı vermektedir. Bu durum bazen alkol içilen yerlere gitmek içen kişilerle görüşmek olmayıp kendi içimizden gizli gizli geçen “alkol içsem”, “alkol içmeliyim” düşünceleri de olabilir”.

3. Grup üyelerine daha önce alkölü bıraktıkları dönemde kendilerine herhangi bir ısrar olup olmadığını sorunuz. Eğer varsa, bunları grupta paylaşmasını sağlayınız.
4. Bu tür ısrarlar ile nasıl başa çıkabileceklerini sorun ve tartışın.
5. Doğrudan yapılan ısrarla başa çıkma yollarını öğretin. Bunları tahtaya yazın.

Sözlü olmayanlar

- Konuştuğunuz kişi ile doğrudan göz kontağı kurun.
- Açık, katı ve tereddütsüz bir ses tonu ile konuşun.
- Kendinizi suçlu hissetmeyin.

Sözlü olanlar

- ‘Hayır’ deyin.
 - ‘Hayır’ deyin ve başka şeyler önerin. “gel yürüyelim, arkadaşlara gidelim vb.”
 - Ondan davranışlarını değiştirmesini isteyin. “eğer benim içmemi istiyorsan sen benim arkadaşım değilsin.”
 - ‘Hayır’ dedikten sonra konuyu başka yöne çevirin.
 - Özürden (“ilaç kullanıyorum”) ve ertelemekten (“bugün olmaz”) kaçınin.
 - Orayı terk edin.
6. Birkaç grup üyesi ile role-playing yapın. Tahtaya yazılı yolları kullanmalarını isteyin.

OTURUM 7: ALKOL İLE İLGİLİ DÜŞÜNCELERLE BAŞA ÇIKMAK

Alkol kullanımıyla ilgili düşüncelerin alkol kullanımını bırakan kişinin aklına gelmesi doğal ve beklenen bir durumdur. Önemli olan bu düşüncelerin kişinin aklına geldiği dönemde bunlarla başa çıkabilmesini sağlamaktır.

Bu düşünceler kimi zaman duygu, kimi zaman davranış biçiminde olabilir. Örneğin kendine güven kaybı, ya da kendini test etme, rahatlama gibi. Bunları tanımak ve baş etmek relapsın önlenmesinde önemli bir adımdır.

Amaç

Çeşitli dönemlerde kişinin alkolle ilgili olarak aklına gelen düşünceleri tanımmasını ve bunlarla başa çıkmasını sağlayacak baş etme yollarını edinmesini sağlamak

Oturumun Akışı

1. Bu oturumun amacını aşağıdaki paragrafla anlatabilirsiniz.

“..Alkolü bırakan herkesin alkolü tekrar içme düşüncesi gelebilir. İnsanlar bu düşünceden kaçmak isterler. Bu bir suç değildir. Yeter ki bu düşüncenizi davranışa çevirmeyiniz.

Bunun için bu düşüncelerle nasıl başa çıkacağınızı önceden planlamanız ve bunlarla karşılaştığınız zamanda bu planı uygulamanız gerekir...”

2. Aşağıdaki soruyu sorunuz ve tartışınız.

“Tekrar içmek için insanların aklına hangi düşünceler gelir ? Hangi düşünceler sonrası insanlar tekrar içmeye başlayabilirler ?”

3. Siz söylenen düşüncelere ekler getiriniz.

- Eskiye özlem

- Kendini test etme
 - Kriz durumu
 - Ayıkken kendini rahat hissetmeme
 - Kendine güven kaybı
 - Kendine fazla güvenme
 - Kaçış
 - Rahatlama
 - Sosyalleşme
 - Kederlenme
 - Bıkma
4. Bunlardan kurtulmak için ne yapılabilir? Bu soruyu tartışmaya açınız ?
5. Farklı yolları siz gösterin. Bunlara örnek olarak şunlar verilebilir.
- Karşıt düşünceler geliştirin.
 - İçmemenin yararlarını hatırlayın.
 - Alkol aldığınız döneme ait kötü yaşantıları hatırlayın.
 - Başka şeyler düşünmeye çalışın.
 - Ne kadar bir süredir alkolü bıraktığınızı hatırlayın.
 - Kararlarınızı geciktirin.
 - İçinde bulunduğunuz ortamı değiştirin.
 - Düşüncelerinizi başkalarına anlatın ve onlardan yardım isteyin.
6. İçmemenin yararlarını ve alkol alınan döneme ait kötü yaşantıları dağıtacağınız formlara (form 8) yazmalarını isteyin.
7. Yazılanları paylaşın.

OTURUM 8: SORUN ÇÖZME

Sorun, kişinin başka kişilerle olan ilişkisi, içinde bulunduğu sosyal durum, başka kişilere hissettikleri ve kendi düşünce ve duygularıyla (bir kişinin bir duruma nasıl baktığı, kendisiyle ilgili düşünceleri ve gelecekle ilgili arzuları) oluşur. Kişi sorunla baş etmek için alkol kullanmayı çıkış yolu olarak düşünebilir. Yaşanılan sorunlar sıklıkla alkol kullanımına yol açabilir. Sorun çözme relapsı önlemede önemli yer tutar.

Amaç

- Kişiye etkili sorun çözme stratejisi kazandırmak.

- Sorunlarıyla baş etmede kişiye farklı bakış açısı kazandırmak.

Oturumun Akışı

1. Grubu aşağıdaki konuşmayla açın.

“Sorunlar, günlük yaşamın bir parçasıdır. İnsanlar çoğunlukla zor durumlarda kendi kendisiyle yüzleşmek durumunda kalır. Kişi bu durumla baş edecek etkili bir yöntem bulamadığı zaman sorun haline dönüşür.

Her insan sorun yaşayabilir. Bazı zamanlarda sorun, mesela bir yerde içmeyi istemek olur. Başka bir zaman ise bu sorun içmek olmaz, ama çabuk ve kolay bir şekilde çözüm bulmak üzere taşkın davranışa eğilim olabilir. İyi bir çözüm bulunmadığında ise zaman içinde bu sorun birikebilir. Bu baskı sonuçta içmeyi tetikler. İçmek en iyi çıkış yolu gibi görünebilir. Sorunların oluşu kolayca yeniden içmeye basamak oluşturabileceğinden etkili sorun çözme stratejilerini edinmek önemlidir.”

2. “Bir sorunla karşılaştığınız ne yaparsınız?” sorusu ile devam edin. Birkaç örnek aldıktan sonra form 9’u doldurmalarını isteyin.
3. Bir sorun çözmeye beş basamak olduğunu belirtin ve her basamağın yanıtlanması gereken bir sorusu olduğunu vurgulayın ve aşağıdaki soruları tahtaya yazın.

“Bir sorunun farkına nasıl varırsınız?”

“Sorun nedir?”

“Sorunu çözmek için ne yapabilirim?”

“Eğer şunu yaparsam ne olur...”

“Ben böyle yaptığım zaman ne olmuştu?”

4. Aşağıdaki basamaklara geçmeden önce az önce doldurulan formlardaki bazı sorunları öğrenin ve onları örnek olarak oturuma devam edin.
5. Öncelikle sorunun farkına varılmalıdır. “Bir sorunun farkına nasıl varırsınız?” sorusunu sorun ve yanıtları siz de ekler yaparak tahtaya yazın (Endişe, öfke, korku, sıkıntı, takıntı, başkalarının davranışları vb).
6. Sorunun tanımlanması ikinci aşamadır. Burada yanıtlanması gereken “Sorun nedir?” sorusudur. İyi tanımlanmış ve tarif edilmiş, somut sorunları çözmek daha kolaydır. Geniş ve belirsiz alanlarla uğraşmak daha zordur.
7. Bir sorunu çözmek için çeşitli çözümler bulmak gerekir. Yanıtlanması gereken “sorunu çözmek için ne yapabilirim?” sorusudur. Öncelikle iyi bir fikir olup olmadığına bakmaksızın çok çeşitli yaklaşımlar saptamak gerekir. Başlangıçta çözümlerin kalitesini araştırmak yerine sayısını artırmak önemlidir. Kimi zaman alt alta bunları yazmak doğru olabilir.
8. Şimdi sıra en uygun çözümü seçmekte. Yanıtlanması gereken soru “eğer şunu yaparsam ne olur...” sorusudur. Her çözüm gözden geçirilmeli, her çözümün artı ve eksileri gözden geçirilmelidir.
9. Seçilen çözümün etkinliği araştırılmalıdır. Yanıtlanması gereken soru “ben böyle yaptığım zaman ne olmuştu?” sorusudur. Geçmişten ders almak geleceği daha iyi yaşamamızı sağlayacaktır.

10. Gruptan yazdıkları örnek sorunlardan birini seçin, sorunu tanımlayıp, tahtaya yazın ya da role-playing yaptırarak sorunu görmelerini sağlayın. Seçilen sorun yoksa siz örnek bir sorun söyleyin. Role-playing ile ya da tahtaya yazarak sorunu tanımlayın.
11. Çözümün hemen olmayabileceğini hatırlatın. Eğer plan istendiği gibi yol almazsa, ikinci ümit veren çözümün denenebileceğini belirtin.

Örnek sorun

Ev sahibin kira toplamaya gelirken genellikle huysuzdur. Taşındığında yatak odasının penceresi kırıktır, soğuk gece, boylu boyunca büyük bir kırık ve dışa açılan bir bölüm. Ev sahibin kirayı toplamaya geldiğinde ona bunu anlattın. O bağırır ve seni pencereyi kırmakla suçlar, eskiden asla kırık olmadığını söyler. Sen gülümseyerek git deyinceye kadar o, bu süre boyunca kırıcı, huysuz, serttir. Fakat aynı zamanda pencerenin yerine ödemek zorunda olduğunu söyledi.

Şimdi farklı tanımlanan problem içinden sen en iyi birini seç.

- Sorun, ev sahibinin dırđırcı olmasıdır.
- Sorun, onun bağırmasıyla gerçek hislerinin acıma aşığılanma olmasıdır.
- Sorun, yeni pencereye ödeyecek yeterli paran olmamasıdır.
- Sorun, kırık pencere ve ev sahibinin onarmamasıdır (doğru).

OTURUM 9: ÖFKE VE ÖFKEYLE BAŞA ÇIKMAK

Alkol kullananların öfkelerini idare ve ifade etmekte zorlandıklarını biliyoruz. Öfkelerini kontrol etmekte güçlük çekmeleri nedeniyle yaşadıkları duygusal sorunlar sıklıkla tekrar alkol kullanmaya başlamalarına neden olmaktadır. Bu nedenle öfke ile başa çıkmak relapsların önlenmesinde büyük önem taşır.

Amaç

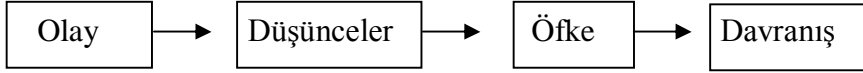
- Kişinin öfkenin ve sonuçlarının farkına varmasını sağlamak
- Öfkesi ile başa çıkmak için çözüm yolları göstermek

Oturumun Akışı

1. Öfke ile ilgili değerlendirme formunu (form 10) doldurmalarını isteyin.
2. Form doldurulduktan sonra aşağıdaki bilgilendirmeyi yapın.

“Hepimiz öfkeleniriz. Ancak kimi insanlar öfkelerini kontrol etmekte zorluk çekerler. Bunun sonucu ise kendilerine ya da çevrelerine zarar verirler. Birçok alkol kullanan kişi öfkesi ile başa çıkamadığı için, tekrar alkol kullanmaya başlar.

Öfke nedir? Öfkenin nedeni sadece olaylar değildir. Olayın kendisi bizde bazı düşünceler doğurur ve bu düşünceler bizi öfkelendirir. Bu öfke sonuunda da istemediğimiz davranışlarda bulunuruz.



Örneğin, eve geldiğinizde eşiniz sizinle konuşmaz. Onun sizinle konuşmamasını sizinle ilgili bir sorunu olduğunu düşünebilir. Bunun sonucu öfkelenir ve onunla tartışabilirsiniz. Tartışma sonucu, evi terketmek, bağırıp çağırmak ya da alkol kullanmak gibi davranışlar gelişebilir.

Öfkenin kendisi için “iyi” ya da “kötü” olarak bir yorumda bulunulamaz. Öfkenin sonuçları için bundan sözedebiliriz. Öfkenin “yapıcı” ve yıkıcı” olmak üzere iki sonucu olabilir.

Yıkıcı etkiler:

- Öfke zihinsel bir karmaşa yaratır. Doğru karar vermeyi engeller
- Öfke iletişimi bozar, diğer duyguları yok eder, düşmanlığı artırır.
- Kişi öfkesini belirtmezse, kendine olan güvenini kaybeder, iletişim bozulur, kendini yarımsız hisseder, gerçek duygularını gösteremez.

- Yapıcı etkiler:
- Öfke duygusu sorun yaratan bir durum olduğunu gösterir ve bunu çözmeye gerektiğini işaret eder.
 - Öfke ile başa çıkmak kişiyi geliştirir, kendisini tanımaya yardımcı olur ve bunun sonucu başkaları ile iletişimin kalitesi artar.”

3. Grup üyelerine öfke ve alkol kullanımı arasında bir ilişki olup olmadığını sorun. Daha yaşantılarından bir örnek vermelerini isteyin. Yanıtları aldıktan sonra öfke ile nasıl başa çıkabileceklerini sorun.

4. Öfke ile nasıl başa çıkılabilir? İlk adımın sakin olmak olduğunu anlatın.

Öfke sırasında sakin olmaya çalışmak birinci adımdır. Böylece davranışlarımızı kontrol altına alabiliriz. Bunun için:

- Yavaş davranın
- Bir şey yapmadan ya da söylemeden önce durun
- Serinkanlı olun
- Derin bir nefes alın
- Olayı soğutun
- 10’a kadar sayın
- Gevşeme egzersizi uygulayın

Bunları tahtaya yazın

5. Beklemeyi başardıktan sonra ikinci adımın düşünmek olduğunu belirtin.

- “Beni sinirlendiren nedir?”
- “Kendimden ne bekliyorum?”
- “Başkalarından beklentim ne ?çok şey beklediğim için mi öfkelenim?”
- “Bir başkası beni sinirlendirmeye mi çalışıyor?”
- “Bu durumun olumlu yanları neler olabilir?”

Bunları tahtaya yazın

6. Düşünmenin ardından seçeneklerin düşünülmesi gerektiğini vurgulayın.

- “Ne yapabilirim?”
- “Öfke var olan sorunlar için bir işaret”
- “Bu durumda neler benim yararına olabilir?”

Bunları tahtaya yazın

7. Eğer sorun çözülemezse...

- “Unutmayın! Hayatta her şeyi değiştiremez ve çöremezsiniz”
- “Sorunun yaşamınıza karışmasına engel olun”
- “Relaksasyon egzersizini uygulayın”

Bunları tahtaya yazın

8. Gruptan yeni bir örnek isteyin. Bu örneğin ayrıntıları ile anlatılmasını sağlayın. Arkasından şu soruların yanıtlarını grupla tartışın ve yukarıda sayılan öfke ile başa çıkma yollarını uygulayın.

- “Sakin olmaya çalıştınız mı? Bunun için ne yaptınız?”
- “Seçenekleriniz neler olabilirdi?”
- “Eğer sorunu çözemediyseniz neler düşünmedünüz ve neler düşünmeniz gerekirdi?”

Öfke ile başa çıkma yollarını tekrar hatırlatın.

OTURUM 10: ASSERTİVİTE

Assertivite kişilerin arkadaşlık ilişkilerini ve bundan beklentilerini geliştirmede önemli rol oynar. Bazen iletişimimiz etkili bazı zamanlarda daha az etkili olabilir.

Bu oturumda iletişim yollarından biri olan assertive davranış biçiminin kullanılmasını sağlamak ve iyi sosyal ilişki kurmada yardımcı olması ve kişiyi geliştirmesi amaçlanmaktadır.

Amaç:

Assertivite oturumunun amacı 4 temel iletişim yolunu ve bazı temel yetenekleri öğretmektir.

Oturumun Akışı

1. Oturumu aşağıdaki konuşmayla açın.

“Bu bölümde genellikle iletişimde bulunduğumuz yolları öğreneceğiz ve bazı temel assertive olma yeteneklerini uygulayacağız.”

2. Aşağıdaki bilgilendirmeyi yapın.

“Hepimiz birbirimizle iletişime ihtiyaç duyarız ve iletişim kurarız. Örneğin hiçbir şey söylemezseniz bu iletişim yolu diğer kişilere bir mesajdır. Hepimiz kendi tercihlerimizi, sevdiğimiz şeyleri, sevmediğimiz şeyleri, fikirlerimizi, düşüncelerimizi, duygularımızı ortaya koyma hakkına sahibiz.

Assertif davranış gösterme kişiyi geliştirici, duyarlı ve kendine saygılı olmasını, insancıl ilişki, diğer kişilere davranış ve ilişkide motive edici etki oluşturur.

4 temel iletişim yolu vardır

- Agresif (saldırgan)
- Pasif
- Pasif-agresif
- Assertif

Agresif davranış sergilendiğinde çevredekilerin uzaklaşmasına ve yavaş yavaş kişilerin kaybedilmesine yol açar. İlişkinin negatif etkilenmesiyle uzaklaşma başlar. Kişinin benlik saygısı da bu durumdan olumsuz yönde etkilenir.

Assertif davranış kişinin benlik saygısının artmasını ve ilişkilerinde açık ve samimi olmasını sağlar. Duyguların içimizde birikmeden doğru bir yolla çıkış imkanını bulmasını sağlar. Örneğin eşinize eve geç geldiği için kızgınsınız.

- küsüp konuşmayarak odada bir kenara çekilip oturmayı seçmeniz **pasif davranış**, eve geldiğinde kızıp bağırıp çağırarak “sen nasıl geç kalırsın” demeniz **agresif davranış**, eşinize birşey söylemeyip çocuğunuza kızmanız **pasif-agresif davranış** ılımlı bir ses tonuyla “seni merak ettim ve geç geldiğin için ben kendimi gergin hissediyorum” demeniz **assertive davranış** biçimidir.

3. Aşağıdaki örnek olayı gruba aktarın ve her grup üyesinin bu durumda izlediği iletişim yolunu tahtaya tanımlayarak (pasif, agresif, assertive, pasif-agresif) yazın.

“Banka da fatura ödemeniz var. Bankaya gittiniz kuyruğa girdiniz. Sonradan gelen bir kişi kuyruğa girmeden vezneye ödemeye yapmaya gitti. Bu durumda ne yaparsınız.”

4. Aşağıdaki yer alan iletişimin 3 tipini gösteren çizelgeyi tahtada gösterin.

	PASİF	AGRESİF	ASSERTİF
Ses Tonu	Düşük, çekingen, ağlamaklı, canlı olmayan	Yüksek ses, suçlayıcı, itham edici	İlimli, söylediği ile tutarlı
Kullandığı Kelimeler	Dolaylı, üstü kapalı “oldukça” “olabilir”	“sen” içeren cümleler	“ben” içeren cümleler
Sözsüz	aşağıya bakan,	gözünü dikip Bakan	saygılı, belirli
Davranış (vücut dili)	kaçman, huzursuz uzakta duran,	gözlerini kısarak, öne doğru, yakın duruş, elleri cepte	uzaklıkta, iyi göz kontağı

5. Gruptan kendilerinin çevrede tanık oldukları pasif, agresif durumları düşünmesini isteyin. Bunu grupta paylaşın.

6. Aşağıdaki bilgilendirmeyi yapın.

“Assertif iletişim insanlar arası ilişkilerden çok iş ilişkilerinde yaygın, bunun nedeni daha çok insanın iş yaşantılarında kendi haklarını ve karşıdaki insanın haklarını daha iyi bilmesinden kaynaklanmaktadır. “

“Assertif iletişim bir seçenektir. Her zaman assertif iletişime girmemiz gerekmez. Eğer birisi her zaman açık olarak, dürüst olarak, direk olarak kendi düşüncelerini, hissettiklerini ve fikirlerini karşı tarafa iletirse diğer insanları çılına çevirirler. Beklediğimiz sonuçlara göre pasif, agresif, assertif davranacağımıza karar vermeliyiz.”

7. Grubu 2’li, 3’lü gruplara bölün. Grup üyelerinden sıra ile diğer kişiye “benim hayatıma karışmamamı istiyorum” demesini ve bunu mümkün olan en assertif yolla yapmasını isteyin. Her girişimden sonra diğer üyelere sözsüz iletişimi ve assertif noktaları belirtmelerini isteyin. Grup üyeleri yeterince assertif oluncaya kadar uygulamaya devam edin.

8. Karar vermekte veya iletişimde bulunmada kendi tercihleriniz olabileceğini ve bunların temel haklar olduğu fikrini vurgulayın. Temel haklar listesini (form 11) tüm gruba dağıtın. Bunu grupta paylaşın.

OTURUM 11: ACİL DURUMLARLA BAŞA ÇIKMAK

Kişi alkolü bıraktığı dönem içinde hızla gelişen çeşitli nedenlerden dolayı tekrar içme riskiyle karşı karşıya gelebilir. Bu durumlarla başa çıkmak önem taşır. Ayrılık, sağlık sorunları, yeni sorumluluklar, ekonomik zorluklar gibi durumlar zorlayıcıdır ve relapsa neden olabilir.

Olumlu yaşam olayları da tekrar kullanma için bir risk etkenidir. Çevrede veya hastanın yakınlarının yaşadığı olaylarda riski artırır.

Amaç

- Kişinin karşılaşacağı yaşam olaylarını tanımasını sağlamak
- Bu tür olay ve durumlarla karşılaştığı zaman başa çıkmasını sağlamak

Oturumun Akışı

1. Olumlu ya da olumsuz yaşam olaylarının, çevremizde ya da yakınlarımızda gelişen bazı olayların kişiyi etkileyeceği ve tekrar alkol kullanımına itebileceğini anlatınız.
2. Karşılaşabilecekleri bir yaşam olayını ya da durumu grup üyelerinden söylemelerini isteyin. Bunları tahtaya yazın.

3. Karşılaştıkları bu gibi durumlarda neler hissedeceklerini ve nasıl davranacaklarını sorun.
4. Bu gibi durumlarda tehlikeden kurtulmak için neler yapabileceklerini sorun, ayrıntı isteyin.
5. Zorlayıcı acil durumlarda başa çıkma için, grubun saydığı yöntemlerin dışında sizde eklemeler yapın. Örneğin;
 - Yardımcı olabilecek bir kişiyi aramak
 - AA'ya gitmek ya da daha sık gitmeye başlamak
 - Sorun çözme yöntemlerini uygulamak
 - Hastaneye gelmek
6. Her grup üyesinden bir acil durumla ilgili bir plan yapmasını isteyin. Bu planların üstünde tartışın ve onları zorlayın (Örneğin, ya o evde yoksa, telefon numarası ne, yanında mı gibi)

OTURUM 12: RELAKSASYON (GEVŞEME) EGZERSİZLERİ

Gerginlik ve stres kişiyi içine ittiği olumsuz durum sonucu yeniden alkol kullanımına yönlendirebilir. Bu nedenle kişinin özellikle bunaltılı anlarında kullanabileceği bir yöntemin varlığını öğrenmesi, koruyucu etki yapacaktır.

Amaç

Kişiye gevşeme egzersizlerinin ve dolayısıyla gevşemenin öğretilmesi

Oturumun Akışı

Gevşeme egzersizinin yararlarını anlatın.

Bu çalışmayı günde en azından birkaç kez yapmalarının gerekliliğini vurgulayın.

Gevşeme Egzersizi

1. Bulduğunuz sandalyede rahat edebileceğiniz şekilde oturmaya çalışın.
2. Gözlerinizi kapatın. Oturum boyunca gözleriniz kapalı tutmanız gerekiyor.
3. Şimdi derin bir nefes alın..... bekletin.....tutun..... 5sn.
4. Şimdi nefesinizi verin.....5sn.
5. Tekrar derin bir nefes alın..... bekletin.....tutun..... 5sn.
6. Şimdi nefesinizi verin.....5sn.

İlk olarak el ve kol kaslarımızla başlıyoruz.

7. Şimdi sağ elinizi yumruk yapın.....sıkın.....biraz daha sıkın.....10sn
8. Yumruğunuzu açın.....5sn.
9. Aynı elinizi tekrar yumruk yapın.....sıkın.....biraz daha.....sıkabileceğiniz en son noktaya kadar sıkın.....10sn.....gerginliği fark edin.
10. Yumruğunuzu açın.....5sn.
11. Şimdi sol elinizi yumruk yapın.....sıkın.....biraz daha sıkın.....10sn.
12. Yumruğunuzu açın.....5sn.
13. Aynı elinizi tekrar yumruk yapın.....sıkın.....biraz daha.....sıkabileceğiniz en son noktaya kadar sıkın.....10sn.....gerginliği fark edin.
14. Yumruğunuzu açın.....5sn.

Şimdi sıra yüz kaslarımızda. Kaslarındaki gerginlik ve gevşekliği fark edin.

15. Kaşlarınızı yukarıya alnınıza doğru kaldırın.....biraz daha.....5sn.
16. Gevşetin.....5sn.
17. Kaşlarınızı birbirine yaklaştırın, kaşlarınızı çatın.....5sn.
18. Gevşetin.....5sn.
19. Gözlerinizi daha sıkı kapatın.....biraz daha.....5sn.
20. Gevşetin.....5sn.
21. Dudaklarınızı birbirine bastırın.....biraz daha.....5sn.
22. Gevşetin.....5sn.
23. Yüz kaslarındaki gevşekliği fark edin.....gevşemeyen kısımları gevşetmeye çalışın.....5sn.

Şimdi sıra karın kaslarımızda. Kaslarındaki gerginlik ve gevşekliği fark edin.

24. Karnınızı içe doğru çekin.....bekletin.....10sn.
25. Gevşetin.....5sn.
26. Tekrar karnınızı içe doğru çekin.....biraz daha çekin.....biraz daha.....bekletin.....10sn.....gerginliği fark edin.
27. Gevşetin.....5sn.

Şimdi sıra ayak ve bacak kaslarımızda.

28. Ayaklarınızı öne doğru düz bir şekilde uzatın.....dizlerinizden kilitlemiş gibi düz bir şekilde uzansın.....bacaklarınız boyunca uzanan gerginliği fark edin.....10sn.
29. Gevşetin.....5sn.
30. Topuklarınız yere sıkıca basarken ayak parmaklarınızı yüzünüze doğru çekin.....biraz daha.....10sn.....bileklerinizde yoğunlaşan gerginliği fark edin.

31. Gevşetin.....5sn.

Gevşek ve rahatsız. Eliniz, kolunuz gevşek. Yüzünüz gevşek. Karınınız gevşek. Bacaklarınız, ayaklarınız gevşek. Bu gevşekliğin tadını çıkarın. Kendinizi rahat edebileceğiniz bir yerde hayal edin. Deniz kenarı.....güzel yeşil bir yer.....bir ormanda olabilirsiniz.....ılık bir hava..... güneş yüzünüze vuruyor.....gülümsüyorsunuz.....2dak.

4 den geriye doğru sayacağım 1 de gözlerinizi açabilirsiniz.....4.....3.....2.....1

Şimdi yavaş yavaş gözlerinizi açabilirsiniz.

Ek 2

ALKOL KULLANIMI DEĞERLENDİRME FORMU (MAST)

	EVET	HAYIR
1- Şimdi veya biraz sonra bir kadeh atmak hoşunuza gider mi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2- Kendinizi normal bir içici olarak hissediyor musunuz? (Normal kavramı ile diğer insanlar kadar veya onlardan daha az içme veya hiç içki içmeme kastedilmektedir.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3- Akşam içki içtikten sonra sabah uyandığınızda akşamın bir bölümünü hatırlayamadığınız oldu mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4- İçki içmeniz konusunda eşinizin, anne-babanızın veya yakınlarınızın endişe ettikleri veya yakındıkları oldu mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5- Bir kaç kadeh attıktan sonra mücadele etmeden İçki içmeyi durdurabiliyor musunuz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6- İçki içtiğiniz için hiç suçluluk duydunuz mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7- Arkadaşlarınız ve yakınlarınız sizin normal bir İçici olduğunuzu düşünüyorlar mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8- İsteddiğinizde içki içmeyi durdurabiliyor musunuz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9- Adsız alkoliclerin (AA) bir toplantısına hiç katıldınız mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10-İçtiğinizde hiç kavga ettiğiniz oldu mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11-İçki içmeniz sizinle eşiniz, anne-babanız veya yakınlarınız arasında sorun oluşturdu mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12-Eşiniz veya yakınlarınız içmeniz konusunda başkalarından yardım istediler mi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13-İçtiğiniz için arkadaşlarınızı kaybettiğiniz oldu mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14-İçtiğiniz için işte veya okulda sorunlarla karşılaştığınız oldu mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15-İçtiğiniz için işinizi kaybettiğiniz oldu mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16-İçtiğiniz için arka arkaya bir kaç gün sorumluluklarınızı, aileniz veya işinizi ihmal ettiğiniz oldu mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17-İçki içmeye sıklıkla öğleden önce mi başlarsınız?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18-Hiç alkolle bağlantılı bir karaciğer sorununuz olduğu söylendi mi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19-Aşırı içki içtikten sonra hiç Deliryum Tremens veya aşırı titreme tablosuna girdiniz mi, gerçekte olmadığı halde sesler işitip, hayaller gördüğünüz oldu mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20-İçmeniz konusunda başkasından yardım istediniz mi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21-İçki nedeniyle hastaneye yattığınız oldu mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22-Bir psikiyatri kliniğine hiç yattınız mı?Eğer yattıysanız içki içmenizin bunda rolü var mıydı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23-Sinirsel sorunlarınızdan dolayı psikiyatri polikliniğine,bir psikolog veya doktora başvurduunuz mu? Eğer başvurduysanız içki içmenizin bunda rolü var mıydı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24-Aşırı alkollü olarak veya alkollü içeceklerin etkisi altında araba kullandığınız için hiç tutuklandınız mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(Evet ise kaç kere? :_ _)		
25-İçkiliyken diğer davranışlarınızdan dolayı tutuklandığınız veya birkaç saat dahi olsa göz altına alındığınız oldu mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(Evet ise kaç kere? :_ _)		

BAĞIMLILIK TANI ÖLÇÜTLERİ

Aşağıdaki ölçütlerden üç ya da daha fazlasının bulunması DSM IV'e göre bağımlılık tanısını koymak için yeterlidir.

1. Tolerans gelişmesi.
2. Yoksunluk belirtilerinin olması ve bunları gidermek için maddeye gereksinim duyma
3. Maddenin tasarlandığından çok daha fazla miktarda ve uzun bir süre alınması: Kişi madde kullanmayı düşündüğü zaman her zaman az miktarda alacağını ve kısa bir süre kullanacağını düşünür, ancak sonunda tekrar her zamanki dozuna ulaşır.
4. Madde kullanımına son vermek ya da bunu denetim altına almak için sürekli bir istek taşıma ya da bırakmak için bir ya da birden çok girişimde bulunmak. Kişi maddeyi bırakmak ister, birçok kez bırakır ancak tekrar kullanmaya başlar.
5. Maddeyi elde etmek ve kullanmak için büyük zaman harcama: Kişi zamanının büyük bölümünü madde arayışı içinde geçirir. Maddeyi kullanma zamanı da uzamış, bazen bütün gün madde kullanmak ile geçmeye başlamıştır.
6. İşte, okulda ya da evde üzerine düşen temel yükümlülükleri yerine getirmesinin beklendiği zamanlarda madde etkisinde olma ve bunları yerine getirememe: Kişi akşamdan kaldığı için işine gidemez, ailesi ile yeterince ilgilenemez vb.
7. Madde kullanımının neden olduğu ya da bu yüzden alevlenen, toplumsal, psikolojik ya da fiziksel bir sorunu olduğunu bilmesine karşın madde kullanmayı sürdürüyor olma: Kişi evliliğinin bozulmasına, aile çatışmalarının ortaya çıkmasına, sürekli fiziksel sorunlar yaşamasına rağmen madde kullanmayı sürdürmektedir.

ALKOL KULLANIM BOZUKLUKLARINI SAPTAMA ÖLÇEĞİ

1. Alkollü içecekleri ne sıklıkta kullanırsınız?

- (0) Hiçbir zaman (1) Ayda bir veya daha az (2) Haftada bir veya daha az
(3) Haftada 2-4 kez (4) Haftada 5 kez veya daha fazla

2. Alkol aldığınız zaman günde kaç standart içki içersiniz?

- (0) 1 (1) 2 (2) 3-4 (3) 5-6 (4) 7 ve daha fazla

3. Bir seferde 6 veya daha fazla standart içki içme sıklığınız?

- (0) Hiçbir zaman (1) Ayda bir kezden az (2) Her ay
(3) Her hafta (4) Her gün veya yaklaşık her gün

4. Geçtiğimiz yıl içinde kaç kez içmeye başladıktan sonra alkol alımını durduramadınız?

- (0) Hiçbir zaman (1) Ayda bir kezden az (2) Her ay
(3) Her hafta (4) Her gün veya yaklaşık her gün

5. Geçen yıl içinde alkollü içki içmeniz nedeniyle normalde sizden bekleneni yapmakta kaç kez başarısız oldunuz?

- (0) Hiçbir zaman (1) Ayda bir kezden az (2) Her ay
(3) Her hafta (4) Hergün veya yaklaşık hergün

6. Geçen yıl fazla alkollü içki içtiğiniz bir gecenin sabahında kendinize gelebilmek için alkollü bir içki almanız kaç kez gerekti?

- (0) Hiçbir zaman (1) Ayda bir kezden az (2) Her ay
(3) Her hafta (4) Hergün veya yaklaşık hergün

7. Geçen yıl kaç kez alkollü bir içki içtikten sonra suçluluk veya pişmanlık duyduğunuz oldu?

- (0) Hiçbir zaman (1) Ayda bir kezden az (2) Her ay
(3) Her hafta (4) Hergün veya yaklaşık hergün

8. Geçen yıl içinde ne sıklıkta alkollü içki içtiğiniz için ertesi sabah bir önceki gece olanları hatırlayamadınız?

- (0) Hiçbir zaman (1) Ayda bir kezden az (2) Her ay
(3) Her hafta (4) Hergün veya yaklaşık hergün

9. Siz veya bir başkası sizin alkol almanız yüzünden yaralandı mı?

- (0) Hayır (1) Evet, fakat geçen yıl değil (2) Evet, geçen yıl içinde

10. Bir arkadaşınız, bir doktor veya başka bir sağlık çalışanı size alkol almayı kesmenizi önerdi mi?

- (0) Hayır (1) Evet, fakat geçen yıl değil (2) Evet, geçen yıl içinde

8 veya daha yüksek puan alanların alkol öyküsü derinlemesine incelenmelidir

BAĞIMLI OLMAYIN

Alkol bağımlılık yapabilen bir maddedir. Bağımlılığın en sık görülen belirtileri şunlardır: Alkol kullanımının kişide bedensel, ruhsal veya sosyal sorunlar yaratmasına karşın kullanımın kesilememesi, bırakma girişimlerinin olması ancak tekrar kullanmaya başlama, kullanılan alkol miktarının arttırılması

Alkol alımınızı bugün azaltmanız ilerde gelişebilecek ciddi bir bağımlılık sorununu önleyebilir. Eğer fazla içki içiyorsanız, alkolü azaltarak yaşantınızı ve sağlığınıza düzeltebilirsiniz.

Alkolün birçok fiziksel, ruhsal ve sosyal etkileri vardır. Bunlar içinde kendinizde gördüklerinizin yanına işaret koyun.

ALKOLÜN ETKİLERİ

Fiziksel belirtiler		Ruhsal ve sosyal belirtiler	
Enerji düşüklüğü	0	Depresyon	0
Uyku sorunları	0	Stres, bunaltı	0
Kilo alımı	0	Huzursuzluk	0
Yüksek kan basıncı	0	Öfke	0
İktidarsızlık	0	Hafıza kaybı	0
Beyin hasarı	0	İş hayatında sorunlar	0
Ekonomik sorunlar	0	Karaciğer hasarı	0
Aile sorunları	0	Kişilerarası ilişkilerde sorunlar	0
Bulantı/kusma	0	Bağımlılık	0
Gastrit, ishal	0		
Çeşitli kaza ve yaralanmalar	0		

Eğer bu belirtiler sizde de oluyorsa, alkol alımını azaltmanız için yeterli nedeniniz var demektir.

NE MİKTARDA ALKOL KULLANMAK RİSKLİDİR?

Alınan alkol miktarı standart içki kavramı ile tanımlanır. Bir standart içkinin karşılık geldiği içki miktarları şöyledir:

Bir tek rakı,
viski, cin vb

Bir kadeh
şarap

Bir küçük
kutu bira



Aşağıda düşük riskli kullanım için sınırlar verilmiştir. Bu sınırların ötesinde, alkol size ruhsal ve bedensel zararlar vermeye başlayabilir. Ancak unutulmaması gereken nokta, alkolün zarar vermeye başladığı düzeyin kişiden kişiye değiştiğidir.

- Kadınlar için haftada 14 standart içkiden az
- Erkekler için haftada 21 standart içkiden az

HİÇ ALKOL ALINMAMASI GEREKEN DURUMLAR

- Gebelik
- Araba kullanırken
- Makineler ile çalışırken
- Egzersiz yapmadan önce

ALKOLÜ BIRAKMAK İÇİN NEDENLER:

- Kendinizi daha iyi hissedeceksiniz
- Daha enerjik olacaksınız
- Daha iyi uyuyacaksınız
- Daha iyi çalışacaksınız
- Paradan tasarruf edeceksiniz
- Hafızanız daha iyi olacak
- Akşamdan kalmışlık sorununuz olmayacak
- Ailenizle tartışmalarınız azalacak
- Alkole bağımlı hale gelmeyeceksiniz
- Alkole bağlı sağlık sorunlarınızdan kurtulacaksınız

ALKOL KULLANIMINI AZALTMANIN YOLLARI

1. **Bir alkol alma günlüğü tutun:** Örneğin bir hafta boyunca her içki içtiğinizde bunu yazın. Bu alkol almanızı kontrol edecektir. Hangi zamanlar ve durumların sizi daha fazla içki içmeye yönelttiğini görmenizi sağlar. Böylece bu durumlardan kaçınma şansınız olur. Aşağıda bir örnek “günlük” verilmiştir.

2. **Alkol almadığınız günler olmasını sağlayın:** Haftada en az 2 gün hiç alkol almayın.
3. **Alkol alma sınırınızı belirleyin:** Haftalık alkol alma miktarınızı önceden belirleyin. Hangi günler alkol alacağınızı ve bu günlerde ne kadar içeceğinizi tespit edin.
4. **“Hayır” diyebilin:** Alkol almanız teklif edildiğinde hayır diyebilirsiniz. Bu gibi durumlarda alkolsüz içecekler içebilirsiniz.

Alkol alma günlüğü örneği

Tarih	Öğle	Akşam	Diğer
3-7-1998	1 double rakı	5 double rakı	yok

5. **Sizi meşgul edecek yeni uğraşlar bulun:** Özellikle alkol almaya başladığımız saatlerde kendinize yapacak birşeyler bulun. Bu sırada sizi rahatlatacak uğraşlar sizi alkolden uzak tutacaktır.
6. **Kendinizi ödüllendirin:** Koyduğunuz hedeflere ulaştığımızda istediğiniz bir şeyi satın alma veya yapmak istediğiniz bir şeyi yapın.
7. **Yardım isteyin:** Bütün bunları yapmakta zorlanırsanız ailenizden, arkadaşlarınızdan ve doktorunuzdan yardım isteyin.

KULLANILAN ALKOL MİKTARINI AZALTMAK İÇİN ÖNERİLER

- Alkollü bir içki almadan önce susuzluğunuzu başka bir içeceklerle giderin (meyve suyu, soda, kola vs.). Susamamışsanız bile önce bir bardak alkolsüz içki için.
- İçerken kuruyemiş gibi tuzlu yiyeceklerden kaçının
- İçmeye başlamadan önce karnınızı doyurun
- Düşük alkollü içkilere geçin veya onları tercih edin
- İçkinizi sulandırarak için
- Her yeni kadehten önce bir bardak alkolsüz içecek için
- İçkinizi küçük yudumlarla ve yavaş için
- Fiziksel hareket, egzersiz, dans gibi sıvı kaybına yolaçan durumlarda alkol almayın

ALKOL ALINAN DURUMLARI SINIRLAMAK İÇİN ÖNERİLER

- Akşamları içiyorsanız, akşam saatlerinizi doldurun ve içki içemeyeceğiniz yerlere gidin (sinema, anne babanızın evi gibi)
- Çok içen arkadaşlarla beraber oluyorsanız, bu arkadaşlarınızla olan ilişkinizi azaltın

- Daha çok yalnızken içiyorsanız, yalnız kalmamaya çalışın
- Canınız sıkıldığı zamanlar içiyorsanız, kendinize içkiden başka eğlenceler bulun
- Stresli olduğunuz dönemlerde alkol kullanıyorsanız, stresinizi yenmenin başka yollarını araştırın
- Genellikle bar, meyhane gibi yerlerde içiyorsanız, kendinize başka sosyal etkinlik mekanları bulun

HANGİ DURUMLAR ALKOL KULLANMANIZ İÇİN RİSK OLUŞTURUYOR?

- Bir toplantıya gitmek
- Dışarıda yemek yemek
- Meyhaneye gitmek
- Çok içen arkadaşlar ile birlikte olmak
- Tek başına kalmak
- Kendini sıkıntılı ve kötü hissetmek
- Öfkeli olmak
- Stres altında olmak
- Rahatlamak istemek
- Bir tartışmaya girmek

ALKOLÜN TAMAMEN BIRAKILMASI GEREKEN DURUMLAR

Bazı durumlarda ise alkol kullanımının tamamen kesilmesi gerekir.

- Bağımlılık geliştirse
- Başarısız alkolü azaltma ya da bırakma girişimlerinin olması
- Alkol kullanımı ile birlikte daha da kötüye giden bir fiziksel rahatsızlık varsa (karaciğer hastalığı, şeker hastalığı, yüksek tansiyon vb.)

Slayt 1

ALKOL BAĞIMLILIĞININ NEDENLERİ

A) BİYOLOJİK
B) PSİKOLOJİK
C) SOSYAL

Slayt 4




ALKOL VE OTO KULLANIMI

- Tepki zamanı uzar.
- Otomatizm kaybolur.
- Dikkat azalır.
- Gözün sabit olduğu cisimden normale dönme süresi uzar.
- Cisimler net değildir.
- Mesafe tahmini yapılamaz.

Slayt 2

AİLESİNDE ALKOL BAĞIMLISI OLAN ÇOCUKLARDA ALKOL BAĞIMLILIĞI RİSKİ BABASI ALKOL BAĞIMLISI OLMAYAN ÇOCUKLARA GÖRE 4 KAT FAZLADIR.



x 4

Slayt 5

ALKOLÜN BEDENSEL ETKİLERİ

- Kişiyeye
- Kullanılan alkol miktarına
- Kullanım süresine

GÖRE DEĞİŞİR



Slayt 3

ALKOL ETKİLERİ



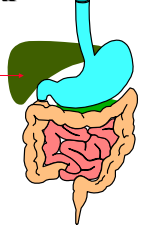
KEYİF, GÜVEN ARTIŞI, KONUŞKANLIK
SARHOŞLUK
AŞIRI SARHOŞLUK, KONUŞMA VE YÜRÜME GÜÇLÜĞÜ, ÇİFT GÖRME
SIZMA
KOMA VE ÖLÜM



Slayt 6

ALKOLÜN BEDENSEL ETKİLERİ

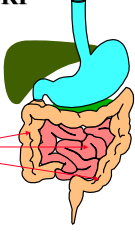
KARACİĞER BÜYÜMESİ
KARACİĞER YAĞLANMASI
HEPATİT
SİROZ
KANSER RİSKİ



Slayt 7

ALKOLÜN BARSAK ÜSTÜNE ETKİLERİ

İLTİHABİ HASTALIKLAR
ÜLSERLER
KANAMA
VİTAMİN EMİLİMİNDE BOZUKLUK



Slayt 10

ALKOLÜN KALP VE DAMARLARA ETKİLERİ

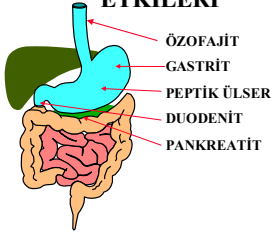
DAMARLARDA TIKANMA
KALP YETMEZLİĞİ
YÜKSEK TANSİYON
KANSIZLIK
KALP KRİZİ



Slayt 8

ALKOLÜN MİDE ÜSTÜNE ETKİLERİ

ÖZOFAJİT
GASTRİT
PEPTİK ÜLSER
DUODENİT
PANKREATİT



Slayt 11

ALKOLÜN BESLENME ÜSTÜNE ETKİLERİ

- Genel beslenme yetersizliği
- Vitamin B12 eksikliği
- Folik Asit Eksikliği
- Pellegra
- Beriberi
- Skorbüt



Slayt 9

ALKOLÜN KASLAR ÜSTÜNE ETKİLERİ

- KAS ZAYIFLIĞI
- KAS ERİMESİ (ATROFİ)




Slayt 12

ALKOLÜN SİNİR SİSTEMİ ÜSTÜNE ETKİLERİ

POLİNÖROPATİ

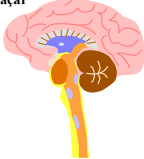
- Ellerde, ayaklarda ve bacaklarda ağrılar,
- Karıncalanma ve uyuşma
- Kas erimesi
- Kas gücünde azalma



Slayt 13

ALKOLÜN BEYİN ÜSTÜNE ETKİLERİ

- beyin kabuğunda küçülmeye yol açar
- unutkanlık
- beceri isteyen işlerde gerileme
- bunama
- denge bozuklukları,
- ayakta durma güçlüğü
- görme sinirlerinde hasar sonucu görme bulamıklığı



Slayt 16

DELİRYUM

- Çoğunlukla alkolü bıraktıktan sonra 2-4 gün içinde başlar.
- Kısa sürede gelişir ve gün içinde dalgalanmalar gösterir.
- Yeri, zamanı bilememe, kişileri tanımama
- Halüsinasyonlar
- Hafıza bozukluğu
- Dikkatte azalma
- Tedavi ile belirtiler genellikle 5-10 günde yatıştır.
- Ölüm oranı yüksektir

Slayt 14

ALKOLÜN RUHSAL ETKİLERİ

- Depresyon, organik akıl hastalıkları
- Cinsel sorunlar
- Uyku veriminde azalma
- Kuşkuçuluk
- BAĞIMLILIK

Slayt 17

GEBELİK, ALKOL VE BEBEK

- Büyüme ve gelişme geriliği
- Çeşitli anormallikler (kalp, cinsel organlar, göz, hareket sistemi)
- Bir kısmında Fetal Alkol Sendromu görülür.
- Fetal Alkol Sendromu:
 - Büyüme ve gelişme geriliği (boy ve kiloda)
 - Zihinsel, davranışsal ve nörolojik gelişimde gecikme
 - Basık burun ve dudaklar, küçük çene
 - Kalp, göz veya hareket sistemi anormallikleri

Slayt 15

ALKOL YOKSUNLUĞU BELİRTİLERİ

- TERLEME, KALP ÇARPINTISI, ATEŞ
- TİTREME
- UYKUSUZLUK
- BULANTI-KUSMA
- HALLÜSİNASYON-İLLÜZYON
- BUNALTI
- HUZORSUZLUK
- SARA NÖBETİ

TEDAVİ SÖZLEŞMESİ

1. Bu tedavi programının en az 9 oturum süreceğini anladım ve bu süre boyunca bana belirtilen tarihlerde bu tedavi programına katılacağım.
2. Eğer, tedaviden çıkacak olursam, bunu tedaviyi uygulayan kişi ile tartışacağım.
3. Her toplantıya katılacağım ve zamanında geleceğim.
4. Eğer, zorunlu bir nedenden geç kalacak olursam ya da gelemesem, bunu bildireceğim.
5. Bu tedavi kişinin alkol kullanmaması için planlanmıştır.
6. Tedavi boyunca alkol kullanmayacağım.
7. Kurslara alkol kullanmadan geleceğim.
8. Eğer, alkol kullanırsam tedaviden çıkarılmayı kabul ediyorum.
9. Kurslar sırasında verilen ödevleri yerine getireceğim.
10. Kurslarda verilen ödevlere ilişkin izleme kağıtlarını her kursta getireceğim.

Yukarıda yazılanları okudum ve bu kurallara uymayı kabul ediyorum.

Ad ve soyadı

Tedavi ekibi

Form 1

ALKOL KULLANMAMIN NEDENLERİ

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
-
-
-

Form 2

ALKOL KULLANMANIN ZARARLARI

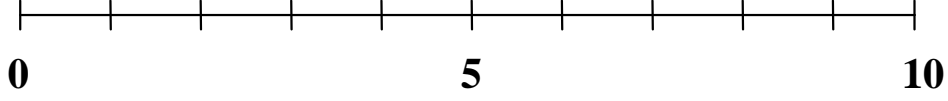
1. Uyku sorunları
2. Unutkanlık
3. Enerji düşüklüğü
4. Aile sorunları
5. Ekonomik sorunlar
6. İş hayatında sorunlar
7. Cinsel sorunlar
8. Huzursuzluk
9. Stres, bunaltı
- 10.Öfke
- 11.İshal
- 12.Mide rahatsızlığı
- 13.Bulantı/kusma
- 14.Alkole bağlı çeşitli kaza ve yaralanmalar
- 15.Yüksek tansiyon
- 16.Kilo alımı ya da azalması
- 17.Ayakta ağrılar
- 18.Karaciğer hasarı
- 19.Kişiler arası ilişkilerde sorunlar

Form 3a:

Kullandığınız maddeyi bırakmak sizin için ne kadar önemli?

Çok az önemli

Çok önemli



“Benim için önemli, çünkü...”

1.
2.
3.
4.

Form 3b:

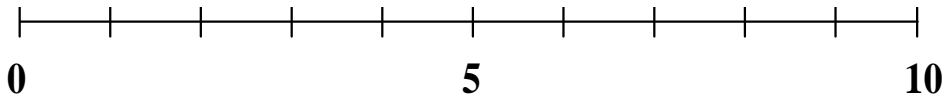
Değiştirmem gerekenler

1.
2.
3.
4.

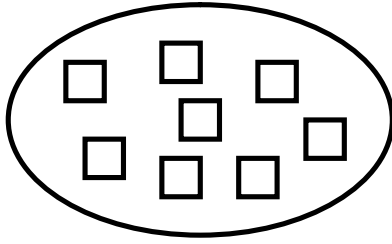
Değişmek için ne kadar hazırsınız?

Hiç hazır değilim

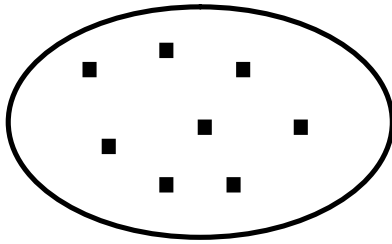
Tamamen hazırım



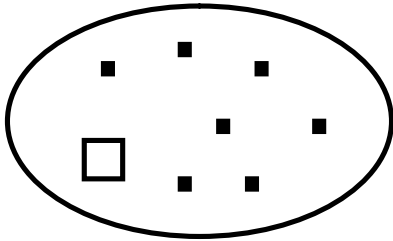
Şekil 1: "Alkol kullanımında doygunluğa ulaşan reseptörler/alıcılar" ya da "içleri alkol dolu baloncuklar" şeklinde basit anlatılabilir.



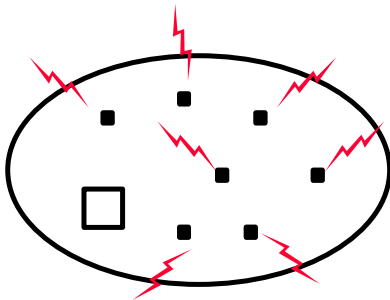
Şekil 2: Tedavide/alkol alınmayan dönemde küçülen reseptörler



Şekil 3: Alınan ilk yudum ile reseptörlerden birinin doygunlaşması



Şekil 4: Doygunlaşan bir reseptör var ve diğerleri alkol istemeye başlıyor. "tüm reseptörler alarm vermeye başlıyor"



Form 4

SORU FORMU

Adınız soyadınız:

Aşağıdaki sorularda sizi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz.

	EVET	HAYIR
1. Kendinizi bir “bağımlı” olarak tanımlayabilir misiniz ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Zaman içinde kullandığınız alkol miktarında artış oldu mu ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Sık sık bırakma girişimleriniz var mı ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Aile ilişkileriniz alkol kullanmanız nedeniyle bozuldu mu ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Kimi zaman alkol ya da madde kullanmak için içinizde dayanılmaz bir istek duyuyor muydunuz ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Zamanınızın önemli bir bölümü alkol ya da madde kullanarak mı geçiyor ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Alkol ya da madde kullanımı nedeniyle bedeninizde bazı sorunlar ortaya çıktı mı ? (Örneğin: karaciğer bozukluğu, yaralar, ayak ağrısı, akciğer hastalığı vb.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Alkol ya da maddeyi bıraktığınız zaman bazı fiziksel belirtiler ortaya çıkıyor mu ? (Örneğin: titreme, terleme, uykusuzluk, iştahsızlık, vücut ağrıları vb.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Alkol ya da maddeyi bıraktığınız zaman bazı ruhsal belirtiler ortaya çıkıyor mu ? (Örneğin: huzursuzluk, sinirlilik, rahatlayamama, gevşeyememe, tedirginlik vb.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Alkol ya da madde kullanımı nedeniyle sosyal hayatınızda olumsuz gelişmeler oldu mu ? (Örneğin: aile ya da komşu ziyaretlerinde azalma vb.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Alkol ya da madde kullanımı nedeniyle iş hayatınızda olumsuz gelişmeler oldu mu ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Alkol ya da madde kullanmaya başladığınız zaman, tasarladığınızdan daha fazlasını kullanıyor musunuz ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. İyileştikten sonra seyrek olarak bazı özel günlerde alkol ya da madde kullanmayı düşünüyor musunuz ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Form 5

SORU FORMU

Ad ve soyadınız:

Aşağıdaki soruları yanıtlayınız.

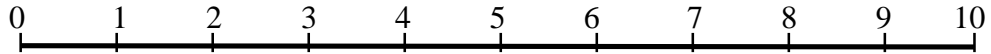
	DOĞRU	YANLIŞ
1. Alkol uykuyu düzenler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Alkol kullanımı karaciğerde yağlanmaya neden olur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Alkol kullanımı sonucu oluşan karaciğer sirozu düzelmez.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Alkol cinsel gücü artırır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Karaciğer yağlanması döneminde alkol bırakılırsa, karaciğerin düzelme şansı vardır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Uzun süre alkol kullanımı denge güçlüğüne neden olur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Uzun süre alkol kullanımı bacaklarda ağrıya yol açar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Unutkanlık, alkol kullanımına bağlı olarak oluşmaz.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Alkol damar tıkanıklığına iyi gelir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Uzun alkol kullanımı sonucu bunama gelişebilir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

BEDENSEL SAĞLIK DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

Alkolün bedensel sağlığınızı ne kadar etkilediğini belirtin

Hiç etkilemedi

Çok etkiledi



YÜKSEK RİSKLİ DURUMLAR

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Alkol kullandığım yerlerde bulunmak | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Çevremde alkol kullanan kişiler olması | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Alkol kullanan kişileri görmek | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. İş sonrası(mesai çıkışı) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Cuma akşamları | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Kutlama/davetlerde olmak | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Alkol kullandığım son zamanları düşünmek | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Birisiyle alkol kullanımı ile ilgili konuşmaya başlamak | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Sıkıntıda olmak | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Kendimi çok iyi hissetmek | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Sevgilimi/eski sevgilimi görmek | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Arkadaşlarımın alkol teklif etmesi | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Üzgün olmak | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Seks arayışında olmak | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Seks öncesinde | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Kendimi çok iyi hissettiğim duyguları hatırlamak | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Kızgın olmak | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Stresli olmak | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Bir yudum içmek | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. Alkol yoksunluğunda yaşadığım acıyı hatırlamak | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. İş için hazırlanmak | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22. Yorgun olmak | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23. Yıpranmış olmak | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24. Alkol karşıtı bir poster/reklam/afiş görmek | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25. Kadeh görmek | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26. Kumar oynamak | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 27. Alkol ile ilgili rüya görmek | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

YÜKSEK RİSKLİ DURUMLAR (Devam)

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 28. Spor izlemek | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 29. İşte baskı altında olmak | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 30. Eşime/sevgilime kızmak | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 31. Ailemin alkol kullanmamam hakkında beni sıkması | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 32. Tedavisi olmayan bir hastalığa
yakalandığımı öğrenmek | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 33. Televizyonda alkol ile ilgili film izlemek | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 34. Endişe duymak | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 35. Birinin beni eleştirmesi | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 36. Uzun süre alkol kullanmamış olmak | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 37. Çok duygulanmak | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 38. Çok ciddi hastalığı olan birine bakmak | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 39. Barda iyi bir gün geçirmek | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 40. Ailemle kavga etmek | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 41. Alkol almış biriyle karşılaşmak | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 42. Alkol kokusu almak | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 43. Ek: | | |

Form 8

İçmemenin yararları

Alkol aldığım döneme ait kötü yaşantılarım

Ayık kalmamı zorlaştıracak yüksek riskli durumlar

Form 9

SORUN DEĞERLENDİRME FORMU

Son zamanlarda yaşadığımız sorun olarak gördüğünüz bir olayı hatırlayın ve aşağıdaki sorulara buna göre yanıtlayın.

Sorun olarak gördüğünüz durumu kısaca yazın.

Neler düşündünüz?

Neler hissettiniz?

Nasıl davrandınız?

Form 10

ÖFKE DEĞERLENDİRME FORMU

Son zamanlarda yaşadığınız ve sizi öfkeliendiren bir olayı hatırlayın ve aşağıdaki sorulara buna göre yanıtlayın.

Nerede ve ne zaman öfkeliendiniz?

Öfkelenme nedeniniz neydi?

Neler düşündünüz?

Nasıl davrandınız?

Alkol alma düşüncesi gelişti mi?

TEMEL HAKLAR

1. Diğer insanların haklarını gasp etmemek koşuluyla kendi güveninizi ve değerinizi arttıracak şekilde davranmaya hakkınız vardır.
2. Saygılı davranılmaya hakkınız vardır.
3. Hayır deme ve suçlu hissetmeme hakkınız vardır.
4. Duyularınızı yaşama ve belli etme hakkınız vardır.
5. Durup düşünmeye vakit ayırmak için hakkınız vardır.
6. İstedığınız şeyi talep etmeye hakkınız vardır.
7. Fikrinizi değiştirmeye hakkınız vardır.
8. İnsan olarak yapabilme kapasitenizden daha az yapmaya hakkınız vardır.
9. Bilgi edinmeye hakkınız vardır.
10. Hata yapma hakkınız vardır.
11. Kendinizi iyi hissetmeye hakkınız vardır.