
Kontrollü Alkol Kullanımı İçin Bilgilendirme Notu

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 ileride 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

Enerji düşüklüğü	0
Uyku sorunları	0
Kilo alımı	0
Yüksek kan basıncı	0
İktidarsızlık	0
Beyin hasarı	0
Ekonomik sorunlar	0
Aile sorunları	0
Bulantı/kusma	0
Gastrit, ishal	0
Çeşitli kaza ve yaralanmalar	0

Ruhsal ve sosyal belirtiler

Depresyon	0
Stres, bunaltı	0
Huzursuzluk	0
Öfke	0
Hafıza kaybı	0
İş hayatında sorunlar	0
Karaciğer hasarı	0
Kişilerarası ilişkilerde sorunlar	0
Bağımlılık	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:

STANDART İÇKİ DEĞERLERİ TABLOSU

Bir kadeh şarap = Bir standart içki
Bir tek rakı veya votka veya cin vb= Bir standart içki
Bir bardak bira= Bir standart içki (bir büyük kutu bira =1,5 standart içki)

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 sorunlarından 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 görmeyi sağlar. Böylece bu durumlardan kaçınma şansınız olur.
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.
5. **Sizi meşgul edecek yeni uğraşlar bulun:** Özellikle alkol almaya başladığınız saatlerde kendinize yapacak birşeyler bulun. Bu sırada sizi rahatlatacak uğraşlar sizi alkolden uzak tutacaktır.
6. **Kendinizi ödüllendirin:** Koyduğunuz hedeflere ulaştığınızda 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

ALKOLÜN TAMAMEN BIRAKILMASI GEREKEN DURUMLAR

Bazı durumlarda ise alkol kullanımının tamamen kesilmesi gerekir. Bunlar;

- 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.)