

**Alkol –
ne kadar
fazladır?**



Akıllıca içmek, az içmek demektir

«Kendime ve çevreme zarar vermeden ne kadar içebilirim? İçkinin ne kadarı fazladır? Ne zaman dur demem gerekir?»

Bir temel kural: Akıllıca içen, az içendir. Böylece kendine de, başkalarına da sorun çıkarmamış olur. Alkol her insana farklı etki eder. Bazan az alkol bile fazla gelebilir.

İsviçre'de günlük yaşamda alkolün büyük önemi vardır. Nasıl içildiğine bağlı olarak, alkol keyif ve neşe verici olabildiği gibi, bağımlılık yapan bir nesne de olabilir. İsviçre'de her beş kişiden dördü alkol kullanmaktadır. Yetişkinlerde büyük çoğunluğun alkolle ilişkisi akıllıcadır: Ya az miktarda içmekte ya da hiç içmemektedirler, böylece alkolle sorunları olmamaktadır.

Gel gelelim yaklaşık bir milyon kişi, zaman zaman (örneğin hafta sonlarında) fazla alkol kullanmaktadır. Bu insanlar kendilerine ve çevrelerine zarar verebilirler. Aşırı alkol almak, sadece ertesi sabah baş ağrısına yol açmakla kalmamakta, ayrıca ağır sağlık sorunlarıyla birlikte toplumsal sorunlar da yaratmaktadır. Belli durumlarda, örneğin iş ya da araç kazalarında, kişi kendi yaşamıyla birlikte başkalarının yaşamını da tehlikeye sokabilmektedir.

İsviçre'de yaklaşık 300'000 kişi alkol bağımlısıdır; yaklaşık bir milyon kişi, doğrudan ya da dolaylı olarak en az bir kez alkol bağımlılığıyla ilgili sorunlar yaşamıştır. Alkol tüketen kişilerin yanısıra, onların eşleri, çocukları ve öteki yakınları da durumdan dolayı acı çekmektedir.

Alkol bağımlılığı bedensel ve ruhsal sorunların yanı sıra, insan ilişkilerinde de sorunlara yol açar.

Pratik öğüt: Alkolün keyfini çıkarmak isteyen, ölçülü içer!

Bazı insanlar hiç alkol kullanmıyor. Bu karara saygı duyulmalı.



Bırakmak için iyi nedenler

Kimin, hangi durumlarda alkolü bırakması gerektiği konusunda belirgin kurallar getirmek hiç de kolay değildir. Alkol sorunları ya da bağımlılığı kimi insanda oluşurken, kimisinde oluşmamaktadır. Ayrıca insanlar farklı yaşam evrelerinde alkole karşı farklı tepki göstermektedir.

Alkolü kesin olarak bırakması gerekenler...

- hekimlerce alkol içmemesi tavsiye edilen herkes
- gebeler ya da bebek emziren kadınlar
- alkol bağımlıları ve alkole aşırı duyarlı kişiler
- çocuklar ve 16 yaşından küçük gençler



İlaç ve alkol: Dikkat!

İlaç ve alkol birbirini karşılıklı olarak etkileyebilirler. İlaç alıyorsanız, her zaman hekiminize ya da eczacıya görevlisine, alkollü içki içip içmeyeceğinizi sorun. Elbette, en iyisi, alkol almaktan vazgeçmektir.

Alkol kullanımı yüzünden sağlığı aşırı ölçüde tehlikeye girecek olanlar...

- bedensel ve/ya da ruhsal sorun ya da hastalığı olan kişiler
- gençler ve yaşlılar
- aşırı kiloya sahip kişiler (alkolün kalorisizdir!)

Alkol içerseniz, hem başkalarını hem kendinizi tehlikeye atabilirsiniz. Aşağıdaki durumlarda asla alkol kullanmayın...

- direksiyona geçmeden önce ve araç kullanırken
- spor yapmadan önce ve spor yaparken
- işten önce ve iş sırasında

Belirli durumlarda alkol kullanmaktan tamamen vazgeçin; huzurunuzu, sağlığınızı, ailenizi, arkadaşlarınızı ve başka kişileri rizikoya atmayın.



İçilecek miktarın ölçüsü olarak standart-bardak



=



=



=

1 Standart-bardak

Bir standart-bardaktaki alkol miktarı, normal olarak restoranlarda bardakta verilen alkol kadardır: 3 dl bira, 1 dl şarap ya da 2 cl sert içki.



Ölçülü alkol kullanmanın temel kuralları

Aşağıdaki içme kurallarına uyan sağlıklı yetişkinler, ne kendilerini ne de başkalarını tehlikeye atmaya-caklarından, emin olabilirler

- **Erkekler için: günde 2 standart-bardak alkollü içki sorun yaratmaz.**
- **Kadınlar için: günde 1 standart-bardak alkollü içki sorun yaratmaz.**

Çok özel durumlarda standart-bardak sayısı dördü aşmamalı. İçkiyi keyfini çıkararak için. Bunun bir anlamı da şudur: Yavaş için (saatte 1 bardağı aşmayın)

Kadınlar ve yaşlılar özellikle dikkatli olmalı!

Kadın ve yaşlılarda alkol daha hızlı ve daha şiddetli etki eder, çünkü vücutlarındaki su oranı daha azdır. Bu yüzden alkol daha az seyrelir. Ayrıca kadın ve yaşlıların vücudunda alkol daha yavaş yanar.

Kadınlar gebelik ve emzirme dönemlerinde alkölü kesin olarak bırakmalıdır.



Çocuklara ve 16 yaşından küçük gençlere alkol yok!

İsviçre'de 16 yaşından küçük gençlere alkol satmak ya da ikram etmek kanunen yasaktır. Alkopop, aperitif ve şnaps türü içkiler, 18 yaşından küçük gençlere satılamaz ve ikram edilemez. Kanton Tessin'de 18 yaşından küçük gençlere her türlü alkollü içki yasaktır.

Gençlerin vücudu alkole karşı büyüklerden daha şiddetli tepki gösterir. Daha çabuk sarhoş ve herhalde daha çabuk da bağımlı olur. Gençlerde beyin ve karaciğer gibi önemli organlar henüz tam gelişmemiştir ve kemikler büyüme halindedir. Alkol bu gelişmeyi zedeleyebilir. Alkol ayrıca gençlerin ruhsal gelişimini de olumsuz yönde etkileyebilir.



Çocuklar için: kesinlikle alkol yok!

Büyüklerle oranla çok daha az miktarda verildiğinde bile, alkol çocuklarda **ölümcül** sonuçlara yol açabilir.

Alkol tüketimini denetim altına almak için öğütler

- Bir grup içindeyken bile kesinlikle alkol içmek zorunda değilsiniz! Israr ve itirazlara aldırmadan, kendi kendinize şunu söyleyin: "Bu benim kendi sağlığım, kendi huzurum, bu konuda sadece ben karar veririm!"
- Fazla susuzluk hissediyorsanız: mutlaka önceden alkolsüz bir serinletici içkiyle susuzluğunuzu giderin.
- Ağır ağır için ve içkinin keyfini çıkarmaya bakın. Başkalarının içme hızına ayak uydurmayın
- Boş mideyle içki içmeyin.
- Evsahibi olarak konuklarınız için yeterli miktarda alkolsüz içkiyi hazır bulundurun.
- Alkolü bırakmak isteyen tanıdıklarınızı, bu konuda destekleyin.
- Hertürlü içkili sohbet toplantısında, ne kadar içeceğinizi önceden belirleyin. Koyduğunuz sınırı aşmamışsanız, kendinizi ödüllendirin. Ödüllendirme konusunda biraz cömert davranın!
- Bir restoranda size içki ikram edilirse: kendinize alkolsüz bir içkiyi tercih etmekten çekinmeyin. Hem böylece başkalarını da daha az alkol almaya teşvik etmiş olursunuz.
- İçki kullanırken ara sıra alkolsüz içecekler de için: meyve suyu, limonata ve su susuzluğu giderir. Böylelikle daha az alkol almış olursunuz.
- Fazladan içki ikramlarına karşı: elinizle kadehinizi kapatarak açık bir mesaj verin.
- İçme hızınızı kendiniz belirleyin! Dolu kadehinizi bir süre hiç dokunmadan yerinde bırakın.
- İçmeye niyetlendiğiniz miktarı aştığınızı hissediyorsanız, kısa bir süre gruptan uzaklaşın. Tuvalete gidip biraz kendinize gelin, dansedin ya da temiz hava almak için birkaç dakika dışarı çıkın.

Çalışırken asla alkol almayın!

Bazı mesleklerde, gerek çalışma sırasında, gerekse verilen kısa aralarda sık sık alkol içilir. Örneğin inşaat işlerinde ya da otel ve restoran türü işyerlerinde. Ayrıca iş yemeklerinde, kokteyllerde ya da iş çıkışlarında da arkadaşlarla birlikte alkol içilir.

İşe başlamadan önce ve iş sırasında alkol almaktan kesin olarak vazgeçin. Susuzluğunuzu alkolsüz içeceklerle giderin. İş yemeklerinde, kokteyllerde ya da iş çıkışlarında her zaman önceden alkolsüz içecekler için.



Alkol tüketimi ne zaman sorun olur?

Kendinize sorun: Ne kadar içiyorum?

Günde 2 standart-bardaktan fazla (erkekler) ya da 1 standart-bardaktan fazla (kadınlar) içiyorsanız, alkol sizin için sorun haline gelebilir. Sarhoş oluncaya kadar içmekten vazgeçin.

Kendinize sorun: Neden içiyorum?

Örneğin gerginliğinizi, kaygılarınızı ya da sorunlarınızı alkolle yatıştırmayı deniyorsanız, alkol tüketiminiz sorunlu demektir. Gizlice alkol alıyorsanız, bu bir şeylerin yolunda gitmediğinin açık belirtisidir.

Kendinize sorun: Alkol almış olsaydım, birilerine zararım dokunmuş olabilir miydi?

Alkollü olarak araç kullandığınız oldu mu? Alkollü olarak tehlikeli bir makine kullandınız mı? Alkollüyken hiç saldırganlaştınız mı? Cevabınız evetse - bu alkol tüketimiyle hem kendinizi, hem de başkalarını tehlikeye atarsınız.



Kendinize sorun: Alkol kullanmak yüzünden bir şeyler yitirdim mi?

Örneğin: Alkol yüzünden ehliyetinizi (sürücü belgenizi) yitirdiğiniz oldu mu? Alkol tüketimi yüzünden bir dostunuzla hiç bozuştunuz mu? Alkol yüzünden işinizden oldunuz mu? Cevabınız evetse - bütün bunlar, bir şeylerin yolunda gitmediğinin belirtileridir.

Aşırı alkol tüketimi, sağlık açısından ve insan ilişkileri açısından çeşitli sonuçlar yaratır. Fazla alkol...

- bağımlılık yapabilir.
- karaciğer ve meme kanserine, inmeye ve siroza yol açabildiği gibi beyne de zarar verebilir.
- umutsuzluk, durgunluk, çökkünlük gibi ruhsal bunalımlara yol açabilir.
- işini yitirmeye ve ailenin parasal bakımından sıkıntıya düşmesine yol açabilir.
- aile içinde kavgaya ve şiddet kullanımına yol açabilir.
- trafikte ya da işyerinde kazalara yol açabilir.
- ölüme kadar götürecek alkol zehirlenmesine yol açabilir.

Alkol bağımlılığı: Aileyi de etkilemektedir!

Kişinin alkol sorunu varsa, eşi, çocukları, anababası ve arkadaşları da bundan zarar görür.

Özellikle eş ve çocuklar, kimi zaman sorunlu kişiden daha fazla acı çeker. Korku, kuşku, çaresizlik ve öfke içinde yaşarlar. Eşinin ya da anababasının alkol sorunu yüzünden suçluluk duygusuna kapılır ve kendilerinden utanırlar.

Kimi zaman alkol hastası kişinin eşi ve çocukları da hastadır, çünkü katlandıkları yük çok ağırdır. Olası rahatsızlıklar, başlıca sinirlilik, uykusuzluk, mide hastalıkları, migren ve ruh çöküntüsü biçiminde ortaya çıkar.

Alkol sorunu bütün aileyi parasal bakımdan sıkıntıya düşürür ve şiddet kullanmaya götürür.

Aile bireyleri, alkol hastası kişiye yardım için görevler üstlenmeye çalışırlar. Örneğin onun alkol tüketimini gizlemeye ya da onu bağıışlamaya çalışırlar. Yaşamları artık hep onun bağımlılığı çevresinde dönmeye başlar. Böylesi bir tavırla, soruna çözüm bulmak olanaklı değildir.

Alkol hastası kişinin eşi, çocukları ve anababası yardıma ve desteğe muhtaçtır.

Yardım ve destek isteyin. Durumu doktorunuzla ya da bir danışma merkezindeki uzmanla konuşun ve ne yapabileceğinizi sorun.

Alkol sorununda sizin bir suçunuz olmadığını öğrenmeniz önemlidir.

Aile bireyleri ne yapabilir?

- Yardım ve destek isteyin.
- Kendi ihtiyaçlarınızı dikkate almaya çalışın. Kendinize bakın, kendiniz için bir şeyler yapın.
- Alkol hastası kişi için başkalarına yalan söyleyerek ya da onun davranışlarına hak vererek ona yardım etmeye çalışmayın. Durumu kendisine katlanılabilir hale getirmek için bir takım görevler üstlenmeyin. Hasta, kullandığı alkolün yol açtığı sonuçların sorumluluğunu kendi taşımalıdır.

Bilgi edinmek mi istiyorsunuz ya da akıl danışacak birini mi arıyorsunuz?

Kendi alkol tüketiminiz konusunda endişeli misiniz? Alkol kullanmak sizde sorunlara mı yol açıyor? Ailenizde ya da yakın çevrenizde sizi rahatsız eden alkol sorunları mı var? O zaman vakit geçirmeden birilerine akıl danışın ve destek isteyin.

Aile doktorunuza başvurabilirsiniz. Ayrıca yakınınızda pek çok danışma merkezi ve tedavi olanakları bulunmaktadır. Danışmalar ücretsizdir. Doktorlar ve uzmanlar, sizinle elele vererek, alkol sorunlarınızın tedavisi için bir plan hazırlayacaktır.

Uzmanlarla konuşacağınız hiçbir şey, üçüncü kişilere açıklanamaz. Uzmanlar sır saklamakla yükümlüdür.

Ayrıca kültürlerarası tercümanlar desteğinde danışma ve tedavi olanakları vardır. İsterseniz danışmaların kendi anadilinizde gerçekleştirilmesi olanağı da sunulmaktadır.

Bütün bölgelerde bağımlılık danışma merkezleri vardır. Bunların adreslerini telefon rehberinde bulabilirsiniz ya da aile doktorunuza sorabilirsiniz.


Adresleri aşağıdaki başlıklar altında bulacaksınız:

- Beratungsstelle für Suchtprobleme
- Beratungsstelle für Alkoholprobleme
- Fachstelle für Suchtprobleme
- Fachstelle für Alkoholprobleme
- Sozialmedizinischer Dienst
- Sozialberatung
- Blaues Kreuz
- AA (Anonyme Alkoholiker)

Tedavi olanakları konusundaki bilgileri, bağımlılık danışma merkezlerinden ya da aile doktorunuzdan edinebilirsiniz.

İsviçre Sağlık Bakanlığı (Bundesamt für Gesundheit - BAG) ile İsviçre Alkol ve Uyuşturucu Sorunları Uzmanlık Merkezi (Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme - SFA) birlikte yayımlamışlardır. www.migesplus.ch tarafından desteklenmiştir. Broşürün metni İsviçre Kızılhaçı (Schweizerisches Rotes Kreuz) tarafından geliştirilmiştir.

İsviçre Sağlık Bakanlığı Kampanya Dairesi (Bundesamt für Gesundheit, Sektion Kampagnen), 3003 Bern, Tel. 031 324 85 39
www.bag.admin.ch, E-Mail: kampagnen@bag.admin.ch
SFA, Postfach 870, 1001 Lausanne; Tel. 021 321 29 35, Fax 021 321 29 40,
www.sfa-ispas.ch, E-Mail: librairie@sfa-ispas.ch

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

sfa / ispa  migesplus

 Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera

Bu broşürü aşağıdaki dillerde edinebilirsiniz:

Sırpça/Hırvatça/Boşnakça, Tamilce, Türkçe (Türkisch), Portekizce, İspanyolca