

RİSKLERİ ÖNLEMEK İÇİN 10 ÖNERİ

1. Alkol hakkında **şimdiye kadar duyduklarını unut**, alkol en çok tüketilen madde olabilir, fakat aynı zamanda en toksik maddedir ve bağımlılık riski çok yüksektir.
2. **İçtiğin alkollü içecek hakkında bilgi edin**, içinde farklı maddeler olmadığını kontrol et (asit damlası, mantar,..).
3. **Güvenilir arkadaşlar ve ortamlarda bulun.**
4. **Geceye başlamadan önce yemek ye, ihmal etme.**
5. **Tüketimine aralıklar ver.**
6. **Farklı alkolleri veya diğer maddeler ile karıştırmamaya özen göster.**
7. **Düzenli olarak su iç, alkol vücudunu kurutur.**
8. **Sarhoş durumda uyumak istersen, lateral güvenli pozisyonda uzan, kusarsan boğulmazsın.**
9. **Araba kullanmadan önce kendinle biraz ilgilen, (uyumak, yemek,..) ve alkol testi uygula.**
10. **Tabii jel ve prezervatifleri unutma.**

DOZ AŞIMI, BİLİNÇ KAYBI, AĞRI VEYA GARİP SENARYOLAR

Acil yardım ekiplerine ulaşmaya çalış (112). İlk yardım ekipleri gizlilik kurallarına uymak zorunluluğundadır.

Kendini "iyi" hissetmiyorsan :

Yalnız kalma, yanında bir su şişesi ile sakın ve hava sirkülasyonu temin edilen bir yerde dinlen, derin nefes al. Kusmak istersen, karşı gelme. Alkol tüketimine ara ver. Sol lateral güvenli pozisyonda uzan.

Bilinç kaybı (etilik koma) :

Eğer kişi nefes alıyorsa, nefesini engelleyen cisimleri uzaklaştır (kaşkol, eşarp, kemer,..), sol lateral güvenli pozisyonda uzanmasını sağladıktan sonra etrafında bulunan arkadaşlarını uyar ve acili ara (112). İlk yardım ekipleri gelinceye kadar, kişiye adıyla hitap et ve, gözlerini açmasını veya elini sıkmasını iste. Yiyebileceği tatlı bir şeyler ayarla ve eğer kişi uyanırsa yukarıdaki bilgileri uygulamaya özen göster.

free-ankara.org 2013'ten bugüne, Türkçe güncel akımlar ve yeni maddeler konulu haber, risk ve hasar azaltmak için bilgiler ve öneriler, aktivizm ve danışmanlık etkinliklerimizi kendi imkanlarımızla devam etmekte kararlıyız !

Bu flyer,
free-ankara.org koordinasyonu ile
gerçekleştirilmiştir.

İLETİŞİM

Ambulans - İlk yardım 112

Ücretsiz ve anonim HIV test merkezleri

Çankaya Belediyesi Halk Sağlık Merkezi
Mithatpaşa Caddesi no. 52 Ankara
salı - perşembe 09:00 - 20:00
çarşamba 09:00 - 17:00
0 850 455 02 65 - 203

Şişli Belediyesi Merkez Polikliniği
Mezarlık Çıkma Sokak no. 2 İstanbul
hafta içi, her gün 17:00 - 20:00
www.sisli.bel.tr/icerik/saglik
0 212 234 48 31

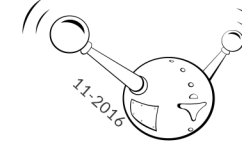
Pozitif Yaşam Derneği LGBTI+
Nişantaşı - Haseki - Kadıköy
hafta içi, her gün 10:00 - 18:00
www.pozitifyasam.org
0 534 729 85 75 (rdv ve kod için)

free-ankara.org, bu belgeyi Creative Commons
by-nc-nd lisans şartlarına uygun yayımlamaktadır.
Lisans şartlarını takip ettiğin sürece, bu belgenin
içeriği, ticari amaç haricinde dilediğin boyut ve
formatta kopyalayabilir ve çoğaltabilirsin.
https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.tr

ALKOL

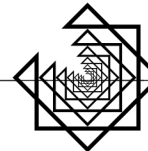
BİLGİ EDİNMEK, SAĞLIĞA ZARARLI DEĞİLDİR

#bizpuredikkat



Alkol yasal çerçeve kapsamında tüketilmektedir

ÖZGÜRCE EĞLENİRKEN
KARŞILAŞTIĞIMIZ RİSKLER
HAKKINDA OBJEKTİF BİLGİ EDİNMEK
VE BU RİSKLERİ ÖNLEMEK İÇİN ÜRETİLEN
ÇÖZÜMLERİ UYGULAMAK, HAYAT TARZI
SEÇENEKLERİMİZDE DAHA SORUMLU BİR
TUTUM SERGİLEMEMİZİ SAĞLAR.



free-ankara.org

NEDİR ?

Alkol (=etanol), en az antik dönemden beri tüketilen ve türk kültüründe kamız, boza, bira, şarap ve rakı ile derin yeri olan psikoaktif bir maddedir. Türkiye Cumhuriyeti 1920-1926 arası yasaklamış olsa da, daha sonra yasal düzenleme kapsamına alınan bu maddenin tüketimi 'daha az tehlike barındırır' demek yanlıştır. 18 yaşından küçüklerin tüketmesi ve satın alması yasaktır.

Etanol şekerli bitki ve meyvelerin fermantasyonundan veya damıtılmasından elde edilir ve alkollü içeceklerin hazırlanışında kullanılır. Alkol hazmedilmez, kana karışır ve vücudun tamamına yayılır. Kanda alkol varlığını ölçmek için promil birimi kullanılır, kanda 0.5 promil, yani 1 litre kanda 0.5 gram alkol bulunduğu an, trafikte yasal sınıra ulaşmış olursun.

Genellikle alkollü araç kullanmayı önlemek için izlediğin mesajlarda, restoran ve barlarda servis edilen standart bardak kavramı ele alınır (= 10gr saf alkol), fakat gerçek hayatta dozaj göz ayarı ile yapıldığından içtiğin alkollü içeceğin, alkol derecesi hakkında bilgi edinmelisin.

4 farklı kategoriye ayırabiliriz, mesela :

- * **10% < :** bira, elma şarabı,...
- * **10%, 20% arası :** bazı biralar, şarap, martini, müska,...
- * **20%, 60% arası :** likörler ve sert alkoller (rakı, tekila, votka, viski, rom, cin, porto,...)
- * **> 60% :** hayat suyu, bazı absent-ler, votkalar, özel romlar..

Daha nadiren, **ev yapımı alkoller** bulabilirsin fakat alkol derecelerini kesin olarak bilmek mümkün değildir. Bazı alkollü içeceklerin şekerli tadı ve şekerli soda veya meyvesuyu ile karıştırıldığında, alkolün tadı gizlenebilir fakat hiçbir şekilde tüketilen alkolün hacmi değişmez.

ETKİLER

Aynı hacim için alkolün etkileri, yaşına, cinsine, ağırlığına, sağlık durumuna, tüketim sıklığına, yemek yemeden veya yemekle beraber tüketildiğine göre değişiklik gösterir. Bir bardak alkollü içecek içtiğinde, ilk etkiler 20 dakika içinde belirtilerini gösterir ve genellikle 1 saat sürer. **Alkol tükettikten 1 saat sonra, en sarhoş olduğun süredir** fakat etkiler içmeye devam ettikçe gelişir.

Az dozda, davranışında şartlı refleks yitimiyle başlar, etrafındakilerle daha rahat iletişime geçersin..Zaman ilerledikçe, öfori ve uyarıcı etkiler baş gösterir, sarhoşluk dönemi başlar.

Yüksek doz, sarhoşluk zaman kavramını kaybettirebilir, hafıza kaybı yaşatabilir, denge kaybı, konuşmak zorlanır, karışık duygular içine girersin ve davranış bozuklukları ortaya çıkar (anlamsız konuşmalar, şiddet, sallanma,..).

BİLMEN GEREKENLER

Denge kaybı, yaranlanma nedenlerinin en başında gelir. Hatta alkolün **anestezik etkisi** yüzünden, ağır bir yaranın ağrılarını hissetmeyebilirsin. **Şartlı refleks yitimi ile risk farkındalığı azalır :**

- * kışkırtıcı ve şiddet içeren davranışlar,
- * korunmasız cinsel ilişki (hamile kalma riski ve hastalıklar) ve bazen ertesi gün pişman olabileceğin bir ilişki olabilir.
- * trafiğe çıkmamaya özen göster, zira alkol reaksiyon süresini uzatır ve görüş açısı daralır. Tüketim süresince dikkatsizlik ve kaza riski 8,5x daha yükseltir.

Hardkor miktarda alkol tüketmek, sindirim problemleri yaratır (bulantı, kusma, diare..).

Alkol tüketiminde doz aşımına 'etilik koma' denir. Bilinç kaybından hemen sonra hipotermiyle devam eder ve ölümle sonuçlanabilen solunum problemleri ortaya çıkar.

Alkolün iniş süreci, muhtemelen **yaşayabileceğin en berbat inişlerdendir :** bulantı, baş ağrısı, kas gerginliği, **blues** (geçirdiğin geceyi yavaş yavaş hatırlamaya başlayınca mesela).

Dikkat; her an, herhangi bir yerde uyuyakalabilirsin (ses sisteminin yanı başında, kimsenin olmadığı bir yerde, güneşin altında, çamurun içinde, kamyonun altında..). Ve uyanmak zor gelir. Düzenli olarak su iç, ihmal etme. Bir yere uzanmak istersen, yan yat, böylece kusmuğunun içinde boğulmazsın. Bu durumda yalnız kalmasan iyi olur.

AŞIRI TÜKETİM VE BAĞIMLILIK

Alkole toleransın zamanla yükselir. Aynı etkileri yaşayabilmek için dozları yükseltirsin. **Alkolizm farklı yönler alabilir** ve sadece stereotip olarak gördüğümüz, sabah kalktığı gibi 1L şarap tüketenler ile kısıtlanmaz. Alkol tüketmeden eğlenmek gereksiz görünüyor ya veya sistematik şekilde her eğlencede sarhoş oluyorsan, ilk uyarılar olarak algılamalısın. Alkolizm çok sayıda insanı etkisi altına alır fakat farkına varmak zordur zira alkol sosyalleşme (aile, arkadaş, iş) arayışında büyük rol alır.

Yakınlarına veya her hangi bir sağlık personeline **bu konu hakkında danışabilirsin.** Alkol, özellikle **karaciğere** zararlıdır. Düzenli alkol tüketen bireylerde, karaciğer iltihabı riski vardır (hepatit), hatta daha sonra siroza dönüşebilir ve daha sonra kanser tehlikesi bile yaşanabilir.

Bu risk, tedavi sürecindeysen veya aynı anda farklı maddeler tüketirsen, önemli şekilde artar. Karışımlara dikkat ! **Hepatit'in varsa, viral yada değil, bil ki alkol sağlık durumunu daha kötüyeye gitmesine yol açabilir ve tedaviler etkisiz bir hal alır.** Karaciğerinin tekrar formda olmasını istiyorsan, bol su iç ve en önemlisi, tüketimine aralıklar ver.

Akut bağımlılık durumunda, alkol tüketimini **ani şekilde bırakmak ölümle sonuçlanabilen tek maddedir.** «Delirium Tremens» adı verilen bu durumda, halüsinasyonlar ve ölüme yol açabilen kasılmalar yaşanabilir. Alkole bağımlı bireylerin, bırakmak için, doktor gözetiminde olmalıdır.

KARIŞIM

Alkol genellikle diğer maddelerle en çok karıştırılan maddedir. Diğer maddelerin etkilerini ve risklerini yükseltmekte ve yaşanan problemlerde önemli rol oynar :

* Farklı alkoller karıştırırsan, etkilerini kontrol etmekte zorlanırsın ve inişin daha da zor olur.

* Alkol + kardiyak yavaşlatıcı ve/veya solunum depresanları (ketamin, eroin, GHB..) : hepsi beraber tüketildiğinde bilinç kaybı ve solunum yetmezliği riskleri yükselir.

* **Alkol + GHB veya GBL :** çok az miktarda tüketilse bile, koma riski gerçektir, bir bira ile bile... bu karışımdan özellikle uzak durun.

* Alkol + uyarıcılar (kokain, speed, ecstasy) : uyarıcılar alkolün etkisini gizler ve, madde ve alkol tüketimini körükler.

* Alkol + ilaçlar (reçete ile reçetesiz) : etkileşimler tedavileri (antibiyotik) etkisiz hale getirebilir veya hepatik yetmezlik veya taşikardi... **Parasetamol kullanma,** karaciğere toksik olduğundan, alkolle beraber tüketimi fulminan hepatit riski taşır.

* Alkol + Kenevir : En sık görülen karışımdır, bulantı, uyuşukluk ve kaygı hissedebilirsin.

ALKOL ve HAMİLELİK

Doğum kontrol hapını aldıktan sonra, 4 saat içinde kusmak, hamile kalma riskini yükseltir. Alkol aynı zamanda intraüterin toksisitesi en yüksek maddedir ve çocukta geri dönüşmez sonuçlara yol açabilir. Fetüsün gelişmesinde ilk 15 gün, farklı yönler alabilen malformasyonların oluşmasında çok önemli bir dönemdir. Bu konuda bilgi için, aile doktoruna danışmalısın.

