



UNIVERSITÄTS  
FREIBURG KLINIKUM



**Sağlıklı kalmak,  
yaşam kalitesini korumak**

**Alkol hakkında faydalı bilgiler**

## Yayıncı

Universitätsklinikum Freiburg  
Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie  
Sektion Klinische Epidemiologie und  
Versorgungsforschung  
Hauptstrasse 5  
79104 Freiburg

## Redaksiyon

Dr. Isaac Bermejo,  
Arbeitsgruppe Transkulturelle Versorgungsforschung

## Yayın Tarihi

12/2010

## Düzenleme

Medienzentrum | UKF

Bu bilgi broşürü, Federal Almanya Eğitim ve Araştırma Bakanlığı destekli „Yaşı ilerlemiş göçmenlerde alkolden kaynaklanan sorunların önlenmesi“ (FKZ: 01EL0712) projesi kapsamında Freiburg Üniversitesi Hastanesi tarafından düzenlenmiştir. Alman Caritas Derneği (DCV) ve Sosyal Yardım Kuruluşları Derneği (AWO) işbirliği ile geliştirilmiştir.



gefördert vom  
Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

© Freiburg Üniversitesi Hastanesi Psikiyatri Bölümü  
Freiburg, Aralık 2010

## Bu broşür neyi anlatıyor?

Bu broşür ile alkol hakkındaki tüm sorularınızı cevaplamak istiyoruz:

- Alkol tüketimi ne zaman bir sorun haline gelebilir?
- Alkol tüketimi ne gibi sonuçlara neden olabilir?
- Alkol nedeniyle oluşan sorunlardan sizi neler koruyabilir?
- Hangi yardım olanakları bulunmaktadır?









## Alkol hakkında bilgi edinmek neden önemlidir?

Alkol birçok toplum ve kültürde yaşamın bir parçasıdır. Birçok insan bazı durumlarda bir bardak şarap, likör veya bira içmekten keyif alır. Ancak alkol tüketimi sağlık, aile ve arkadaşlıklar üzerinde bir risk oluşturabilir.



**Alkol hakkında bilgi edinmeye değer!**

# Aşırı derecede alkol kullanımının etkileri nelerdir?

## Olumlu Etkileri

- Keyif
- Rahatlama
- Sosyallik

## Olumsuz Etkileri

- Konsantrasyon- ve hafıza sorunları
- Aile ve eşinizle anlaşmazlık
- İşinizde sorunlar

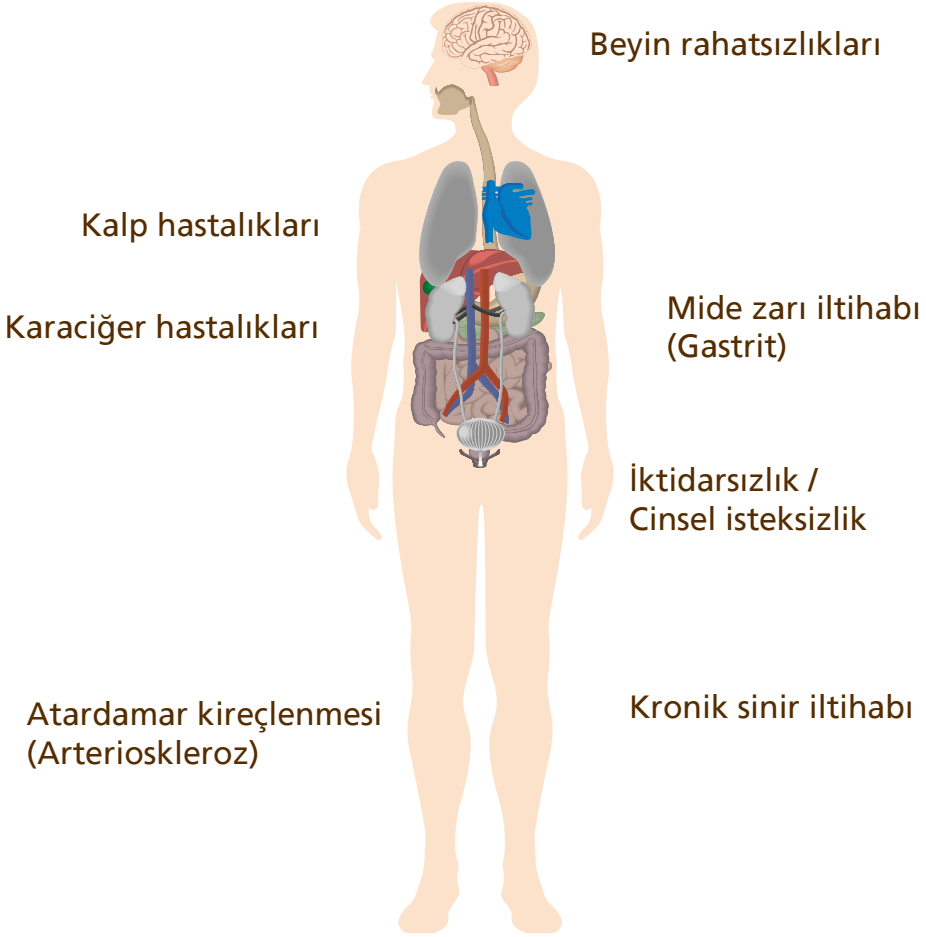
## Bunları biliyormuydunuz?

Yaşı ilerlemiş insanların bünyesi daha az alkol kaldırır.

Çok az miktarda alkol bile kolaylıkla baş dönmesine ve kontrol kaybına yol açabilir. Bu durum, sık sık düşmelere ve başka kazalara neden olabilir.

Ayrıca yaşlılar genellikle ilaç kullanırlar, bu ilaçların alkol kullanımı halinde olumsuz yan etkileri olabilir.

# Bedensel zararları



## Bunları biliyormuydunuz?

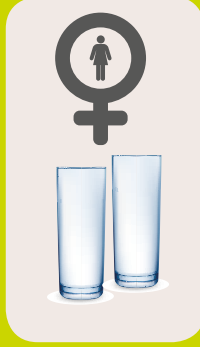
Aşağıdaki durumlarda asla alkol tüketilmemelidir:

- Hastalıkta
- Trafikte
- Çalışma esnasında
- Hamilelikte

# Riskli alkol tüketimi nedir?

Riskli tüketim  
(günde)

bundan fazlası ...



1/8 l Şarap veya



0,33 l Bira veya



0,02 l Rakı, Votka, Likör



## Aşırı alkol tüketimi nedir?

### Aşırı tüketim

Aşırı alkol tüketimi aşağıdaki durumlara neden olur:

- Sağlık sorunları
- Aile içi kavga
- İş yerinde anlaşmazlık

# Alkol bağımlılığı nasıl anlaşılır?

## Sosyal ve boş vakitlerdeki davranışlarda değişme

*„Alkol tüketimim yüzünden dikkat çekeceğim durumlardan kaçınıyorum.“*

## Güçlü bir alkol alma isteği

*„Sürekli olarak nerede ve ne zaman içki içebilirim diye düşünüyorum.“*

## Yoksunluk belirtileri

*„Uzun zaman içki içmeyince huzursuzlanıyorum, soğuk ter döküyorum veya uyuyamıyorum.“*

## Sürekli tüketim

*„Sağlık sorunlarım olmasına rağmen içki içiyorum.“*

## Alkol toleransı

*„Belirli bir etkiye ulaşmak için hep daha çok alkol içmem gerekiyor.“*

## Kontrol kaybı

*„Bir kez başladığımda içmeyi bırakamıyorum.“*

Alkol bağımlılığı ne kader, ne ceza ne de bir irade zayıflığıdır. Alkol bağımlılığı bir hastalıktır, ve bu nedenle de profesyonel yardım gerektirmektedir.



# Alkol sorunu riskini ne artırır?

Hassan, 50:  
„Emekli olduğumdan beri kendimi işe yaramaz hissediyorum ve kimsenin bana ihtiyacı yokmuş gibi geliyor. Sık sık tek başıma televizyon karşısında oturup içki içiyorum.“

Maria, 65:  
„Kendimi çok yalnız hissediyordum... Çocuklarım bana zaman ayırmıyordu, artık bana ihtiyaçları yoktu...“

**Alkol sorununun gelişmesine çeşitli etkenler neden olur**  
(Risk faktörleri):

- Mesleki ve maddi sorunlar
- Günlük yaşamda stres
- Emeklilik nedeniyle yaşanan değişim
- Aile ve arkadaş çevresinde sorunlar
- Arkadaş ve yakınlarınızın vefatı
- Gurbetteki olumsuz deneyimlerin üzerinize getirdiği yük
- Ulaşamadığınız hayat hedefleriniz nedeniyle oluşan hayal kırıklığı



# Alkol sorunundan nasıl korunulur?

Nikolai, 52:

*„İşyerinde anlaşmazlıklar olduğunda dışarıya dolaşmaya çıkıp kendi kendime 'Başaracaksın, seni alt etmelerine müsaade etme.' demek bana yardımcı oluyor“*

Rosa, 60:

*„Çocuklarım çok uzakta oturuyorlar. Bazen onları özlediğim zaman çok üzüliyorum... O zaman arkadaşlarımı davet edip yemek yapıyorum ve onlarla saatlerce sohbet ediyoruz...“*

**Alkol sorununu önlemenin bir çok yolu vardır**  
(Koruyucu faktörler):

- Ailenizden destek istemek
- Dostlukları canlı tutmak
- Yakınlarınızla zaman geçirmek
- Hareket etmek/Spor yapmak
- İş ve boş zamanlarınız arasında bir denge sağlamak



# Alkol sorunu olduğunu nasıl fark edebilirim?

Aşağıdaki ifadeler size kendi alkol tüketiminiz üzerine düşünürken yardımcı olacaktır:

- İçki içmediğim bir kutlama düşünemiyorum.
- Bazen içmeye başladığımda bir daha bırakamıyorum.
- Özel veya işimdeki sorunları unutmak için içiyorum.
- Bazen içki içmem gerektiđini hissediyorum.
- Bazen fazla alkollü olmama rağmen araba kullanıyorum.

Aşağıdaki ifadeler size çevrenizdeki insanların alkol sorununu değerlendirirken yardımcı olacaktır:

- Bana yakın olan insanların içki içmesinden endişeleniyorum.
- Bana yakın olan bir insan içki içtiği zaman utanıyorum.
- Bana yakın olan bir insanın içki içmesi onun ile olan ilişkimizi değiştirdi.

# Ne yapabilirim

## Eğer alkol sorunun olduğunu fark edersem ne yapabilirim?

- Kendi içme davranışınız üzerine düşünün.
- Güvendiğiniz bir insan ile açık açık konuşun.
- Profesyonel yardım arayın.

## Eğer bana yakın olan birisinin alkol sorunu olduğunu fark edersem ne yapabilirim?

- O kişiyle açık açık konuşun.
- Ona destek olmayı önerin.
- Profesyonel destek ve bilgi alın.



# Kime başvurabilirim?

**Uzman doktorlar**  
Bilgilendirme ve tıbbi tedavi

**Danışma noktaları**  
Profesyonel destek ve ayrıntılı bilgi

**Destek grupları**  
Kendi tecrübelerini diğer hastalarla paylaşma imkanı

**Psikoterapistler**  
Psikoterapik tedavi

**Hasta yakını grupları**  
Diğer hasta yakınları ile konuşabilme imkanı

**Kültür ve Klise dernekleri**  
Sosyal destek imkanı





## Bunları biliyormuydunuz?

Danışma ve tedavide görevli kişiler sizinle konuştuklarını başkalarına anlatamazlar (Gizlilik prensibi).

Her danışma noktasında profesyonel yardım seçenekleri hakkında bilgi verilir.

Danışma ve bilgilendirme ücretsizdir.

Göçmenler için ana dilinizde danışma olanakları bulunmaktadır.



## Kontak / bilgi

Yakınıınızda bulunan daha fazla bilgi edinme olanaklarını, telefonla danışma hattı, danışma noktaları ve kliniklerin adreslerini burada bulabilirsiniz:

### **Sucht & Drogen Hotline**

/ **Bağımlılık ve Uyuşturucu Telefon Hattı** (24 saat)

Tel. 018 05/31 30 31 (14 Cent/dk.)

### **Telefonseelsorge**

/ **Manevi Destek Hattı** (24 saat)

Tel. 0800 111 0111 (ücretsiz) oder 0800 111 0222 (ücretsiz)

### **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)/**

/ **Federal İnsan Sağlığı Aydınlatma Merkezi**

[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

### **Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.**

/ **Almanya Bağımlılık Danışma Merkezi**

[www.dhs.de](http://www.dhs.de)

### **Deutscher Caritasverband e.V./ Alman Caritas Derneği**

[www.caritas.de](http://www.caritas.de)

[www.beratung-caritas.de](http://www.beratung-caritas.de) (Online-bağımlılık danışma)

### **AWO Arbeiterwohlfahrt Bundesverband e.V.**

/ **Sosyal Yardım Kuruluşları Derneği**

[www.awo.org](http://www.awo.org)

Stempel / Damga