

## RİSKLİ AŞIRI ALKOL TÜKETİMİ

Üniversite’de yaşanan alkol sorunlarının çoğu “Riskli aşırı alkol tüketimi” ile ilgilidir.

NIAAA (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism) aşırı alkol tüketmeyi; yetişkin bir bireyin 2 saat içerisinde erkekler için 5 veya daha fazla birim içki, kadınlar için 4 veya daha fazla birim içki tüketmeleri ile tanımlar.

### Aşırı alkol tüketiminde tutumlarınız çok önemlidir!

Sosyal ortamlarda kendinizin farkında olmanız büyük önem taşımaktadır. Alkol tüketmenize sebep olan durumlardan birkaçı aşağıdaki gibidir;

- **Arkadaş Baskısı;** “Bir dene, maksat muhabbet olsun!” Bazı kişiler arkadaş grubu içinde kabul görebilmek için alkol kullanmaya başlarlar.
- **Yanlış Algılar;** “Bir kereden bir şey olmaz!” Alkol kullanımı bir kereyle sınırlı kalmaz, devamı gelir. Kullanımın kısa zamanda bağımlılığa dönüşme riski çok yüksektir.
- **Sorunlardan Kaçış;** “Dertlerini unutursun!” Alkol kullanmak sorunlardan bir kaçış yolu olarak görülür. Oysa alkol aksine kişinin çözüm gücünü kaybetmesine yol açar.
- **Sosyal Ortamlarda Duyulan Gerginlikten Kaçış;** Sosyal ortamlarda gerginlik/kaygı yaşayanlar ortamlarda daha rahat olabilmek için alkol içmeyi tercih edebilirler. Yalnız bireyler alkole tolerans geliştirilmesi sebebiyle aynı rahatlığı yakalayabilmek için alınan alkol miktarını arttırmak durumunda kalacağı için gitgide daha fazla alkol tüketmeye başlarlar. Sosyal ortamlarda aşırı düzeyde gerginlik hisseden bireylerin alkol tüketimi gibi geçici ve başka sorunları beraberinde getirebilecek bir yöntem seçmek yerine konuyla ilgili profesyonel destek alması daha sağlıklı olacaktır.

### Riskli Aşırı Alkol Tüketiminin Sonuçları:

Riskli aşırı içki içme ve aşırı alkol tüketimi davranışı, ne sıklıkla gerçekleştiği fark etmeksizin, yalnızca tehlikeli durumlara değil, aynı zamanda uzun süreli sağlık sorunlarına da yol açabiliyor.

**Ölüm:** Hastalıktan Korunma ve Önleme Merkezi (CDC), alkollü kazalar ve karaciğer kanseri gibi kronik sağlık sorunları dâhil alkol kaynaklı sebeplerden her yıl yaklaşık 88.000 insanın hayatını kaybettiğini tespit etmiştir. Ayrıca, 20-64 yaş arası bireylerdeki ölümlerin %10’unun nedeni aşırı içki tüketimidir.

**Cinsel Saldırı ve/veya Saldırıya Uğramak:** İçki içilen ortamda başka aşırı alkol tüketen kişilerin saldırısına maruz kalma riskinin oluşması. Bunun yanında, aşırı alkol alan kişinin almayan kişiye göre daha savunmasız durumda olacağından cinsel saldırıya uğrama riskini de artırmaktadır. Cinsel yolla

bulaşan hastalıklar ve istenmeyen gebelikler de cinsel saldırı sebebiyle ortaya çıkan aşırı alkol tüketiminin dolaylı sonuçları arasında yer alabilmektedir.

**Akademik Sorunlar:** Aşırı alkol tüketimi sonucunda derse devamsızlık, konsantrasyon güçlüğü, öğrenme bozukluğu, sınav esnasında etkili performans gösterememe bu kategoride yer almaktadır.

**Alkol Kullanım Bozukluğu:** Alkol bağımlılığını da içeren ve alkol içme davranışının kontrolden çıkarak fiziksel ve ruhsal sağlık ve sosyal yaşamı olumsuz etkilediği bir tanı durumudur.

**Alkol Zehirlenmesi:** Alkol zehirlenmesi vücudun aşırı alkole karşı gösterdiği tepkidir. Alkol zehirlenmesinin bariz belirtileri arasında şiddetli zihin bulanıklığı, yavaş veya düzensiz soluk alıp verme, ciltte mavileşme, düşük vücut ısısı, kusma, nöbet ve soğuk veya ıslak cilt yer almaktadır. **Eğer birisinin alkol zehirlenmesi yaşadığından şüpheleniyorsanız, derhal 112'yi arayın.**

**Diğer Sonuçlar;** İntihar girişimi, sağlık sorunları, güvenli olmayan cinsel davranışlar, vandalizm, kavgaya karışma gibi suç teşkil eden ve polise yansıyan olaylar içerisinde yer almak.

**! Alkol tüketilen ortamlarda size içmeniz/daha fazla içmeniz için baskı yapan arkadaşlarınız var ise;** ısrarlara karşı sürekli "HAYIR" diyebilirsiniz. "Hayır" derken dikkat etmeniz gerekenler; doğrudan karşınızdaki kişi ile göz teması kurarak, tereddüt etmeden kısa ve net bir biçimde dile getirmek olacaktır.

#### **Kendinize Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?**

- ✓ Aşırı alkol tüketme davranışınız var ise ve kendinize nasıl yardımcı olacağınızı bilemiyorsanız öncelikle kendinize karşı dürüst olmaktan başlayabilirsiniz. Ne kadar içtiğinizi ve bu davranışın kısa ve uzun vadedeki sonuçlarını yazabilirsiniz.
- ✓ Alkol içmenizi tetikleyen yer ve kişilere dikkat ediniz. Odada, evde alkolü başka içeceklerle değiştirin ve içmeniz yönünde üzerinizde baskı hissettiren durumlardan kaçınmaya özen gösterin.
- ✓ Alkol içeren oyunlardan kaçınmaya özen gösterin.
- ✓ Yardım istemekten korkmayın. Ruh sağlığı çalışanları ve/veya doktorlardan yardım almak için gerekli araştırmaları yapmaya çalışın. Görüştüğünüz uzman sizi uygun olan en doğru noktadan yardım almak için yönlendirmede bulunacaktır.

**Aşırı alkol tüketimi zamanla kötüleşme eğiliminde olduğundan, erken uyarı işaretlerini görmek önemlidir. Erken teşhis edilir ve önlem alınırsa yaşanması muhtemel olumsuz sonuçlarından kaçınılabilir. Arkadaşlarınız arasında böyle bir sorunu olduğunu gözlemlediğiniz kişiler var ise bulunduğunuz yere en yakın Psikiyatri ve/veya Bağımlılıkla Mücadele eden merkezlere (ör. Yeşilay Danışmanlık Merkezi-YEDAM-:+90 392 444 7975) yönlendirmeniz büyük önem taşımaktadır.**

**HAZIRLAYAN:**

Uzm. Psikolojik Danışman Sevgül Canova

ODTÜ KKK Öğrenci Gelişim ve Psikolojik Danışma Merkezi

**KAYNAKÇA:**

- <https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/binge-drinking>
- <https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/college-drinking>
- <http://ruhsaglik.medicine.ankara.edu.tr/alkol-bagimlilik-unitesi/Responsibility.org>
- <https://www.responsibility.org/prevent-underage-drinking/responsibility-on-campus/parents-youre-not-done-yet/>
- <https://www.alcohol.org/effects/blackouts-dangers/>
- <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/alkol-bagimliliği>