

Alkol veya madde kullanımı
hakkındaki
yanlış düşünceler:

"Bir kereden bir şey olmaz."

"Herkes kullanıyor."

"Benim iradem güçlüdür."

Bu yüzden bağımlı olmam."

Alkol veya madde bağımlılığı ile ilgili

soru ve sorunlarınız hakkında

daha fazla bilgi ve danışmanlık hizmeti için

Üniversitemizin

Mediko Sosyal Merkezi

Gençlik Danışma Birimi'ne

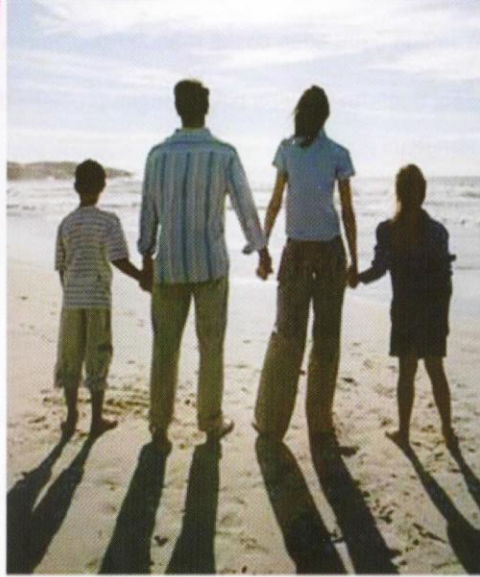
başvurabilirsiniz.

Hazırlayan ;

Prof. Dr. S. Sinan Özalp

Uzman Özgül ÖRSAL

**BİR DÜŞÜNCE EKEN, BİR EYLEM BİÇER,
BİR EYLEM EKEN, BİR ALIŞKANLIK BİÇER,
BİR ALIŞKANLIK EKEN, BİR KARAKTER BİÇER,
BİR KARAKTER EKEN, HAYATINI BİÇER.**



Eskişehir Osmangazi Üniversitesi

Gençlik Danışma Birimi

ESOGÜ GEDAB

0222 239 37 50/1328

www.esogugedab.org



ESKİŞEHİR OSMANGAZI ÜNİVERSİTESİ



Eskişehir Osmangazi
Üniversitesi

ALKOL
VE
MADDE BAĞIMLILIĞI



GEDAB

Gençlik Danışma Birimi

ALKOL KULLANIMI

Alkolü günümüzde stres atmak, duygu durumumuzu değiştirmek veya eğlenmek için kullanılır. Ergenler de ise merak, özeni ve kendini kanıtlama alkol kullanımında başta önemli nedenlerdendir.



Bu arada bir seyrek kullanımlar bir süre sonra sıklaşmaya ve ilerledikçe karşı konulmaz bir alkol tüketimine döner. Bu süreçte kişiyi hayatı birçok yonden değiştirir.

MADDE KULLANIMI

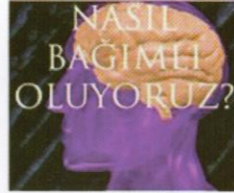
Madde kullanımında da alkol kullanımında geçerli olan nedenler aşağı yukarı aynıdır: gevşeme isteği, arkadaş çevresi, stres atma, rahatlama, özeni gibi.



Uzun süreli alkol veya madde kullanımıyla görülen olumsuz değişimler:

- Ailesi ve sosyal çevresiyle ilişkileri bozulur ya da çevresi sadece kendisi gibi alkol ve madde kullananlardan oluşur.
- Duygusal çokküllük hali yaşanmaya başlanır.
- İş hayatı bozulur; ekonomik sıkıntılar yaşamaya başlar.

- Cinsel hayatta sorunlar baş gösterir.
- Kültürel, sanatsal, sportif faaliyetlere katılmaz.
- Saldırgan davranışlar görülür.
- İntihar düşünceleri veya teşebbüsleri bulunur.
- Yanında eşlik eden başka madde kullanımları olabilir.
- Tabii bunların yanında birçok sağlık problemi de kendisini gösterir.



Alkol ve Madde Bağımlısı Nasıl Olunur?

- İlk olarak böyle merak veya özenle başlar.
- Daha sonra 'zevk' için ara sıra kullanır ama kişiye göre hala bırakabileceğini düşünür.
- Giderek daha fazla vaktini alkol veya madde ile geçirir.
- Artık sadece 'zevk almak' için değil üzüldüğü zamanlarda da alkol veya maddeye başvurur.
- Bir süre sonra alkol veya madde almadığı zaman ortaya çıkan yoksunluk belirtilerini yok etmek için almaya devam eder.
- Bağımlı olduğunda da artık 'zevk almak' için değil 'normal' hissedebilmek için kullanır ve

“bağımlılık bu şekilde oluşur.”

Bağımlılıktan nasıl kurtulunur?

Bağımlı olduktan sonra kurtulmak o kadar kolay değildir.

Bunun için kişinin tıbbi ve psikolojik yardıma ihtiyacı vardır.



Alkol veya madde alışkanlığının tedavisinde kullanılan yöntemler:

- [İlaç tedavisi](#)
- [Bilişsel-davranışçı terapiler](#)
- [Grup terapileri](#)
- [Destekleyici psikoterapi](#)
- [Aile terapisi](#)