RİSKLİ ALKOL KULLANIMI VE ALKOL KULLANIM BOZUKLUĞU

RİSKLİ ALKOL KULLANIMI NEDİR?

Erkekler için bir seferde 4 ya da daha fazla birim alkol ya da haftalık 14'ten fazla birim alkol kullanılması riskli alkol kullanımıdır.

Kadınlar için bir seferde 3 ya da daha fazla birim alkol ya da haftalık 7'den fazla birim alkol kullanılması riskli alkol kullanımıdır.

ALKOL KULLANIM BOZUKLUĞU NEDİR?

Kişide "alkol kullanım bozukluğu" olması için 1 yıl içinde aşağıdakilerden en az ikisi bulunmalı:

- İstendiğinden daha fazla veya uzun süreli kullanım.
- Alkolü bırakmak için istek veya sonuç vermeyen çabalar.
- Alkolü elde etmek için gerekli etkinliklere çok zaman ayırmak.
- Alkol kullanımı için çok büyük bir istek duyma veya kendini zorlanmış hissetme.
- Tekrar eden kullanım sonucu işte, okulda, evde sorumlulukları yerine getirememe
- Toplumsal ve kişiler arası sorunlara rağmen kullanıma devam etme.

ALKOL KULLANIM BOZUKLUĞU NEDİR?

- Kullanımdan dolayı günlük etkinliklerin aksaması.
- Tehlikeli olabilecek durumlarda kullanmaya devam etme.
- Olumsuz etkilerinin bilinmesine rağmen kullanmayı sürdürmek.
- Tolerans gelişim belirtileri olması

- İstenen etkinin ortaya çıkması için artan madde gereksinimi.
- Aynı miktarda maddenin sürekli kullanım sonucu etkisinin azalması durumu

- Yoksunluk belirtilerinin gelişmiş olması (bulantı, uykusuzluk, kusma, sinirlilik, bunaltı, huzursuzluk, saldırganlık, ishal, terleme, titreme, kas sızıları, ateş vb.)

3.5

Her yıl 3.5 milyon insan alkole bağlı nedenlerden dolayı hayatını kaybetmektedir.

3.

Alkol tüm dünyada önlenebilir ölüm ve yaralanmaların üçüncü temel nedenidir.

Alkolden doğan maddi zarar alkolden elde edilen gelirden çok daha fazladır.

200

Riskli alkol kullanımı 200'den fazla hastalık ve yaralanma durumuna neden olur.

Eğitimde başarısızlık, suça eğilim, alkole bağlı sağlık problemleri alkol kullanımıyla doğru orantılı olarak artar.

RİSKLİ ALKOL KULLANIMI NEDİR?

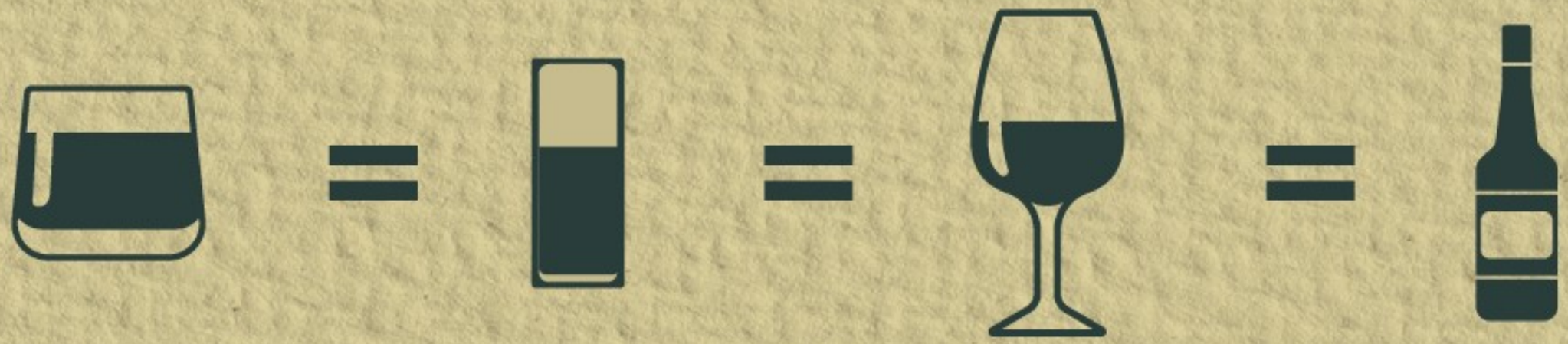
Erkekler için bir seferde 4 ya da daha fazla birim alkol ya da haftalık 14'ten fazla birim alkol kullanılması riskli alkol kullanımıdır.

Kadınlar için bir seferde 3 ya da daha fazla birim alkol ya da haftalık 7'den fazla birim alkol kullanılması riskli alkol kullanımıdır.

BİR BİRİM ALKOL NE KADAR BİLİYOR MUSUN?

1 tek votka, cin, viski
1 tek rakı

1 kadeh şarap
330 ml bira



ALKOLÜN YOL AÇTIĞI SAĞLIK SORUNLARININ FARKINDA MISIN?

Kısa dönemde ortaya çıkan sağlık sorunları:

Motorlu taşıt kazaları, düşmeler boğulmalar ve yanıklar gibi yaralanmalar.

Cinayet, intihar, cinsel saldırı ve yakın partner şiddeti dahil şiddet.

Alkol zehirlenmesi gibi kandaki yüksek alkol seviyelerinden kaynaklanan acil durumlar.

Korunmasız seks veya birden fazla partnerle seks dahil riskli cinsel davranışlar. Bu davranışlar istenmeyen gebelik veya HIV dahil cinsel yolla bulaşan hastalıklara

Hamile kadınlar arasında düşük ve ölü doğum veya Fetal Alkol Sendrom bozuklukları.

ALKOLÜN YOL AÇTIĞI SAĞLIK SORUNLARININ FARKINDA MISIN?

Uzun dönemde ortaya çıkan sağlık sorunları:
Yüksek tansiyon, kalp hastalığı, felç, karaciğer hastalığı ve sindirim sorunları.

Bağışıklık sisteminin zayıflaması, ve artan hastalanma riski.

Meme, ağız, boğaz, yemek borusu, karaciğer ve kolon kanseri.

Demans ve kötü okul performansı dahil öğrenme ve hafıza sorunları.

ALKOLÜN YOL AÇTIĞI SAĞLIK SORUNLARININ FARKINDA MISIN?

Uzun dönemde ortaya çıkan sağlık sorunları:

Üretkenlik kaybı, aile sorunları ve işsizlik gibi sosyal sorunlar.

Depresyon ve anksiyete dahil ruh sağlığı sorunları.

Alkol kullanım bozuklukları veya alkol bağımlılığı.

YARDIM ALABİLİRSİN!

Bu kuruluşlar gizlilik esasında ücretsiz hizmet vermektedir.