

Tüm doğruları
öğreniniz...

... Kadın ve Alkol hakkında

İÇİNDEKİLER

- Alkol Hakkında Gerçekler – Ne her Kadının Bilmesi Gerekenler
- Genç Kadınlar
- Çalışan Kadınlar ve Alkol
- İleri Yaştaki Kadınlar
- Tek Başına Yaşamak
- İçkiyi Azaltmak
- Sağlık – Üreme
- Sağlık – Hamilelik
- Alkol ve Sağlık
- Başkalarının İçmesiye Başa Çıkmak
- Çocuklara Zarar Verme Tehlikesi Ve Gençler
- Yardım Almak

Alkol Hakkında Gerçekler Her Kadının Bilmesi Gerekenler

Alkol daha önce hiç bu karar ucuz ve kolay bulunabilir olmamıştır.

Kadınlar şimdi alkol sanayinin önemli müşterileri olmuşlardır ve reklam, içkiye ve gece eğlence yerleri tanıtımlarında etkin olarak hedef olmaktadır. Süpermarket ve diğer satış yerlerinde sunulan fiyat indirimleri sık rastlanılan bir durumdur.

Kendizin ya da bir tanıdığınızın aldığı alkol oranı sizi endişelendiriyor olsun ya da olmasın ya da daha fazla bilgilendirilmeniz gerektiğini düşünüyorsanız bu kısa kitapçık size gerekli tüm bilgileri sunacaktır.

Üniteler

Ünite sistemi insanlara, aldıkları alkol oranının hesabını tutabilmesine yardımcı olmak için tasarlanmıştır.

Kadınlar için önerilen içki sınırları, erkekler için belirlenen sınırlardan yaklaşık üçte bir daha düşüktür. Alınması önerilen alkol üniteleri, içkisiz en az 2-3 gün geçirmek üzere haftalık verilmiştir. Bu yaklaşık, kadınlar için haftada 14 ünite (günde 2-3 ünite) ve erkekler için de haftada 21 ünite (günde 3-4 ünite) olmaktadır.

Üniteler net klavuzluk eder. Ancak, içkilerinizin hesabını tutmanız gerekiyorsa ünite önem kazanır. Şimdi şişelenmiş pek çok ürünün üzerinde içkinin kaç üniteye olduğu yazıldığı için ünitelerin hesabını tutmak daha kolaydır.

Evde sunulan içkilerin genelde içkievlerinde verilen orandan daha yüksek olduğunu ve en az iki ya da üç ünite alkol içerebileceğini hatırlamak kayda değer.

Kadınlar alkol konusunda daha fazla tehlikededirler.

Bu bir gerçektir. Alkol kullanmanın yarattığı bazı sonuçlar, özellikle karaciğer rahatsızlığında olduğu gibi, kadınlar için daha ağır olabilir. Bu durum fizyolojik farklılıktan kaynaklanmaktadır.

Genelde kadınlar erkeklerden daha küçüktür, kiloları daha azdır ve vücutlarındaki yağa göre su oranları daha düşüktür. Buna bağlı olarak genelde alkolden daha fazla etkilenmektedirler. Aynı oranda alınan içki ile kadınlar daha çok sarhoş olacağı için, kadınların erkekler ile aynı oranda içmemeye çalışmaları gerekmektedir.

Ayık gerçek

Sizi yalnızca birtek Őey ayıltabilir, ve o da zamandır.

İnsan vücutunun bir ünite alkolu işleme geçirmesi bir saat almaktadır. Ancak, bu ortalama bir hesaplamadır ve kişiden kişiye büyük değişiklik gösterebilir. Hiçbir Őey vücutun alkolü yok etme sürecini çabuklaştıramaz. Hala yasal sınırın üzerinde olabileceğiniz için, ertesi gün araba kullanacaksanız bunu hatırlamanız gerekmektedir. İçki içecekseniz kural son derece basittir. Arabayı almayınız. Ertesi gün araba kullanmayı planladıysanız, içki içmeyiniz.

Söylenceleri dinlemeyiniz – Aşağıdakiler sizi ayıltmayacaktır:

- Siyah kahve
- Duş
- Çivi çiviyi söker
- Etkinin uyuyarak geçmesi

Sarhoş olmak zararsız bir eğlence değildir.

Sarhoş olduğunuz zaman, kaza yapma, plansız gebelik ve cinsel yollar ile hastalık alma gibi durumlara daha açık olursunuz. Hala içki içebilir ve eğlenebilirsiniz ancak ne yaptığının farkında olmanız ve sağduyunuzu kaybetmemeniz önemlidir. Alkol ruh halinizi etkiler, çekingenliğinizi azaltır ve yargı gücünüzü etkiler.

Ne kadar içersem içeyim, sarhoş olmuyorum ya da kendimi akşamdan kalma hissetmiyorum. Yani alkol benim için problem olamaz, değil mi?

Böyle hissediyor olabilirsiniz, ancak bu alkolün etkilerine daha hoşgörülü olduğunuz anlamına gelebilir. Bu durum, içtiğiniz alkol derecesinin size fizik ve zihinsel zarar verebilecek seviyeye geldiğinin işareti olabilir. Belki azaltmayı düşünmeniz gerekebilir. Daha fazla öneri için **15. SAYFAYA** bakınız.

Genç Kadınlar

Alkol genelde gece dışarı çıkmanın ya da evde zaman geçirmenin bir parçası haline gelmiştir ve geceleri ölçülü içki içme oranı artabilmektedir.

İçki hepimizi daha rahatlatır ve konuşkan yapar ve bu da bizim alkol alındığında daha iyi zaman geçireceğimizi düşünmemize neden olur. Ancak, bunu yüksek boyutlara çıkartmanın, kişisel güvenliğinizi tehlikeye atacağı bir gerçektir.

Bazı gerekli öneriler

Boş mideye içki içmeyiniz. Dışarıya çıkmadan önce yemek yiyiniz.

Alkol ve uyuşturucu karıştırılmaz.

Çok hızlı içmeyiniz. İçkilerinizin arasında alkolsüz birşey ya da su içmek ve yemek yemek, gecenizin uzamasına yardımcı olur ve eğlenmeniz için daha uzun zaman yaratır.

İçkinizi yanınızdan ayırmayınız, devamlı yanınızda taşıyınız.

Birbirinize dikkat ediniz

Arkadaşlarınızla dışarıdaysanız ve aralarından biri sarhoş görünüyorsa, ona bakınız.

Sarhoş olan birini daha fazla içki içmeye özendirmeyiniz. Arkadaşlar bunu birbirine yapmazlar.

Onları özellikle tanımadığınız birisiyle, yalnız bırakmayınız.

Onların güvenli bir şekilde eve gittiklerinden emin olunuz.

Bilinçlerini kaybederlerse, tıbbi yardıma gereksinimleri olabilir. Onu en yakın hastanenin Acil Bölüm'üne (Accident and Emergency Department, A&E) götürünüz.

Sen içmiyor musun?

Pek çok genç kadın kişisel nedenlerden ötürü içki içmemeyi seçmektedir. Bazıları içkinin tadını sevmez ve bazıları da içki içtikleri zaman kendilerini hasta hisseder. Bazı kadınlar kontrolünü kaybetme hissinden hoşlanmazlar.

Neden ne olursa olsun, bu onların tercihidir ve herkezin bu tercihe saygı göstermesi gerekmektedir. Herşeyden önemlisi bu kadınlar hala eğlenebilmektedir. Bu yüzden arkadaşlarınıza ya da kendinize içki içmek için baskı yapmayınız. Arkadaşlar birbirlerini oldukları gibi kabul ederler.

Yeterince içtiğiniz zaman durmak sizin seçiminizdir. Yeterince alkol içtiğiniz için eve geri dönmeniz gerekmez. Pek çok içkievi çay, kahve ve alkolsüz içecek satmaktadır.

18 yaş altı içki kullanımı ile ilgili Kanun

18 yaşın altındaysanız bir içkievinde ya da gece eğlence yerinde yemek yemeden içki içmeniz ya da süpermarketten alkol almanız Kanunlara aykırıdır.

Buna tek istisna İskoçya'da 16 yaşın altında bir gencin, yemeklerle beraber belli bir bölümde içmek için bira, elma birası, likör ya da port almasına izin verilmesidir. Bu ancak içki satma izni olan kişi izin verirse satış yapılabilir.

18 yaşın altında birisi için alkol satın alıyorsanız, aracılık yapıyor ve buna bağlı olarak kanunları çiğniyor olursunuz.

Çalışan Kadınlar ve Alkol

Çalışan kadınların önerilen güvenli sınırları geçmesi ile günümüzde kadınlar daha fazla içki içmektedir.

Neden genç kadınların 10 yıl öncesinden daha fazla içtiğini düşünüyorsunuz?

Bu konu işyerinde kadın ve erkek eşitliğinin artmasının bir sonucu olabilir. Kadınlar parasal açıdan daha bağımsızdır ve bakış açılarının değişmesi, kadınların iş ve dinlence kültürünü erkek iş arkadaşları ile paylaşacağı anlamına gelmektedir.

Şimdi kadınların işten sonra içkiewinde ya da evlerinde dinlenmeleri sosyal açıdan daha kabul edilebilir olmuştur.

Ancak, kadınlar genelde erkeklerden daha küçük, kiloları daha az ve vücutlarındaki yağa göre su oranları daha düşük olduğu için, alkolden daha fazla etkilenmektedirler. Çok fazla içmek işe gitmenizi, iş performansınızı ve iş arkadaşlarınızla olan ilişkinizi etkileyebilir. Bir gece öncesini hatırlıyor musunuz?

Daha fazla öneri

İçtikleriniz konusunda daha fazla bilgi almanız gerektiğini düşünüyorsanız, **14. SAYFAYA** bakınız.

Daha az içmek ama içkiewinde ya da evinizde arkadaşlarınızla hala eğlenmek istiyorsanız, **16. SAYFAYA** bakınız.

İçki içmek iş performansınızı etkiliyorsa, yardım istemenin işinizi tehlikeye atmak anlamına gelmeyeceğini unutmayınız. Şirketinizin alkol poliçesi olup olmadığını ve size işlevsel sağlık hizmetlerine (occupational health services) ulaşmanıza yardımcı olabilmesi için sunulan olanaklarını öğreniniz. Genelde bu hizmetler tamamen gizli tutulmaktadır ve iş güvenliğiniz etkilenmeden uzman hizmetlere ulaşabileceğiniz anlamına gelmektedir.

Bunun dışına, **29. SAYFADA** adı geçen kurumlardan daha fazla öneri alınabilir.

İşten sonra dinlenmek için, başka seçeneklerin olduğunu unutmayınız. Temiz hava, güneş ışığı, spor merkezinde arkadaşınızla gitmek, yüzmek, sinema ya da bir kahve bir günün yorgunluğunu atmanıza yardımcı olabilir.

İleri Yaştaki Kadınlar

İleri yaştaki kadınlar arasında alkol kullanımından sorumlu pek çok unsur vardır. Yas tutmak, zihinsel stres, sağlık bozukluğu, kendini yalnız hissetmek, dışlanmak ya da gelirdede düşüş bir unsur olabilir.

Bilmeye değer bazı bilgiler

Vücutlarımız yaşlandıkça, herhangi bir yan etki olmadan içebileceğimiz alkol oranı azalmaktadır. Bu yüzden, endişeleniyorsanız, aldığınız alkol oranını azaltmayı düşünmeniz gerekmektedir.

Alkolün birçok reçeteli ya da reçetesiz ilaçla birlikte kullanılmaması gerekmektedir. Emin değilseniz, ya da daha fazla bilgi almak için doktorunuza ya ya yerel eczanenize danışmaktan çekinmeyiniz.

Soğuk hava yaşlandıkça bizi etkilemeye başlar. Birden fazla kat giyinmek ve sıcak bir şeyler içmek (ama sulandırılmış içki değil!) soğuk algınlığını uzak tutma konusunda etkilidir.

Yaşı ileri olan kişilerin, herkez gibi bir içkinin tadını çıkartmaması için neden yoktur. Ancak, hareketlilik zorlukları çekiyorsanız, ruh çöküntüsü belirtileri gösteriyorsanız ya da alkole olumsuz tepki verebilecek bir ilaç kullanıyorsanız, aldığınız alkol oranını önerilen en az oranlara düşürmeniz gerekebilir. Güvende olmak, sonradan üzgün olmaktan daha iyidir.

Haftada bir ya da iki defa 2-3 üniteye bağlı kalmaya çalışırsanız alkolün olumsuz etkilerini görmeyebilirsiniz. Ve azatıyorsanız, miktardan çok zevk almak için içiniz. İyi kalite bir viski ya da şarap daha pahalı olabilir ancak tadı çok daha iyidir.

Sağduyulu davranınız, sınırlarınızı biliniz ve sağlıklı yaşayınız.

Tek Başına Yaşamak

Bazı insanlar pek çok farklı nedenden dolayı yalnız yaşarlar. Belki yas tutuyorsunuz ya da bir ilişkinizi bitirdiniz. Bu yaşantınızda ilk defa evden uzak ya da yalnız yaşayışınız olabilir. Tek başınıza bir aileye bakıyor olabilirsiniz, çocuklarınız büyümüş evden ayrılmış ya da yaşlı bir akrabaya bakan tek kişi siz olabilirsiniz.

Önemli koşulların değişmesi sırasında alkol kullanımını yükseldiği ender görülen bir durum değildir. Alkolün gündelik yapılan işlerden ve stresten kaçmanızı sağladığını düşünebilirsiniz. Ancak, bunun geçici bir çözüm olduğunu unutmayınız.

Bilmeniz gereken bazı konular

Sorunları çözmek ya da sorunlardan kaçmak için fazla içki içmek, size başa çıkmanız için başka bir sorun daha yaratacaktır ve orjinal sorununuz hala çözümlenmemiş kalacaktır. Zor konularla başa çıkabilmek için, bir arkadaş, aile, yardım kurumları gibi diğer çözümlere başvurunuz. İçki içmeyi, yaşamın sorunlarını çözümledikten ya da haifflettikten sonra, kutlamaya saklayınız.

Yalnızca kendiniz için yemek yapıyorsanız, yemek saatlerini atlamak ya da özellikle de içki içiyorsanız atıştırmak daha kolaydır. Alkolde besin yoktur. Bu yüzden günlük yaşantınızda düzenli yemek saatleri belirlemeye ve bu saatlere uymaya çalışınız.

Moraliniz bozursa ya da kendinizi yalnız hissediyorsanız, alkol size uzun sürede yardımcı olmaz. Bu ruh halinde çökerti yaratan bir maddedir ve kendinizi daha kötü hissetmenize neden olabilir. Sorunları aile içinde ya da arkadaşlarınızla çözümlemek zor olabilir ama buna çaba göstermeye değer.

Aldığınız alkol oranı sizi endişelendiriyorsa, aşağıdaki tehlike işaretlerine bakınız:

Bazen aldığınız alkol oranını azaltmanız gerektiğini hissediyor musunuz?

Arkadaşlarınızın, aldığınız alkol oranıyla ilgili olarak, sizi eleştirmesi sizi kızdırdı mı?

Bazen aldığınız alkol oranıyla ilgili kendinizi suçlu hissediyor musunuz?

Sinirlerinizi yatıştırmak ya da bir gece önceki akşamdan kalmalığınızından kurtulmak için sabah kalkar kalkmaz içki içmek gereğini duyuyor musunuz?

Yukarıdaki sorulardan bir tanesine ya da daha fazlasına yanıt vermiş olmanız, alkolün yaşamınızda oynadığı rol konusunda düşünmeniz gerektiğine işaret etmektedir.

Pek çok işe yarar yardım ve öneri sunulmaktadır. Daha fazla bilgi için **29. SAYFAYA** bakınız.

İçkiyi Azaltmak

Aldığınız alkol oranını düşürmek istediğinizi düşünüyorsanız, aşağıdaki bilgiler size yardımcı olabilir.

Burada sunulan öneriler alkol yüzünden önemli sağlık sorunları yaşayanlar ya da alkolü tamamen bırakması istenilen kişiler için verilmemiştir.

Neden azaltmak?

Herkezin kişsel nedenleri vardır. Bazı kadınlar çok fazla içmenin sağlığa verdiği zararlar konusunda endişe duyar. Diğerleri iş performansını etkilediği, uyku düzenini bozduğu, moralini bozduğu ya da arkadaşları, eşleri, çocukları ya da diğer aile üyeleriyle ilişkilerini etkilediği için alkolü azaltır. Pek çok kadın hamilelikleri sırasında içkiyi önemli oranda azaltmakta ya da tamamen kesmektedir. Araba kullanmak ya da makine çalıştırmak gibi günlük faaliyetlerin etkilenmesi de ayrıca önemli nedenlerdir.

Nedeniniz ne olursa olsun, başarıya ulaşılabilirsiniz.

Akıllı davranın

İçkiyi azaltmayı başarmak, alkol kullanımınızın sağlığınız, kendine güveniniz ve ilişkileriniz ile ilgili sorun yaratmadan, alkolden zevk almanıza neden olacaktır. Alkol kullanımınızı irdeleyiniz. Neden alkol alıyorsunuz? Sizce nedenler sağlıklı mı ya da sağlıksız mı? Nedeniniz rahatlamak, sosyal yaşantıya katılmak için ise, bu sorunlara daha sağlıklı yollarla çözüm bulabilirsiniz.

Alkol bulunmayan ya da alkolün ikincil derecede önemli olduğu ortamlarda sosyal ilişkiler kurabilirsiniz.

Neşelenmek için alkol kullanıyorsanız, bunun için başka bir alternatif bulunuz. Aldığınız alkol oranını azaltabilirsiniz, buradan biriktirdiğiniz para ile kendinize bir hediye alabilirsiniz. Alkolün ruh halinde çökerti yaratan bir madde olduğunu unutmayınız.

Azaltma konusunda öneriler

Kendinize azalttığınızı hatırlarınız

Nedenleriniz kafanızda net ise, başarıya daha yakın sayılırsınız.

Kendinize bir sınır belirleyiniz ve buna bağlı kalınız

Kafanızda bir sınır belirlemek, daha net bir amaçta yönelmenize yardımcı olacaktır.

Boş mideye içki içmemeye çalışınız

Daha hızlı sarhoş olduğunuzu göreceksiniz, yanı içmeyi durdurmak daha zordur.

İçkiyi geri çevirmek normaldir

İçkiyi azaltıyorsanız, alkolsüz bir içki isteyiniz. Alkole hayır demekten korkmayınız. Bu sizin seçiminizdir.

Birlik olunuz

Bir arkadaşınız ya da iş arkadaşınız içkiyi azaltmayı düşünüyorsa, neden bunu birlikte yapmıyorsunuz?

Kendinizi ödüllendiriniz

İçkiyi azaltmak zordur, bu yüzden kendinize güzel birşey alınız. Bunu hakettiniz.

Azaltmak bir işe yaramıyorsa

İçki günlüğü ve sunulan pek çok yardım gibi denenebilecek pek çok farklı yaklaşım vardır. Daha fazla bilgi için **28. SAYFAYA** bakınız.

Sağlık - Üreme

Alkol hormonları etkiler. Sık görölen bazı etkiler aşağıda belirtilmiştir.

Doğum kontrol

Hormonlar doğrudan üremeye bağlıdır.

Doğum kontrol hapları alkolün, kan yollarında erimesini geciktirebilir ve bu yüzden çabuk sarhoş olmazsınız. Ancak, çok fazla alkol kullanılması hapların doğum kontrol gücünü etkileyebilir.

Adet

Canın birşeyler çekmesi

Aylık kanamalarımızdan önce yemek yemek ve içki içmek isteğimiz artar. İnsanın canının alkol çekmesi sık görölen bir durumdur.

Hernekadar alkolün, sıvı tutulması, ruh halinin bozulması ve sinir bozukluğu gibi adet öncesi döneminde yaşanan fizik belirtileri daha da kötüleştirmesine rağmen, bunun bir problem olması gerekmez. Bu belirtilerle başa çıkmak için, neden hafif egzersiz yapmak ya da rahatlama teknikleri kullanmak gibi alternatif çözümler uygulayıyorsunuz?

Alkolün kanda erimesi

Alkolün kanda erime oranı adet döneminde düşebilir. Bu da vücudun alınan alkolü taşımakta zorlanması anlamına gelir. Bu durum her kadın için geçerli olamayabilir ancak, ayın bu döneminde özellikle dikkatli davranılması gerekmektedir.

Kramplar

Aybaşı dönemlerinde düzenli, ağır alkol kullanımı krampları azaltabilir, ancak bu konuda size yardımcı olabilmesi için pek çok etkili ilaç vardır. Bazı durumlarda, uzun zamanlı ağır alkol kullanımı, hiç adet görmemek, düzensiz ya da ağır kanama şeklinde adet düzeninizde olumsuz etki yapabilir. Adetleriniz ağır alkol kullanımından dolayı dursa bile, hala gebe kalabileceğinizi unutmayınız.

Doğurganlık

Planlı olarak gebe kalmayı düşünüyorsanız, yüksek oranda alkol almanın kısırlığa yol açtığını aklınızda bulundurunuz. Yakın bir zamanda yapılan bir araştırmaya göre az miktarda alkolün bile üreme üzerinde olumsuz etki yaptığı saptanmıştır.

Menapoz

Menapoz, sıcaklık basması, iyi uyuyamama, kilo alma ve ruh halinin değişmesi şeklinde bazı rahatsızlıkların yaşanmasına neden olur.

Alkol bunlardan hiçbirine yardımcı olmaz.

Belirtelerinizle ilgili Mahalle Doktorunuz (GP) ile görüşünüz, doktorunuz size menopozdaki pek çok kadının kendisini iyi hissetmesine ve daha iyi görünmesine yardımcı olabilecek, Hormon Yerleştirme Terapisi (HRT, Hormone Replacement Therapy) önerebilir. Unutmayınız, hayat 50 yaşında başlar!

Alkol ve yaşlanma süreci

Devamlı olarak çok içmek yaşlılık belirtilerini artırır, kan damarlarının kopmasına ve gözlerin kanlanmasına neden olur. Çok fazlası cildinizi bozar ve kalçalarınızın genişlemesine neden olur. Önerilen sınırlara bağlı kalmayı düşününüz. Sağlıklı, hamile olmayan bir kadın için sınır, günde 2-3 ünite içmek ve haftada en az 1-2 gün hiç alkol almamaktır.

Sağlık - Gebelik

Gebe kalmayı planlıyorsanız ya da halihazırda gebeyseniz, size aldığınız alkol oranını düşürmenizi ve Baş Sağlık Görevlisi'nin (Chief Medical Officer) önerilenlerini izlemenizi öneririz.

Şimdi bu önerilerde alkolün gebelik sırasında kullanılmaması gerektiği bildirilmiştir. Tüm gebelik boyunca, haftada en fazla 1-2 ünite olabilecek ender içki kullanımı bebeğin gelişimini etkilememelidir ancak, alkolden uzak durulması gerekmektedir.

Bu konu ile ilgili olarak, doktorunuz ya da ebe ile görüşebilirsiniz.

Bazı kadınlar gebelikleri sırasında alkol almayı tamamen durdurur. Diğerleri ise vücutları gebeliğe uymaya çalışırken daha az içki içmek isteyebilirler.

Ancak pek çok kadın alkol almaktadır. Gebeyken alkol almak gerçekten önemli midir?

Evet. Alkol bebeğinizin gelişimini etkileyebilir. Bebeğin doğum kilosu düşebilir ve aşırı durumlarda ise bebek Ana Karnı Alkol Dalgası Hastalığı (Foetal Alcohol Spectrum Disorder) adlı öğrenme engelliliği yaşayabilir. Yukarıda belirtilen oranlar arada sırada kullanılabilir, ancak alkol oranı düşük şarapları ve daha az ölçüm kullanmayı düşününüz. Ev ölçeklerinin her zaman içki evlerinde sunulan orandan daha büyük olduğunu unutmayınız.

Doğumdan sonra

Gebelik sonrası, aldığınız alkol oranını düşünmeniz gerekmektedir.

Bebek emzirme

Bebek emzirirken, bebeğiniz yediğiniz ve içtiğinizin çoğunu alır. Buna alkol de dahildir. İçmek zorundaysanız bunu en düşük oranda tutmaya çalışınız.

Stres

Bu yoğun bir dönemdir ve alkol, olanlarla başa çıkmanızda yardımcı olabilecek mantıklı bir çözüm gibi geliyor olabilir. Alkol ruh halinde çökerti yaratan bir maddedir ve kendinizi daha kötü hissetmenize neden olabilir.

Alabiliyorsanız, aile ve arkadaşlardan yardım isteyiniz ve Mahalle Doktoru'nuza (GP), ebeye (midwife) ya da sağlık ziyaretçisine (health visitor) danışmaktan çekinmeyiniz.

Biz sizi yargılamayız.

Kendinize iyi bakınız

Bu dönem içerisinde bebeğinize bakmanın yanı sıra kendinize de bakmanız gerekmektedir. Yapabiliyorsanız, haftada en az bir defa eşiniz ya da arkadaşlarınızla zaman geçirmeye çalışınız.

Doğum sonrası randevu

Bu doğum kontrol olanaklarını konuşmk için çok iyi bir zamandır. Doğum kontrol hapı kullanmaya karar vererseniz, alkolün hapın etkisini azalttığını unutmayınız.

Alkol Ve Sağlık

Alkol yetişkinlik dönemindeki tüm kadınları etkiler. Ne kadar çok içerseniz, kendinizi o kadar tehlikeye açık bırakırsınız. zerinde düşünmeniz gereken bazı gerçeklikler vardır. Ne kadar çok Őey bilerseniz, kendiniz için o kadar sağlıklı bir karar verirsiniz.

Kanser

Alkolün yaklaşık tüm kanser hastalıklarının %3'nden sorumlu olduğu tahmin edilmektedir.

Göğüs Kanseri

Pek çok araştırma alkol ve göğüs kanseri arasında bağlantı kurmuştur. Alkol kullanımı ve be hastalığın gelişmesi arasındaki tam ilişkinin ne olduğunun anlaşılması için, daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir. Daha fazlası ğrenilene kadar alkolün etkileyici bir unsur olduğunu bilmek gerekmektedir.

Diğer kanserler

Ağır alkol kullanımı karaciğer kanserine ve mide, kalın bağırsak ve düz bağırsak kanserleri tehlikesinine bağlanmaktadır.

Kafa ve boyun kanserlerinin yaklaşık %25-%50'sinin alkolden kaynaklandığı tahmin edilmektedir. Sigara kullanımı da bu kanserlere yardımcı olur. Yani, sigara kullanan ve alkol alan insanlar vücutlarının bu bölümünde kanser yaşama tehlikesi ile daha sık karşılaşama tehlikesindedir.

Kalp Rahatsızlığı

Güncel bir araştırma, günde bir üniteden az içki içen ya da hiç alkol almayan insanların, yüksek oranda alkol alan insanlara oranla, kalp krizi geçirme, kronik kalp sorunları ya da ani kalp krizinden ölme tehikesiye daha sık karşılaşabileceklerini bildirmiştir.

Bu durum 40 yaşın üzerindeki erkekler ve menapoz dönemini geçen kadınlar gibi halihazırda kalp rahatsızlığı tehlikesiyle karşı karşıya olan insanlar için geçerli değildir.

Günde bir/iki ünite içki içmenin, fazladan güven sağlamadığını ve başka sağlık sorunlarına neden olabileceğini unutmayınız.

Karaciğer

Hernekadar başka nedenler bulunsa da, aşırı derecede alkol kullanımı, karaciğer hastalıklarının en önemli nedenidir. Karaciğer alkolün parçalanmasından sorumludur. Karaciğer çok fazla alkol ile karşılaştığında, diğer fonksiyonları ciddi şekilde etkilenir ve vücudun ama organları zarar görebilir.

Kadınlar erkekler oranda daha kısa zaman içerisinde alkol alarak daha karaciğere zarar verme konusunda daha büyük bir tehlike içerisinde.

Aşırı Yemek Yemek

Alkolün herhangi bir gıda değeri bulunmamaktadır. İçerisinde yüksek oranda kalori vardır ve buna bağlı olarak kilo almanın en büyük nedenlerinden biri olabileceği düşünülmelidir.

Zihin Sağlığı

Alkol ve zihin sağlığı arasındaki ilişki karmaşıktır. Araştırmalar, yüksek oranda alkol almanın sinir bozukluğuna, ruh çökertisine ve geride kalan bir psikiyatrik sorunun uyanmasına neden olabileceğini göstermektedir..

Alkol kullanımı ayrıca reçeteli ilaçların kullanımını ve etki gücünü azaltabilir.

Başkalarının İçmesiye Başa Çıkmak

Bir başkasının içki içmesi sizi üzüyor mu?

Pek çok kadın ailesinde çok içki içen birisi ile yaşamaktadır.

Alkol sorunu olan birisi tüm aileyi üzebilir. Bu başka bir aile üyesi, eşiniz, ileri yaştaki bir aile üyesi ya da bir çocuk ve genç olabilir. Onların davranışı sizi kızdırabilir, korkutabilir, kafanızı karıştırabilir, kendinizi suçlu hissetmenize ve bununla başa çıkamayacağınızı düşünmenize neden olabilir.

Bu sizin başınıza mı geliyor?

Çok alkol alan kişi bazen, davranışlarından dolayı başkalarını sorumlu tutar. Bunu ciddiye almayınız. Başka bir yetişkinin davranışlarından kendinizi sorumlu tutamazsınız. Onlar kendi kararlarını verebilir.

Bazı öneriler

İçki içen kişi için sır saklamak ya da bahaneler yaratmak yardımcı olmaz. Sorunla yüzleşilmesi gerekmektedir.

Alkol içen birisine, kendinizi nasıl hissettiğinizi söylemenin en iyi zamanı ayık oldukları zamandır. Karşınızdaki sarhoş ise hiçbir yere varamazsınız. Ayrıca konuyu, kendinizi sakin, güvende hissettiğiniz ve çok duygusal olmadığınız bir zaman açınız. Kızgın ya da stres altında olduğunuz zaman söylemek istediklerinizi söyleyemeyebilirsiniz ya da sonrada pişman olabileceğiniz şeyler söyleyebilirsiniz. Ayıkken bile içki içen kişinin söyleyeceklerinize nasıl tepki vereceğini düşünmeniz gerekir. Şiddet göstermeye eğilimli ise, bu konuyu bir başkasıyla konuşunuz ya da bir kurumdan bunu nasıl yapmanız gerektiği ile ilgili danışınız. Güvenliğiniz çok önemlidir.

Ne kadar ve ne sıklıkta içtiklerine yoğunlaşmayınız. Onların alkol probleminin kendilerini ve başkalarını etkilediğini düşününüz. Kendilerine zarar verdiler mi? Size ya da bir başkasına karşı şiddet kullandılar mı? Siz aile olarak içki yüzünden parasal sorunlar yaşıyor musunuz? İçki yüzünden içe gitmemelik yapıyorlar mı?

Onlara alkol almayınız ve onunla içki içmeyiniz. Bu durum onların davranışını normal olduğunu gösterir ve siz için de aynı problemleri yaşama tehlikesini arttırır.

Alkol sorunu yaşayan pek çok insan, bu zorlukları aşabilir. Özendirme ve destek gerekmektedir. Bu dönem içerisinde onlara yardım etmeyi düşününüz. Ancak desteği vermek istiyorsanız sununuz.

Sizin için de yardım ve destek sunulmaktadır. Herşeyden önce kendinize iyi bakınız.

Kendinizi dışlanmış hissediyorsanız, güvendiğiniz birisiyle konuşunuz ya da size en yakın alkol öneri kurumuyla iletişime geçiniz. Bu insanlar size yardımcı olmak için eğitim almışlardır. Alkol sorunu yaşaya kişi sizinle gelme bile görevliler sizi yalnız görebilir. Daha fazla bilgi için **29. SAYFAYA** bakınız.

Şiddet

Alkol sorunu yaşaya kişi size karşı şiddet kullanıyorsa, yardım almalısınız. Size destek verecek görevliler bulunmaktadır. Daha fazla bilgi için **29. SAYFAYA** bakınız.

İçki içen kişinin, ne içtiğinden ve davranışlarından kendisinin sorumlu olduğunu unutmayınız. Sizin yardımınız ve desteğiniz olmasına rağmen davranışlarını değiştirmek kendilerine kalmıştır.

Çocuklar ve gençler

Uygunsuz alkol kullanımının gençler üzerinde önemli etkileri vardır. Alkol sağlık ve güvenliklerini tehkileye atmanın yanı sıra, polis ile de sorunlar yaşamalarına neden olabilir. Gençler daha çok, kaza geçirme, plansız gebe kalma ya da cinsel yolla bulaşan hastalık alma tehlikesi içindedir.

Çocuğunuz alkol kullanmayı deniyorsa ve bu durum sizi endişelendiriyorsa sizin için yardım ve öneriler sunulabilir. Daha fazla bilgi için **29. SAYFAYA** bakınız.

Yalnız olmadığınızı unutmayınız. Yardım istemek doğal, sorumlu bir davranıştır.

Kendi kendinize yapabilecekleriniz

Konuşmak güven oluşturur ve güven çocuğunuzla konuşmanıza yardımcı olur. Çocuğunuzun onu yargılamadığınızı, bunun yerine onun sağlığı için endişelendiğinizi bilmesi önemlidir.

Konuşmak ocuğunuzun alkol hakkında gerçekten ne kadar bilgisi olduğunu öğrenmenize yardımcı olur.

Ayrıca ocuğunuzun içki içtiği zaman kendisine nasıl bakabileceğini bilmesi de önemli bir noktadır.

Eve sarhoş geliyorsa ne yapacaksınız?

Ebeynler kendi aile durumları ile başa çıkmak için farklı yöntemler kullanırlar. Aşağıdakileri düşünebilirsiniz:

Çocuğunuzun fizik açıdan iyi olması en önemli konudur. Alkolün etkisinden uyuyarak kurtulmaya çalıştıklarında gözünüz çocuğunuzun üzerinde olsun ve onu uyanana kadar kurtarma pozisyonunda tutunuz.

Bu konu ile ilgili daha fazla öneri için **8. SAYFAYA** bakınız.

Birbirinize bağırmamız hiç bir çözüm getirmeyecektir. Çocuğunuzla, siz sakinleştikten ve o da ayıldıktan sonra ertesi gün konuşmak iyi bir fikirdir.

Baha fazla bilgi için lütfen aşağıya bakınız

“Alkol konusunda her ebevyinin bilmesi gerekenler” (Alcohol – what every parent should know) www.healthscotland.com

Çocuklara Zarar Verme Tehikesi

**Alkol yalnızca içen kişiyi etkilemez.
İçki içen kişinin çocukları de bundan etkilenir.**

Pek çok çocuk ve genç için ebevylerinin alkol kullanımı ciddi sorunlar doğurabilir. Bu çocuklar büyürken, sık sık fizik şiddete, duygusal ve fiziksel ilgisizliğe uğramaktadır.

Pek çok çocuk ve gençin sadece kendilerinin değil, kardeşlerinin ve içki içen ebeynin de sorumluluğunu yüklenmesi gerekmektedir.

Genel anlamda, alkol sorunu olan kişilerin çocuklarının, içki kullanmayan ebevylerin çocuklarına oranla, yüksek seviyede davranış bozuklukları ve duygusal rahatsızlıklar yaşadıkları görülmektedir.

Alkol sorunu olan ebeveynlerin çocuklarının daha erken yaşlarda alkol ve uyuşturucu kullanmaya başladıkları görülmüştür. Bu çocuklar alkolü daha tehlikeli ve sorunlu şekilde içme eğilimi göstermektedir
Bu alışkanlık özellikle genç erkekler arasında yaygındır.

Yardım sunulmaktadır. Yardım içki içen kişi, çocuk ya da başka bir kişi tarafından istenilse de, yapılan sorumlu bir davranıştır. Alkol sorunu olan kişilerin çocuklarının fiziksel, duygusal ve sosyal desteğin yanı sıra bu kriz döneminde korunmaya ihtiyacı vardır.

Lütfen daha fazla bilgi için **29. SAYFAYA** bakınız.

Yardıma Almak

Alkol ile ilgili olarak sorunuz ya da endişeniz olursa olsun, size yardımcı olabilecek kişilerin var olduğunu bilmeniz gerekmektedir.

Yardıma istemek, doğal ve sorumlu bir davranıştır. Yardıma istemek zor olabilir ancak, bunun için çaba göstermeye değer. Bu kurumlarda görev yapan kişiler size yardımcı olmak için eğitim almıştır.

Yaşadığınız bölgedeki Alkol Kurumları için 0141 572 6700 numaralı telefondan Alkol Odak İskoçya (Alcohol Focus Scotland) ile iletişime geçiniz.

Alkol web siteleri:

www.alcoholics-anonymous.org.uk

www.alcoholconcern.org.uk

www.alcohol-focus-scotland.org.uk

www.drinkaware.co.uk

www.downyourdrink.org.uk

www.healthscotland.com

www.howsyourdrink.org.uk

www.scottishwomensaid.co.uk

www.infoscotland.com/womenandalcohol

www.handbag.com

www.fpa.org.uk

www.bpas.org

**Kendinizin ya da bir tanıdığınızın aldığı alkol oranı sizi
endişelendiriyor mu?
Öyleyse, güvenli bilgi için 0800 917 8282 numaralı telefondan
İçki Hattı'nı (Drinkline) arayınız. Ya da
www.infoscotland.com/womenandalcohol web sitesini ziyaret ediniz.**

Bu belgenin orjinal aslını temsil ettiğini düşünmekteyiz.
(Turkish)