

Alkol Kullanımına Bağlı Zihin ve Davranış Bozuklukları

Alkol toplumda yaygın olarak kullanılan bir maddedir. Kullanılan miktarla orantılı olarak ortaya çıkan sorunlar da farklı olmaktadır. Belirli bir düzeyin üstünde kullanılması durumunda sorunlar çıkabilir. Kandaki alkol miktarı belli bir düzeyin üstüne çıktığı zaman koma ve ölüm görülebilir. Alkol kullanımının miktarı, standart içki tanımı ile ölçülebilir. Bir küçük biranın (33 cl) içerdiği alkol miktarı bir kadeh şaraba, ya da bir tek rakı, cin, votka veya viskiye eşittir (bir tek = 4 cl). Bunların tümü “bir standart içki” olarak adlandırılmaktadır ve ortalama 10 gram alkol içermektedir.

Belirli bir miktarın üstünde alkol kullanıldığı takdirde çeşitli bedensel ve ruhsal zararlar ortaya çıkmaya başlayacaktır. Bu miktar erkekler için haftada 21, kadınlar için haftada 14 standart içki olarak kabul edilmektedir. Bu miktarın üstündeki kullanımlar risk sınırı olarak kabul edilmiştir. Bu sınırların üstünde alkol kullanıldığında büyük olasılıkla bedensel ve ruhsal zararlar ortaya çıkacaktır. Ayrıca alkol, alınan miktar ne olursa olsun haftada beş günden daha sık kullanılmamalı ve bir seferde erkekler 4 standart içki, kadınlar ise 3 standart içkinin üzerinde alkol tüketmemelidirler.

Alkol kullanım miktarları ve sıklığı arttıkça ortaya bazı sorunlar da çıkacaktır. Giderek kötüye kullanım ve bağımlılık gelişecektir. Ancak alkol kullanım sorunu olan kişiler, diğer madde kullanım sorunlarında olduğu gibi, bu davranışlarından kaynaklanan sorunları görmezden gelme eğilimindedirler. Alkol kullanımı ile ilişkili KESİ adı verilen ölçek kısa bir değerlendirme olanağı vermektedir. Aşağıdaki sorulardan en az birine “evet” yanıtı verilmesi de alkol kullanımı ile ilgili sorunların varlığını gösterir:

- 1- Alkolü kesmeniz ya da azaltmanız gerektiğini düşündünüz mü?
- 2- Alkol kullanımınızdan dolayı sizi eleştirdiklerinde öfkelenir misiniz?
- 3- İçtiğiniz için kendinizi kötü ya da suçlu hissettiniz mi?
- 4- Sabah uyandığınızda kendinize gelmek ya da akşamdan kalmalık belirtilerini yok etmek için hiç ilk iş olarak alkol aldınız mı?

Alkol kullanımına bağlı tıbbi sorunlar:

Mide-barsak sistemi:

Yemek borusu hastalıkları

Gastrit

Ülser

Akut ve kronik pankreatit

Karacięer:

Yaęlanma

Hepatit

Siroz

Karacięer koması

Bağışıklık sisteminin baskılanması:

Tüberküloz

Zatürree

Kanser riskinin artması

Beslenme bozuklukları:

B1, B5, B12 ve folat eksikliğine bağlı hastalıklar, anemi

Nörolojik:

Bacaklar ve ellerde uyuşma, ağrı

Denge kaybı

Diğer:

Hipertansiyon

Koroner kalp hastalığı

Beyin kanaması

Cinsel işlevde bozulma

Gebelikte kullanılması halinde bebekte:

Düşük doğum ağırlığı

Gelişim gerilięi

Yarık dudak

Kalp-damar bozuklukları

Nörolojik bozukluklar

Ruhsal sorunlar:

Uykusuzluk

Bellek kaybı

Anksiyete

Depresyon

Sosyal sorunlar:

Aile sorunları (boşanma, geçimsizlik, şiddet)

İş sorunları (işten atılma)

Yasal sorunlar (alkollü araba kullanırken yakalanmak, kaza, kavga)

Alkol kullanım bozuklukları

Alkol kötüye kullanımı:

Alkol kullanımını ile ilişkili aşağıdakilerden biri veya daha fazlasının en az bir yıl sürmesi durumunda alkol kötüye kullanımı düşünülür.

- İşte, okulda ya da evde alması beklenen sorumlulukları alamama ile sonuçlanan tekrarlayıcı bir şekilde alkol kullanımını
- Fiziksel olarak tehlikeli durumlarda tekrarlayıcı bir şekilde alkol kullanma (örneğin alkollü araba kullanma)

- Alkol kullanımını ile ilişkili tekrarlayıcı bir şekilde yasal sorunlar ortaya çıkması (alkol etkisinde ortaya çıkan davranım bozuklukları nedeniyle tutuklanma
- Alkol kullanımını ile ilişkili toplumsal ya da kişilerarası sorunlar yaşanmasına rağmen alkol kullanımının sürmesi

Alkol bağımlılığı:

1. Tolerans gelişmesi: Aynı etkiyi elde etmek için giderek daha fazla miktarda alkole ihtiyaç duyma veya aynı miktarda alkol kullanmakla etkinin belirgin bir şekilde azalmasıdır. Kişinin kullandığı alkol miktarı artmaktadır.
2. Yoksunluk belirtileri: Alkol alınmadığı zaman alkole özgü bazı yoksunluk belirtileri görülür. Bunlar terleme, çarpıntı, ellerde titreme, uykusuzluk, bulantı, kusma, görsel, dokunsal ya da işitsel varsanılar (hayaller görme), huzursuzluk, epileptik nöbettir. Daha ağır bir tablo ise deliryum olarak değerlendirilir. Bu yoksunluk belirtilerinden kurtulmak veya kaçınmak için alkol kullanımı olabilir.
3. Tasarlandığından daha uzun süre ve yüksek miktarlarda alınması
4. Alkolü bırakmak veya denetim altına almak için boşa çıkan girişimlerde bulunma
5. Alkolü sağlamak, kullanmak ya da etkilerinden kurtulmak için büyük zaman harcama
6. Alkol kullanımını nedeni ile önemli sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin azalması ya da tamamen bırakılması
7. Fiziksel veya ruhsak olarak zarar görmesine rağmen alkol kullanımını sürdürme

Tedavi:

Alkol kullanım bozukluklarında tedavi için mutlaka bir sağlık kuruluşuna başvurulması gerekir. Tedavi üç aşamadan oluşur:

1. Arındırma tedavisi: Alkolün kesilmesine bağlı olarak ortaya çıkan yoksunluk belirtileri tıbbi tedavi gerektirir. Alkole bağlı yoksunluk belirtileri mutlaka bir hekim tarafından değerlendirilmeli ve şiddetine göre ayaktan veya yatarak arındırma tedavisi yapılmalıdır. Eğer bir komplikasyon çıkmazsa arındırma tedavisi 2-3 hafta içinde sonlanır.
2. Psikososyal tedaviler: Alkolsüz yaşamın inşa edilmesi için kişinin yapacağı değişiklikler üzerinde durulur. Grup terapiler, bireysel terapiler ve gerekli durumlarda ilaç tedavisi tedavinin ikinci aşamasını oluşturur.
3. Rehabilitasyon: Ayıklığın sürdürülmesini sağlamayı hedeflemektedir.