



## “bir kaç kadeh, hoş anlar” vee acı son!

Başlık, Yeşilçam melodramlarının karakteristiğini hatırlatıp, tebessüm ettirse de, bu replik gerçek hayattan hiç de kopuk değil. Alınan alkol, ardından gelen pervasızlık, uygun ortam ve kötü niyetle birleştiğinde tıp ve kriminal servislerinin istatistikleri rakamlarla dolup taşıyor. Alınan alkol miktarı ile doğru orantılı olarak artan kontrolsüzlük ve çevreyle iletişimde bozuklukların ortaya çıkması; cinsel hastalıklardan istenmeyen gebeliklere, suç eğilimlerinden trafik kazalarına kadar bir dizi hayati olumsuzluğu alkol kullanıcısının hemen yanı başına getiriyor.

## Silah zoruyla bağımlı olunmuyor

Şurası gerçek ki, bir birey istemedikçe kimsenin onu sigara, alkol ya da uyuşturucu ve uyanıcılara bağımlı hale getirmesi mümkün değil. Merak, macera, sorumluluktan uzaklaşma, farklı olma isteği, arkadaş baskısı, “her an bırakabilirim” düşüncesiyle kendine aşırı güven, uyumsuz kişilik, çevre ve aile ile ilgili sorunlar bu tür maddelere bağımlılığı kolaylaştırırsa da bunların hiç birisi “kişisel sorumluluğu” ortadan kaldırmıyor. Bu maddelere başlamayın, bu sizin iradenize bağlı başka birine veya başka bir şeye değil...

sigara alkol ve madde kullanımı



  
T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
HALK SAĞLIĞI  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

  
ADOLESAN  
Ergen Gelişimi

## acı tütünün tatsız gerçekleri

Bilim adamlarının elinde; sigaranın insanları büyüttüğü, hele hele çocukları gençleştirdiği, gençleri yetişkinleştirdiğine dair herhangi bir bulgu yok. Sigaraya başlamanın altında; “toplumda yer kazanmak, büyüdüğünü kanıtlamak, karşı çıkmak, sorunlardan kaçmak gibi olgular yatabilir. Ancak o pis kokulu, pis tatlı, parasını elin, dumanını yelin aldığı ve en önemlisi de bedeninin sayısız noktasını tahrip ettiği, dişleri sararttığı, ağız kokusu yaptığı apaçık ortada olan sigaranın, sayılan nedenlerin hiçbirini telafi etme gücünün olmadığı da kesin. Düşünsenize; kül tablasına uzanan kararlı bir el, onu bir anda zararsız hale getirebiliyor. Atasözünün dediği gibi; “Kendisi yardıma muhtaç dede, başkasına nasıl yardım ede!”

## alıştıkça artırır, artırdıkça alışırsınız

Sigara kullanımı haklı göstermek için üretilen onlarca gerekçeyi, alkol kullanımı için de üretmek mümkün. Ancak bütün zararlı bağımlılık maddelerinde olduğu gibi sigara ve alkol de değişmez acı bir kural var: Bu tip maddelere bir kez başladığında, bedensel ve ruhsal etkinin aynı düzeyde sağlanabilmesi için, giderek miktarının artırılması gerekiyor. Yani günde yarım paket sigaraya hallolmayan dertler, bir biranın çözemediği dertlerin, gün gelip iki duble rakıyla da çözülemeyeceği gibi... İyisi mi siz hiç içmeyin!

## tercih sizin ama...

Elbette demokrasi var, isteyen istediğini içebilir. Ancak alkol ve sigara ikilisine başlamayı düşünenlerle, başlayıp da devam ettirmeyi planlayanların pek çok olumsuzluğu da göz ardı etmemesinde fayda var. Etrafımızdaki çeşit çeşit medyatik materyali hemen her gün size şunları haykırıyor mu “Sigaranın ağız ve diş sağlığı üzerindeki etkileri, toplum tarafından sigara içen ve alkol kullanan kişiye gerek örfsel gerekse inançsal tepkilerden kaynaklanan yaklaşımların sergilenişi, her iki kötü alışkanlığın da erkeklerde sperm sayısını ve cinsel isteği azalttığı, cinsel fonksiyon bozukluklarına yol açtığı, gebelikteki alkol ve sigara kullanımının zihinsel engelli ve düşük kilolu bebeklerin dünyaya gelmesine yol açtığı...” Siz bu listeyi daha bir kaç misli uzatabilirsiniz. Sonunda yapacağınız tercih ise size kalmış.

## taviz tavizi, tehlike tehlikeyi doğurur

Temelde, sigaraya ya da alkole başlama/başlatılma ile tüm uyuşturucu ve uyarıcılara başlama/başlatılma arasında pek fark yok. İkinci gruptakilerin pahalı olması ve zor bulunması bütün bir insanlık için büyük bir şans aslında. Ancak bütün korunma mekanizmalarına rağmen bunlara ilgi duyan ya da bir şekilde karşı karşıya kalanların unutmaması gereken gerekçeler var; tüm uyuşturucu ve uyarıcılar sonuçta çözümünü güç bağımlılıklara yol açıyor. İster sigara, ister alkol, isterse ikisinin birden tiryakisi olanlar, potansiyel trajik bağımlılar arasında yer alıyorlar. Tabii, böyle bir ortamdaki hırsızlık, cinayet ve ölüm risklerinin had safhada olduğunu söylemeye gerek bile yok.