

Alkol bağımlılığı

(Alkoholabhängigkeit)

◆ Alkol bağımlılığı - Bir halk hastalığı

Alkol Almanya`da her yerde ve her zaman ulaşılabilen ve büyük bir ölçüde tüketilmektedir. 2007 yılında Almanya`da ortalama kişi başına yaklaşık 111 litre bira, 20,6 litre şarap, 3,7 litre köpüklü şarap ve 5,6 litre alkollü içecekler tüketilmiştir. Yaklaşık 9 milyon Almanın riskli bir alkol tüketimini göz önünde bulundurmak gerekiyor, en az 1,5 milyon Alman alkol bağımlısıdır. 1968 den beri bu durum Federal Sosyal Mahkemesi tarafından hastalık olarak tanınmıştır. Buna uygun olarak tedavi Hastalık kasaları tarafından, rehabilitasyon tedavisi ise genellikle emeklilik sigortası tarafından ödenmektedir.

◆ Alkolün etkileri

Alkolün ilk etkisi alınan miktara ve tüketicinin kendisine bağlıdır. Düşük miktar alımı sırasında alkol uyarıcı ve moral yükseltici etki yaratır, büyük ölçüde alındığında ise tutuklukları azaltır, insanlar riske girmeye hazır, çoğunlukla hırçın veya agresif aynı zamanda zorba olurlar. Kandaki yüksek alkol oranı hayatı tehlikeye düşürecek alkol zehirlenmesine de yol açabilir.

◆ Alkol bağımlılığı nasıl anlaşılır?

Alkolün kötüye kullanımından bağımlılığa geçiş gizli ve sinsice olur ve etkilenen kişi bu dönüşümün genellikle geriye dönük baktığında ancak farkına varabiliyor. Geç başlayan yoksunluk belirtisi gösteren fiziksel bağımlılığa karşı psikolojik bağımlılık çok daha zor belirlenebilir. Bağımlılığın belirtileri alkol tüketmeye yönelik güçlü bir istek veya zorunluluğun olması, tüketim üzerindeki kontrolün azalması, diğer ilgi alanlarına karşı ihmalkarlığın ortaya çıkması ve bilinen zararlı sonuçlarına rağmen alkol tüketimine devam edilmesidir. Toleransın artması diye bahsedilen durum da bu sık görülen bir özelliktir. Yani sürekli artan daha yüksek doz arzulanan etkiye ulaşmak için mecburi hale geliyor. Alkol bağımlılığı günlük alınan belirli bir miktarındaki dozdan kesin olarak belirlenmiyor.

◆ Alkol bağımlılığının sonuçları

Alkolün hem sağlık açısından hem de psiko-sosyal açıdan çok sayıda ağır sonuçları bulunuyor. Fiziksel bağımlılıkta alkol tüketiminin sonlandırılması sırasında en zor hallerde hezeyan şeklinde ortaya çıkabilen bir yoksunluk sendromu gelişiyor. Bu en aşırı hal yaşamı tehdit edebilir ve hastanede tedavi edilmek zorunda kalınabilir. Bunun beraberinde bir çok hastalık, özellikle bilinen karaciğer sirozu, mide-bağırsak hastalıkları, beyin hasarları, kalp rahatsızlıkları, sinir bozuklukları, pankreasın zarara uğraması ve benzer problemler ortaya çıkmaktadır.

Aynı şekilde psiko-sosyal alanda da çok sayıda kötü sonuç kendini göstermektedir, suçluluk ve utanma duygusundan, kişilik değişimine, kadın erkek ilişkisindeki ve ailedeki yıkımlardan, iş yerini kaybetmeye borçlanmadan suç işlemeye kadar. Hamile kadınlardaki alkol tüketimi çoğunlukla doğmamış çocukta hasarlara yol açmaktadır. Hamilelere kesinlikle içki kullanmalarını tavsiye edilmek zorundadır.

◆ Alkol bağımlılığı tedavi edilebilir

Alkol bağımlısı kişi için yapılacak ilk adım onu yardıma ihtiyacı olduğuna ve bir yardımın var olduğuna ikna etmektir. Ayakta tedavi dendiğinde akla ilk gelen kurum bağımlılık ambulansları, sonra da bağımlılık danışma merkezleri ve tabii ki ev doktorlarıdır. Ayrıca kendi kendine yardım grupları da ilk önce iletişime geçilen yardım alma yerleridir. Kolay olmasa da arındırma tedavisi ayakta tedavi yoluyla ambulans da gerçekleştirilebilir ama çok sayıdaki tecrübe göstermiştir ki konusunda uzmanlaşmış bir arındırma bölümü veya bağımlılar için gün üzeri hizmet veren bir klinik en doğrusu olacaktır. Psikolojik bağımlılığın tedavisi ise alışkanlıktan kurtulma tedavisi olarak anılmaktadır ve yine ayakta tedavi olarak ambulans tedavi, yarı yatarak, bağımlılık danışma merkezlerinde veya uzmanlaşmış kliniklerde yatarak yapılmaktadır. Yaşadığımız bölgede bütün bu saydığımız imkanlar mevcuttur. Eğer bağımlı bir hasta gerçekten tüketiminin sona ermesine karar vermiş ise sürdürülen tedavilerin başarı oranı çok yüksek olacaktır.

◆ Hasta yakınları ve arkadaşları için tavsiyeler

Alkol bağımlılarını idare etmek çok zordur ama hasta yakınlarının ve arkadaşlarının davranışları hastalık sürecinde çok etkilidir. En önemli olan alkol bağımlısı kişiyi insan olarak kabul etmek, onları kınamamak, suçlu göstermemek; buna karşın içme tutumunu kabul etmemektir. Özellikle aile üyelerinin bağımlı kişiden tedaviye başlamalarını ve sürdürmelerini beklemeye hakları vardır. Moralsizliğe sebep olsa da sık sık bu konunun gündeme gelmesinden sakın ürkmeyin. Bazen de bu durum yakınınızın daha çok içmesini ve kendisine zarar vermesini destekleyebilir. Bu çok zor bir durum olduğu için uzmanlardan yardım alınmasını öneriyoruz. En ideal olan hastayla birlikte bir ambulans, danışma merkezi veya ev doktoru arayınız. Eğer Bağımlı kişi buna hazır değilse kendisi de tek başına bir bağımlılık danışma merkeziyle iletişime geçebilir. Ayrıca Danışma merkezlerindeki hasta yakınları grupları, veya kendi kendine yardım grupları da kaliteli yardımlar vermektedirler.

Öğrenmek istediğiniz başka bilgileri Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (Web adresi): www.dhs.de bulabilirsiniz. Bölgenizdeki tedavi imkanları için genel bir bilgiyi de www.zfp-web.de web sayfasından alabilirsiniz