



## Psikiyatrist Gözüyle

**Dr. Med. Elif CINDIK**  
Master in Public Health

# Alkol bağımlılığı

**A**LKOL nedeniyle hiç sorunlarla karşılaşmış mı? Bazen içmeme kararı verip niyetinize rağmen yinede sarhoş olduğunuz mu? Alkol dolayısıyla 'film kopukluğu' yaşadığınız mı? Alkol batı kültüründe en fazla kullanılan uyuşturucudur. Almanya'da yaklaşık 4 milyon insan alkol bağımlısıdır. Alkolü satın alma ve tüketme olanağı nerdeyse her zaman her yerde mevcuttur. Zevkle başlayan tüketim eğer artık bilhassa keyfi düzeltmek ve kendine güvensizliği örttebilmek için kullanılırsa akolizmin ön aşaması başlamış olur. Kişi artık alkole muhtaç olduğunu anlarsa, sık sık alkolü düşünüp gizli kullanmaya başlarsa prodromal aşamada bulunur. Eşi, işyeri veya trafikte sorun yaşamaya başlarsa bağımlı kişi kritik aşamasına basmış olur, kontrol kaybı yaşar ve alkolsüz durmaya ancak kısa bir süre tahamül edebilir. Kronik aşamada ise artık gizlenemeyen düşüş görünür. Hafıza kaybı, gün boyu alkol kullanıp sarhoş olmak, ağır bedensel tahribatlar. Alkol bir sinir zehiridir ve aşırı kullanıldığı halde periferik ve merkezi sinir sisteminde hasarlara yol açar. Bağımlı kişinin çevresindeki yakınları çaresiz seyirciler ve neticede göz yuman suç ortağı olmaktan kaçıp sorunu 'açığa vurmaları' gerekir. Alkolü bırakmak için bağımlı kişi ve doktoru ile açık konuşup hep beraber somut adımlar alınması gerekir. İlk aşamada hastanın kendisinden kaynaklanan mücadele isteği oluşması gerekir. Bu alkol bağımlılığın bir hastalık olduğunu anlamak ve kötü alışkanlık olarak görülmemesi lâzım. Ayakta tedaviyle yehirden arındırmak her zaman mümkün değildir. Alkolün kesilmesiyle birlikte oluşan hayatı tehlikeye atabilen ve hastanede yatılı tedavi gerektiren bazı rahatsızlıklar vardır (örneğin delir ve epileptik kramp) ve ancak ilaç tedavisi ile kesilebilir. Alkolü bıraktıktan sonra aylarca sürebilen isteği ve alışkanlığı davranış değiştirmeleri ile yenme dönemi başlar. Bağımlı kişi eskiden neden alkole ihtiyaç duyardı? Doldurulan boşluklar şimdi nasıl pozitif ve farklı bir şekilde yok edilebilir? Vücutsal bağımlılık ortadan kalktıktan sonra asıl mücadele alkole ruhsal etkileri dolayısı yeniden yakalanmama çabası. Özellikle kendi kendine yardım gurupları birçok açıdan önemlidirler: Bağımlı kişi kendini yalnız hissetmez, kendi sorunuyla başa çıkmak için deneyim kazanmış insanlarla buluşur ve güçlenir.