

ALKOL BAĞIMLILIĞI

Alkol bağımlılığı, içmenizi kontrol edememe veya sorunlara neden olsa bile alkol kullanmaya devam etme davranışlarını içeren bir alkol kullanım şeklidir. Bu bozukluğu yaşayan bireyler, aynı alkol etkisini elde etmek için daha fazla alkol tüketmek zorunda kalırlar ve alkol içmeyi azalttıklarında veya bıraktıklarında yoksunluk belirtileri yaşarlar.

BELİRTİLERİ

Alkol bağımlılığı ya da alkolizm belirtileri şu şekildedir;

- İçtiğiniz alkol miktarını sınırlayamamak
- İçmeyi azaltmaya çalışmak fakat başaramamak
- Alkol almak ya da alkolden kurtulmak için çok çaba harcamak
- Alkol kullanmadığında, alkol içmeye karşı yoğun istek hissetmek
- Tekrarlanan alkol kullanımı nedeniyle işte, okulda veya evde önemli sorumluluklarını yerine getirememek
- Fiziksel, sosyal, iş veya ilişki sorunlarına neden olduğunu bildiğiniz halde alkol almaya devam etmek
- Sık ve fazla alkol tüketimine bağlı olarak alkol toleransı geliştirmek
- Alkol içmediğinizde mide bulantısı, terleme ve titreme gibi yoksunluk belirtileri yaşamak

Alkol bağımlılığı ya da alkolizm, aşağıdaki hastalıkların oluşumuna zemin hazırlar ya da hastalıkların olumsuz seyrini hızlandırır;

- **Karaciğer Hastalıkları**
- **Sindirim Problemleri**
- **Kalp Hastalıkları**
- **Cinsel İşlev Bozuklukları**
- **Göz Hastalıkları**
- **Kanser Riski**

Tedavi

İlk adım olarak, genel alkol kullanım düzeyini ve alkol kullanımına bağılı olası problemlerin düzeyini tanımlamak ve tedavi sürecini planlamak adına doktor muayenesinden geçmek tedavinin başlangıcı için oldukça önemlidir.

Detoks

Alkol bağımlılığının şiddetine bağılı olarak alkol detoksu uygulaması gerçekleştirilebilir. Detoks süreci yüz yüze veya ayakta tedavi bazında yapılabilir. Semptomları en aza indirmek ve alkol yoksunluğunun diğerkomplikasyonlarını tedavi etmek için bazı ilaç kullanımlarını kapsar.

Davranışsal Tedavi

Alkol bağımlılığından kurtulmak için en önemli adımlardan biri ise alkolle ilişkinizi daha iyi anlamak ve alkolsüz günlük yaşamla nasıl başa çıkacağınızı öğrenmek için bir uzmandan destek almaktır. Davranışçı terapiler kişilerin stresle baş etme mekanizmaları hakkında geliştirici ve destekleyici uygulamalar yaparak kişinin dayanıklılığını arttırmaları konusunda etkili olabilir.

Uzman Psikolog H. Mert Özaydın