



ÜNİTE IV

SAĞLIĞA ZARARLI ALIŞKANLIKLAR

1. Sağlığa Zararlı Alışkanlıklarla İlgili Kavramlar
2. Tütün ve Sigara Bağımlılığı
 - a. Tütün ve Sigaranın Zararları
 - b. Pasif İçicilik
3. Alkol Bağımlılığı
 - a. Alkol ve Etkileri
 - b. Alkol Bağımlılığı
 1. Sebepleri
 2. Sonuçları
4. Madde Bağımlılığı
 - a. Uyuşturucu Maddelerin Etkileri
 - b. Uyuşturucu Madde Bağımlılığı
 1. Sebepleri
 2. Sonuçları
5. Sigara Alışkanlığı ve Alkol, Uyuşturucu Bağımlılığının Tedavisi



BU BÖLÜMÜN AMAÇLARI



Bu üniteyi çalıştığımızda;

- * Sağlığa zararlı alışkanlıklar ile ilgili kavramları öğrenecek ve bu alışkanlıklarla ilgili ilkeleri açıklayabilecek,
- * Sağlığa zararlı madde alışkanlıklarının tedavisi ile ilgili ilkeleri açıklayabilecek,
- * Sağlığa zararlı alışkanlıklardan uzak durmak için neler yapılması gerektiğini öğreneceksiniz.



NASIL ÇALIŞMALIYIZ?



- * Konu metinlerini okuyunuz.
- * Konu içindeki soruları yanıtlayınız.
- * Konularda verilen soruları yanıtlayamadıysanız tekrar başa dönerek çalışınız.
- * Uyarıları dikkatle okuyun, gerekiyorsa yazınız.

ÜNİTE IV SAĞLIĞA ZARARLI ALIŞKANLIKLAR

1. Sağlığa Zararlı Alışkanlıklarla İlgili Kavramlar

Daha önce öğrendiğiniz bilgilerden hatırlayacağınız gibi sağlık, bireyin yalnızca bedenen hasta ya da sakat olmaması değil aynı zamanda ruhen ve sosyal yönden de iyilik hâlidir. Sağlıklı olmak, kaliteli yaşam için gerekli olan ilk faktördür. Kaliteli yaşam içinse birey, sağlığına zarar verecek tutum ve davranışlardan kaçınmalıdır.

Bu ünite de sağlığını olumsuz yönde etkileyen başlıklar içinde yer alan sağlığa zararlı alışkanlıklardan söz edilecek. Sağlığa zararlı alışkanlıklar denildiğinde akla sigara, alkol ve uyuşturucu gelmektedir. Bu maddelerin kullanımına bağlı olarak tanımlanmış bazı kavramlar bulunmaktadır.

Şimdi bunların neler olduğunu öğreneceksiniz.

Sigara, alkol ve uyuşturucu madde kullanımıyla ilişkili ilk kavram bağımlılıktır (Resim 4.1).



Resim 4.1: Sigara bağımlılık yapan maddelerdendir.



Bağımlılık, kişinin maddeyi keyif verici etkisine bağlı olarak alma arzusu, bu arzunun zamanla irade dışına çıkması ve maddeyi sürekli alma isteğidir.

Herhangi bir maddeye bağımlı olarak yaşayan kişinin günlük yaşamı diğerlerine göre farklıdır. Çünkü çoğu zaman madde kullanımına bağlı olarak bağımlı olan kişinin yaşamını bağımlılık yapan maddeye göre düzenlediği görülmektedir. Bağımlılık yapan maddeler iki çeşittir. Bunlardan ilki hastalıkların tedavisinde kullanılan amfetamin, morfin gibi maddelerdir. İkincisi ise tedavi değeri olmayan esrar, solventler gibi maddelerdir. Bu maddelerin kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan iki temel kavram vardır. Bunlar psikolojik bağımlılık diğeri ise fiziksel bağımlılıktır.

Psikolojik bağımlılık diğer adlandırmasıyla tiryakilik temelde doyum sağlama hislerine dayanır. Yani maddenin kullanılmamasıyla ortaya çıkacak rahatsızlığı önlemek ve daha önce elde edilen doyuma ulaşmak amacıyla madde alma isteği duyulur. Bu durum psikolojik bağımlılığı ortaya çıkarır.

Fiziksel bağımlılık ise maddeye vücudun alışması yani maddenin varlığına karşı duyulan fizyolojik bir ihtiyaçtır. Kişinin vücudu maddenin sürekli kullanılmasından dolayı maddeye karşı bir adaptasyon (uyum) geliştirir. Bu madde alınmadığı zaman ise bazı belirtiler ortaya çıkar. Çünkü vücut normal fonksiyonlarını yürütebilmek için bu maddeye gereksinim duymaya başlar.



Tolerans gelişimi, küçük dozlarda madde kullanımına bağlı olarak kişinin bedeninde ortaya çıkan etkiyi yakalayabilmek için maddenin dozunu zaman içerisinde artırma gereksinimidir.



Yoksunluk sendromu madde kullanımının bırakılmasına, etkisinin başka bir madde tarafından engellenmesine ya da madde miktarının azaltılmasına bağlı olarak vücutta bazı fizyolojik etkilerin ortaya çıkması durumudur.

Yoksunluk sendromu sonucunda kişide bazı rahatsızlıklar ortaya çıkar. Bunlar; davranış bozuklukları, çarpıntı, huzursuzluk, unutkanlık, terleme, ateş, burun akıntısı, göz bebeklerinde büyüme, sara nöbetine benzer nöbetler, koma vb. dir.

Madde kullanımı doğrudan merkezi sinir sistemini etkiler. Madde kullanımına bağlı olarak kişi sürekli bu maddeye ihtiyaç duyar ve maddenin sürekli alınıp alınmamasından kaynaklı bir takım sıkıntılar yaşar. Bu sıkıntıların yaşandığı anlarda tolerans gelişimi ve yoksunluk kavramları ortaya çıkar. Kişilerde karşılaşılan yoksunluk durumları bazen ölümlerle de sonuçlanabilir.



1. Sağlığa zararlı alışkanlık denildiğinde ne anlıyorsunuz? Açıklayınız.
2. Bağımlılık nedir?

2. Tütün ve Sigara Bağımlılığı

Tütün ve sigara tüm dünya ülkelerinde olduğu gibi bizim ülkemizde de yoğunlukla kullanılmaktadır. Tütün, tütün bitkisinden elde edilmekte, sigara ise tütünden üretilmektedir. Tütün doğrudan sarılarak ya da pipo ile kullanılmaktadır. Diğer taraftan fermente edilmiş ve kurutularak sıkıca sarılmış puro şeklinde de tüketilmektedir.

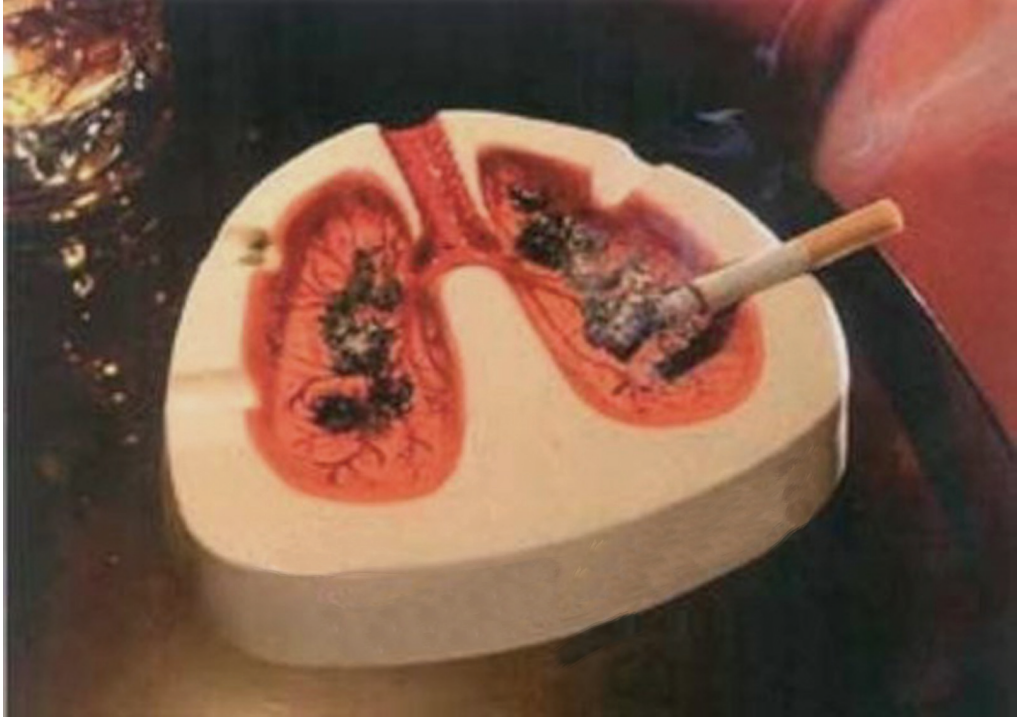


Yapılan çeşitli araştırmalar tütün ve sigara kullanımının özellikle 14-15 yaşlarında başladığını ortaya koymaktadır.



Acaba sigara kullanımına erken yaşta başlanılmasının nedeni ne olabilir? Hiç düşündünüz mü?

Yaygın kullanımına bağlı olarak sigara, sağlığa zararlı alışkanlıklar arasında birinci sırada yer almaktadır. Sigara ve tütün kullanımı gelişmekte olan ülkelerde gelişmiş ülkelere kıyasla oldukça fazladır. Sigaraya başlamada etkili olan etmenlerin başında kişinin arkadaşları ve çevresindeki kişilere olan özentisi gelmektedir. Tütün ve sigara kullanımının nedenleri arasında reklamların özendirici etkisi, kişinin sigarayı kendine güvenin bir simgesi olarak görmesi, kendi bağımsızlığının ve arkadaşlarınca kabul edilmenin ön şartı olarak algılaması yer almaktadır. Ancak tüm bu nedenler gençlerin duyarlılıklarının sömürülmesine neden olmaktadır.



Resim 4.2: Sigara kullanımı sağlık açısından tehlikelidir.

Sigara kullanımının sürdürülmesinde ise alışkanlıklar önemli yer tutmaktadır.

Sigara, kullanım sırasında ağızda kötü tat bırakmasına ve dişleri sarartmasına rağmen kişilerce kullanılmaya devam edilir (Resim 4.2). Çünkü kişilerin sigarayı kullanmaları alışkanlık haline gelmiştir. Ayrıca dudak tiryakiliği de denilen fiziksel bir alışkanlık söz konusudur. Bununla birlikte stres, can sıkıntısı, öz güven eksikliği gibi durumlarda da alışkanlığa bağlı olarak sigara kullanılmaktadır. Tüm bunlar sigara kullanımının fiziksel bağımlılıktan çok psikolojik bağımlılık olduğunu göstermektedir.



Dünya Sağlık Örgütü sigara içme alışkanlığın bağımlılık olarak sınıflandırmıştır. Sigaranın bağımlılık yapmasına neden olan içindeki nikotin maddesidir.



Sigara kullanımı hangi yaşlarda başlamaktadır? Nedenleriyle birlikte söyleyiniz. Sigara kullanımının sürdürülmesindeki etkenleri söyleyiniz.

a. Tütün ve Sigaranın Zararları

Tütünden elde edilen sigarada yaklaşık 4000 kimyasal madde bulunmaktadır. Nikotin, toluen, kadmiyum, katran, aseton, karbon, amonyak, naftalin, piren, üretan, formaldehit DDT vb. bu maddelerden bazılarıdır.

Tütünün içerisinde yer alan ve bağımlılık yapan madde nikotindir. Tütün nasıl tüketilirse tüketilsin nikotin hemen kana karışır. Sigara dumanının çekilmesiyle nikotin çok kısa bir süre içerisinde beyni etkiler.

Sigaranın içerisindeki aktif madde olan nikotin, tütün bitkisinin kuru yapraklarından elde edilir. Nikotin merkezî sinir sisteminde uyarıcı etki yapar. Yüksek dozlarda alındığında titremeye neden olur, kan basıncını yükseltir, çarpıntı yapar. Sigara, bağımlı kişilerde akciğer kanserine, yüksek tansiyona, bronşiyal astıma, üst solunum yolu enfeksiyonlarına, kalp ve damar rahatsızlıklarına, mide-bağırsak bozukluklarına, şiddetli baş ağrılarına neden olur (Resim 4.3). Ayrıca nikotin ağız içi dokulara da zarar vermektedir.



Resim 4.3: Sigara kullanımı kalp, akciğer, damar vb. rahatsızlıklara yol açabilir.



Nikotin etkisi kanda giderek artar ve vücudu etkiler. Sigara içilmediğinde etkinin azalmasına bağlı olarak tekrar sigara içme isteği doğar. Bu durum sürekli sigara içimine yani tiryakiliğe neden olur. Sigara kullanımında alışkanlık önemli yer tutar.

Sigara içimine bağlı olarak kandaki oksijen miktarı azalır, karbon monoksit miktarı artar. Bu artış kalp üzerinde ve düz kaslarda olumsuz etkilere neden olur. Sigaranın içerisinde yer alan bir diğer madde katrandır. Soluk borusunun iç yüzeyindeki kirpikli yapıyı bozar. Solunum yoluyla alınan havadaki yabancı maddeler bu kirpikli yapılarla tutulur. Fakat bu yapı bozulduğunda akciğerlere kirli hava doğrudan alınır ve bu durum çeşitli rahatsızlıklara neden olur.

Sigaranın sağlığa zararları ise şöyle sıralanabilir:



Sigara; akciğer, ağız, gırtlak, mide, böbrek, idrar yolu ve pankreasta kanser oluşumunda etkilidir. Çünkü hücre yapısını bozmaktadır. Solunum sisteminde astım ve diğer bazı rahatsızlıkların oluşmasında da sigaranın önemli etkisi vardır. Sigarayı ağızla içmek ya da içine çekmemek çok az da olsa etkiyi azaltmaktadır. Fakat yinede uzun zaman içerisinde solunum sistemi üzerinde olumsuz etkisini göstermektedir.



Sigara; dolaşım sistemi üzerinde de önemli hasarlar bırakmaktadır. Damar yapısının bozulmasına, kanda artan zehirli maddeler nedeniyle kalpte çarpıntıya neden olur. Kalp krizi riskini artırır. Beyinde kan dolaşımı bozukluğuna sebep olur.



Sigara midenin çalışmasını etkileyerek bazı sindirim sistemi hastalıklarına neden olmaktadır.



Sigara sözü edilen sorunlarla birlikte hamile bayanlar için de büyük tehlike oluşturmaktadır. Ölü doğumlara, düşük ağırlıklı bebeklerin doğumuna neden olmaktadır. Ayrıca sigara kullanan annelerin bebeklerinde zeka geriliği riski de oldukça fazladır. Sigara erkek ve kadınlarda üreme organlarını olumsuz etkileyerek kısırlığa da yol açabilir.



Yapılan araştırmalara göre akciğer kanserinin %85'i, kronik bronşitin % 75'i, kalp hastalıklarının %25'i, sigaradan kaynaklanıyor.100.000 kişilik bir nüfusta hiç sigara içmeyenlerin kansere yakalanma riski %3-4 iken sigara içenlerde bu oran çok daha yüksektir.



Yapılan çeşitli araştırmalar günde bir paket sigara içenlerin içmeyenlerle kıyaslandığında on kat daha fazla akciğer kanserine yakalandıklarını ve iki kat daha fazla kalp krizi riski taşıdıklarını ortaya koymaktadır.

Şimdiye kadar öğrendiğiniz bilgilerin sonucu olarak sigaranın insan ömrünü kısalttığını ve ağır ilerleyen hızda bir tür intihar olduğu söylenebilir.

Sigara kolaylıkla vazgeçilebilecek bir bağımlılıktır. Ancak önemli olan buna karar vermek ve ilk günlerdeki bu kararlı tavrımızdan vazgeçmemektir.

Nikotin kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan zararların bilinmesine rağmen ergenlik döneminde sigara içenlerin sayısı hızla artmaktadır.

Bunun nedeni yetişkinler gibi davranma arzusudur. Sigara içen anne babanın çocuklarında kullanıma yönelik eğilim anne babası sigara içmeyen çocuklara göre daha fazladır.

Genellikle sigara kullanımına ergenlik çağında başlanır. Sigara bağımlılığının seyri kişiden kişiye göre değişmektedir. Bazı kişiler sürekli sigarayı bırakma eğilimindedirler. Bazı kişiler yoksunluk sendromunun belirtilerine rağmen sigarayı bırakırlar. Bazı kişiler ise her türlü zararı bilmelerine rağmen sigarayı kullanmaya devam ederler.

Yoksunluk Sendromu, sigarayı tamamen bıraktıktan ya da azatlıktan sonra ortaya çıkabilir. Bu sendrom birkaç gün veya birkaç hafta sürebilir. Bazı kişilerde uzun süreli olabilir.

Kişide nikotin yoksunluğu tanımlamasının yapılabilmesi için, kişinin en az bir haftadır sigara kullanıcısı konumunda olması gerekmektedir. Bununla birlikte bu zamandan sonra nikotinin hiç alınmaması ya da azaltılması durumunda ilk 24 saat içinde aşağıda söz edilen belirtilerden en az dördünü göstermesi gerekmektedir:

- Şiddetli nikotin arayışı içinde olmak,
- Kızgınlık ya da öfke,
- Düşüncelerini toparlamada zorluk çekme,
- Huzursuzluk,
- Kalp hızında azalma,
- İştahta artma ya da kilo alma.

Yoksunluk sendromu ise her zaman ve herkeste görülmez. Görüldüğü zaman ise sigara içiminin kesilmesinden 2 saat kadar sonra belirtiler ortaya çıkar. Ancak bu belirtiler daha sonraki günler ve haftalar boyunca azalarak devam eder.

Sigarayı bırakan kişi kendine egzersiz yapma, sakız çiğneme gibi farklı faaliyetler bulursa sigaranın yarattığı olumsuz etkileri kolay atlatabilecektir.

b. Pasif İçicilik

Sigara, sigara içenlerde akciğer rahatsızlıkları, mide rahatsızlıkları, astım vb. gibi hastalıklara yol açıyor. Sigara kullanmayan fakat sigara içilen bir ortamda bulunan kişiler de bu hastalıklara yakalanır mı?



Sigara içilen bir ortamda sigara içmeyen kişiler bulunabilir. Ancak sigara içmeyen bu kişiler ortamdaki dumanı soluduğundan içenler kadar zarar görürler. Bu şekilde zarar gören kişilere pasif içici adı verilir.

Pasif içiciler her ne kadar sigara içmeseler de iki tür dumana maruz kalırlar. Bunlar sigarayı içen kişinin içine çekip daha sonra bıraktığı duman ve doğrudan sigaranın yanmasıyla ortaya çıkan dumandır. Bu dumanları solumak, pasif içicilerde akciğer rahatsızlıkları, bronşit, astım, alerji, kalp rahatsızlıkları, damar hastalıkları vb. lerinin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu durumdan en çok çocuklar etkilenmektedir. Örneğin anne babası sigara içen çocuklarda alerji ve astım görülme riski oldukça fazladır. Çünkü bu çocuklar özellikle evde sigara içiliyorsa pasif içici durumundadırlar. Bu şekilde büyüyen çocukların ileriki yıllarda sigaraya başlama olasılıkları da oldukça yüksektir.

Tüm bu olumsuzluklarla birlikte sigara tüketimini azaltmak amacıyla devletin aldığı bazı önlemler vardır. 4207 sayılı yasa ile;

- Kapalı mekanlarda, sağlık kurumlarında, toplu taşıma araçlarında ve beşten fazla kişinin bulunduğu ortamlarda sigara içmek,
- Kitle iletişim araçlarında sigara reklamı yapmak,
- 18 yaşından küçüklere sigara satmak yasaklanmıştır.

Birey olarak sigaranın zararları etkilerinden korumak için yapabilecekleriniz:

- Sigara içmemek ve kendi sağlığını korumak için içenleri uyarmak,
- Kahvehane vb. sigara içilen ve havalandırması olmayan kapalı mekanlarda bulunmamak,
- Çocuklardan bu türlü maddeleri kendimiz için almalarını istememek ve aldırınları uyarmak şeklinde sıralanabilir.

3. Alkol Bağımlılığı

Sağlığa zararlı alışkanlıklardan bir diğeri de alkol kullanımıdır. Alkol kullanımı hem psikolojik hem fiziksel bağımlılığa neden olmaktadır. İnsanda merkezî sinir sistemi üzerinde etkili olan alkol, kişinin hem bünyesinde hem de davranışlarında olumsuz etkilere neden olmaktadır. Alkol bağımlısı olan kişi kendisiyle birlikte çevresindeki insanlar üzerinde de olumsuz etkilere neden olmaktadır.

a. Alkol ve Etkileri

Alkol kavramı yalnızca içecek anlamı taşımamakta birçok alanda kullanılan bir grup kimyasal maddeyi de kapsamaktadır. İçkilerde etil alkol kullanılır. Bir başka alkol türü olan metil alkol, etil alkole göre çok daha zararlıdır. Metil alkol, etil alkole göre daha küçük moleküllü olduğu için kana çabuk karışır ve sinir sistemi üzerinde hemen tahribata neden olur, bu durum beyni olumsuz etkiler. Etil alkol ise buğday, üzüm, arpa, mısır vb. ürünlerden mayaların etkisiyle elde edilir. Etil alkolün etkisi sonucu geçici körlük olabilir ancak metil alkolün etkisiyle kalıcı körlük yaşanır.

Alkol çok çeşitli alanlarda kullanılmaktadır. Tıpta dezenfektan, arabalarda ise suyun donmasını önlemek amacıyla antifiriz olarak kullanılmaktadır. Kolonyanın içinde de bir miktar alkol bulunmaktadır. Alkolün bu kadar çok alanda kullanılması ulaşılmasını kolaylaştırdığı için bu durum alkol bağımlılığını artırmaktadır.

Alkol kişiyi iki yönden etkilemektedir. Bunlardan ilki alkolün kana çok hızlı bir şekilde (2 dk. gibi) karışmasıyla merkezî sinir sisteminde ve metabolizmada meydana getirdiği tahribattır. Diğeri ise kişinin davranışlarında değişikliklere neden olabilmesidir.

Alkol mideden doğrudan emilerek kana, oradan da vücudun tüm organlarına yayılır. Bu arada terlemeye bağlı olarak vücut sıcaklığının düşmesine ve çok fazla idrar atımına yol açar.



İdrar atımına bağlı olarak vücutta su kaybı çok fazla olur. Ayrıca alınan alkolün %5 -10 kadarı idrar, ter ya da solukla değişime uğramadan atılır.

Alkol karaciğere de olumsuz etki eder. Bunu sonucunda karaciğer görevini yapamaz duruma gelir. Karaciğerin görevini yapamaz duruma gelmesi siroz denilen hastalığı ortaya çıkarır.

Sirozun farklı sebepleri olabilmekle birlikte alkol kullanımı siroz hastalığının oluşmasına olanak sağlamaktadır. Alkol, sindirim sistemini etkileyerek ülser, gastrit gibi rahatsızlıklara, meze olarak tüketilen fındık, fıstık vs. sonucunda dengesiz beslenmeye, B vitamini kaybına bağlı olarak sinir harabiyetine, merkezî sinir sistemini etkileyerek kendini kontrol edebilme yeteneğinin azalmasına, kas kontrolünün zayıflamasına, baş dönmesine, görme bozukluklarına, hafıza kaybına ve derin uykuya neden olur. Yine kişiyi ruhsal durumu üzerinde de etkili olup hızlı araba sürmeye, çabuk sinirlenmeye, kavgaya eğilim gibi davranış bozukluklarına neden olmaktadır.

Hamile kadınlarda alkol kullanımı diğer kişilerde de olduğu gibi beslenme bozuklukları, kronik ishaller, karaciğer iltihabı ve mide kanaması vb. rahatsızlıklara yol açar. Hamileliği süresince alkol tüketen kadınlar fetüsü iyi besleyemediği için ve kan yoluyla birçok zararlı madde anneden fetüseye geçtiği için fetüsün gelişimi olumsuz yönde etkilenir. Bu durum sakat ve erken doğuma, bebeğin zeka yönünden geriliğine de neden olur.



Alkol vücuttaki B vitaminlerinin tükenmesine, B vitamininin eksikliği ise vücudun savunma sisteminin zayıflamasına neden olur.

b. Alkol Bağımlılığı

Sağlığa zarar veren alışkanlıklardan bir diğeri de alkol kullanımıdır. Alkolün yoğun kullanımına bağlı olarak kişilerde alkol bağımlılığı görülür (Resim 4.4) Alkolizm olarak da adlandırılan alkol bağımlılığı farkında olmadan gelişen bir süreçtir ve ancak kişinin davranışlarındaki değişimlerle tespit edilir. Gerekli önlemler alınmazsa kronik bir hastalığa dönüşebilir ve tedavi zorlaşabilir.



Resim 4.4: Alkol bağımlılığa yol açabilir.

1. Sebepleri

Alkol kullanımına genelde azar azar başlanır. Bağımlılığın oluşmasında kişilik özellikleri de etkilidir. Örneğin utangaç bir kişi rahatlamak amacıyla içmeye başlayıp keyif aldıkça farkında olmadan alkol kullanma miktarını artıracaktır. Yine alkol kullanımında etkili olan durumlardan bazıları depresyondan kurtulma isteği, sorunlarla baş edebilme gücünü kişinin kendinde bulamaması, yaşanan ekonomik zorluklar vb.'dir. Alkol kişiler de çok yıkıcı durumlara neden olmaktadır.

Aynı zamanda kişinin sosyal yaşantısını da aksatır. Evlilikte problemlere, işten atılmaya kadar pek çok sorunu beraberinde getirir. Alkolle bireylerin ilk tanıştığı yer kendi aileleri ya da arkadaş çevreleridir.

Toplumda yer edinme, saygı göreceğini düşünme, üzüntülerini unutma isteği, sevinçleri paylaşma gibi nedenlerle alkol kullanımına eğilim göstermek doğru bir davranış değildir. Bir gruba dahil olma isteği, az miktarda ve hafif alkollü içeceklerle içki kullanıma başlanması bağımlılık yapmayacağı anlamını taşımaz. Alkol bağımlılığının oluşmasında alınan alkolün miktarı ve süresi önemli değildir. Çünkü içerisinde alkol olan tüm içecekler kullanım süresine bağlı olmaksızın bağımlılık yapabilir. Az miktarda sürekli ve zaman içerisinde artan dozlarda alkol alımı da bir süre sonra bağımlılığa dönüşebilir.

Kişilerin yaşadıkları problemlerin çözülmesinde alkol bir çözüm yolu değildir. Çünkü alkol kullanan kişi alkolün bedeninde yarattığı etkilerden dolayı farklı sorunlar yaşamaya başlayacaktır. Bedensel olarak çok fazla tahribata neden olacak bu durum zamanla ruhsal dengesizlikleri de beraberinde getirecektir. Aynı zamanda alkol kullanan kişiler alkolün etkisiyle yaptıklarının farkında olmadan suç işleyebilirler. Diğer taraftan alkol refleksleri ve kas kontrolünü zayıflatığı için kazalara neden olur. Alkolün kişi tarafından sürekli alımı sinir sistemini tahrip ettiğinden akıl hastalıklarına varan kötü sonuçlara neden olabilir. Alkol bağımlısı kişinin aile hayatı da olumsuz etkilenir. Alkol kullanan kişi etrafındaki insanlara saldırgan davranır, evin maddi gereksinimleri için gerekli olan parayı alkol elde etmek için kullanacağından aile sıkıntılı bir yaşam sürer.

Çok miktarda ve tekrar tekrar alkol içen kişiler, alkolün etkilerine bir anda dirençli hâle gelirler. Bu duruma tolerans denilmektedir. Alkole toleranslı kişiler çok yüksek miktarlarda alkol tüketebilirler.



Genel olarak alkol kullanımına bira ile başlanır. Kişiler biranın böbreklere iyi geldiğini düşünerek tüketimi artırır. Ancak biranın böbreklerin çalışmasına etkisi yoktur, aksine böbreğin yapısında deformasyona neden olmaktadır.

2. Sonuçları

Alkol, kullanan bireylerde davranış bozukluklarına neden olmaktadır. Alkolik kişi hem ailesi hem de çevresi tarafından olumsuz algılanabilir ve dışlanabilir. Şiddete yönelerek çevresindeki insanlara zarar verebilir.

Alkol kullanımını sonucunda kişi yalnızca ruhsal ve toplumsal sıkıntılar yaşamaz. Kendi bedeninde de birçok hasarlar oluşur. Bunlar siroz, kalp, mide vb. rahatsızlıklardır.



Alkol kullanan kişi yaşadığı toplumda birçok sorunlara yol açabilir. Hırsızlık yapabilir, kavga çıkarabilir, öldürme ve yaralama gibi davranışları gösterebilir.

4. Madde Bağımlılığı

Madde bağımlılığına neden olan uyuşturucu maddeler merkezî sinir sistemine etki eden, kısa veya uzun süreli kullanıldığında kişinin bilincinde ve kişiliğinde kısa süreli değişikliğe neden olan, zararları bilinmesine rağmen giderek artan dozlarda kullanma isteği yaratan maddelerdir (Resim 4.5). Bu maddelerin bir kısmı tedavi edici amaçla kullanılmakla birlikte rahatlatıcı etkilerinden dolayı kötüye kullanılma oranları da çok yüksektir. Fakat meydana getirdikleri davranış değişiklikleri hiçbir toplumda kabul görmeyen maddelerdir.



Resim 4.5: Madde bağımlılığı insan yaşamını olumsuz etkiler.



Kişinin algılamasına, geçici olarak kişiliğinde değişikliğe, beyinsel fonksiyonlarda ve davranışlarında da bozukluklara neden olan maddelere uyuşturucu maddeler denir. Bu maddeler çoğunlukla merkezî sinir sisteminde etkilidirler.

Madde bağımlılığı; maddenin ruhsal durumda ya da kişinin davranışında yaptığı etkiye bağlı olarak ilaç almadan duramama durumudur.



Resim 4.6: Uyuşturucu madde kullanımını kişilerin yaşamlarını tehlikeye atmaktadır.

Uyuşturucu maddeler bir kez dahi kullanılsalar da sinir sistemi üzerindeki etkilerinden dolayı bağımlılığa neden olabilir. Ayrıca verdiği rahatlık hissinden dolayı da kişiler kullanmaya devam ederler. Uyuşturucu madde kullanımında aşırı doz alımı kişilerde ölüme ya da zehirlenmelere neden olmaktadır (Resim 4.6). Çünkü uyuşturucu maddeler her zaman giderek artan miktarlarda alınma isteği yaratır. Kişi farkında olmadan yüksek dozda vücuda madde verince sonuç ölüm olur.

Uyuşturucu maddeler de alkolün vücutta yarattığı olumsuz etkiler gibi bazı sorunlara yol açar. Her madde vücutta farklı tahribatlara neden olmaktadır.



Uyuşturucu maddelerin zararları bilinmesine rağmen tüm dünyada kullanımı giderek artmaktadır. Uyuşturucu madde kullanımını yaygınlaştırmada öncelikle küçük yaşlardaki çocuklar hedef alınmaktadır ve bu çocukların yaşantıları tehlikeye girmektedir.



Uyuşturucu maddelerin tıpta tedavi amaçlı kullanılan türlerinin özel reçete ile doktor kontrolünde kullanımı gerekmektedir.

a. Uyuşturucu Maddelerin Etkileri

Uyuşturucu maddelerin her birinin elde edildiği kaynak, kullanım şekilleri ve vücut üzerindeki etkileri farklıdır. Bu nedenle çeşitli şekillerde sınıflandırılmaktadır.

Merkezî sinir sistemine etkilerine göre;

a. Merkezî sinir sistemine narkotik olarak yani uyuşturucu nitelikte etki edenler:

Bunlar ; morfin, eroin vb. dir. Bu uyuşturucu maddeler kısa sürede bulantı, hayal görme, uyuşukluk vb. durumlara neden olmaktadır. Uzun süreli kullanımda cinsel yetersizlik, kısırlık, koma, ölüm vb. görülür. Yoksunluk belirtileri; İştah kaybı, uyarılara aşırı duyarlılık, titreme, terleme, kramplar vb. dir.

b. **Merkezî sinir sistemine depresan olarak etki edenler. Bunlar; barbiturat, trankilizan, diazem vb.dir.** Depresan olarak etki eden uyuşturucu maddeler düşük dozda sakinleştirici, yüksek dozda uyuşturucu, ağrı kesici etkiye sahiptir. Kısa dönemde uykuya eğilim ve kaslarda gevşemeye neden olur. Uzun süreli kullanımda uyku hâli ve bilinç kaybına neden olur. Yoksunluk belirtileri solunum güçlüğü, bilinç kaybı, titreme, hayal görme vb.dir.

c. **Merkezî sinir sistemine uyarıcı olarak etki edenler. Bunlar; kokain, amfetamin vb.dir.** Uyarıcı olarak etki eden uyuşturucu maddeler kısa dönemde iştah kaybı, uyku bozukluğu, bulantı, baş ağrısı, bulanık görme gibi etkileri gösterir. Uzun dönemdeki etkileri ise, sanrılar, hareketlilik, ruhsal çöküntü, karaciğer hasarı, kalp çalışmasında problemler, solunum güçlüğü vb.dir. Yoksunluk belirtileri ise ruhsal çöküntüler, sinirlilik, kolay uyandırılabilme, baş ağrısı vb.dir.

d. **Merkezî sinir sistemine halüsinojen olarak etki edenler. Bunlar LDS, meskalina, esrar vb.** Halüsinojen olarak etki eden uyuşturucu maddeler ise kısa dönemde endişe, kusma vb. etkileri gösterirler. Kullanan kişiler uzun dönemde ise akciğer kanseri, bronşit, solunum yolu tahrişi gibi sorunlarla karşılaşır. Yoksunluk belirtileri ise kolay uyandırılabilme, dinlenememe, kilo kaybı, iştah kaybıdır.

Yukarıda belirtildiği gibi uyuşturucu maddelerin tümü merkezi sinir sisteminde etkilidir. Fakat bazıları tıpta tedavi amaçlı kullanılmaktadır. Bunların tüketimi Sağlık Bakanlığı'nın denetimindedir. Ancak bu ilaçlar tedavi amaçlı kullanılsa da aşırı ve yanlış kullanımları bağımlılığa yol açabileceğinden hekim kontrolünde kullanılması gerekmektedir. Hekim kontrolü olmadan ya da herhangi bir yolla elde edilen ilaçlar vücut için zararlı etkiler oluşturabilir. Çünkü hekime danışılmadan alındığından ve ilaçlar merkezî sinir sistemini etkilediği için ağrı kesici de olsa yan etkileri olabilir.

b. Uyuşturucu Madde Bağımlılığı

Uyuşturucu madde kullanımında etken olan durum kişilerin ilaç kullanma eğilimleridir. İlaç, tedavi amaçlı kullanılmakla birlikte kişinin ruhsal durumu ve çevreden etkilenme düzeyi bu kullanımı artırabilmektedir. Giderek bilinçsiz şekilde ilaç kullanımı kişide madde bağımlılığın yolunu aralamaktadır. Son zamanlarda uyuşturucu kullanımı bir hastalık olarak kabul edilmekte ve bu sorunla ilgili çözümlerin üretilerek tedavilerin yapılabilmesi için psikiyatri bölümleri çalışmalarına devam etmektedir. Ayrıca madde bağımlılığından kaynaklanan hastalıkların tedavisinin yapıldığı özel tedavi klinikleri ve uzmanlar da vardır.

1. Sebepleri

Uyuşturucu madde bağımlılığının sebebi üç grup altında toplanmaktadır. Bunlar **maddenin yapısı, kişisel faktörler** ve **çevresel faktörler**dir.

1. **Maddenin yapısal özelliği:** Daha önce belirtildiği gibi uyuşturucu maddeler çok çeşitlidir ve her ne kadar merkezî sinir sistemi üzerinde etkili olsalar da kullanım sonucunda vücutta ortaya çıkan etkileri farklıdır. Kimi uzun süreli kullanımda kolay

uyarılma, bilinç kaybı gibi etkilere sahipken kimisi kalp, karaciğer hastalıklarına, kimisi ise şiddete eğilim, panik, davranış değişikliği gibi farklı sonuçların doğmasına neden olur.

2. Çevresel faktörlerin rolü: Uyuşturucu madde bağımlılığında en önemli faktörlerden biride çevredir. Bireyin arkadaş çevresinde madde kullananların olması, ailedeki aşırı serbestlik ya da kısıtlayıcı tavırlar uyuşturucu kullanımına başlamayı nedenlerindedir. Yine ergenlik dönemindeki arkadaşlar arasında kabul görme isteği madde kullanımına başlama nedenlerindedir. Uyuşturucu madde satanların tuzağına düşen gençler hem madde kullanımına başlamakta hem de bir süre sonra uyuşturucu madde satarak suç işlemektedirler.

3. Kişisel özelliklerin rolü: Madde bağımlılığında kişisel özelliklerin rolü de oldukça önemlidir. Bağımlı kişiler genelde hayatın gerçekleriyle yüzleşemeyen kişilerdir. İç kapanık olan ya da depresif kişiler de madde bağımlılığına eğilimlidirler. Bununla birlikte ergenlikten itibaren kimlik arayışı içinde olan, ailesine ve çevresine karşı kendini kanıtlamaya çalışan gençler risk grubunu oluştururlar. Bu tür kişiler yasakları denemek, sorumluluklardan kaçma isteği, kendilerine çok güven duyma gibi tavırlar gösterirler.

2. Sonuçları

Madde bağımlılığı kişide üç dönemde seyreder:

Alışma dönemi: Kişinin tüm uyarılara rağmen madde kullanımını ya da ilacı keyif verici etkisinden dolayı denediği dönemdir. Kişi maddeyi istediği zaman bırakabileceğini düşünür. Bu dönemde kişide unutkanlık, durgunluk, aşırı para harcama vb. değişiklikler görülür.

Doyma dönemi: Kişinin hem aile hem de iş ilişkilerinin bozulduğu, yaşamını sürdürebilmek için madde kullanımına devam etmek zorunda olduğu dönemdir. Bu dönem de kişinin vücudunda harabiyetler ortaya çıktığı için tedavi zorunlu hâle gelir.

Düşkünlük dönemi: Madde bağımlılığının bedensel, ruhsal aynı zamanda sosyal yönden çok büyük hasarlara yol açtığı dönemdir. Bağımlı kişinin hastalıklara yakalandığı, huzursuzluk, bitkinlik yaşadığı ve suç işleme eğiliminin arttığı bir dönemdir. Genelde aşırı dozdan ölüm oldukça fazladır.

Tüm dünya olduğu gibi ülkemizde de giderek artan uyuşturucu madde kullanımına engel olabilmek amacıyla kanunlar çıkarılmıştır. Uyuşturucu madde kullanımında cezaların kanunlaştırılması, kullanımın giderek artmasından dolayı 20. yüzyılın başlarında gerçekleşmiştir. Türk Ceza Kanunu'nda da uyuşturucu kullananlar ve uyuşturucu satanlara yönelik cezalar yer almaktadır.

Ayrıca uyuşturucu kullananlara da uygulanan cezalar vardır. Ancak önemli olan bu kapsamda ceza uygulamak değil tedavi yoluna gitmektir.

5 . Sigara Alışkanlığı ve Alkol, Uyuşturucu Bağımlılığının Tedavisi

Her türlü rahatsızlıkta olduğu gibi sigara alışkanlığı, alkol ve uyuşturucu bağımlılığında da erken teşhis önemlidir. Bu tür maddelerin kullanımının terk edilmesine yönelik tedaviler bağımlılık düzeyine gelmeden yapılmalıdır. Çünkü ne kadar erken olursa kişinin uğrayacağı ruhsal ve bedensel tahribat da o oranda az olacaktır.

Alkol ve uyuşturucu madde bağımlılığı tedavisi iki aşamalıdır. Fiziksel olarak tedavi sonuç verdikten sonra kişinin tekrar topluma kazandırılması gerekir. Bu anlamda alkol ve madde bağımlılığının tedavisinde de rehabilitasyon önemli bir yere sahiptir. Rehabilitasyonun amacı kişilere fiziki, psikolojik ve sosyal yönden güç kazandırmaktır. Kişilerin herhangi bir sorunla karşılaştığında mücadele edebilecek güce erişmeleri rehabilitasyon uygulamalarıyla sağlanmaktadır. Bu hizmetlerin amacı alkol ve madde bağımlısı olan kişilerin tekrar toplumda yerlerini almalarını sağlamaktır. Ancak rehabilitasyon hizmetleriyle bağımlılıktan kurtulan kişi toplumdaki eski yerini bulabilir.



Bu tedaviler sırasında tedavi gören kişiler tekrar alkol ve uyuşturucu madde kullanmak isteyeceklerdir. Bu nedenle tedavi sırasında kişinin istekli, kararlı ve sabırlı olması gerekmektedir. Ancak böyle bir tutumla kişi topluma kazandırılabilir.

Sigara, alkol ve uyuşturucu madde bağımlılığının tedavisinde önemli olan bir diğer nokta da kişilerin tedavi için istekli olmalarıdır. Bağımlı kişilerin tedavi ve rehabilitasyon için motivasyonları eksik olabilir. Kişilerin tedaviye katılımlarını sağlamak için motivasyonlarını artırmak gerekmektedir. Bu durumda kişilere tedavi ve rehabilitasyon hizmetleri hakkında bilgi verilerek ikna edilmelidir. Böylelikle kişilerin uygulanacak tedavi programlarına katılmaları sağlanabilir.

Tedavi olmaya karar veren sigara, alkol ya da madde bağımlısı kişilerin hastanelerin psikiyatri bölümüne ya da bu konuda özel olarak hizmet veren gönüllü kuruluşlara müracaat etmeleri gerekir.

Bu merkezler tavsiye ve danışma merkezleri niteliğindedir. Bu merkezler herkesin kolaylıkla ulaşabileceği merkezî yerlerde olmalıdır ve amaçlarına uygun fiziksel koşulları taşımalıdır.



Bağımlı kişilere gönüllü olarak hizmet veren bu merkezlerde tedavi olacak kişiler hiçbir harcama yapmayacaklardır. Bu nedenle de merkezlerin devamlılığının sağlanabilmesi ve hizmet verebilmesi için devlet, yardım kuruluşları, kişilerden gelecek olan maddi desteğe açık olacaklardır.

Kişilerin sağlığa zararlı olan bu maddelerle tanışmaması için bilmediği ortamlardan uzak durması, sigara dumanını olduğu kapalı ortamlarda bulunmaması, ilgi ve yetenekleri doğrultusunda kendine ayırdığı zamanı en etkili şekilde kullanması gerekmektedir. Kişi tüm bunları yaparken neden ve niçin diye düşünerek çözüm üretebilecek nitelikte olaylara yaklaşmalıdır. Yani yaşamında bilimsel yöntemi kullanmalıdır.



ÖZET

Bu ünite de sağ lınızı olumsuz yönde etkileyen zararlı alışkanlıklar, etkileri ve insan vücudunda meydana getirdiği tahribatları öğrendiniz.

Sağ lığ a zararlı alışkanlıklar sigara, alkol bağımlılığı ve uyuşturucu madde kullanım ıdır. Hepsinde temel olan kavram bağımlılıktır.

Bağımlılık, kişinin maddeyi keyif verici etkisine bağılı olarak alma arzusu, bu arzunun zamanla irade dışına çıkması ve sürekli madde alma isteğidir.

Bu maddelerin kullanımına bağılı olarak ortaya çıkan iki temel kavram vardır. Bunlar psikolojik bağımlılık ve fiziksel bağımlılıktır.

Psikolojik bağımlılık diğ er adlandırmasıyla tiryakilik temelde doyum sağ lama hislerine dayanır. Fiziksel bağımlılık ise maddeye vücudun alışması yani maddenin varlığına karşı duyulan fizyolojik bir ihtiyaçtır.

Tolerans gelişimi, küçük dozlarda madde kullanımına bağılı olarak kişinin bedeninde ortaya çıkan etkiyi yakalayabilmek için maddenin dozunu zaman içerisinde artırmasıdır.

Yoksunluk sendromu ise madde kullanımının bırakılmasına, etkisinin başka bir madde tarafından engellenmesine ya da madde miktarın azaltılmasına bağılı olarak vücutta bazı fizyolojik etkilerin çıkması durumudur.

Sigara bağımlılığı içindeki nikotin maddesinden dolayı neden olmaktadır. Nikotin ise tütünden elde edilmektedir. Tütün sarılarak ya da pipo ile birlikte kullanıldığı gibi hazırlanmış şekilde puro olarak da tüketilmektedir. Sigaranın yaygın olarak kullanılmaya başlandığı dönem ergenlik dönemidir.

Nikotin yoksunluğu vücutta

- Şiddetli nikotin arayışı içinde olmak
- Kızgınlık ya da öfke
- Düşüncelerini toparlamada zorluk çekme
- Huzursuzluk
- Kalp hızında azalma
- İştah da artma ya da kilo alma gibi durumlara neden olmaktadır.

Sigaranın içinde yalnızca nikotin yoktur. Yaklaşık 4000'ne yakın madde bulunmaktadır. Bunların hepsinin vücut üzerindeki meydana getirdiği tahribat farklıdır. Sigara; akciğ er, ağız, gırtlak, mide, böbrek, idrar yolu, pankreas kanserine, astıma, solum sistemindeki rahatsızlıklara neden olur.

Sigara yalnızca içenler için değil sigara içilen ortamda bulunan fakat sigara içmeyen kişiler için de aynı oranda tehlikelidir. Sigara içilen ortamda bulunarak dumanlı havayı soluyan ve sigara içen kişiler kadar aynı düzeyde dumandan etkilenene kişilere pasif içici denir.

Sağlığa zararlı alışkanlıklardan bir diğeri de alkol bağımlılığıdır. Alkol bağımlılığı da fiziksel ve aynı zamanda psikolojik bağımlılığa neden olmaktadır. Alkol çok yaygın olarak kullanılan bir kimyasal maddedir. İçeceklerde etil alkol bulunur. Bazen metil alkol kullanılsa da tehlikelidir. Çünkü metil alkol küçük moleküllü olduğu için kana çabuk karışır ve öldürücü etkisi vardır. Alkol bağımlılığı da vücutta tahribatlara yol açar. Bunlar karaciğerde siroz, sindirim sistemi bozuklukları, hafıza kaybı, baş dönmesi, beslenme bozuklukları, sinir harabiyeti gibi hastalıklara neden olmaktadır. Alkol bağımlılığında önemli olan sürekli ve artan miktarlarda alkol alınmasıdır. Alkol bağımlılığı da kişide davranış bozukluklarına neden olmaktadır.

Madde bağımlılığına neden olan uyuşturucu maddeler; merkezî sinir sistemine etki eden, kısa veya uzun süreli kullanıldığında davranışında ve kişiliğinde kısa süreli değişikliğe neden olan, zararları bilinmesine rağmen giderek artan dozlarda kullanma isteği yaratan maddelerdir. Uyuşturucu maddelerin zararları bilinmesine rağmen tüm dünyada kullanımı giderek artmaktadır.

Uyuşturucu maddeler merkezî sinir sistemini etkileme duruma göre gruplara ayrılır. Bunlar;

- Merkez sinir sistemine narkotik olarak etki edenler: Bunlar ; morfin,eroin vb. dir.
- Merkez sinir sistemine depresan olarak etki edenler. Bunlar; alkol, barbutira, trankilizan, diazem vb. dir.
- Merkez sinir sistemine uyarıcı olarak etki edenler. Bunlar; kokain, amfematin vb.dir.
- Merkez sinir sistemine halüsinojen olarak etki edenler. Bunlar LDS, meskalina, esrar vb. dir.

Uyuşturucu madde kullanımının sebepleri maddenin yapısal özelliği, kişisel faktörler ve çevresel faktörler olmak üzere üçe ayrılmaktadır. Madde bağımlılığı kişide üç dönemde seyreder:

Alışma dönemi: Kişinin bir kez tüm uyarılara rağmen madde kullanımını ya da ilacı keyif verici etkisinden dolayı denediği dönemdir.

Doyma dönemi: Kişinin hem aile hem de iş ilişkilerinin bozulduğu, madde kullanımını hayatını devam ettirebilmek için kullanmak zorunda olduğu bir dönemdir.

Düşkünlük dönemi: Madde bağımlılarının bensel, ruhsal aynı amanda sosyal yönden çok büyük hasarlara yol açtığı dönemdir.

ARAŞTIRMALAR

“alkol, bağımlılık, tedavi, psikolojik bağımlılık, yoksunluk, Dünya Sağlık Örgütü, nikotin yoksunluğu, kısırlık, pasif içici, etil alkol, huzursuzluk, kişisel faktörler, rehahsorularda kullanılmalı.

Yukarıda sıralanan sözcükleri kullanarak ve gerekli ekleri getirerek aşağıda verilen tümcelerdeki boşlukları doldurunuz.

1. Amfetamin, alkol ve morfin hastalıklarda amaçlı da kullanılmaktadır.
2. Sağlığa zararlı alışkanlıklar sigara, ve uyuşturucu madde kullanımınıdır.
3. Kişinin maddeyi keyif verici etkisine bağlı olarak alma arzusu, bu arzunun zamanla irade dışına çıkması ve maddeyi sürekli alma isteğine denir.
4. Bağımlılık; fiziksel bağımlılık ve olmak üzere ikiye ayrılmaktadır.
5. Sigara içme alışkanlığı bugün tarafından bağımlılık olarak kabul edilmektedir.
6. Kişilerde.....bağlı olarak kalp hızında artma, düşüncelerini toparlayamama, iştahta artma gibi belirtiler görülür.
7. Sigara kullanımı hamile kadınlarda ölü doğumlara ya da düşük ağırlıklı bebeklerin doğmasına, erkek ve kadında neden olmaktadır.
8. Kullanılan madde miktarının azaltılması ya da maddenin kullanımının tamamen bırakılmasına bağlı olarak vücutta bazı belirtilerin ortaya çıkması durumuna denir.
9. Sigara kullanmayıp, sigara içilen ortamda bulunan ve ortamdaki dumandan sigara içenler kadar zarar gören kişilere denir.
10. Buğday, üzüm, arpa, mısır vb.'ne mayaların etkisiyleelde edilir.
11. Alkol bağımlıları içinde yaşadığı toplumda neden olurlar.
12. Uyuşturucu madde bağımlılığının sebepleri maddenin yapısı, ve çevresel faktörler olmak üzere üçe ayrılır.



TEST IV

1. Aşağıdaki maddelerden hangisi tedavi amaçlı olarak kullanılmaz?
 - A) Morfin
 - B) Esrar
 - C) Amfetamin
 - D) Alkol
2. Aşağıdaki kavramlardan hangisi küçük dozlarla madde kullanımına bağlı olarak kişinin bedeninde ortaya çıkan etkiye ulaşabilmek için maddenin dozunu zaman içerisinde artırma gereksinimini ifade eder?
 - A) Bağımlılık
 - B) Yoksunluk sendromu
 - C) Fiziksel bağımlılık
 - D) Tolerans gelişimi
3. Aşağıdaki maddelerden hangisinde nikotin bulunur?
 - A) Tütün
 - B) Morfin
 - C) Haşhaş
 - D) Esrar
4. Aşağıda belirtilen dönemlerden hangisi sigara kullanımına başlamanın en sık olduğu dönemdir?
 - A) Yetişkinlik dönemi
 - B) Çocukluk dönemi
 - C) Yaşlılık dönemi
 - D) Ergenlik dönemi
5. Aşağıdakilerden hangisi yoksunluk sendromu belirtilerinden değildir?
 - A) Çarpıntı
 - B) Burun akıntısı
 - C) Gülme krizine girme
 - D) Huzursuzluk

6. Aşağıdaki maddelerden hangisi sigaranın içinde yer alıp soluk borusunun iç yüzeyindeki kirpikli yapıyı bozarak kirli havanın akciğerlere girmesine neden olur?
- A) Katran
 - B) Karbon monoksit
 - C) Nikotin
 - D) Aseton
7. Aşağıdakilerden hangisi devletin, sigara tüketimini azaltmak amacıyla aldığı önlemlerdendir?
- A) Sigara satışının yasaklanması
 - B) Kitle iletişim araçlarında sigara reklamı yapılmaması
 - C) Sigara üretimi yapanlara ceza verilmesi
 - D) Sigara içenler için tedavi merkezlerinin açılması
8. Alkolün karaciğeri olumsuz etkileyerek görevini yapamaması sonucu ortaya çıkan hastalık aşağıdakilerden hangidir?
- A) Siroz
 - B) Ülser
 - C) Gastrit
 - D) Karaciğerde büyüme
9. Alkol aşağıdaki vitamin çeşidinden hangisinin tükenmesini sağlayarak vücudun bağışıklık sisteminin zayıflamasını sağlar?
- A) A vitamini
 - B) D vitamini
 - C) C vitamini
 - D) B vitamini
10. Merkezî sinir sistemini etkileyerek kısa veya uzun süreli kullanıldığında kişinin bilincinde ve kişiliğinde kısa süreli değişikliğe neden olan, zararları bilinmesine rağmen giderek artan dozlarda kullanılan maddeler aşağıdakilerden hangisidir?
- A) Alkol
 - B) Sigara
 - C) Uyuşturucu madde
 - D) Vitamin

