

# Alkol hurafeleri

Zeynep Atasoy



1983 yılında Kayseri’de doğdu. Kurtuluş İlkokulu, Safiye Sultan Koleji ve Fatih Üniversitesi İşletme Fakültesi’ni (2006) bitirdi. Ticari firmalarda yönetim-organizasyon eğitimi gördü. Çeşitli dergilerde yayın komisyonunda bulundu. 2007-2010 yılları arasında kasa-kredi sorumlusu olarak başladığı tekstil perakendeciliği yapan bir firmada mali işler departmanında idari görev üstlendi. Halen İstanbul Medipol Üniversitesi Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı’nda görev yapmaktadır.

**D**ünya Sağlık Örgütü Güneydoğu Asya Bölge Ofisi’nin alkol kullanımının zararlarından korunma mesajları içeren “Hayattan Alkolsüz Keyif Alın” adlı kitapçık birçok pratik bilgilere yer vermektedir. Bunların arasında alkolle ilgili yaygın fakat yanlış inanışlarla ilgili verilen bilgiler de yer almaktadır. Aslı olmadığı halde yaygın olarak doğruluğuna inanılan bilgilere, daha doğrusu gerçekle ilgisi olmayan inançlara mit ya da hurafe denmektedir. Birçoğumuzun sık sık duyup inanmak zorunda kaldığımız alkolle ilgili yanlış bilgileri de hurafe olarak adlandırmak

her halde yanlış olmayacaktır. Kitapçıkta yer alan hurafeler ve onlarla ilgili gerçek bilgilere göz atmakta fayda var.

**Hurafe 1:** Alkolün insan üzerinde uyarıcı etkisi vardır.

**Gerçek:** Aksine, alkol beyin fonksiyonlarını zayıflatır. Alkolün çekingenliği ortan kaldırdığına dair genel bir inanış olsa da ciddi gözlemler göstermektedir ki, çekingenlik alkol kanda kayda değer bir eşiğe ulaşmadan ortadan kalkar. Alkolün çekingenliği kaldırdığı inanışından dolayı alkol alan kimse kendisini rahat hisseder.

**Hurafe 2:** Alkol alımından sonra dav-

ranışları kontrol edememe, agresif ve şiddet eğilimli olma durumu, alkolün beyin üzerindeki etkisindedir.

**Gerçek:** Çoğu kişi belli ruh hallerini ve davranışları alkolün etkisiyle ilişkilendirmiştir ve ayıkken sergileyemedikleri bu şartlanmış hareketleri alkollüyken sergilerler. Aslında suçlanacak unsur alkol değil, bu şartlanmaları değiştiremeye yetisine sahip insandır.

**Hurafe 3:** Alkol cinsel performansı ve isteği artırır.

**Gerçek:** Shakespear’in bakış açısı ise isteği kamçıladığı, fakat performansı düşürdüğü yönündedir. Alkol ereksiyona engel teşkil eder. Hatta araştırmalar cinsel isteği





azalttığını göstermektedir.

**Hurafe 4:** Alkol deliksiz bir uykunun anahtarıdır.

**Gerçek:** Alkol bağımlısı insanlar alkol almadan iyi uyuyamazlar. Düzenli olarak alkol almayan insanlar ise uyku problemi yaşarlar.

**Hurafe 5:** Alkol, problemleri unutmaya yardımcı olur.

**Gerçek:** Alkol bağımlılarının sık sık dertlerini unutmak için içtiklerini dile getirmelerinden dolayı bu hurafe neredeyse gerçeğe dönüşmüştür. Fakat sıklıkla bunun tam tersiyle karşılaşılır. İnsanların

unuttukları problemler sarhoşken su üstüne çıkmaktadır.

**Hurafe 6:** Alkol, soğukla baş etmek için iyi bir yöntemdir.

**Gerçek:** Alkol, deri altı damarlarını genişletir ve sıcaklık hissi verir. Fakat soğuk bir ortamda vücut, deri altına giden kan miktarını azaltarak vücut ısısını muhafaza etmeye çalışır. Dolayısıyla alkol soğukta ısınmak için iyi bir seçim değildir. Bir kimse alkol alımdan sonra soğuk havaya maruz kalırsa vücut ciddi bir ısı kaybına uğrar ve bu durum sağlığı tehdit eder.

**Hurafe 7:** Bira sert bir içki değildir, güvenle tüketilebilir.

**Gerçek:** Bira, viski ve rom gibi sert içkiler kadar alkol içermese de alkollü bir içecektir. Biradaki alkol oranı %4 ila %8 arasındadır. 33 cl'lik bir şişe bira, bir double viskiye eşdeğerdur. Dolayısıyla altı şişe bira içen bir kimse altı double viski tüketmiş kadar alkol alır.

**Hurafe 8:** Alkol kalp sağlığına iyi gelir, bu sebeple her gün tüketilmelidir.

**Gerçek:** Bazı araştırmalara göre günlük küçük miktarlarda tüketilen alkolün, özellikle şarabın, kalp üzerinde koruyucu bir etkisi olduğu belirtilmektedir. Fakat günlük düzenli alkol tüketimi, beraberinde tüketim miktarını kontrol edememe endişesini getirir. Alınan alkolün miktarı adım adım kalp ve vücut için zararlı olabilecek seviyelere çıkabilir.

**Hurafe 9:** "Kocam özünde çok iyi bir insan, bana kötü davranmasının tek sebebi alkol."

**Gerçek:** Bir kadın kocası ayıkken ondan şiddet gördüğünde bu kabul edilemez bir davranışken kişinin alkollüken aynı hal ve hareketlerde bulunması hafifletici sebep olabiliyor. Toplumun sarhoş insanlara bakış açısı, bu kişilere sarhoşken kontrolsüz davranma cesaretini veriyor. Alkolün zararlarını engellemeye yönelik çalışmalar göstermektedir ki, bu gibi durumlarda toplum, kişi alkollü olsun veya olmasın müsemma göstermemelidir. Kabul edilemeyen davranış, şartlar ne olursa olsun kabul edilemez davranıştır.

**Hurafe 10:** Toplumda alkol insanları gevşetir daha rahat davranmasını sağlar.

**Gerçek:** Çoğu toplumlar sarhoşken yapılan aşırı davranışlara dair normlar belirlemiştir. İnsanlar bu norm ve kurallara sıkı sıkıya bağlanmıştır. Kontrolsüz dürtüler, toplumun alkolün davranışlar üzerindeki etkilerini tanımlayan kuralları ile kontrol altına alınır. Böylece kişinin sarhoşluk hakkında bildikleri, toplumun bu konu hakkındaki öngörüsüne dayanır.

**Hurafe 11:** Eğer arkadaşlarınız alkol alıyorsa, onlarla iyi vakit geçirmek için siz de içmelisiniz.

**Gerçek:** Davranış üzerine yapılan araştırmalar ışığında, alkol alan bir grupta alkol almayan kişiler de aynı oranda zevk alabilir. Buna ergen yaşta-kilerin deyimiyle "başkasının içtiğiyle havaya girmek" de diyebiliriz.

#### **Kaynak**

*Myths and Misconceptions About Alcohol, in: Get High in Life Without Alcohol: Prevention of Harm From Alcohol Use, World Health Organization Regional Office for South-East Asia 2003 ([http://www.searo.who.int/LinkFiles/Facts\\_and\\_Figures\\_ch2.pdf](http://www.searo.who.int/LinkFiles/Facts_and_Figures_ch2.pdf))*