

Eski Bir Alkoligin Gnlg
Ali Jean orakı

CİNİUS YAYINLARI
ANI

Babıali Caddesi, No. 14 Çağaloğlu - İstanbul
Tel: (212) 5283314 — (212) 5277982
<http://www.ciniusyayinlari.com>
iletisim@ciniusyayinlari.com

Ali Jean Çorakçı
ESKİ BİR ALKOLİĞİN GÜNLÜĞÜ

BİRİNCİ BASKI: Aralık, 2016

ISBN 978-605-323-813-3

Baskı ve cilt:
Cinius Sosyal Matbaası
Çatalçeşme Sokak No:1/1
Eminönü, İstanbul
Tel: (212) 528 33 14

Sertifika No: 12640

© ALI JEAN ÇORAKÇI, 2016

© CİNİUS YAYINLARI, 2016

Tüm hakları saklıdır.
Bu yayının hiçbir bölümü yazarın yazılı ön izni olmaksızın,
herhangi bir şekilde yeniden üretilemez,
basılı ya da dijital yollarla çoğaltılamaz.
Kısa alıntılarda mutlaka kaynak belirtilmelidir.

Printed in Türkiye



ESKİ BİR
ALKOLİĞİN
GÜNLÜĞÜ

ALİ JEAN ÇORAKÇI

 Cinius Yayınları

Bu kitapta, alkol bağımlısı olduğunu kabul etmeyen, “blackout” yaşayıp etrafına zarar verenlerin yaşadığı zor dönemler anlatılmakta olup şahsi fikirler ile yaşanmışlıklar kaleme alınmıştır.

Alkole ilk tanıştığım günden bugüne kadar yaşadığım hayatı, gündüz, gece ve sabah olarak 3’e ayırdım ben. Gündüz, benim alkole yaşadığım “aşk”; gece, aşk ızdıraplarımı; sabah ise alkolden ebediyen ayrılma kararımı temsil ediyor. Aşk acısı çekenler iyi bilir: Acısı dinince ayrılığın, yeniden başlamak her şeye güneşin doğuşuyla eş değerdir.

Sabahları sabah yapan aileme ve artık bir melek olan sevgili kedim Bijou’ya sevgilerimle,

ALİ JEAN ÇORAKÇI

İÇİNDEKİLER

GÜNDÜZ.....	9
Çocukken İçkiye Özenmek	10
Alkolün İş Birlikçisi: Sigara	11
Alkolik Belirtileri	14
GECE	15
Alkolizmin Zararları	15
Alkolün Acıları Unutturduğu Yalanı	16
Alkolün Sahte Arkadaşları	18
Blackout Hakkında Bilinmesi Gerekenler	19
Sosyal İçici Olamamak.....	21
Sosyal İçici Olabilir misiniz?	22
Yazın İçki İçmek.....	23
Alkolizmin Zararları	25
Alkolün Karanlık Yüzü	26
Alkolün Sosyal Hayata Etkileri	28
Alkol ve Futbol.....	29
Anılarım ve Tavsiyelerim... Hepsi İç İçe.....	30
Azaltmak mı İyi, Tamamen Kesmek mi?	31
Alkolik Bahaneleri	33
SABAH	35
Her Sabah Ayık Kalmak.....	35
Yalan ve Ayık Olmak	36
Çözüm Bulmak	38
Alkolizm Tedavisi.....	39
Alkol Yoksunluğu	40

Durmasını Bileceksin.....	42
Eski Bir Alkoliğin İtirafı 43	43
Eski Bir Alkoliğin İtirafı-2.....	44
Alkolü Bıraktıktan Sonraki Dönem.....	46
Eski Bir Alkoliğin İradesi.....	47
Alkol Tetikleyince Dışarı Çıkamamak.....	48
Eski Bir Alkoliğe Yardım Etmek.....	49
Alkolizm Tedavisi.....	53
Eski Bir Alkoliğin Hayatınıza Etkisi.....	53
Eski Bir Alkolikle Sevgili Olmak.....	54
Eski Alkolik ile Arkadaş Olmak.....	55
Eski Bir Alkoliğin Yanında Yapılmaması Gerekenler.....	56
Eski Bir Alkoliğin Evinde Alkol Bulundurmak.....	58
İçki İçmeyi Özlemek.....	59
İki Kadehten Bir Şey Olmaz.....	61
Alkolsüz Aşk.....	62
Bir Dizi Karakterinin Öğrettikleri.....	63
Poyraz Karayel ve Fransız Lape Hastanesi.....	64
Rüyada Alkol Aldığını Görmek.....	66
Alerji ve Alkol.....	68
Beyoğlu'nun Arka Sokakları.....	69
Nişantaşı ve Teşvikiye'nin Karanlık Alkolik Yüzü.....	70
Adsız Alkolikler Hakkında.....	72
Alkol ve Kediler.....	75

GÜNDÜZ

Hayatın tadına varmak, bu olsa gerek!

İşte alkolle tanıştığımda hislerimi en iyi anlatan tümce bu olmuştu: “Hayatın tadına varmak, bu olsa gerek!”

Alkollün varlığından çok küçük yaşlarda haberdar olsam da, onu dudaklarıma ilk defa 1999 yılında -yani henüz 14 yaşındayken- Heybeliada'daki yazlığımızda temas ettirmiştim. Mayhoş tadı, sigarayla tanışmamış olan dudaklarımda usul usul gezinirken ben, onunla raks etmek istemiş, ardı sıra yuvarlamıştım içinde beni sarhoş eden biranın olduğu bardağı. Alkole alışık olmayan vücudum, “Yeter bu kadar dans.” diyerek beni yatağa çekmek için gözlerimi kapatmıştı. Hem de uzun süre, her son yudumda. 1 veya bilemediniz en fazla 2 şişe biranın etkisi hep aynı olmuştu: Bebekler gibi uyutmak. Gün içerisinde yaşadığım sorunlar yok oluyor, kendimi daha iyi ifade ediyor, daha “büyümüş” hissediyordum kendimi alkol aldıkça. Ardından gelen huzurlu uyku da alkole âşık olmam için az cilve yapmadı bana!

* * *

Çocukken İçkiye Özenmek

Evde içki içen biri varsa genellikle 11-12 yaşına geldiğinizde alkol ile tanışsınız. “Göster oğlum pipini!” diyen zihniyet, size bir yudum bira da içirebilir. Kısacası, ailenizde alkolik ya da sosyal içici biri varsa alkolle erken yaşta tanışsınız. Daha o yaşlarda hoşunuza giderse biranın tadı, devam edersiniz zaten içmeye.

Şimdi sakın bana “Aman bir yudumdan ne olacak?” demeyin. Fena olur. O bir yudum mideye indi mi, gerisi gelir ve devamı şiddetli şekilde devam eder.

Çocuklara alkol içirmek, tıpkı sigara içirmek gibi zararlıdır. Daha o gencecik yaşta çocuğunuza bu kötülüğü yapıp onu kötü etkilemeyin. Azıcık ailenizi, kendinizi düşünün. Hiç değilse onu düşünün.

Bir çocuğa içkili ortamda alkol vermek, şov yapmaktır, özentiliktir ve onu daha baştan kaybetmek demektir.

Eski bir alkolik olarak “Keşke çocukken içmeseydim.” diyorum bazen ama geçmişi getiremezsiniz. Bu nedenle dikkatli olun -tabii bu söylediğim, yeni çocuğu olanlara. İş işten geçtiyse bir şey diyemem.

* * *

Alkole gün geçtikçe daha fazla tutulmuş, ilk yudumu almamdan 2 sene sonra ben, “sosyal içici”den tam bir “alkol bağımlısı”na dönüşmüştüm. Evrim geçiren ve asla önceki hâline dönemeyecek olan canlılar misali... Lise dönemime

denk gelen 2001-2004 yılları arasında yoğun olarak alkol almaya başladım. Liseden mezun olurken alkolün en samimi arkadaşı sigarayla da tanıştım. “Arkadaş ortamı” derler ya hani işte benim alkolün dozunu artırışım ve sigarayı tanıyışım da bu ortam nedeniyle oldu. Hatta sigaranın ciğerimdeki dumanıyla, alkolün kanımdaki sarhoşluğuyla yetinmedim ve başka maddeler de denedim.

* * *

Alkolün İş Birlikçisi: Sigara

Alkolün yanında en fazla ne tüketilir? Tabii ki aşk değil, yemek değil. Tabii ki muhabbet değil... Sigara!

“Sigara sağlığa zararlıdır.” demeyeceğim. Şahsen ben de tütüncüyüm, tütünü çok severim. Sigaranın her türlüünü de içtim -her markadan denemişimdir. Kafam güzelken bir gece vakti cebimdeki son parayla aldığım en ucuz sigarayı da içtim, ortamlara girip en pahalı sigaraları da. En son orta fiyatlı bir markada karar kıldım ve son 3-4 senedir bunu içiyorum.

2,5 senelik süre zarfında, 2010 da ilk hastaneye yattıktan sonraki dönemde sigarayı inanılmaz azaltmıştım. Günümüze dönelim: Alkol ile günde en az 2-3 paket bitirirken şimdi, alkolden kurtulduktan sonra, haftada 1 paket içiyorum. Can sıkıntısından yakarsınız sigarayı ya da mutlu olunca. Ama alkol içerken öyle değil: Kafanız güzelken 1, 2, 3 demeden durmadan içersiniz. Bir de ortamda “sigara çakalı” dostlarınız varsa o paketlerle birlikte paranız da biter. Bu kadar içtikten sonra ne olur? Ertesi sabah baş

ağrısıyla, ağzınızın içinde ağır hisler barındıran leş bir kokuyla, alkol ve sigaranın sindiği giysilerle uyanırsınız.

Sigara, alkolün en kötü arkadaşıdır -en yanıltıcı arkadaşıdır-. Alkol olmadığı zaman hayatınızda, sigarayı az içersiniz, daha az tüketirsiniz bu tütün canavarını. Alkolsüz çekilmiyor değil mi?

Alkol bağımlısı olup alkolü bir şekilde bırakanlar, beni daha iyi anlayacak: Alkolü bırakmanın bir diğer faydası da sigarayı azaltmanıza vesile olması. Alkol alırken üst üste, farkına varmadan 3, 4, hatta 5'er 5'er içiyordunuz ama şimdi alkol gittikten sonra hayatınızdan, sigarayı nasıl azalttınız değil mi?

1 hafta alkol tüketmeyin, bakın sigarayı nasıl azaltacaksınız. Hatta bana göre hiç içmeyin. Bu sizin hayatınız, ben karışamam. Ben sadece doğruları söylemekle yükümlüyüm.

* * *

“Şans nedir?” diye soracak olsanız bana, “Şans, bağımlılık yaratan maddelere ulaşma imkânının olmaması demektir.” derim en samimi duygularımla. Çünkü bunlardan herhangi birini bir kez denediğinizde devamı geliyor -ben de kısmi olarak şanslı sayabilirim kendimi çünkü madde bağımlılığım hiç olmadı- ve siz, kullandığınız maddeye bağımlı hâle gelerek hayatınızı koca bir konteyner'e atıyorsunuz, sorgulamadan, sanki size verilmiş en değerli armağan değilmişçesine...

Hep daha fazlasını ister insanoğlu. Vücut da öyle, ruh

da. Lise bittikten sonra 2005 yılında Fransa'ya Sorbonne Üniversitesi'ne gittiğim zaman da benim için durum tam olarak böyleydi: Daha fazla alkol almak istiyordum artık. Çünkü hayatı tüm yalınlığıyla bir dilim limon yercesine yüzümü ekşiterek, bir başıma yaşıyordum. Yeni bir çevreye kolaylıkla adapte olamamak ve sınırsız özgürlük, birkaç birayla kandıramadığım ruhumu ve bedenimi viskiyle doyurmama neden oldu. Bardakları sayarken başta, zamanla şişeleri sayar oldum. Gündüzleri de içiyor, artık bu “sarhoşluk” hâlini, normal hâlim sayıyordum.

2009 yılında, Odessa'ya Ukraynaca ve Rusça öğrenmeye gittim. 6 ay süresince kaldığım bu yerde votkayla tanıştım. Votkayı hiç sevmedim aslında. Şarabı sevmediğim gibi... Sevmeden de içilebiliyormuş -vücut tüm hücreleriyle alkol isteyince. Kendimi bilmez bir hâlde gece kulüplerinde yerlerde sürünürmüştüm. Ertesi gün konuştuğum arkadaşlarımdan alırdım votkanın bana neler yaptırdığının haberlerini.

Yurt dışında geçirdiğim süre boyunca alkole değil âşık olmak, ona resmen tapar duruma gelmiştim. Sultanların aklını başından alan cariyeler gibi alkol de tüm şehvetiyle her gün karşıma dikilir olmuştu. İstanbul'a döndükten sonra 2010 yılının sonuna kadar alkol almaya yoğun bir şekilde devam ettim...

* * *

Alkolik Belirtileri

Bütün alkolikler aynı belirtileri göstermezler. Çoğu, hastalığın değişik evrelerinde, şu belirtileri gösterirler:

- Bir tek, alkol kendilerine güven verir ve başkalarının önünde kendilerini rahat hissederler,
- Bazen de bir davetin sonunda içmek (son bir kadeh) isterler,
- İçmek için sebep ararlar ve içkiyi çok sık düşünürler. İstemededen sarhoş olurlar, içkilerini değiştirerek kendilerine hâkim olmaya çalışırlar. İçmeyeceklerine dair kendilerine söz verirler.
- Gizlenerek içerler, içme istekleri hakkında yalan söylerler; şışeleri saklarlar; işte ya da okulda içerler,
- Yalnız içerler, unutkanlıkları vardır (Bir gün önce ne dediklerini veya ne yaptıklarını hatırlayamazlar),
- Sabah içerler (Bir gün önceki fazla içkinin verdiği rahatsızlığı geçirmek için, suçluluk ve korkuyu uzaklaştırmak için),
- Yemek yemek istemezler; karaciğer sirozu olurlar. Titremeler, halüsinasyonlar ve kasılmalar olur alkol almadıkları zaman.*

* * *

(*) Alıntıdır.

GECE

Alkolizmin Zararları

Alkol bağımlısı olmadan, fazla miktarda alınmış alkol: Bu aşırı kullanım, komaya hatta ölüme götürebilir. Aşırı alkol tüketimi, kadında günde iki bardaktan, erkekte ise üç bardaktan fazla alkol alınmasına denir.

Kronik alkolizm: “Sağlığa zarar verecek şekilde içmek”tir, alkole karşı zayıf düşmektir yani kendine artık hâkim olmamaktır.

Kronik alkolizm ve sayılar: Dünyada 140 milyon kişi, alkolizm hastalığına tutulmuştur. Her sene 2,5 milyon kişi alkol yüzünden ölmektedir.

Örneğin, Fransa’da 5 milyon aşırı tüketicisi, 2 milyon alkol bağımlısı vardır. Senede 1 kişi 15,6 litre alkol almaktadır. Bu oran, 173 şarap şişesine tekabül eder. %18 fazla içen taraf, erkeklerdir (18-75 yaş arası). Tüketicilerin %6’sı kadındır. 2005-2010 yılları arası alkol tüketimi azalmış ancak 18-34 yaş arasındaki bireylerde artışa geçmiştir.

Alkol, 45-50 bin kişinin ölüm sebebidir ve bu oranla

sigaradan sonra ikinci sırada yer alır. Erkekler, kadınlara kıyasla alkol tüketimi nedeniyle 5 kat daha fazla ölmektedir.

Alkolizmden korunma: Kadınlara, günde iki üniteden fazla, erkeklere ise üç üniteden fazla içmemeleri tavsiye edilir. Bir ünite, 10 grama, 10 gram da 1 bardağa eşittir.

Alkolizmin nedenleri:

- 1) Aile: Ailede 1 kişi alkolikse risk fazladır.
- 2) Zorluklardan kaçmak: Parasızlık, antisosyallik, işsizlik ve bazı iş ortamları kişiye içmeye itebilir.
- 3) Kültürel faktörler.
- 4) Psikolojik faktörler: Stres, depresyon, kişilik bozukluğu.*

* * *

Geceleri aynı iş yerinde çalıştığım kız arkadaşımın kapısına dayanmalar ve onu telefonla rahatsız etmeler, rutinim hâline gelmişti. İş yerinde arkadaşlarımın bana taktığı “Redbull Ali” lakabını, her gece rakı masasında oluşuma ve sabah 4 sularında yatıp 9’da işe gidişime borçluydum.

* * *

Alkolün Acıları Unutturduğu Yalanı

Alkolün acıları unutturduğu yalanı, nerede duracağını bilmeyen alkoliklerin bir sanrısı, bir uydurmasıdır.

Alkol, sizin bazı şeyleri takmamanızı sağlayabilir evet. Bazı şeyleri umursamamanızı da. Size aşk acılarını da

(*) Alıntıdır.

unutturur, ailenizle yaşadığınız problemleri de, geçmişteki kötü anılarınızı da. Hayatınızda yaşadığınız tüm hayal kırıklığını da unutturabilir size. Peki kaç saatliğine? 3, 4, bilemedin 5-6. Sonra alkolün etkisiyle geç uyur, karanlıkların ve şeytanın tetiklediği o iğrenç rüyaları görür, sabah da kan ter içinde uyanıp hiç bir şeyin değişmediğini fark edersiniz. Değil mi?

Bir alkol bağımlısı, geçmişini ve alkol içince söylediği yalanları unutamaz. İçindeki hisleri bitiremez asla.

Alkol sizin dostunuz olmadı hiç bir zaman. Hiçbir zaman size destek olmadı. Sizi hep daha çok yanlışa sürükledi aslında. Kız arkadaşlarınızla kavga edişleriniz, sinirli halleriniz, hep alkolün tetikleyici ihbarlarıdır. Bunu hiç mi görmediniz? Alkol ile savaşamazsınız. Savaşmaya kalkarsanız alkol yine galip gelerek sizi tekrar hapseder. Alkolü yenmek için tek yol, alkol bağımlısı olduğunuzu kabul edip ailenizin desteğiyle bir hastaneye yatmaktır. Doğrusu da, yapılması gereken de budur.

Alkol size acılarınızı unutturmaz. Tam tersi daha fazla hatırlatır: Kâh romantik şarkılarla, kâh geçmişinizdeki kötü anılarla. Sadece zihinsel olarak ayıksanız işte o zaman üzülmezsiniz. Daha sağlıklı düşünür, ona göre hareket eder ve daha güçlü olursunuz.

Ayık olduğunuz her günü, sabahları yüzünüzü yıkar-ken sayın. Hastaneden ve tedavi olmaktan korkmayın. Doğrusu budur. Kafanızdaki olumsuz tabuları yıkın! Her gece alkol almak sizi kandırır. Bir alkol bağımlısı alkolden kurtulmadıkça, etrafındaki insanlar da azalır. Alkol, acıları unutturmaz, bilakis tetikler. Bunu unutmayın.

“Alkole hayır!” deyin.

* * *

Alkolün Sahte Arkadaşları

Sahte arkadaşlar, sizi durmadan gaza getiren, cebinde parası olmadığı hâlde her daim sizin yanınıza gelen, siz sarhoş da olsanız, içmeye hâliniz kalmamış da olsa boş bardağınıza içki koymaya devam eden, paranızın olduğunu bilen, bir “şeytan” olduğunu neden sonra fark ettiğiniz şahıslardır.

Bu şahıslar, genellikle sizden yaşça küçük olurlar. Bir ortama girdiğinizde “Ulan ne işin var bu adamlarla?” diye direkt tepki alırsınız. Evet, ne işim vardı?

Beni alkole daha çok yaklaştıran da böyle sahte bir arkadaştı. 3-4 günde bir içen ben, sayesinde daha sık aralıklarla içmeye başlamıştım.

Cebinde parası olmayan arkadaşta 1-2 kere içki ısmarlanır evet, ama daha fazla ısmarlarsanız -kusuruma bakmayın alkolik ya da eski alkolik kardeşim-, siz her şeyi hak ediyorsunuz demektir. Güldür-geç bir olay değil bu. Bu sadece, ileri derecede saflıktır. Ağır oldu biliyorum ama ben yaptığım için bunu, sizin de yapmanızı istemiyorum!

Hesap geldiğinde siz 100 TL verirken o 30 TL veriyorsa örneğin, burada bir sıkıntı var demektir. Uzak durun siz sarhoşken ya da daha bardağınız bitmemişken bardağınıza sürekli içki doldurandan.

Alkolün sahte arkadaşları vardır...

O hep dibinizdedir.

Onu hayatınızdan silmeyi öğrenin. Çok sevseniz de size bir şey katmayan, sizi daha kötü duruma iten ve alkolik edip rakının yanındaki mezesi yapan adamlardan uzak durun!

* * *

1999 yılında başlayan alkol alma maceram Aralık 2010'da ilk blackout'u (kendinden geçme) yaşamamla son buldu. Genel bir ifadeyle "bilinç yitimi" ya da "kendinden geçme" olarak tanımlanan "blackout"u yaşamamanın ve daha sonrasında neler yaşandığını hatırlamamanın ağırlığı çok büyüktür. Daha da ağır olanı ise hayatınızda yapmayacağınız hareketleri yapıp bunları yapmış olmayı kabul etmektir. Her ilacın etkisinin büyüklüğünü biliyor olmak da ayrı bir deneyimdir tabii...

* * *

Blackout Hakkında Bilinmesi Gerekenler

Çok ama çok önemli bir konudur "blackout". Sadece madde bağımlılarının değil, aynı zamanda alkol bağımlılarının da sık sık yaşadığı bir etkendir. Etkenden kasıt, "kararma"dır.

Belirli bir dönemden sonra hiçbir şeyi görmüyorsunuz, ne yaptığınızı, yaşadıklarınızı ve -eğer sinirliyseniz- sağa sola verdiğiniz zararı hatırlamıyorsunuz. Yaşadığınız ve içine düştüğünüz olaylar sonrasında "Acaba nerede hata yaptım?" diye günlerce düşünüyorsunuz.

Benim yaşadığım blackoutlar genellikle geçmişte kalan hayal kırıklıklarımla alakalı olurdu. Evde ne varsa sağa sola atardım. Üstelik bunu çok sert şekilde yapardım.

En son yaşadığım blackout'ta hatırlamak istediğim şeylerden biri, meyhaneden çıkarken saygısızlık yapıp yapmadığımdı. Sonradan öğrendim, saygısızlık yapmamışım, sevindim. Ona sevindim ama aileme hafif zarar vermişim, onları polislerle uğraştırmışım, tüm apartmanı ayağa kaldırmış ve intihar etmeye kadar gitmişim. (İntihar olayının numara olduğunu düşünüyorum: Hastaneye yatmak için yapılan klasik bir alkolik yalanıdır çünkü.)

Bu karartma -yani blackout'u- yaşamamak için örneğin rakıda 12 dubleden fazla içmemek gerekir. Bir şişe viskiyi (kalitesine göre değişir) sek şekilde bitirmemek gerekir. Birada ise ben, 15 şişenin üstünde bu blackout'ları yaşadım.

Kısacası, ileride "Bu hareketi yaptığım için utanıyorum." dememek için alkol limitini geçmeyin. Eski bir alkolik olarak şu anda bununla boğuşanlara tavsiyem şudur: Limitinizi bilin ve limitinize geldiğinizde durun. Ayrıca sahte alkol arkadaşlarınızdan, boş bardağınızı sürekli dolduran şeytanlardan uzak durun! Onlar gerçek dost değil, sahte arkadaştır. Sadece sizin ne hâle geldiğinizi ve ne rezillikler yapacağınızı sağa sola anlatmak için yanınızda durur. Ona göre kendinizi koruyun -yanınızda her zaman iyi bir melek bulunmayabilir!

* * *

Sosyal İçici Olamamak

Sosyal içici olamamak... Bunu fark ettiğim zaman 21 yaşındaydım. Evet, daha 21 yaşında “normal” insanlar gibi sosyal içici olmadığımı kabul etmişim.

Eski sevgilimin bana söylediği “Sen gündüz çok farklısın, akşam 10.00’den sonra değişiyorsun sözünü hiç unutamam. Eski sevgililerimi unuttum çoktan o ayrı bir konu ama bu sözleri unutamam. Bir tanesinin de babası bana: “Oğlum ben de içiyorum ama ağzımla içiyorum!” diye ayar vermişti.

Kafam “güzelken” yaşadığım blackoutlar sebebiyle ertesi sabah çoğu kez ne yaptığımı bilmeden uyanırdım. Cep telefonumdaki 87 cevapsız çağrıyı, 22 okunmamış mesajı görüp “Yine ne yaşadım da hatırlamıyorum?” desem de akşamki programın içeri değişmezdi: Salaş bir meyhanede beni bekleyen rakı sofrası.

Tüm bunları yaşarken etrafımdaki insanların zaman geçtikçe azaldığını hissediyordum. Etrafımda insanlar vardı evet ama onlar sadece içki masama eşlik ederdi.

Bir düşünün, oturduğunuz yerde 7/24 açık olan 10’un üzerinde meyhane, 20’nin üzerinde tekel büfesi var! Madde bağımlıları bu bakımdan daha şanslı! En azından eksikliğini çektikleri maddeyi bulmaları, ortak arkadaşları ya da tanıdık torbacıları yoksa çok zor! Hiç kusuruma bakmayın ama benim bağımlılığım yasal bir bağımlıktı. İstedğim anda ulaşırdım alkole. Şimdi çıkayım dışarı, hemen alkol alabileceğim bir yer bulabilir ve içmeye başlayabilirim -ama içmiyorum. Engellemem lazım o dürtüyü. Engellemez-

sem sonucun çok daha ağır olacağını biliyorum. Dönüş yok artık. Sabretmem lazım. Sizin de sabretmeniz lazım!

Benim tek kabul edemediğim sosyal içici olmadığım. Neden mi?

İnsanlar sevgilileriyle ya da arkadaşlarıyla bir bara ya da meyhaneye gidiyor, masaya bir şişe içki söyleyip 3-4 saat boyunca içki şişesini yenilemeden oturuyor ya da 2'şer bira içip kalkıyor. Ne güzel değil mi? İşte biz, eski alkol bağımlıları, bunu yapamıyoruz... Bir başladık mı devamı geliyor. 10-15 duble rakı içmek zaten blackout'a götürüyor sizi.

Şunu iyi bilin ki bir meyhaneye arkadaşlarınızla değil tek başınıza gitmeye başladıysanız ve boş içki bardaklarını masaya bir bir sıralıyorsanız, siz de artık soysal içici değilsiniz. Bu durumda atılacak ilk adım, sosyal içici olmadığınızı kabullenip en kısa sürede içkiyi azaltmanız. Aksi takdirde unutkanlık başlar, yalan söylemeye meyledersiniz. Bundan sonraki süreç ise çok daha ağırdır: Blackout'a kadar gider...

Sosyal içici olmayı ve ortam sohbetleri özledim

* * *

Sosyal İçici Olabilir misiniz?

Alkol sorunu olan çoğu kişi, sosyal içici olmak ister. Yani her gün içmemeyi, içtiği zaman da az içebilmeyi. Bunu başarmaksa o kadar kolay değildir.

Sosyal içici olmayı veya az içmeyi öğrenebilirsiniz, eğer:

1. 5 seneden az bir süredir içiyorsanız.
2. 45 yaşından küçükseniz.

3. *Yoksunluk belirtisi sizde yoksa ya da hiç hissetmediyseniz.*
4. *Başka önemli probleminiz yoksa (iş, depresyon).*
5. *Daha önce normal miktarlarda içtiyseniz.*
6. *Etrafınızda normal miktarda içen varsa.*
7. *Fiziki durumunuzda alkole bağlı bir hasar yoksa.*
8. *Ailenizde alkol sorunu olan yoksa.*

Sosyal içici olma şansınız daha az, eğer:

1. *Alkole uzun bir geçmişiniz varsa.*
2. *Yoksunluk belirtileriniz olduysa.*
3. *Alkolün etkilerini görmek için içiyorsanız.*
4. *Hep söz verdiniz ama çok sık kontrolü kaybettinizse.*
5. *İşinizle ilgili, kendinizle ilgili problemleriniz varsa.*
6. *Alkole bağlı fiziki problemleriniz varsa.*
7. *Etrafınızdakiler çok içiyorsa.**

Sosyal İçici olmak zordur. Buna kendinizi alıştırmın.

* * *

Yazın İçki İçmek

Yazın içki içmek, gençken yaptığım hatalardan biridir. Hiç unutmam İzmir-Çeşme'ye gitmiş ve arkadaşın gazıyla masamıza bir şişe votka söylemiştik. Tabii 40 °C dereceye varan bir temmuz günü bu büyük bir yanlıştı: Denize giriyor, dans ediyor ve alkol alıyorduk.

Votka bittikten sonra birayla devam etmiştik. Bu durum

(*) Yukarıdaki veriler, son yıllardaki alkol bağımlılarından alınmış olup gözlemlerimle de örtüşmektedir.

her gün aynı şekilde devam etti. 2 saat içinde kafalarımız güzel oluyor, akşamları hiçbir şeye hâlimiz kalmıyordu. 20.00'de hotele gidip 00.00'a kadar uyuyor, daha sonra kalkıp içmeye devam ediyorduk.

2 kere üst üste bayıldım bu tatilde.

Fransa'nın güneyinde yer alan güzide Nice şehrinde de benzer bir duruma şahit oldum. Yaz sezonunda, 16-18 yaş aralığındaki güya dil öğrenmek için Fransa'ya gelmiş gençlerle birlikte rehber sıfatıyla gittiğim Nice'de.

Zengin ve özgür olmanın kendilerine verdiği öz güvenle içmeye gündüz başlıyorlar, gece de devam ediyorlardı. Her gece, başta kızlar olmak üzere birçok kişi hastanelik oluyordu. O zaman 22 yaşında olan ben, onların hâlini gördükten sonra sağ salim bu turu tamamladığım için şükrettim. İşin içinde uyuşturucu da vardı ve ben bunu sonradan öğrenmiştim. Eh 30 tane gençle tek başınıza nasıl ilgileneceksiniz? Gayet normal fark etmemiş olmam...

Kışın alkol almakla yazın alkol almak arasında şöyle bir fark var: Kışın insanlar kapalı yerlerde içerken yazın -özellikle güneyde, yazlık yerlerde- güneşin altında içiyorlar ki bu kişiyi ölüme kadar götürebilir.

Çevrenizdeki gençleri uyarmak sizin göreviniz. Lütfen böyle bir şey gördüğünüzde bu gençleri, arkadaşları, yetişkinleri, erkekleri, kızları uyarın. Güneş altında alkol almak hem bünyeyi bitirir hem de kişiyi ölüme kadar götürür.

* * *

Alkolizmin Zararları

Alkol kullanımı, yaralanmalar, ruhsal ve davranışsal hastalıklar, gastrointestinal rahatsızlıklar, kanserler, kalp damar hastalıkları, immünolojik bozukluklar, akciğer hastalıkları, kas ve iskelet sistemi rahatsızlıkları, düşük doğum ağırlığı ve artmış düşük riskini içeren üreme ile ilgili bozukluklar ve doğum öncesi hasarlar, gibi 60 değişik hastalık ve rahatsızlığa neden olmaktadır.

Alkol kullanımı her ne kadar keyif verici olarak ifade edilse de, genellikle doza bağlı olarak çok çeşitli toplumsal zararların riskini de artırmaktadır. Örneğin, aşırı alkol tüketimi yüksek risk demektir. Başka birinin içmesi suretiyle ortaya çıkan zararlar, toplum huzurunun bozulmasından; aile içi şiddet uygulanması, çocukların istismar edilmesi, suç işlenmesi, şiddet ve cinayet gibi daha kötü sonuçlara doğru uzanmaktadır.

Tüketilen alkol miktarı, sıklığı ve düzensiz olarak ağır derecede alkol kullanımı etmenlerinden her biri, birbirinden bağımsız olarak şiddet riskini artırmaktadır.

- **Aile Yapısının Bozulması**

Başta aile içi huzursuzluk ve şiddet olmak üzere aile düzeninin bozulması, toplumun temel taşı olan ailenin yıkımı anlamına gelmektedir.

2006 TUİK raporuna göre ülkemizdeki boşanmaların %12,2'si içki ve kumar sebebiyledir. 2008 yılında 99.663 çift boşanmıştır. Verilen yüzde dikkate alındığında alkol sebebiyle boşanan çift sayısı 12.158'dir. Ancak diğer boşanma sebepleri olan sorumsuzluk ve ilgisizlik, evin geçimini sağlayamama, saygısız davranma, dayak, eşe ve çocuklara

karşı kötü muamelenin ana faktörlerinden birinin de alkol olabileceği düşünüldüğü takdirde alkolün boşanmalardaki etkisi belirtilen yüzdenin üzerine çıkmaktadır.

(Türk halkının %83'ü ana boşanma sebepleri arasında alkolü saymaktadır.)

*Alkole harcanan paranın aile içi gelir gider dengesini bozmasıyla, hesaplanamayan birçok zararın da varlığı söz konusudur.**

* * *

Geceleri daha çok kendini hissettiren alkol alma isteğim, Afrika'nın incisi Gabon'da tercümanlık ve personel şefliği yaptığım sırada (2014 yılı) ayyuka çıktı. Yapacak bir şey yoktu, kendimi oyalayacak bir şeyler bulamıyordum ve viski burada çok ucuzdu. Dolayısıyla her gece kendimi alkolün kollarında buluyordum. Gece başka, gündüz başka bir adamdım. "Sen geceleri şeytanlaşıyorsun, sinirli oluyorsun, asabileşiyorsun ama gündüzleri adeta bir melek adamsın." diyordu tüm sevdiklerim.

* * *

Alkolün Karanlık Yüzü

Cinayetlerde hiçbir şekilde din, mezhep, ülke, vatandaş, insan ayırımını yapılmamalı ancak Türkiye'de alkol ve madde eşittir şiddet. Bir alkol bağımlısı blackout yaşayıp farkına varmadan bir canlıyı öldürebilir. Zaten genellikle

(*) Alıntıdır.

alkol aldığında cinayet işleyenler bu karartmayı bahane edip ceza almamayı başarırlar.

“Alkol neden bu kadar fazla tüketiliyor?” sorusunun cevabı ise:

“Medya ve pazarların küreselleşmesi ile gelişen satış ve pazarlama teknikleri, alkol gibi potansiyel zararlı maddelerin tüketimi de dâhil olmak üzere, tüketimi arttırmak için saldırgan hâle gelmiştir. Bu tetikleyici sebep yanında, hızlı sosyal ve ekonomik değişiklik, sivil çatışma, yoksulluk, evsizlik ve izolasyon da alkol tüketimini artırmış ve insanların hayatlarında alkolün yıkıcı bir rol oynama ihtimalini yükseltmiştir.

Alkol alışkanlığının bazı kesimde sınıf atlama aracı olarak yorumlanması; genç ve güçlü olmanın göstergesi olarak sunulması; dostluğu pekiştirici, dertleri unutturucu olarak gösterilmesi sonucu her kesimin bilinçaltına alkol kullanma zorunluluğu yerleştirilmiştir. Özellikle yılbaşı kutlamaları, gençlik partileri, doğum günü partileri ve kokteyller ile insanlar ve özellikle gençler alkol kullanımına teşvik edilmiştir.

Acı gün, mutlu gün derken alkolün hayatımızdaki yeri gündend güne artmakta ve alkol kullanım yaşı da sürekli düşmektedir.”

* * *

Sabah telefonunuzu elinize aldığınızda gördüğünüz cevapsız çağrılar, sizi sevenleri yine ne kadar kaygılandırmış olduğunuzun en açık göstergesi olur böyle günlerde. Ayılıp

(*) Alıntıdır.

da olanları idrak etmeye başladığınızda çağrı sahiplerinin yüzüne bakmak istemezsiniz. Uzak kalmak... En iyisi bu...

* * *

Alkolün Sosyal Hayata Etkileri

Alkolizm, ilerleyen bir hastalıktır. İlk başta alkoliğin çevresindeki kişiler onun içmesinden çok fazla etkilenmezler. Ancak, kişi giderek artan miktarlarda ve sıklıkta alkol kullanmaya devam edeceği ve çoğunlukla kontrol kaybı yaşayacağı için tüm ilişkileri ve sosyal hayatı kötü bir şekilde etkilenecektir.

Hastalığın ileri dönemlerinde sızincaya kadar içen ya da sabah kalkar kalmaz içmeye başlayan kişi, işine gidemeyecek ve sonunda işini kaybedecektir.

Alkol hayatının en önemli amacı hâline geleceği için eskiden yaptığı hiçbir şeyi yapmayarak kişi sadece içki içecek ve tüm sorumluluklarını bir kenara itecek ve yakınlarından gelen yardım tekliflerini de geri çevirecektir. Buna bağlı olarak ailesiyle ve yakın çevresiyle ilişkileri bozulacaktır. Ne yazık ki alkoliklerin evlilikleri genellikle boşanmayla sonuçlanır.

Kontrol kaybına bağlı olarak, alkolikler çok fazla kaza yaparlar. Başlarına ev, iş ya da trafik kazası gelme ihtimali çok yüksektir.

*Gene, kontrol kaybına bağlı olarak, alkolikler suç işleme eğilimi gösterirler ve karıştıkları kavga ya da benzer durumlar yüzünden adli problemlerle karşılaşabilirler.**

(*) Alıntıdır.

Alkol ve Futbol

Alkolün spora direkt etkisi özellikle taraftar bazında çok olmuştur. 1980’ler ve 1990’ların başına kadar özellikle İngiltere, Fransa, İtalya, Belçika gibi ülkelerde, holiganizmin ne kadar arttığını ve alkol ile uyuşturucu sayesinde bunların olduğunu görebilirsiniz.

Örneğin Romada Feyennord taraftarı alkol alıp Roma’nın merkezini dağıtmış ve polislerle çatışmıştı. Chelsea taraftarı da benzer şekilde Paris’te Fransız bir siyahi vatandaşa ırkçı saldırıda bulunmuştu.

Geçmişte bu olaylar çok daha sık yaşanıyordu. Hele İngiltere-İtalya arasında oynanan millî maçlarda... Hey-sel faciası olduktan sonra İngiltere Futbol Federasyonu UEFA’dan senelerce ceza alınca, insanlar maçtan önce alkol alıp alıp bir sürü insanın ölmesine neden olmuştu, hatırlarsınız. İngiltere Futbol Federasyonu da büyük yaptırımlar getirmiş, maçların özellikle gündüz saatinde yapılmasına karar vermiş ve böylelikle insanların alkol almasını önlemiştir. Ayrıca holiganlara sağlam cezalar vermiş ve alkollü ya da uyuşturucu almış olan taraftarları tribünlere sokmamıştır.

Bir diğeri de futbolcuların alkol alma konusudur. Örneğin Meşhur George Best ve Sokrates’in alkolle büyük savaşı olmuş ancak maalesef bu kişiler savaşın sonunda yenilmişlerdir.

“Yarisaha blogu”nda: “Eğer alkol sosyal içicilik evresinde

kullanılırsa doğru olabilir.” deniliyor. Alkol ve futbol hiçbir zaman aynı kefeye konulmaması gereken iki önemli unsur.

O sözle bitirelim: “Alkolün sportif faaliyetleri etkileyip etkilemediği konusu çelişkisini koruyor. Performans üzerinde zararlı bir etkisinin olduğuna inanılsa da acının ve paniğin azalmasında katkıda bulunabilir. Alkolün sportif performansa etkisi alkolün tipi ve miktarına, düzenli kullanımına, alkolün dışarı atılma oranına ve egzersizin tipine göre değişir.”

* * *

Hastaneye yatmak ayıp da suç da değildir. Bundan çekinmeyin. Alkol bağımlısı olduysanız asla ve asla sosyal içici olamazsınız.

* * *

Anılarım ve Tavsiyelerim... Hepsi İç İçe.

Hastaneye yatmanın en zor yanı, ailenin yanına gidememek. Hemen pes etmeyin, sakın! İlk gün çok zor olacaktır mesela sizin açınızdan: Hastaneye yattığınız gün, o serumun takılışı -damarınızı bulamamaları- gibi zorlu süreçlerden geçeceksiniz. Bunlardan korkmayın. Size bol bol ilaç verecekler, bundan da korkmayın.

İlk başlarda elleriniz feci şekilde titreyecek, kendinizi bir garip hissedeceksiniz ama bu titreme gün geçtikçe azalacak, azaldıkça daha mutlu olacaksınız. Bu durumu yaşamanız alkolün sizi çağırdığı ve vücudunuzdan çıktığı anlamına

gelir. Alkol ilk gece tetikler (madde gibi değil) ama serum iyidir, cicedir ve candır. Bu nedenle serumu hareket etmeden bitirmeyi, ilk iki gün aklınızdan çıkarmayın.

2010 yılında hastaneye ilk yattığım zaman, Noel'i ve yılbaşını, sadece alkol bağımlısı değil, şizofreni, manik depresif, bipolar bozukluğu ve intihara teşebbüsü olan güzel insanlarla ve tabii alkol bağımlıları kadar dikkat çeken madde bağımlıları ile birlikte geçirdim. İlginç insanlar tanıdım. "Hastanede yaşananlar hastanede kalır." biliyorsunuz.

Hastanede yatmaktan korkmayın -çok ilginç bir tecrübe. Burada sabah 06.00'da kalkar, akşam da ilaçların etkisiyle en geç saat 10.00'da yatarsınız.

Hemşirelerin davranışlarını farklı yorumlayıp onlara âşık olanlardan tutun, bir alkol bağımlısının, -nasıl bir hastalık olduğunu bilmediği için- bir şizofreni hastasının hastaneden nasıl kaçacağını kendisine anlatması karşısında onu ciddiye almasına kadar pek çok komik olaya şahit olursunuz. Benim hastanede yattığım dönem, alkol bağımlısı ile psikozlar ve şizofrenler aynı yerdedi. Şimdi ayrıldı -ki zaten doğrusu da buydu. Alkol bağımlıları ile madde bağımlılarının bile aynı yere koyulmaması gerekir normalde.

* * *

Azaltmak mı İyi, Tamamen Kesmek mi?

Alkol bağımlısı kişiler için alkolü tamamen bırakmak daha kolaydır. İçkiyi azaltmak çok dikkat ister ve etrafınızdakileri huzursuz eder.

Yine de az içmeyi denemek istiyor musunuz?

Cevabınız evetse size uzun bir süre içmemenizi, bazı ilaçlardan (doktorunuzun tavsiye edeceği) ve profesyonellerden yardım almanızı öneririm. Ancak o zaman bilinçli şekilde az içmeyi öğrenebilirsiniz. Çoğu kişi bunu başaramıyor. Ne yazık ki az içmeyi deneyen kişi, belli bir süre sonra eski alışkanlığına dönüyor. Özellikle bir hayal kırıklığı yaşadığı veya baskı altında olduğunu hissettiği zaman. Dolayısıyla hiç alkol almamak, en hayırlısı.

“Bir Gün Alkolik Her Zaman Alkolik”

Alkol almayı bırakan kişinin bir rüyası vardır: Alkolün izlerini vücudundan silmek ve bu arınmadan sonra tekrar serbestçe içebilmek -fakat bu sefer mantıklıca ve aşırıya kaçmadan.

Bu, alkol bağımlısı olmayan kişiler için geçerli olabilir ama bağımlı olmuş kişi, alkol miktarını azaltamaz ve durduramaz. Sonuçlarını ve zararlarını bile bile içmeye devam eder.

Yapılan anketler, alkol hastalığını/bağımlılığını bitirmek için hiç içmemek gerektiğini, ancak bu şekilde kişilerin bu hastalıktan kurtulabileceğini göstermiştir. Tekrar içmeye başlayınca beyin hücreleri uyarılır bu nedenle diyebiliriz ki: Bir gün alkolik, her zaman alkolik.

Eski alkolik veya ex-alkolik yoktur. İçmeye devam eden alkolikler ve tedavi olmuş, hiç içmeyen alkolikler vardır (yani aktif olmayan alkolikler). 2 sene sonra, 10 sene sonra, 20 sene sonra, üzerinden ne kadar zaman geçerse geçsin alkolü bırakmanın, bir kadeh içen alkolik duramaz ve içmeye devam eder. Kısa bir süre sonra eskisi gibi içmeye

başlar. Başka bir deyişle hiçbir zaman tam anlamıyla bir “arınma”dan bahsedilemez.

Arınmış bir alkolik tedavi olur ve daha güzel bir hayata sahip olur. Arınma, zorunlu bir geçiştir, kaliteli bir hayata geçebilmenin tek yoludur. Bu nedenle asla ve asla “Bir kadeh içerim, sonra içmem.” demeyin. Bunun sonu yoktur. Hiç içmeyin. Siz alkol bağımlısınız ve bir alkol bağımlısı hiçbir zaman sosyal içici olamaz, olamayacaktır.

* * *

Alkolik Bahaneleri

Çeşitli çeşitli bahanelerimiz vardır bizim, sizin, onların ve diğer eski alkoliklerin.

Şunu unutmamak gerekir ki, alkolizm davranışsal bir bozukluktur ve sürekli ve artan miktarlarda alınan alkole bağlı problemlerin gelişmesi anlamına gelir.

Bir alkolik, tüm kötü sonuçlarına rağmen sürekli alkol içmeye devam eder ve bir süre sonra alkol alımını sınırlayamaz bir hâle gelir.

Alkolikler genellikle, alkol içen kişilerle arkadaşlık eder, hatta eşlerini bile onların arasından seçebilir.

Alkolik bir insan, içmek için her zaman bir sebep bulur. Bu mutluluk, mutsuzluk, gerginlik, üzüntü, neşesizlik olabilir. Ayrıca, içmek için her zaman fırsat yaratırlar -maç, av, parti, doğum günü, düğün, sünnet vb.

Alkolizmin ilerledikçe, alkolik kişilerin sorunları da artmaktadır. Örneğin, yalnız içmeye başlarlar, çevrelerinden saklayarak gizli içerler, şişeleri saklarlar. Bütün bu davra-

nışların sebebi alkolik olduklarını çevrelerinden saklama arzusu duymalarıdır.

Gittikçe artan bir suçluluk duygusu geliştirirler, bu suçluluk duygusu, pişmanlıkla birleşir ve bu duyguları bastırmak için daha çok içmeye başlarlar. Hatta sabah kalkar kalmaz içmeye başlarlar.

*Alkolizm bir kısır döngüye dönüşür. Suçluluğa ve alkolün yaptığı tahribata bağlı olarak kişide anksiyete ve depresyon başlar ve bu yüzden kişi daha çok alkol tüketir. Alkol tüketimi arttika depresyon derinleşir, kişi uyuyamamaya ya da sızmaya başlar, geceleri uyanır, depresif bir duygu durumu içine girer, kendisini sürekli huzursuz ve sıkıntılı hisseder, panik nöbetleri geçirir, göğüs ağrısı, çarpıntı ve nefes almada zorluk çeker.**

* * *

(*) Alıntıdır.

SABAH

Her gecenin bir sabahı vardır. Gece ne kadar uzun sürerse sürsün, mutlaka güneş belirir karanlık gökyüzünde, ışığını yansıtır siz perdeyi aralayınca yüzünüze...

* * *

Her Sabah Ayık Kalmak

Onlarca psikolog tanıdım ama en son tanıdığım inanılmaz biri. Çok sevdiğim bu psikoloğum bana bir keresinde şöyle bir soru sormuştu: “Sabahları ayık olmak nasıl bir şey?” Ben de: “Yüzümü yıkıyorum ve kendimi iyi hissediyorum.” diye yanıtlamıştım bu soruyu. Baş ağrısı yok, ağır acılar yok, kafan güzelken yaptığın hatalar yok, arkadaşlara atılmış anlamsız mesajlar yok. Tertemiz bir sözlük, tertemiz bir Facebook!

Ayık olduğun her günü say, dedi bir de bana. Ben de sayıyorum şu sıralar. Bu “her sabah ayık olmak” lafını çok

sevdiğim bir abim de söyledi -benimle aynı sıkıntıları yaşıyan, benden yaşça bayağı bayağı büyük bir abim.

Alkol aldığım dönemlerde, çalışıyor olsam da geç yaşıyor, uykudan kalkıp kalkıp sosyal medyadaki paylaşımlarımı kontrol ediyor ve yanlış olduğunu sonradan fark ettiğim söylemlerimi siliyordum.

Her sabah ayık kaldığıma şükrederek mutlu bir şekilde uyanıyorum! Eskiden gece olsun isterdim. Gündüzü, sabahları, öğlenleri ve akşamüstlerini sevmezdim. Şimdi ise “Keşke gece olmasa ve uyumasak.” diyorum. Uykuya dalarken ise günü doyasıya yaşamış olmaktan mutluluk duyuyorum.

Yaşadığınız her hayal kırıklığını alkol ile sarmayın. Kendinizi avutmayın. İçinize de atmayın. Gelecekte yalnız kaldığınız zaman, “Ah keşke şu lafı söyleseydim.” gibi pişmanlıklar da yaşamayın: Sevdiğiniz biri sizi sevmese de ona sevdiğinizi söyleyin. Bunları yapın ki ne geç ne güç olsun. Ayık kalın.

Ayıkken, her sabah uyanıp yüzünüzü yıkadığınız zaman yüzünüzün ne kadar güzelleştiğini fark edeceksiniz.

Ayık kalmak güzeldir... Evet!

* * *

Yalan ve Ayık Olmak

Yalanla boğuşmak için farklı teknikler kullanmaya gerek yok...

Alkol bağımlılarını en çok rahatsız eden şey, alkol aldığı anda, etrafındaki kişilerin ona yalanlar söylediğini

iddia etmesi ve buna karşılık ayık olduğu dönemlerde aynı kişilerin o alkollükken kendisinden daha fazla yalan söylediğini, hatta kendilerini kandırdığını fark etmesidir.

Alkol aldığım dönemlerde ben bu durumun farkında değildim. Çünkü rahattım!

Pişman değilim aslında yaşadıklarımından... En azından o dönemlerde hiçbir şey umurumda değildi. Alkol bağımlısıysan takmıyorsun hayatı: Akşama yapacağın program belli, yapacağın işler belli, mezen belli, geçmişin belli -o seni bırakmayan lanet olası geçmişin.

Hastanede alkol tedavisi görürken neler yaşadığımın farkına daha iyi vardım. Dürüst olmak gerekirse bazen alkolü özlediğim oluyor ama akabinde kendi kendime “İyi misin sen? Niye özlüyorsun alkolü? Baksana, ne hâle getirdin kendini!” deyip hemen o alkol adlı şeytanı kafamdan atmaya çalışıyorum.

Bazen de yalan söyleyenlerin sayısının, alkol aldığım dönemlerde ne kadar az olduğunu düşündüğümü hatırlıyorum. Yalan değil, alkolikler yalan söylemeyi sever! Hâl böyleyken etrafımdaki herkes yalanlar söyleyip rahatlıyormuş da benim haberim yokmuş! Dediğim gibi, neler yaşadığımın farkına yeni yeni varıyorum... Şimdiki farkındalığa, 2,5 sene alkol almadığım dönemde de varmıştım. Alkol almıyorsan duygularını rahatlıkla söyleyebilirsin. Muhatabınsa önce sıcak bir gülümsemeyle sana bakar, ardından bir anda kendini geri çeker!

Gerçek şu ki alkolle aşk yaşıyorsan çok daha rahat olursun. Sonucu düşünmeden hareket edersin. Karşındaki gidince “Ulan bana ne? Giderse gitsin.” dersin. Bir

ortamda seninle kimse konuşmuyorsa bile umursamazsın. Çünkü alkol olur yanı başında seni rahatlatan. “Nasıl olsa iki double rakımı içerim ya da viskimden yudumlarım.” deyip avutursun kendini. Ayık olunca öyle mi oysa? İçten, saf duygularla yaklaşırsın sen insanlara, onlarsa yalanlara sığınıp adım adım uzaklaşır senden...

Kısacası, ayık olmak, alışık değilsen işte böyle zor bir şey. Şimdi, alkol insanı gerçekten alıkoyuyor demek lazım. Dikkat etmek lazım...

“Rakı masasında yalan olmaz...”

*Yanındakine kadeh kaldırır, kalbindekine içerisin.” **
Alıntıdır.

* * *

Çözüm Bulmak

Çözüm bulmak istiyorsunuz ama ne yapmanız gerektiğini tam olarak bilmiyorsunuz. Bulduğunuzu zannedip başarısızlıklar yaşıyorsunuz. Bir süredir kötüye gidiyorsunuz ve günlük hayatınız çekilmez olmaya başladı. Bu durumda her şeyin değişeceğini ümit ederek içmeye devam mı? Hayatınızın ve ailenizin hayatının kötüye gitmesini kabul edecek misiniz?

Durumunuz, kader değildir. Alkolizm bir hastalıktır. Bu hastalığa kapılanların hassas bir yapısı veya psikolojik sorunları vardır. Tüm bu sorunlar, kişinin hayatla baş etmesini ve çevresiyle uyumlu ilişkiler sürdürmesini engeller.

Çevre çok önemli. Etrafınızdakiler içiyorsa sizin de içmek için bir ortamınız var demektir. Alkolik olduğunuz

kesinleştiiyse etrafınızdakiler bunu bir ayıp olarak görür ve kendilerinin de bundan sorumlu olduğunu düşünür. Öyle bir şey kesinlikle yoktur.

Lütfen bunları düşünerek hareket edin. Hem kendinize, hem çevrenize zarar vermeyin. Kendinizi ve hayatınızı sevin. Ayık olun. Ayık olmak her zaman güzel ve iyidir.

* * *

Alkolizm Tedavisi

Alkolikleri tedaviye razı etmek zor bir iştir. Pek çok alkolik, hastalığını inkâr eder. Alkolikler tedavi için başvurduklarında genellikle “dibe vurmuşlardır” yani sağlık, aile, meslek ve sosyal yaşamlarından büyük kayıplar vermiş ve çaresiz duruma düşmüşlerdir. Bu hâle düşmeden önce alkolikler, bu zevki terk etmeye pek yanaşmazlar ya da buna karar verseler de kolayca vazgeçerler. Önemli olan bu denli kayba uğramadan bu kısır döngüyü durdurmaktır. Bu nedenle kişinin alkolik olduğu yani alkol karşısında zayıf, hatta alkolün esiri olduğunu fark edip kabullenmesi düzelmenin başlangıç noktasını oluşturur. Erken dönemdeki alkoliklerin bu gerçeği fark etmeleri için “motive edici görüşmeler” yapılır.

Alkol Tedavisinin Önemli Özellikleri:

- *Alkolizm tedavisi yoksunluk belirtileri kalktıktan sonra başlar.*
- *Hedef ayıklıktır (Sobriety): Eşlik eden psikiyatrik bozuklukların ayırıcı tanısı ve tedavisi için de bu önemlidir.*
- *Ekip tedavisi gerekir.*
- *Tedavi hastanın ihtiyaçlarına göre seçilmelidir.*

- *Tedaviden sonra uzun süreli izleme gereklidir. Kişi uzun süre hastanede kalsa bile daha sonra izlenmezse alkole dönmesi kolaydır. Düzenli aralıklarla görüşmelere ya da kendine yardım gruplarına katılmalıdır.*
- *Nüksler (tekrarlamalar) ilk 6 ayda sıklıkla görülür.*
- *Alkol tedavisi, fizyolojik, psikolojik ve sosyal olarak sınıflandırılabilir. Çoğu zaman, fizyolojik tedavi, psikolojik tedaviye ek olarak yapılmaktadır. Alkol tedavisinde psikoterapi vazgeçilmez bir yöntemdir.**

* * *

Alkol Yoksunluğu

Alkolü bıraktığımdan beri zorlandığım dönemler oluyor ama bunu bir şekilde atlatıyorum. Yaşadığım durumu, bazı şeyleri göze alarak sindiriyorum. Bazen kız arkadaşıma kızarak yapıyorum bunu. Ona da söylüyorum: “Bak bazı akşamlar sinirli olabiliyorum, çekilmez hâle geliyorum. Beni çekmek zorunda değilsin.” diyorum. “Lütfen sadece bir sevgi sözcüğü söyle, susayım.” diyorum çünkü canım o anda alkol istiyor, alkol tetikleyince sinirleniyorum. Bu istikle ne yazdığımı, ne yaptığımı bilmiyorum. Artık alkolün olmayacağı bilgisini hazmedemiyorum, sinirleniyorum. Bu sınırimi sevdiğilerimden çıkarıyorum. Onları boş yere üzüyorum. Üzme, yapma benim gibi. O sinir anında kapat telefonu. Mesajlaşma, konuşma, kendini germe, aileni, arkadaşlarını, sevdiğilerini üzme...

(*) Alıntıdır.

Alkol bağımlıları, alkolü azalttıklarında ya da tamamen kestiklerinde, bir takım belirtilerle seyreden yoksunluk tablosu ortaya çıkar. Bu bırakma belirtilerinin hepsi, her hastada görünmeyebilir. Alkol bağımlılarının %95'inde şiddetli kesilme belirtilerine rastlanmaz.

Belirtiler birkaç saat (12 saat veya daha kısa zamanda) içinde başlar. 2. veya 3. gün en yüksek düzeye ulaşır ve 4. ve 5. günler hafifler.

Klinik belirtiler:

- *Otonomik belirtiler: Terleme, halsizlik, taşikardi, solunum hızlanması, kan basıncı değişiklikleri, bulantı, kusma, ağız kuruluğu, iştahsızlık.*
- *Nörolojik belirtiler: Konuşma da dizartri, derin tendon reflekslerinde artma, ellerde, dilde, göz kapaklarında tremorlar, kaslarda myoklonik kasılmalar, baş ağrısı, yoksunluk nöbetleri (grand mal epileptik nöbetler), alt ve üst ekstremitelerde spazmodik kasılmalar.*
- *Ruhsal belirtiler: Sıkıntı, huzursuzluk, uyku bozukluğu, kabuslar, illüzyonlar ve kısa süreli halüsinasyonlar.*

*Alkol kesilme sendromu için tanısal değeri olan bir laboratuvar sonucu yoktur ancak yoksunluk belirtileri görülen her hastada fizik sorunlar araştırılmalıdır. Hastanın klinik tablosu düzelineye kadar tüm organ sistemleri izlenmeli ve rutin tetkikler yapılmalıdır. Organlarda hasar oluşmamışsa çoğu kez bir hafta içinde tüm belirtiler kaybolur.**

* * *

(*) Alıntıdır.

Durmasını Bileceksin

Paris'te bir gün, sokakta yaşayan bir adamla tanıştım. Saint Michel civarındaydık. Yıl, 2005.

Daha Charlie Hebdo katliamını yaşamamış olan Paris, o zamanlarda, öğrenci olaylarının, banliyölerde polisin alkol almış ve esrar içmiş gençleri kovalarken elektrik direğinde son bulan koşuşmalarının, araç kundaklamalarının ve büyük olayların yaşandığı bir şehirdi. Bazı Paris banliyölerinde sokağa çıkma yasağı olduğu için ben de Sarcelles banliyösünden Nicolas Sarkozy'nin şaşaalı banliyösü Neuilly Sur Seine'e taşınmıştım.

Sokakta karşılaştığım adam bana bir bira ısmarladı ve ben de "Hayır." demedim tabii ki. İçtik beraber... Adam her konuyu a'dan z'ye biliyordu ve bu nedenle sohbetimiz sabah 5'e kadar devam etti. Bir anda içmekte olduğu birasını, tamamen yere döktü. İçtiğimiz bira, "köpek öldüren" dediğimiz biralardandı. Kafan güzelken en iğrenç içki bile güzel geldiği için sıkıntı olmuyor açıkçası...

Birayı döktükten sonra bana döndü ve dedi ki: "Durmasını bileceksin.". O sokakta yaşayan adam, beklemediğim bir anda bana unutamayacağım bir ders vermişti. Harika bir uyarıydı benim için.

Daha 20 yaşından yeni gün almıştım o zamanlar. Boy-kilo oranım da olması gerektiği gibiydi. Saçları uzun, küpeli bir gençtim. Daha yolun yarısında, hatta çeyreğinde bile değildim! Keşke o sokakta yaşayan adamın tavsiyesine uysaydım ve durmasını bilseydim, diyorum bazen... Ama olmadı işte. Duramadım. Hastaneye uzanan yol, o za-

manlardan başlamıştı zaten. Haberim olmadan kaderim çizilmiş, alkolle bitmeyecek olan savaşım başlamıştı...

* * *

Eski Bir Alkoliğin İtirafı

Fransa'da alkol problemi yaşayan bir eski alkoliğin yaşadıklarını yazacağım size.

İsmi Jean. 55 yaşında.

80'li yılların başından beri alkolikti. Hiçbir zaman sarhoş olmazdı ama bağımlıydı. Kilosu 100'ün üzerindeydi. Günde 40 sigara ve 6 litre şarap içerdi. Jean o zaman borsacıydı ve Nantes Bölgesi'nde danışmandı. Bütün zamanını bistrolarda (pub) geçirirdi. Çalışmayı unutturmuştu. Önce borçları yüzünden icra geldi bugüne kadar elde etmiş olduğu mallara, ardından eşinden boşandı. İkinci kez evlendi ama kapının önüne kondu bir süre sonra. Bunları yaşayarak 2001 yılına geldi.

Kendisinin ağzından: "O zaman ergen olan oğlum, bir gün futboldan geldiğini söyledi ve ben orada yıkıldım -yani düştüm. Yürüyecek hâlim olmadığını fark ettim ve ağlamaya başladım."

Oğluna yaklaşabilmek ve kendi geleceği için alkolden kurtulmaya karar verdi. Kendine bir amaç buldu: Spor! Spor, Jean'in terapisi olacaktı... ve oldu da!

Gençken spor yapardı, hızlı koşardı ama bu çok eskidendi.

Birinci gün neredeyse yorgunluktan ölüyordu ama aynı

zamanda kendini çok sağlıklı hissetmeye başlamıştı. Nefes almak, kilometrelerce yol yürümek ne kadar güzeldi.

Spora tekrar başlayınca 15 gün içinde, içkiyi ve sigarayı bıraktı. Titreme ve yoksunlukla sağlam iradesi sayesinde kararlı bir şekilde savaştı. İradesi kazandı bu savaşı. Alkole bağımlılık, yerini koşu bağımlılığına bıraktı.

Zamanla haftada 4 kere koşmaya başladı. Düzenli koşmak, yemeğine özen göstermeyi öğretti ve bu sayede 2001'den bu yana tam 40 kilo verdi.

2007'ye kadar tek başına koştu. Sonradan bir grup kurarak alkolicleri yürüyüşe alıştırdı ve bu sayede edindiği arkadaşlarla düzenli yürüyüşler ve koşular yapmaya başladı.

Şu an başardığı için çok gururlu. Koşuya devam ediyor ve hiçbir zaman tekrar içeceğine inanmıyor.

Jean sadece bir örnek. Sizin de bir hobiniz olsun ve zamanınızı bununla doldurun. Unutmayın, eski bir alkolic asla sosyal içici olamayacaktır. Bu nedenle alkolden her ne koşulda olursa olsun sizi uzak tutacak bir şeyler yapın.

* * *

Eski Bir Alkoliğin İtirafı-2

Jean gibi eski bir alkolic olan bir Türk'ün hikâyesi bu. Zamanında oldukça iyi bir işi ve güzel bir hayatı olan birinin hikâyesi.

Hayatı boyunca aynı Jean gibi o da aşırı alkol tüketmesi sebebiyle her şeyini kaybetmiş.

Evlenmiş birkaç kez ama her seferinde sonuç, hüsrana olmuştur. İş yaşamında hep "alkolic" olarak anılmış. Hayatının

büyük bölümünü yurt dışında geçtiği için gittiği ülkelerde farklı pek çok alkolü tatma imkânı bulmuş. Belki siz de bu tür bir hayat yaşamış olabilir, “A bu benim.” diye tepki verebilirsiniz.

Yurt dışında senelerce çalışanların -özellikle şantiye ortamında çalışanların- alkol problemi olduğunu, yoğunluktan dolayı nasıl içtiklerini ben de bizzat gördüm. Bir dönem ben de çalıştım çünkü yurt dışında: Afrika'nın tam ortasında. Güzel günlerdi ama her akşam bir şişe viski ya da 10 tane bira içiliyordu ki bu, bir şantiye çalışanı için gayet normal sayılıyordu.

Bu kişi ise 20 yaşından beri yurt dışında ve 15 senedir aralıksız içiyor. En son 2 defa ABD’de alkol tedavisi gördüğünü ve ancak öyle alkolü bıraktığını aktardı. Şu an New York’ta bir turizm firmasında çalışıyor ve alkolü bıraktığı için mutlu olduğunu söylüyor.

Nasıl başarabildiğini sordum kendisine. O da: “Eğer ben alkolü bırakmasaydım, hayatı bırakmak zorunda kalacaktım.” olarak yanıtladı sorumu. Gayet anlamlı bir cevap. Alkol bağımlısı olduğunu kabul edip hastaneye yatmış ve kendine başka meşgaleler edinmiş: Anılarını kaleme alıyor, tercümanlık yapıyor, aynı Jean gibi her gün koşuyor ve her hafta sonu arkadaşlarıyla tiyatroya ya da sinemaya gidiyor, bowling oynuyor.

Şimdiki hedefi bir blog açarak gezdiği yerlere dair anılarını burada yayımlamak ve Latin Amerika’yı keşfetmek.

İstemeye istemeye onu içkiye sürükleyen arkadaşlarıyla olan irtibatını tamamen kopardığını ise üstüne basa basa belirterek yanımdan ayrılıyor..

* * *

Baş ağrısıyla uyanmak, buram buram alkol kokmak, bir gün öncesinde neler yaşandığını hatırlamamak, o karanlık, artık canımı fazlasıyla sıkarak olmuştu. İnsanların bakışlarındaki “korku”yla bir daha yüzleşmeyecek olmak bile artık hep “sabah” olsun demem için yeterli bir sebepti.

* * *

Alkolü Bıraktıktan Sonraki Dönem

Alkol yasaklanınca, bazı bağımlılar hayatın zorluklarıyla baş edemezken bazıları “normal” hayata rahatlıkla adapte olabiliyor. Kendilerini iyi hissettiklerini (ama çok iyi değil) söyleseler de alkol alma isteğinin bu kişilerde sinsice ortaya çıkması, beklenen bir son. Bu kişiler, alkol aldıkları dönemde, alkole farkına varmadan psikolojik olarak da bağımlı hâle gelirler.

İnsan bedeni, kendini korumak için bir takım önlemler alır. Alkol, toksik bir maddedir (vücudun tüm hücreleri için bir zehir) ve ilk olarak beyin hücrelerini daha sonra ise sırasıyla karaciğeri ve sinir sistemini tahrip eder. Bu süreçte kendini iyi hissetmemeye başlayan birey, kendini iyi hissetmek ve bu durumu maskeleyerek için git gide daha çok alkol almaya başlar.

Alkolün kesilmesiyle birlikte, alıştığı alkol miktarını alamayan vücuttaki organlar işlevlerini göremez hâle gelir. Vücudun, alkolsüzlüğe alışması ve alkol alınmadan organların işlevlerini yerine getirmeye başlaması için en

az bir hafta alkolsüz kalınması gerekir. Bu süreç, oldukça kritik bir süreçtir. Kişilerde, ağrılar, sara krizleri, kasılmalar, akıl ve ruh sağlığında bozulmalar görülebilir. Bu açıdan, bu evrenin bir hastanede ve ailenin yardımıyla atlatılması gerekir.

Ne yazık ki bu bağımlılık ömür boyu sürecektir ancak kesin ve hayat boyu içmeme kararı garanti olabilir.

Alkolizm bir hastalıktır ve ancak:

- Kesin kararlı olarak ve ömür boyu içmeyerek,
- Alkolsüz bir sosyal hayat seçerek,
- Alkolsüz alternatif hayat şekilleri bularak tedavi edilebilir.

* * *

Eski Bir Alkoliğin İradesi

Eski bir alkoliğin iradesi, alkollü mekânların önünden -geçmişinde alkol içtiği ve sahte arkadaşlarla takıldığı yerlerden- geçerken ortaya çıkar.

Sizinle bulunduğu zaman, espriyle karışık “Hadi Kadıköy’de içelim yahu.” diyebilir. Sakın sözüne kulak asmayın, alkolsüz ortamlara götürün onu. Sizi deneyebilir diye düşünmeyin. O sizi denemiyor, sadece “eski” bir alkolik olduğu için canının alkol çektiğini bu şekilde dile getiriyor.

Eski alkolikler, yanlış bir kişiye denk gelirse kaçınılmaz son gerçek olur.

Geçenlerde Nişantaşı’ndan geçerken geçmişe döndüm biraz -flashback yaşadım yani-. O içip içip gecenin 3’üne-

4'üne kadar takıldığım, tekellere borçlandığım, gecenin bir vakti eve döndüğüm günleri hatırladım. İş görüşmesine gideceğim ve hatta üniversite sınavına gireceğim günlerin gecesini hatırladım. Çok içtiğim için her ikisinde de sabah kalkamadığımı.

Eski bir alkolik, canı isterse size bunu bir şekilde belirtir çünkü zordur ayık kalmak, alkolsüz yaşamak, sosyal içici olduğunu kabul edememek. Unutmayın ki tüm bu zorlukları sadece ailesinin ve sevdiğinin desteğiyle aşabilir.

* * *

Alkol Tetikleyince Dışarı Çıkamamak

Alkol tetiklediğinde dışarı çıkamamak çok ama çok zor bir durumdur. Kişiye göre bu zorluk derecesi değişir. Benim için bu durum oldukça zordu.

Dışarı çıkmak istemezsiniz. Dışarı çıkıp o kalabalığın içine girmek istemezsiniz.

İşinize gelmediğinden değil, istemediğiniz için çıkmazsınız. Kişilerin dışarı çıkmak istememesinin 3 temel nedeni vardır:

1. Kişi moralini bozacak haber almıştır ve o haber bir türlü doğrulanmamıştır.
2. Kişinin iş hayatında sıkıntıları vardır. Mesela gelmesi beklenen müjdeli haber bir türlü gelmemektedir.
3. Canı alkol istemiştir ve içmekten korktuğu için etrafından kaçmak ister.

Bu durumda yapılması gereken iki şey vardır:

1. Alkollü ortamlardan uzak durmak suretiyle evden çıkmak (Bu durum tehlikelidir. Kişi, evine dönerken tek başına kalırsa bu tür ortamlara girebilir.)
2. O gün görüşmemektir.

Sevdiğiniz biriye, kendisi zaten size alkolün tetiklediğini, benim gibi söyleyecek ve görüşmek istemeyecek o gün zaten. Onunla ilgilenin, alkolü unutturacak konulardan konuşun. Yanında olduğunuzu ona hissedin.

* * *

Hayatta bazen başarıya ulaşır bazen de yenilgiler yaşarız. Bu yenilgi karşınızdaki kişiye olan tutumunuzda -o kişi "doğru" kişiye- alkolün ardına saklanmayın! Onun duygularıyla oynamayın!

* * *

Eski Bir Alkoliğe Yardım Etmek

"Bağımlılık", kelime anlamıyla bir alışkanlığa psikolojik olarak önüne geçilmez bir biçimde ihtiyaç duymak demektir. Bir başka deyişle, bağımlılık fiziksel bir hastalıktır, kesinlikle utanılacak bir şey değildir, bir sağlık problemidir, ahlak değil. Bir kişi isteyerek alkolik ya da uyuşturucu bağımlısı olmaz, onun hastalığı iradesinin önüne geçer. Bağımlı kişi, günahkâr değildir, o sadece tıbbi müdahaleye ihtiyacı olan bir hastadır.

Tedavi edilmezse, bağımlınının hastalığı ilerleyecektir. En

sonunda da, hastalığı kalıcı fiziksel ve zihinsel bozukluklara yol açacaktır ya da hastalık erken bir ölümle sonuçlanacaktır. Bağımlılık, çevresinde iyi tanınan ve sevilen insanları mahveder. Tüm ailesini etkiler, yakınları, sevdikleri incinir. İş hayatı duraklar, en sonunda kişi çalışamaz hâle gelir.

Bağımlılığın ilacı yoktur. Ancak, hastalık tedavi edilebilir, ilerlemesi durdurulup hasta iyileştirilebilir. Uzman denetiminde gerekli tedavi yapıldığında, bağımlı kişi sağlığına kavuşabilir.

Alkolikleri tedaviye ikna etmek çok kolay bir iş değildir. Onlar yardıma ihtiyaç duyduklarını belli ettiklerinde, çoğunlukla artık kendileri için yapabilecekleri hiçbir şey kalmamıştır ve sizin kendileri için en iyisini düşüneceğinize karar vermişler demektir. Ancak, bu döneme gelindiğinde, bedensel ve zihinsel olarak, hasta çok zarar görmüş olabilir. Alkolik bir yakınınız varsa ve onu hâlâ sevip hâlâ sağlığını düşünüyorsanız, onun şişenin dibinde yaşamasını engelleme- li ve mutlaka tedaviye ikna etmelisiniz. Ona profesyonel bir yardım sunabilmek için gerekli planı yapmak zorundasınız.

Bu anlamda alkolik yakınınıza yardım etmenin en ümit vadeden metodu “müdahale”dir. Bu metot sizin, kendisi istemese de, ona yardım etmenizi sağlayacaktır.

Müdahale, alkolik kişiyi, hastalığını tedavi ettirmek üzere harekete geçirici bir grup metodudur. Bu yöntemde hasta, bağımlılığıyla yüzleştirilir. Bağımlı kişi, aile üyeleri, arkadaşları, doktoru, işvereni, iş arkadaşları ya da onun bağımlılığının kötü etkilerini gözlemlemiş ya da hissetmiş başka yakınları ile karşılaştırılır. Böylece, kişi bağımlılığıyla yüzleşir ve onun kendisine ve çevresine verdiği zararı görür.

Müdahaleden sonra büyük ölçüde hasta profesyonel yardım ihtiyacı duyar.

Müdahalenin temel mantığı, hasta hangi derecede bağımlı olursa olsun ona anlayacağı dilde bu durumun anlatılması ve onun tedaviye ikna edilmesidir. Sevdiği ve saygı duyduğu insanların ona bunu anlatması mutlaka etkili olacaktır.

Hastanın, bağımlılığını reddetmesini kırmak için en az iki kişiden oluşan bir grup lazımdır. Bu grupta hasta üstünde en etkili olan kişi genellikle onun en saygı duyduğu kişidir.

Müdahale toplantısının yapılmasından önce, profesyonel bir danışmandan yardım ve fikir almak gereklidir. Eğitimli ve profesyonel bir danışman hastaya nasıl davranılması gerektiğini anlatacaktır.

Yapılması Gerekenler:

- *Bağımlı kişiye gerçek ilgi ve sevgi gösterin.*
- *Bağımlı kişiye alkol probleminin, hastalığından kaynaklandığını anlatın.*
- *Nefret, düşmanlık, kötü söz söyleme, lanetleme, ahlak dersi vermek gibi yaklaşımlardan uzak durun, onu sevdiğinizi ve ona yardım etmeye çalıştığınızı unutmayın.*
- *Hastalığını tedavi etmek için kullanılacak metotlardan bahsedin.*
- *Bağımlı kişinin davranışlarının sonuçlarını görmesine yardımcı olun.*
- *Hastaya bazı önerilerde bulunun: Örneğin: Yardım al ve aileni, işini, tüm hayatını eski haline sok ya da hiçbir şey yapmayarak işini, aileni, her şeyini kaybet.*
- *Bağımlı kişinin yardım kabul etmesine hazırlıklı olun. Tedavi merkeziyle önceden görüşün, gerekli ayarlamaları*

yapın. Böylece harekete geçmesini engelleyecek bahaneleri ortadan kaldırmış olursunuz.

- Bağımlı kişinin yardımı reddetmesine hazırlıklı olun. Hastalığıyla yüzleşmesi hemen olmayabilir.
- Sürekli hastalığının tedavisi olduğunu, iyileşeceğini söyleyin.

Yapılamaması Gerekenler:

- Kendi kırgınlıklarınızı büyütmeyin. Ne kadar acı çektiğinizi ona anlatabilirsiniz ama esas olarak hastanın alkol alışkanlığına odaklanın.
- Hastanın neden bu kadar çok ve sık içtiğini tartışmak ya da alkolizminin kökenini aramak boş bir çaba olacaktır. Ona alkolizmin hayatının en büyük problemi olduğunu göstermek yeterlidir.
- Hasta boş yere söz verse de kabul edin. Tüm sözleri tedaviyi kabul ettiklerinin işaretidir.
- İkna etmenin anahtarı, gerçekleri göstermektir, yargılamak değil.

Mutlaka bir danışmandan yardım alın.

*Buradaki öneriler, size sadece bir fikir vermekten öteye gitmez. Bunu sakın unutmayın. Eğer alkolik bir yakınınız varsa mutlaka bir uzmanla görüşün. Onun fikirlerini alın ve hastaya müdahale etmekte ortak çalışın. Bazen, uzman yardımı almak, zor gelebilir ancak unutmayın, ne kadar geç kalırsanız, hastalık o kadar ilerleyecektir.**

* * *

(*) Alıntıdır.

Alkolizm Tedavisi

İlaçlarla yaşamayı, alkolsüz yaşamaya tercih etmek zorundayım. Güzel bir hayatım oldu her zaman. Birçok insanın yaşamayacağı şeyleri yaşadım, göremeyeceği yerleri gördüm -ve göreceğim-. Bu sebeple artık alkolü hayatımdan tamamen çıkartmam lazım. Bu güzellikleri daha fazla bozmamam lazım.

Ben bir alkol bağımlısıyım ve sosyal içici olamayacağımı kabul ettim. İlaçların önemini daha çok anladım. İlaçlarımı düzenli kullanarak bundan sonra alkolle olan savaşıma devam edeceğim.

Arkanıza bakmayın. Dümdüz gidin. Geçmiş, geçmişte kalmıştır, bunu unutmayın. Alkol bağımlısı olmak kötü bir şey değil. 3. defa hastaneye yattım ve pişman değilim çünkü tedaviyi kabul ettim. Bundan sonra içmeyeceğim çünkü kullandığım ilaca güveniyorum.

Hayata tutunmak budur! Doğru insanlarla arkadaşlık yapıp alkollü herhangi bir ortama girmeyeceğim -girsem de içmeyeceğim.

Siz de geçmişini geride bırakın...

Eski Bir Alkoliğin Hayatınıza Etkisi

Alkolik olan kişiyi alkolden uzaklaştıran kişi melektir, hem de gerçek melek. Sevgili alkol bağımlıları, tez vakitte bırakırsınız umarım alkolü. “Alkol sizin dostunuz değildir, sahtedir, bunu unutmayınız.” diyerek başlayayım:

Size destek olan ve sizden kaçmayan, sizinle ciddi düşünen bir kız arkadaşınız varsa önemli olan, “Bir alkolik olarak alkolü bırakabilir misiniz?” sorusuna olumlu cevap

vermenizdir -“Aa içmiyor musun?”, “N’oldu? Dindar mı oldun?” gibi saçma sorulara maruz kalsanız bile.

İnsanlar, tecrübe edinmedikçe neler yaşadığınızı bilmeden sizi alkol düşmanı ilan edebilir ya da herhangi bir partinin mensubu yapıp dinsel konulara bile girebilir. Bazıları ise sizin alkolü bıraktığınızı ailesine ve çevrenize söylemez. Hastaneye yattığınızı bile anlatmazlar eğer ailelerinde alkol bağımlıları varsa.

Yakın çevrenizde, alkol bağımlısı olduğunu kendisine itiraf edemeyenler olabilir. Sizin yaşadıklarınızı gözlemek ve yaşadığınız zor dönemlere şahit olmak alkolü bırakmaları için onlara güç verebilir. Durumu kabullenmeleri kolay olmadığından alkol bağımlılarının konuyu size açmakta sıkıntı yaşaması normaldir. Alkol bağımlısı olduklarını kabul etmeleri için blackout gibi ağır travmatik olaylar yaşamaları gerekir.

Eski bir alkolik bazen alkolü bıraktırır bazen de “Ben içiyorum sen benden uzak durahaha.” gibi söylemlerle durumu “tı”ye alır. Böylece kimin yanlış, kimin doğru insan olduğunu rahatlıkla anlarsınız.

* * *

Eski Bir Alkolikle Sevgili Olmak

Eski bir alkolikle sevgili olmak zordur: Bazen sizi uğraştırabilir ve kendisiyle tartıştığınız anda direkt alkole gidebilir. Azıcık kendisinin değişeceğini hissediyorsanız lütfen onunla konuşmaya çalışın. Hemen pes etmeyin.

Sabretmek zorunda değilsiniz elbette ama gerçekten ciddi bir şeyler yaşayacağınızı düşünüyorsanız denemeye değer!

Arada bir sizi yoracaktır, doğru. Ailesiyle konuşmadığı şeyleri sizinle konuşacaktır. Hemen pes etmemek, “Tamam yeter.” deyip ondan ayrılmamak, arada bir onu alttan almak gerekir. Bunu yaparsanız, onun güvenini daha çok kazanırsınız. Onu alkollü mekânlardan uzaklaştırırsanız o da alkollü kolaylıkla unuttur.

Unutmayın, eski bir alkolik, her zaman alkoliktir. Bu hiç bir zaman değişmeyecektir. Bir kere şeytana uyup -onun dediğini yapıp- birlikte içerseniz, belki 1.'de değil, 2.'de değil, 3.'de değil ama mutlaka 4.'de affedilmeyecek ve ailenizin de affetmeyeceği hatalar yapacaktır.

Sizin manik depresif, depresyonda ya da manyak olduğunuzu bile düşünür ilk başta ama sakın üstünüze almayın. Bu nedenle ona her şeyi hemen anlatmayın. Her şeyi yavaş yavaş, tane tane anlatın. Ürkmesin, sizden kaçmasın. Ve hiçbir zaman yalan söylemeyin.

Sen! Sevgilisi eski alkolik olan kişi! Lütfen alttan almayı öğren, hemen pes etme. Gerçekten değişorsa inadına onunla ilgilen, sev onu. Sevmek güzeldir. Alkolsüz aşk ise en güzeldir. Bunu unutma!

* * *

Eski Alkolik ile Arkadaş Olmak

Eski bir alkol bağımlısı ile arkadaşlık yapanlardansanız onlardan korkmamayı öğrenin. Onları denemeyin. Böyle yaparak bir şey kazanamaz, aksine alkollü tetiklersiniz.

Onunla birlikteyken alkollü mekânlara gitmemeye özen gösterin. Azıcık değer veriyorsanız, her doktorun lafına inanmayın. Ayrıca illa aynı özelliklerde olmak, aynı şeyleri sevmek, aynı dine inanmak, aynı düşünce tarzında olmak zorunda da değilsiniz.

Eski alkol bağımlısı, bir şey sorarken, hemen diğer sorusuna geçer. Buna bir de konsantrasyon ve dikkat eksikliği eklenirse ilk başlarda zorlanırsınız onunla bir bağ kurmada ama zamanla farklı şekilde alışırsınız. O sizde bağımlılık yaratır. Hemen çöpe atmamak lazım, bir eski alkol bağımlısı, alkolik olmaktan kurtulduysa ve ilk 2-3 ayı atlattıysa işte o zaman çok farklı bir insana dönüşür. Sizi tanımaya çalışırken hatalar yapabilir. İçten ve açık sözlü olduğu için yanlış anlayabilirsiniz ama zamanla onu tanıdıkça tüm olumsuz hislerinizden kurtulursunuz.

Eski alkol bağımlılarını, madde bağımlıları ile karıştırmayın. Geçmişinde fırtınalı günler geçirmiş bir eski alkoliğe hayatı öğretmeyin! Özellikle hastaneler ve ilaçlar konusunda ahkâm kesmemek lazım, aman diyeyim! O her şeyi iyi bilir, ona göre davranır. Takıntılı değildir. Kaybedeceği bir şey de yoktur. Hayat hikâyesini başkalarına kolay kolay anlatmaz, içini dökmez. Sevin, sayın, şans verin. Onu daha derinden tanıyın...

* * *

Eski Bir Alkoliğin Yanında Yapılmaması Gerekenler

Eski bir alkolikle arkadaşsanız dikkatli davranmanızı gerektirecek bazı durumlar var. Bunlardan en önemlisi,

onunla içkili bir mekâna gitmemelisiniz. Gitseniz bile 1-2 saat oturup kalkmanız gerekir. Yalnız şunu unutmayın ki bir seferinde içmedi diye daha sonraları tekrar gitmek isterseniz o da içmeye başlayacaktır. Alkol bu, tetikler!

Karşınızdaki kişi:

“Ya iç, beni etkilemez yahu!”

“Ne olacak ya sen içsen? Ben de seni izlerim sıkıntı yok.”

“Beni tetiklemiyor.”

“Bana bir şey olmaz.”

dese bile gitmeyeceksiniz! Bu kadar net!

Unutmayın ki eski bir alkolik, alkol bağımlısı olduğunu ve yalan söylediğini -doğal olarak- size söylemez. Böyle ince mesajlar verir sadece. Gayet de içmek ister, hatta siz içerken o da sizinle birlikte içiyormuş gibi hisseder. Nereden biliyorsunuz siz dışarıya telefon etmeye ya da lavaboya gittiğiniz zaman içmediğini? Ya da o an sizinle içmese bile daha sonra başka bir arkadaşının yanına gider -sahte alkol arkadaşının- ve içer. Alkolik yalanları meşhurdur biliyorsunuz. Ondan asla ve asla ona inanmayın.

Bir kere, bana çok yardım eden birisine yaptım bunu ben. Israrla, “Sen iç, ben içmem.” dedim ama o beni alkollü ortamdan uzak tuttu ve kahve içmeye gittik.

Galata’ya gidin mesela çay içmeye ya da tiyatroya gidin beraber. İlla ki içkili mekânlara gitmenize gerek yok. Giderseniz, her an içebilir ve alkole yeniden başlayabilir. Bunu göze alabilir misiniz?

Bir alkol bağımlısı üç defa alkollü bırakıp tekrar alkole başlarsa süreç çok zor olur. Bundan haberiniz var mı? Lüt-

fen günaha girmeyin. Bir insanı seviyorsanız ve gerçekten onu doğru kişi olarak görüyorsanız, bu hataya düşmeyin.

Kendiniz için değil, onun için yapın bunu. Siz bu durumu yeniden yaşadığınızda ona, ailesi size neden içirdin, diye sorarsa ne cevap vereceksiniz?

Mantıklı düşünün, duygusal değil. Eski bir alkoliğe asla ve asla içki içirtmeyin ve sakın onun karşısında içki içmeyin. Bu tetikleyici bir unsurdur ve her an onu tekrar o cehenneme sürükleyebilir. Bu nedenle size kızsada da, bağırsı çağırısa da siz söylediklerimi unutmayın.

* * *

Eski Bir Alkoliğin Evinde Alkol Bulundurmak

Eski bir alkoliğin evinde alkol olması, çok ama çok tehlikeli bir durumdur. Asla ve asla onun olduğu ortamda, buzdolabında ya da mutfağın herhangi bir yerinde alkol bulundurmayın. Siz içiyor olsanız bile.

Bir şekilde evde alkol bulunduğunu varsayalım. Eski alkol bağımlısının yakınlarının o şişeyi anında imha etmesi gerekir. Aksi bir durumda eski alkol bağımlısı, mutsuz olmasına neden olacak bir olay yaşarsa ya da depresyona girerse evde var olduğunu bildiği o içkiyi direkt içer ve siz bunun farkında olmasanız bile, sonun başlangıcı olur bu onun için. Eski alışkanlıklar bir bir meydana çıkar: Önce 1-2 deneme, ardından tek başına uzun süreli içme ve alkollü mekânlara gitme.

Bir eski alkoliğin yanında alkol içmek bile tehlikelidir. Hele bu kişinin ailesinden biriyseniz ona “hayır” diyemez-

siniz ve sizin bardağınızdan içmesine müsaade edersiniz. Kişi, kontrolden çıkıp bir anda tüm şişeyi kafasına bile dikebilir. Bu anlar güzel gelir eski bir alkoliğe. Sahte bir güzellik..

Alkolü bıraktığım dönemde evde bir bira buldum. Ağzını açıp kokladım (şaka yapıyormuş imajı çizerek) ve sonra hemen yerine koydum. Ne olur ne olmaz diye gece birayı dökmüşler tabii. Elime aldığımda onu içtiğimi düşünsenize! Mutlu bir anıma denk geldiği için içmemiştim ama tam tersi bir durumda olsaydım işler hiç de rayında gitmezdi eminim.

Eski bir alkolikle aynı evi paylaşıyorsanız lütfen o evde alkol bulundurmayın. Tehlikenin farkına varın. Onların alkole başlamasına neden olup gelecekleriyle oynamayın. Bir eski alkolik, yudum yudum başladığı içkiyi bir süre sonra bardakla içmeye başlar ve bardak sayısını her geçen gün artırır. En son yine blackout!

Ne hayaller yıkıldı sırf bu sebepten. Yapmayın. Durumun ne kadar ciddi olduğunu kavramanız için kaç tane alkol komasının yaşanması, kaç kişinin hastaneye yatması gerekiyor?

* * *

İçki İçmeyi Özlemek

İçki içmeyi özlüyorsanız sevgiliniz, dostunuz, ailenizden, iş yerinizden ya da okuldan biri size zarar veriyor ve sizi yoruyor demektir. Bu zor süreçte dikkatli hareket etmeniz lazım.

Onu çok sevseniz de bazen gitmek iyidir... Ben hep git-
tim biliyor musunuz? Her ilişkiyi bitirdim alkolle. Alkolsüz
de aynı şeyi yaşadım. Sonradan hep bir bahane çıktı ve
çekip gitmek zorunda kaldım. Ya bıktırdım terk edildim ya
da karşı tarafın egosu ve arkadaş ortamının ona gaz vermesi
nedeniyle ayrılıklar yaşadım. Çocuk değil sonuçta anlı-
yoruz, karşı taraf bunu söylemese de... Böyle durumlarda
saçma sapan laflar çıkabiliyor insanın ağzından ve her iki
tarafın da seviyesi aşağılara iniyor.

İçkiyi özlemeyin, ilaçlarınızı düzenli alın, size içkiyi
özlettirecek kişilerle arkadaşlığınızı ya da her ne tür ilişki
yaşıyorsanız o ilişkiyi kesin. Uzak durun. Uzak durmak
zor mu geliyor? Tiyatro yaparak zamanla kendinizden
uzaklaştırın. Karşı taraf bu oyunu anladığında çekilecektir,
rahat olabilirsiniz.

Ailenizden biri üzüyorsa sizi, uygun dille söyleyin ken-
disine, anlayacaktır. Anlamıyorsa da gösterin ama sakın
içerek göstermeyin ha! Fena yaparım.

İş yerindeki biri ya da birileri nedeniyle yaşıyorsanız bu
zor günleri, işsiz kalma pahasına o işten ayrılın. Sevdiğiniz
bir işi yapın. Ben öyle yapıyorum mesela. Sevmediğim işte
durmuyorum, durmayacağım da... Böyledir bu işler. Bazı
kendini bilmezler için kendimi üzmem. Hak etmiyorlar
o duyguyu.

Ayrıca psikiyatrinize gitmeyi ihmal etmeyin. Unutma-
yın, psikoloğa da psikiyatra da gitmek ayıp değildir.

* * *

İki Kadehten Bir Şey Olmaz

“İki kadehten bir şey olmaz.” klasik alkolik yalanlarından biridir. Şöyle ki;

Alkolik olmuş biri, hep alkolik olarak kalır. Birkaç sene veya bir kaç ay alkol almayan biri (sosyal veyahut da normal) şekilde içemez. İçen kişi aşırı şekilde içmekle sorumsuzca içmenin sınırını geçtiyse, ümit yok denebilir. Çok az alkolik isteyerek olay çıkarır fakat olaylar, içkilerinin kaçınılmaz sonucudur.

Alkolik, belli bir zaman içmedikten sonra, birkaç hafif şarap kadehi veya birkaç bira bardağı içebileceğini zanneder. Yemekte içince bir tehlike yok diye kendilerini aldatabilirler. Fakat, az içmeye çalışsalar bile, sosyal şekilde içseler bile, çok az zaman sonra yine aşırı şekilde içmeye başlarlar.

Adsız Alkolikler deneyimlerinin sonucuna göre, eğer alkolikseniz hiç bir zaman içme arzunuzu kontrol edemeyeceksiniz:

Ya içmeye devam edeceksiniz ve sonuçlarına katlanacaksınız veya yeni bir hayat tarzı kurarak hiç bir zaman içmeyeceksiniz.*

Kendinize yalan söylemeyin, kendinizi kandırmayın. Eğer siz bir alkolikseniz, ne yaparsanız yapın öyle kalacaksınız. Sosyal içici olmak çok zordur alkol bağımlısı olduysanız. Bunu fark edin.

* * *

(*) Alıntı.

Alkolsüz Aşk

Alkol olmadan hayatı, sevgilini, eşini, ya da gelecekteki çocuklarının annesini sevebilir misin?

Her gece çıkın dışarı ve meyhaneleri, barları gezin -tabii gidip içmeyin, sadece mekânlara göz atın. Arkadaşlarınızla gidin dikkat çekmemek için ve bakın tek başına oturup içenlere ya da içen kalabalık gruplara. “Nasıl insanlar, neden içiyorlar, evde bekleyenleri var mı? Evde bekleyen bir karıları ve çocukları var mı? Gecenin bir vakti, işten çıkmış olduğu belli olan bu insanlar neyi kabul edemiyorlar da hâlâ içiyorlar?” diye bir düşünün. Sonra kalkın, eve gidin. Alkol bağımlısı olduğunuzu kabul edip bundan kurtulduğunuz için şükredin!

Eski günlerinizi düşünün: Sevgiliniz varken yaptığınız hataları, eşinizin yanına alkollü gidip ailenize verdiğiniz zararları düşünün. Alkol nedeniyle kaçırdığınız fırsatları, kariyerinizde yüksellemediğiniz o günleri düşünün.

Bir alkol bağımlısı asla kabul etmez bağımlı olduğunu. Kişi ister çalışsın ister çalışmasın ya da okuyor olsun, eğer her gün evi yerine, direkt bir meyhaneye gidiliyorsa veya her gün sokakta alkol tüketiliyorsa o artık sosyal içici değil bir alkol bağımlısıdır.

Alkol bağımlılığı ağır bir şeydir. Hele Türkiye gibi yaşam şartları zor olan bir ülkede yaşıyorsanız insanlara alkol bağımlısı olduğunuzu söylemek, bunu itiraf etmek çok zordur. Hastaneye yattığınızı söylemek bile çok zordur. Yine de geçmişinizi ve kaçırdığınız fırsatları tekrar bir düşünün. Bu zorluklarla başa çıkmaya değmez mi?

Alkole yaşadığınız aşkı sevgilinizle adam gibi yaşadığı-

nızı, sabahları işe alkol kokusu ile değil de mis kokan parfümünüzle gittiğinizi, alkol almadığınızı için sabah rahatlıkla kalkıp önemli toplantılara zamanında yetiştiğinizi hayal edin. Ne fırsatları, ne güzel kadınları kaçırdığınızı düşün. Alkolsüz aşkın ne kadar güzel bir şey olduğunu düşleyin. Henüz bir şey kaybetmediniz. Bu hayata bir kere geldiğinizi unutmayın.

* * *

Bir Dizi Karakterinin Öğrettikleri

Arka Sokaklar dizisini biliyorsunuzdur. Orada bir karakter var: Şevket Çoruh tarafından canlandırılan, çok zor dönemler geçirmiş, alkol tedavisi görmüş, alkolün peşini bırakmadığı hayali bir karakter.

İçimizden bir karakter bu. Evlenmiş, çocuğu olmuş, sonra özel harekât görevi için doğuya gitmiş ve ilerleyen dönemde karısından ayrılmış. Eski karısı, daha sonra alkolik bir adamla evlenmiş ve eşinden dayak yemeye başlamış. Zulme dayanamayan kadın, eşini öldürerek cezaevine girmiş. Küçük yaştaki çocuğuyla Beyoğlu'nda salaş bir evde hayatını devam ettiren karakterimiz, Mesut Komiser, eski karısının cezaevinde intihar ettiğini duymuş.

Birinci yılında karakterimiz onu seven manevi babasının, Rıza Baba'nın, desteğiyle Bakırköy'de alkol tedavisi görmeye başlıyor. Rıza Baba'nın yardımı ve desteğiyle tedavisini tamamlayıp alkolü bırakıyor. Çocuğunu büyütüyor.

Esas hikâye, doğuda görev yaptığı arkadaşının gözünün önünde öldürülmesi ve diğer görev arkadaşının taraf

değiştirmesiyle başlıyor. Taraf değiştiren arkadaşa olan dūřmanlıęı, Mesut Komiser'in karısının devlet tarafından öldürüldüğünü düşünmesine neden oluyor. Karakterimiz, art arda yıkım yaşıyor.

9 yıl boyunca hayatına farklı kadınlar giren Mesut Komiser, bu kadınların hiçbiri ile evlenmiyor. Ya kadınlar başka yere gidiyor, ya onu terk ediyor ya da öldürülüyor... Hayatı tarumar olan karakterimiz ise her nişanlısından ayrıldıktan sonra başa dönüyor ve alkole tekrar başlıyor. Komiserimiz, şunun kıymetini bilmiyor: Sevenleri var, oğlu var, Rıza Baba ve ekip arkadaşları var -onu hep kollayan.

Karakterimiz, battıkça batıyor. Hem ekip arkadaşlarının önünde alçalıyor alkol içtikçe hem de daha da asabi ve öfkeli oluyor hayata karşı. Mesela bir bölümde, blackout yaşıyıp eski nişanlısının ismini sayıklayarak hastanede sağı solu birbirine katıyor.

Ben Mesut Komiser'in yaşadıklarının hiçbirini yaşamadım. Evet, nişanlanıp ayrıldım ama o kadar. Arka Sokaklar dizisinde bu karakterin bize anlatmak istediği, alkolün insanı ne hâle getirebileceği.

Şevket Çoruh'a böyle zorlu bir karakteri hayata geçirdiği için tekrar teşekkür ederim. Gerçekten ince mesajlar veriyor. Umarım bu mesajları alan vardır...

* * *

Poyraz Karayel ve Fransız Lape Hastanesi

Daha önce Arka Sokaklar dizisinde Mesut Komiser'in

yaşadığı alkol sorunundan bahsetmiştim. Sıra Poyraz Karayel dizisinde.

Son 3 bölümdür dizide doktor olan Ayşegül karakterinin sahneleri Fransız Lape Hastanesinde çekiliyor. Tabii insanı anılarına götürüyor bu çekimler. 10 dakika da olsa, insan bir garip oluyor. Bir yandan seviniyorsun bir yandan hiç geri dönmek istemediğin yer olduğu için görmek istemiyorsun. Aynı durum, Bakırköy Hastanesinde ya da Balıklı Rum'da yatmış olanlar için çok daha vahim oluyordur sanırım.

Hastaneye sarhoş şekilde geldiğini, yattığın odayı, odanda tüm gün oturduğunu, sana farklı bakan gözleri anımsıyorsun. Bu hastane, iki defa alkolizm tedavisi gördüğüm yer olduğu için o koridorları çok iyi biliyorum. O doktorlara kızılan anları da çoğu kişiden daha farklı yaşıyorum. Dizide keşke gerçek hastane doktorlarını ve hemşirelerini oynatsalardı. Bu şekilde çok daha gerçekçi olabilirdi. Ben, hastanede yattığım süre boyunca topuklu ayakkabıyla gezen doktor görmedim hiç mesela. Bu da olumsuz eleştirim olsun. Tabii şimdi oradaki doktor ve hemşireler ifşa olmamak açısından dizide gözükmüyor olabilir, buna da sonsuz saygı duyarım, o ayrı.

Ayşegül karakteri, psikolojik sorunları olan bir gençle uğraşiyor orada. İlaçların durduğu mavi kutu bile beni tedirgin etmeye ve “Oralara gitmeyeceğim.” diye sayıklamama neden olmaya yetti açıkçası. İnsan ayık olduğu, alkol almadığı her günün kıymetini biliyor bu diziyi izlerken.

Hele o bahçesi... Hemşirelerin ve yardımcılarının bahçede bizi gezdirdiği günler geliyor aklıma her sahnede. Sohbetler ettiğimiz, bizim moralimizi düzeltmek için psi-

kiyatrların ve hemşirelerin ellerinden geleni yaptıkları o günler... Gülümsüyorum mutlu şekilde. Mutluyum çünkü oraya dönmemek için asla ve asla alkol imeyeceğime söz verdim ben.

Canım alkol almak istediğinde hep Aralık 2010'da ve Ocak 2015'te hastaneye gidişim ve tedavi olduğum günler aklıma geliyor.

Unutmayın, alkolizm tedavisi görmek kötü bir şey değil. Ayık kalmak kötü bir şey değil! Alkolik olmaktan utanmayın, gidin tedavi olun.

* * *

Kötü olan, her anının alkolle ilgili olmasıdır. Ne kadar fazla alkolsüz ortama girilirse bu kötü anılar o kadar çok silinebilir. Anılar silinmez geri: Tetikleyici bir şeyler görüldü m yine akla gelir, o ayrı bir konu... Güzel anılar biriktirmeye odaklanın. Her ne hastalığınız varsa siz de her zaman içimden söylediğim şu sözlerle telkin edin kendinizi: "Daha iyi olacağım, daha iyi olacağım. Her şey yolunda. Daha da güzel olacak her şey."

* * *

Rüyada Alkol Aldığını Görmek

Gündüzleri tetikleyici bir unsur olmaz, olamaz ama gece olduğu zaman, sen eski alkol arkadaşım, eğer anılarının çoğu alkolle ilgiliyse işte rüyalarında hep alkolün eşlik ettiği geçmişini ya da yeni deneyimlerini görürsün.

Mesela, alkolsüz bir ortamda, ne kadar alkol içmeyen arkadaşın varsa onlarla görüştüğünü, küs olduğun için hiç görüşmeyeceğini bildiğin arkadaşlarıyla birlikte olduğunu görürsün. Alkolsüz olarak ne kadar zaman geçirirsen o kadar iyi olur aslında.

Sebebini sorma. Sadece dediğimi yap: Güçlü ol ve alkolin olmadığı yerlerde gez, güzel insanlarla tanış. Sabahları uyandığın zaman kim olduğunu hatırlamadığın kadınlar yerine, her zerresini bildiğin kadınlar olsun yatağında. Tek başına dışarı çıkıp insanlarla kaynaş. “Merhaba” demeye tenezzül etmeyeceğin adamlarla muhatap olacağına, düzgün, işinde gücünde olan arkadaşlar edin. Kendin için yap bunu. Ailen için yap.

Ailen her zaman yanında olmayabilir, biliyorsun bunu. Kaderde ne yazıyorsa yaşamak zorunda değilsin. Kendi kaderini kendin çizersin, bunu sakına unutma.

Sen, alkollü rüyalar gören, sakın ha pes edip de dışarı çıkıp tekele uğrama! Bu hatayı yapma. Alkolsüz ortamlara gir ya da Adsız Alkoliklere (A.A.) giderek orada seninle aynı problemleri yaşayanlarla tanış, onlarla 1 saat olsa bile dertleş. Zamanında ezip büzdüğün arkadaşlarıyla tekrar barış mesela. “Çirkin” diye nitelendirdiğin ama seni adam edecek kızlarla tanış...

Dediğim gibi sabahları uyandığın zaman hatırlayacağın kadınlardan ve seni alkole, hatta uyuşturucuya alıştıracak insanlardan, o şeytanlardan artık uzak dur!

Kendin için, ailen için, sevdiklerin için yap tüm bunları. Her sabah ayık kaldıkça daha güçlü olacaksın, bunu bil.

Eski bir alkol bağımlısı için korkunç bir durum rüyada alkol aldığını görmek!

Bir tekele gidiyor ve viski şişesi satın alıyorum. Ailemden gizlemek için tekelerde arkadaşla beraber içiyoruz. Tabii şişeyi bitiriyor, sonra üstüne bir de bira içiyoruz. Sonrasında blackout! Evde yine sağ solu kırıyorum, ailem beni yatıştırıyor ve kendimi o çok sevdiğim hastanede buluyorum.

Tabii kan ter içinde uyanıyor ve “Oh be! İyi ki içmemişim.” deyip kendimi lavaboya atıp yüzümü yıkıyorum, “Tanrım bugün de ayık kaldım.” sayıklamaları eşliğinde.

Bu tarz rüyalar, alkol isteğinizin olduğunu gösterir. Eğer hata yapıp ilaçları zamanında almazsanız ve geçmişinizin %90’i alkollü ortamlarda geçtiyse bu rüyalardan maalesef kaçamazsınız. Böyle bir durumda geç yatmayın ve sizinle ilgilenen psikiyatrı direkt görüşerek ilacın dozajını yükselmesini isteyin –Uzun süredir ayık olmaktan mutlu olan biri olarak benim tavsiyem budur.

* * *

Alerji ve Alkol

Alkol aldığım dönemde, özellikle 2000-2010 yılları arası durmadan alerji olurdum. Şiddetli şekilde kaşıncıydım. Kimi alerji ilaçları kullanarak baskılamaya çalışırdım bu durumu.

Kaşınmaların sebebi, bira ve şarap tüketiyorsanız muhtevalarındaki mayadandır. Bende ise buna genellikle anason neden olurdu.

Alkol, karaciğeri yordduğu için sürekli kaşınırsınız. Ben kıpkırmızı oluyordum örneğin. Siz de kıpkırmızı oluyor ve geceleri alkol aldıktan sonra durmadan kaşınıyorsanız ya da kaşındıysanız alkolü acilen bırakmalısınız.

Alkolü bıraktığım için alerjiler tamamen kesildi. Artık hiç kaşınmıyorum ve çok rahattım. Size de alkolü bırakmanızı, bırakamıyorsanız azaltmanızı tavsiye ediyorum Göreceksiniz, kaşıntılarınız kısa sürede azalmaya başlayacak. Sonuçta hayatınızdan 1 ilaç daha eksilecek, güzel değil mi?

* * *

Beyoğlu'nun Arka Sokakları

Beyoğlu'nun arka sokakları, Taksim meydanından aşığı doğru indikçe, fark edebileceğiniz olaylar silsilesinin başkentidir. Bu sokaklar, koca yiğitlerin alkolden yerlerde süründüğü, genç kızların sarhoş olup sağ sola kustduğu ve gecenin belirli saatinde her şeyin değiştiği, insanların fazla alkol tüketip saçmaladığı arka sokaklardır.

Gece kulüpleri; rahatsız edici canlı müzikler; biraların, şarabın ve rakının gırla gittiği Çiçek Pasajı ve buradaki çalgıcılar; sağa sola bağırp çağırın, istediği kızla takılmadığı için etrafa zarar veren, alkollü olduğu için kız arkadaşıyla kavga eden ve ego tatminini hayatı boyunca bu mekânlarda yaşayan tipler, bu uğursuz sokakların bileşenleridir.

Tarih boyunca her zaman alkole yenik düşmüştür Beyoğlu'nun o güzel arka sokakları. Güzel dediysem eskiden güzeldi. Polis sayısının fazlalaşmasıyla yaşanan olaylar azalsa da yine de alkol kokar sokaklar -sanki gelecek

kötülüklerin habercisi gibi. Özellikle cuma ve cumartesi geceleri, gece 02.00'den sonra ışın içine maddeciler de girince değişir Beyoğlu sokaklarının çehresi.

Eski bir alkoliğin kolay kolay gitmemesi ve tek başına yürümemesi gereken yerlerdir bu sokaklar ama yine de bir gün gidin bu arka sokaklara. Bu ibretlik sahneyi izleyin ve kendinizi hatırlayın. “Ben neler yapmışım!” deyin. Bir rock ya da türkü bara girin ve insanların alkolün etkisiyle belirli bir saatten sonra nasıl değiştiğini görün o Beyoğlu'nun arka sokaklarında. Sonra atın kendinizi tünelden aşağıya, Galata'ya ve Galata Kulesi'nin orada -sözüm ona entelektüel kesim ile- sokakta alkol tüketenlerin bakkalların önünde nasıl uzun kuyruk oluşturdıklarını görün ve “İyi ki kurtardım kendimi bu alkolden.” deyin.

Tekrar tekrar şükredin ve Beyoğlu'nun o arka sokaklarından uzak durun. Beyoğlu'nun kazandırdığı sahte arkadaşlıklardan da!

* * *

Nişantaşı ve Teşvikiye'nin Karanlık Alkolik Yüzü

Hayatım boyunca yaptığım en büyük hatalardan biri, sahte ve “clown” yüzlü insanların arasında takılmaktı. “Sosyete” diyorsunuz ya, inanın o küçümsediğiniz alt kesim, gerçekten daha güzeldir bu yalan ve sinsi yüzlerden.

Nişantaşı ve Teşvikiye, tüm gün sözüm ona entelektüel takılıp alkol alan insanların olduğu ve ünlü avcılarının ünlü kesimi (Kime göre ünlü orası sizin bileceğiniz iş.) rahatsız ettiği yerlerdir.

Buralar, hafta sonları daha vahim bir yere dönüşür. Özellikle Reasürans Pasajı'nın altındaki mekânlarda alkol almış onlarca kişi sudan sebeplerle kavgaya tutuşur. 2005-2010 yılları arasında bizzat içinde olduğum bu yerlerde boş yere ben de çok kavga ettim, trafik kazaları yaşadım. Ne zaman oraya -sabaha kadar çok büyük ailelerin kızlarının kokain çekip erkeklerinin uyuşturucu alıp alkol komasına girdiği mekânlara- tekrar takılsam, düzgün giden ne varsa hayatımda bozulmaya başlamıştır...

Nişantaşı ve Teşvikiye'nin karanlık yüzüdür babaların, alkol komasına giren oğullarının haber olmasını engellemek amacıyla doktorlara para vermesi.

Nişantaşı'nda yaşayanlar, her zaman şu saçma düşünceye inandırırılar kendilerini: "Dışarıdan gelenler bozuyor buraları.". Hayır kardeşim. Sen bozuyorsun. Senin şımarık şekilde yetiştirdiğin, cebine 500-1000 TL para verdiği genç kızlar ve genç erkekler bozuyor. Sen yurt dışında uzatmalı sevgilinle takılırken, kızına tek başına yaşayabileceği bir ev verip onu şımartan sensin ya da 18 yaşındaki oğlunu BMW'ye bindiren.

Nişantaşı ve Teşvikiye görüldüğü gibi bir yer değildir. İçine bir kere girdiğiniz anda alkolle ve uyuşturucuyla boğuşur, hayatınızı karartırsınız. Buralar, tıpkı Ortaköy ve Bebek tarafındaki gece kulüpleri gibi, yılanı insanların yaşadığı ve insanları yalandan mutlu edip kandırdığı ortamlardır.

Siz siz olun, çocuklarınızı ve kendinizi uzak tutun bu ortamlardan. Sevilecek bir yanı yok artık oraların. Ben o ortamlarda bulunduğum ve oralardan geldiğim için

kendimden utanıyorum. Artık gerçekleri görüyor olmak
inanın çok güzel...

* * *

Adsız Alkolikler Hakkında

Adsız Alkolikler (A.A.), alkol ile sıkıntıları olanların bulunduğu bir dernektir. Üyelerin tek amacı ayık kalmak ve diğer hastalara yardım etmektir. Baktınız sıkıntı yaşıyorsunuz, Adsız Alkoliklere giderek yardım alabilirsiniz.

İşte Adsız Alkolikler hakkında detaylar:

Adsız Alkolikler, alkol bağımlılığı konusunda ortak sorunlarını çözebilmek ve diğer alkoliklere yardımcı olabilmek için deneyimlerini, güçlerini ve umutlarını paylaşan kişilerin bir araya geldikleri kardeşlik birliğidir. Bunun sonucunda ulaşılan ruhsal bir uyanışla, bu mesajı diğer alkoliklere taşıma hedefi olan bir kuruluştur. Adsız Alkolikler gönüllülük esasına dayalı, hayatın her kesiminden kadın ve erkeğin bir araya gelerek ayıklığa ulaşıp, ayıklığı sürdürdükleri dünya çapında bir kardeşlik kuruluşudur.

Üye olmak için tek şart içkiyi bırakma arzusunun olmasıdır. Alkolle sorunu olduğunu söyleyen ve bırakma arzusunda olan herkese A.A.'nın kapısı açıktır. A.A. hiçbir grup, tarikat, siyasi örgüt ya da kuruluşa bağlı değildir. Hiçbir toplumsal anlaşmazlığa karışmaz. Tek amaçları ayık kalmak ve bu yaşam biçimini seçen kişilere yardımcı olmaktır. A.A. üyeleri kişisel çıkar gözetmez.

Bizler içki içme kontrolünü kaybetmiş, bunun sonucu olarak kendimizi çeşitli problemlerle karşı karşıya bulmuş

kadın / erkeklerin oluşturduğu ve hayatın şartları içinde alkolsüz bir yaşam biçimi oluşturma ve sürdürme eylemi içerisinde olan bir topluluğuz. Bunun içinde A.A. içindeki diğer alkoliklerin yardımına ve desteğine ihtiyacımız olduğu bilincindeyiz.

A.A. da pek çok insanla tanıştık. Onlarda bizim gibi yalnızlık, pişmanlık, kızgınlık, suçluluk duyguları ve nedeni belirsiz korkular içinde yaşıyorlardı. Bütün bunların ALKOLİZM denilen; tedavisi mümkün olmayan ve ancak DURDURULABİLEN hastalıktan dolayı baş edilemez olduğunu anladık. A.A. toplantılarında çeşitli biçimlerde alkolün kişiliklerimize ve hayatımıza olumsuz yönde neler yapmış olduğunu anlatırız. Bu "İÇMEYİ" yani kendi başımıza durduramadığımız bu zorunlu eylemi önlemek için bizden önceki A.A. üyelerinin hangi adımları attıklarını ve şimdiki hayatlarını nasıl alkolsüz olarak yaşadıklarını anlatan alkolikleri dinleriz.

Bizler profesyonel terapistler değiliz. Başkalarının alkolden kurtulabilmelerini sağlayacak tek niteliğimiz alkol kullanmayı bırakabilmiş olmamızdır. A.A.'ya gelen problemlili içiciler hastalığın durdurulabilmesinin mümkün olduğunu kurtulmuş olan bizleri görerek anlayabilirler.

A.A. üyeleri olarak bizler, alkolizm tedavisinin mümkün olmadığına inanırız. Ömür boyu sürececek olan hastalığımız olduğunu kabullenir, içmediğimiz sürece hastalığımızın ilerlemeyeceğine şükür ederiz. Hiçbir zaman normal, sosyal içkililiğe dönemeyeceğimizi, bunu denemiş olan üyelerin deneyimlerinden anlarız.

Alkolden uzak durabilmemizin fiziksel, zihinsel ve ruh-

sal sağlığımızı korumamızla m¼mk¼n olduğunu ¼đreniriz. Bunun da toplantılara d¼zenli olarak katılarak ve orada ¼đrendiđimiz 12 basamaklı programı hayatımıza uygulayarak sağlarız.*

* * *

Eski bir alkolikten duyabileceğiniz ilginç atasözleri ve deyimler

- *İçki işine mani oluyorsa, işini bırak.*
- *Meyhane kararı çabuk bozulur.*
- *Meyhanede yazılan, cehennemde okunur.*
- *Rakıya verip anırma, t¼t¼ne verip savurma.*
- *Rakıyı fareye içirmişler de: “Kediyi bana buluverin” demiş.*
- *Sarhoş ayılınca d¼ş¼nceye varır.*
- *Sarhoş herkesi sırdaş bilir.*
- *Sarhoşa dokunma, kendi yıkılsın. / Bırak sarhoşu kendi yıkılsın.*
- *Sarhoşa mektup yazma, ya okur ya okumaz.*
- *Sarhoştan deli bile korkar.*
- *Sarhoştan tanık olmaz.*
- *Sarhoşun ağzı burnu yerinde olmaz.*
- *Sarhoşun ismi cehennemde okunur.*
- *Sarhoşun lakırtısı kaleme gelmez.*
- *Sarhoşun mektubu meyhanede okunur.*
- *Sarhoşun yemini/t¼vbesi meyhaneyi g¼r¼nceye kadardır.*

(*) Alıntıdır.

- *Sen üzümün suyunu çıkart da, o da senin huyunu çıkartsın.*
- *Sıçana rakı içirmişler, kediye meydan okumuş.*
- *Şarap kebab, hay hay; hesap kitap, vay vay.*
- *Şişede durduğu gibi durmaz. / Şarap fıçıda durduğu gibi durmaz.*
- *İçme be arkadaş sarhoş olursun, saat beşten sonra pişman olursun.*
- *İçtin üzüm suyunu, döktün yüzün suyunu.*
- *İşret insanın aynasıdır. / İşret/İçki insanın mihenk taşıdır.*
- *İyi şarapla dilber/oynak avrat, iki tatlı zehirdir.*
- *Keçi şarap içmiş, dağa kurt aramaya gitmiş.*
- *Kurban kavurması ile rakı içilmez.*
- *Meyhane kararı çabuk bozulur.*
- *Meyhanede yazılan, cehennemde okunur.*
- *Rakıya verip anırma, tütüne verip savurma.*

* * *

Bijou'ya:

Alkol ve Kediler

Alkol ile kedilerin ortak noktaları, bağımlılık yaratmaları. Birini içtikçe bağımlı hâle gelirsün; diğerini sevdiğçe, okşadıkça. Kediler konuşamasa da (Zaten konuşan kedi ancak Alice Harikalar Diyarında'da olur ve yüzyıllarca yaşar.) senin ne hâle geldiğini görür.

Sarhoş şekilde eve dönerken sokaktaki kedilerle konuşmaya bayılırdım mesela ben. Onlarla konuşurken evdeki

kedilerimin bana mesaj verdiğini zannederdim. 15 yıl süresince tüm anlarımı yaşıadığım Bijou ile “Gezi Direnişisi” sırasında sokaktan aldığımız -aynı Ferhan Şensoy’un aldığı gibi- Picsou’nun.

Kediler konuşmasalar da seni dinler, yüzüne bakar, bacaklarına sürtünür... Sen onu sevdikçe, o seni anlar. Seni dinler, dinler ve rahatlatır. Alkol bağımlılığı ise geçicidir: Sabah kalktığın zaman sana bağımlılık yaratmaz. Tam tersi baş ağrısı ile uyanır ve gece saçmalayıp saçmaladığına dair bulgular aramak zorunda kalırsın.

Ama kediler öyle mi? Sabahları kalkınca, gece ise eve geç gelince bir anda ayaklarına gelir, kendini sevdirebilir. Benim bir sözüm vardır kediler hakkında: “Sev kedi, güzel kedi.” diye... Hakikaten öyle... Çok güzellerdir, sevdikçe seversin. Başkalarına anlatamadığın sırları ona anlatırsın, o da seni dinler, miyavlar. Seni anlar aslında. Akıllıdır kediler.

Alkolse önce seni mutlu eder, rahatlatır, sonra seni bitirmek için elinden geleni yapar. Kedinin tek çıkarıcılığı, seni mutfağa yönlendirmektir. Başka bir şey için seni kullanmaz. Bir de tuvaletini değiştirmek zorunda kalırsın arada bir, seviyorsan bunda da sıkıntı olmaz.

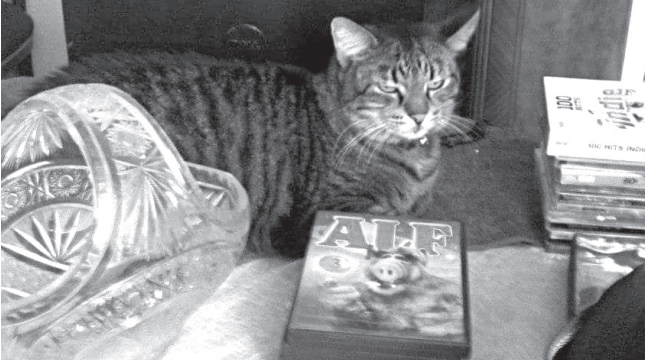
Yılbaşı gecesi Nişantaşı’ndan dönerken bir kedi geldi. Yağmurlu bir havaydı, ben de dayanamadım aldım kucığına onu ve atkımla sardım. Sırılsıklam olmuştu. Saat 04:00. İstanbul’da yaşayanlar Harbiye yolunu bilir. Ana yola gelince karşıya geçecekken Taksim tarafına doğru, kedi bir anda arabaların hızlı gidip geldiğini görünce panikleli ve üstümden fırladı. Sonra tekrar almaya gidince

gelmedi tabii. Kedinin tek amacı yılbaşında bana yemek ısmarlatmakmış -ben yanlış anlamışım.

Tabii bu güzel anıyı kafam güzelken yaşamıştım. Sonra eve dönünce kedilerime gittim hemen. Aldım ikisini karşıma, dedim “Bakın, siz evdesiniz, kıymetini bilin.” Bir de o kafayla gittim yemek verdim. Sabah annem kızdı tabii -tüm mamayı vermişim onlara.

Güzeldir kediler... “Sev kedi güzel kedi.”

* * *



2001-2016 | Sessiz şekilde her alkollü olduğum gecelerde yanımda olan Melek olan Bijou'ma ailem gibi hep zor günlerimde yanımdaydı. Bir insanın vermediği morali ayaklarımda, yanımda uyuyarak verdi... Onlar mı nankör?

