

GÖNÜLLÜ ÇILGINLIK: ALKOLİZM

Alkollü içkilerin kullanılmaya başlandığı en eski zamanlardan beri insanlar alkolün zararlarını anlamış bulunuyorlardı. Alkolün kötüye kullanılmasına "gerçek delilik", "toplumsal delilik" alkollü içkilere ise "şeytanın kanı", "insan türünün kamçısı" deniyordu. Fakat şimdiye kadar alkolizm'in (alkol alışkanlığının) kökünü kazıyacak birşey yapılamadı. Daha da fazlası bugüne kadar alkolizm bütün yönleriyle tanınmadı, alkolizm'in hem bireyler, hem de bir bütün olarak toplum üzerinde meydana getirdiği zararların sonuçları, alkolizm'in sosyal - hijyenik yönü iyice kavranamadı.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) uzmanı, SSCB Tıbbi Araştırmalar Dokümantasyon Enstitüsü Direktörü, SSCB Tıp Akademisi Üyesi Profesör Yuri Pavloviç Lisitsin alkolizm'in ve ayyaşlığın kaynakları, topluma getirdiği moral ve ekonomik zararlar ve bunları önleme yolları üzerinde bilgi veriyor.

GÖNÜLLÜ ÇILGINLIK

Aristo çok yerinde olarak alkolizm'e bu adı taktı. Üstelik bu, insandan insana bulaşan bir çilgınlıktır. Bu, bugün her zamandan daha iyi biliniyor. Dünya üzerinde insan başına yılda ortalama 5 litre saf alkol (alkol absölü) içiliyor, yılda kişi başına İtalya'da 111, Fransa'da 107 litre şarap tüketiliyor ve işte neşeli içki sofralarının sonuçları: bugün Fransa'da 1,5 milyon, ABD'de 9 milyon insan müzmin alkol alışkanlığına (kronik alkolizm) tutulmuş durumdadır.

Bazı hesaplara göre kronik alkolizm'e tutulanların sayısı 1930'dan 1965'e kadar geçen sürede 50 kat artmıştır. Alkollü fazla kullanan her 5 insandan bir veya ikisi alkolik olmaktadır. Daha da somut bir gerçek şudur: tıp hangi insanların alkole alışacağını önceden kestiremiyor. Alkolizm erkeklerde daha sık görülüyor, fakat kadınlarda da artmaktadır: eskiden alkole alışanlar arasında kadın/erkek oranı 1:20 iken bugün 1:10 ve hatta bazı araştırmacılara göre 1:6'dır. Toplumun en zengin tabakalarında ise kadınlar da erkekler kadar sık alkolizm'e yakalanmaktadır. Fazla alkol almaya meyil 25 yaşa kadar olan gençler arasında da yayılıyor. Batı Almanya Narkotik Büro'sunun kayıtlarına göre tedaviye gelen hastaların % 10'unu alkolik genç erkek ve kızlar oluşturmaktadır.

SSCB'de büyük batı ülkelerine göre kişi başına alkollü içki üretimi çok daha azdır ve alkolizm oranı da çok düşüktür, fakat 2. Dünya Savaşından sonra alkollü içki tüketiminde bir artış görülmektedir.

Alkolizm'e tutulma bakımından en tehlikeli dönem 30 - 39 yaşlar arasıdır, fakat daha sonra

göreceğimiz gibi alkol alışkanlığının kökenleri çok daha genç yaşlardadır.

— Alkolizm (alkol alışkanlığı) ile içki düşkünlüğü (ayyaşlık) arasında ne gibi farklar vardır?

— Önemli farklar vardır. İçki düşkünlüğü düzenli olarak normalden fazla alkol kullanılmasıdır. Alkolizm ise içki düşkünlüğünden doğan bir hastalık halidir. İçki düşkünlüğü ile içki alışkanlığı aynı hastalığın (alkolizm'in) biri erken, biri geç olmak üzere iki farklı dönemidir. Özel tedavi metotları yalnız alkolik'ler için gereklidir. İçki düşkünlüğünde idarî ve toplumsal tedbirler almak yeter. Bu fark bilinmeden ne "yeşil ejder" aleyhinde belli bir amaca yönelik propaganda, ne de onunla savaş mümkündür. Gerçekten alkoliklerin önemli bir kısmında alkolizm keşfedilmeden kalmakta, kayıtlara geçmemektedir, çünkü alkolik'ler fazla içmekte olduklarını kabul etmezler. Araştırmalarımız sırasında şuna inandık ki alkolizm'in kesin belirtilerini gösterenlerden ancak üçde ikisi ruh - sinir polikliniklerine başvurmakta ve alkolizm'in başlangıç belirtilerini gösterenlerden hiç biri kendini hasta kabul etmemektedir.

Şunu da belirtelim ki erişkin yaşa gelmişlerin ancak bir kısmı alkolizm'e tutulmaktadır, tabii arada bir biraz içki içenlerle alkolik'leri karıştırmamak gerekir.

— Normal içme ile aşırı içme arasındaki sınır nasıl olacak?

— Biz üç grup ayırt ediyoruz.

Birinci gruptakiler içkiyi seyrek ve az kullananlardır (ayda birden daha sık olmamak üzere birkaç kadeh şarap veya küçük bardak kuvvetli içki alanlar, yalnız düğünlerde ve bayramlarda biraz içenler). Bu gruba genellikle şaraba el sürmeyen az sayıda insan da katılabilir.

Alkolizm'de işgünü
kaybına göre görülen
hastalıkların listesi

(Muayene edilen 100 hasta üzerinde)

Hastalık Grupları	VAKALAR		İŞGÜNÜ KAYBI	
	Alkolizm	Kontrol Grupları	Alkolizm	Kontrol Grupları
Soğuk algınlığı	77.1	45.5	514.1	308.2
Endüstri kazaları	6.3	2.8	77.5	34.3
Özel hayatta yaralanmalar	13.1	1.7	206.1	50.1
Kalp - damar hastalıkları	12.5	5.0	211.8	54.9
Çevresel sinir hastalıkları	15.1	7.8	165.4	78.1
Mide ve duodenum ülseri ve had mide-barsak hastalıkları	3.2	2.1	35.1	22.8
Diğer hastalıklar	27	16.8	362.6	179
T o p l a m	161.7	85.4	1640.1	758.6

İkinci gruptakiler alkolü ilimli kullananlardır, bu gruptakiler haftada birden daha sık olmamak üzere ayda 1 - 3 kere 400 - 500 gram'a kadar şarap ve 200 gram'a kadar kuvvetli içki (viski, votka, rakı vs.) içenlerdir. Bayram, arkadaşlarla buluşma, bir konuşma yapma ve diğer sosyal nedenlerle içerler. Kural olarak bu çeşit insanlar ölçüyü kaçırmazlar ve toplumun hoş karşılamadığı davranışlarda bulunmazlar.

İşte ilimli ve toplumun hoşgördüğü bir şekilde içmekle alkolizm arasındaki sınır burada başlamaktadır. Bu noktadan sonra alkol düşkünlüğü başlayacak ve her beş insandan biri kronik alkolik olacaktır.

Üçüncü gruptakiler alkolün ölçüsünü kaçırmış olanlardır. Bu gruptakileri de kendileri ve toplum için arzettikleri tehlike bakımından ikiye ayırıyoruz. Alkolizm (alkol alışkanlığı) belirtileri olmaksızın aşırı alkol almakta olanlara içki düşkünlüğü diyoruz. İçki düşkünlüğü haftada birkaç kere ve çok miktarda içerler: her keresinde bir bardak kuvvetli içkiden veya 1/2 litre şaraptan fazla içki alırlar. Bir özellikleri de rastgele yerlerde içmeleridir, çok kere de içmeleri için sosyal olarak geçerli bir nedenleri yoktur: "arkadaşlık hatırına" veya "canları öyle istediği için" içerler. Sarhoşlar toplumca hoş karşılanmayan davranışlarda bulunmaya başlarlar: evde kavga çıkarmak, işe gitmemek, kabadayılık yapmak gibi. Ekseri sarhoşları ayılma merkezine ve karakola düşerler. Bu gruptakilerde alkol psikolojik bağımlılığın ilk işaretleri görülmeye başlar.

Alkolizm'in ilk belirtileri başlamıştır. Canı sık sık alkol istemeğe başlar (alkole ruhsal alışkanlık) ve vücudun alkol tepkileri değişme gösterir (sarhoş halde kalmaya meyil, içilen miktarın artık kontrol edilememesi);

Sonunda alkolizm'in bütün belirtileri ortaya çıkar. Psikolojik bağımlılığın arkasından fizyolojik bağımlılık gelir, bir diğer deyişle hasta artık alkolü yalnız ruhuyla değil vücuduyla de özlemeye başlar ve özlediği alkolü alamayınca hem ruhunda, hem de vücudunda hastalık belirtileri ortaya çıkar.

— Alkolizm (alkol alışkanlığı) nasıl bir hastalıktır?

— İnanması zor ama alkole alışmış bir insan bir günde bir litre ve daha fazla saf alkole eşdeğer alkolü içki alabilir. Bunun sırrı şudur: vücut alkole alışmıştır, buna vücudun alkole tahammülü (toleransı) artmıştır da diyebiliriz. Sarhoş olmadan daha fazla içebilmek alkolizm'de ilk tehlike işaretidir. İçki ağzına koymayan bir insanda zehirlenmeye yol açacak kadar yüksek alkol dozları alkoliklerde kusmaya bile sebep olmaz.

Alkolizmi karakterize eden alkolü kesme sırasında beliren tablodur, bu hale mahmurluk denir. Alkolik olmayan insanlarda mahmurluğun anlamı birgün önce o insanın alkol zehirlenmesi geçirdiği, yani biraz fazlaca içtiğidir. Alkoliklerde mahmurluk tamamen başka bir anlam kazanır: alkole alışan vücut ısrarla ayrı kaldığı alkolü istemektedir. Mahmurluk sırasında baş ağrır, eller titrer, ter basar, yemeklere tiksinti duyulur, uykusuzluk başlar, kalp göğüsten dışarı çıkacakmış gibi atar... ve bütün bu belirtiler sabahleyin bir kadeh içki içmekle kaybolur. Alkole alışkanlık ne derece ilerlemişse mahmurluk belirtileri o kadar şiddetli olur.

Alkolikler genellikle geçit vermez bir gerginlik, hüznün (depresyon) ve endişe içinde bulunurlar, açlık ve seks duyguları körelir. Alkole olan eğilim güçlü analık içgüdüsünü bile unutturur:

alkol etkisi altındaki dişi deney hayvanları yavru- larını boğarlar.

Kırmızı burun bilindiği gibi hemen daima kronik alkolizm'i gösterir. Bu bir rastlantı de ğildir - alkoliklerin kan damarları normal insanlar gibi çaplarını daraltıp genişletemez.

İçkiye alışık olmayan vücut alınan alkolle aktif bir savaşa tutuşur, alkolik ise alışkanlık sonucu savaşa tutuşmadan alkolle bir arada yaşamayı öğrenmiştir. Alkolüğün kendisini alkole nasıl uydurduğu kesinlikle bilinmiyor. Fakat iyi bilinen bir başka husus var; vücudun alkole adaptasyonu zamanla kaybolma bile geride iz bırakıyor. "Yeşil ejder" en duyarlı yeri ısırma- yı unutmuyor; beyin. Alkolün etkisi ile beyin hücreleri giderek tahrip olur, beyinde küçük kanamalar meydana gelir. Alkolizm ne kadar uzun sürmüşse beyindeki tahribat o derece ağırdır. Böyle bir insan giderek yozlaşır.

Tekrar sınıflandırmamıza dönelim. Şu nok- tayı hoş gitmese de belirtmek gerekir: kaygan bir yol üzerinde bulunan bu insanlara zamanında yardım edebilmek için onların alkolizm'in başla- dığı sınırı aşmalarını önlemek zorunludur. Pratik- de bu sınırı belirlemek çok önemli, fakat her zaman kolay değildir. Bu konuda mutlak gerekli birşey alkolizm'in temel teşhis belirtilerini hatırlamak- tır: alkol alma sıklığı, içkili haldeki davranış. Alınan alkol miktarı da önemli olmakla birlikte çok izafidir: yaşa, sekse ve sağlık duru- muna bağlı olarak değişir. Bir tek belirtiyi bakarak bir sonuca varılamaz, belirtilerin tümü- nü bir arada değerlendirmek gerekir.

İKİ KAT ÖLÜM ORANI - TEPE DEN TIRNAĞA HASTALIK

— Şunu açıkca belirtelim: hiçkimse ömür- boyu alkol şişesiyle kolkola yürümek gibi bir karar almaz, bu kararı alan alkoldür. Acaba bir kimse böyle çok içmeye uzun süre dayanabi- lir mi?

— İstisnâî durumlar hariç, uzun süre daya- namaz. Örneğin yalnız ABD'de alkolizm'den yılda 100.000 kişi ölmektedir. Sigortacılar Bak- küs'ün aşıklarına hayat sigortası yapmaktan hoşlanmazlar. Alkolizm ömrü 20 yıl kadar kısalt- maktaki ve ölüm oranını hemen hemen iki misline çıkarmaktadır. Alkolikler 55 yaşlarına kadar yaşar. Araştırmacıların verdiği sayılara göre alko- lik'lerin ancak az bir kısmı emekli olma yaşına ulaşabilmektedir.

ABD istatistiklerine göre alkol ölümleri biten trafik kazalarının yarısına, bir o kadar cinayete ve dört misli fazla intihara sebep olmaktadır. Genç erkeklerin aynı yaşdaki genç kadınlardan 6 kat

fazla ölüm oranı göstermeleri de alkole bağlıdır.

— Demek ki söz konusu olan zamanından önce ölmek ve yaşlanmak...

— ... ve bunlardan da önemli olarak hayatı zehirlemek. Alkolik'lerde üst solunum yollarının gripal iltihapları daha siktir; buna karaciğer hastalığını (siroz) ve tansiyon yüksekliğini de ekleyin. Müzmin bronşit de alkoliklerde normal- lere göre dört kat daha sık görülmektedir.

Alkolizm'in sebep olduğu hastalıklar saymak- la tükenmez, bu liste hergün biraz daha uzamak- tır. Vücutta alkolizm'den dolayı zarar görme- miş köşe yok gibidir. Bizim araştırmalarımıza göre alkoliklerde hastalanma oranı normalden 2 - 3 kat fazladır. Alkoliklerde günlük hayatta kazaya uğrama ihtimali 8 kat, endüstri'de kazaya uğrama ihtimali 2 kat artmaktadır. ABD istatistik- lerine göre de endüstriyel kazalar alkoliklerde iki kat daha sık görülmektedir.

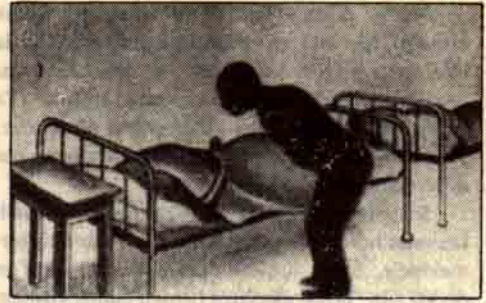
— Tabii ki sağlam olmak hasta olmaktan iyidir. Sırası gelmişken soralım: sağlam insanlar- da bir büyük bardak biranın, "bir damla" alkol'ün hiç bir zararı olmayacağı söyleniyor, bu doğ- ru mu?

— Başka ülkelerde yapılan araştırmalara göre vücudun kilosu başına 1/2 mg. alkol dahi beynin çalışmasını etkilemektedir. Kanda % 0.3- 0.4 oranında alkol bulunması dahi dengenin ve hareketin bozulmasına sebep olmaktadır. End- düstrideki kazalar ise kanda % 0.1 kadar düşük bir alkol miktarında bile meydana gelebilmekte- dir. Bunu bilmeyen işçi "çok az" içtiğini düşünerek fabrikaya gider ve ... Fransa'da endüstri kazalarının beşte biri hafif sarhoşluk sırasında meydana gelmektedir. Alkolün gerçek- ten zararsız olması isteniyorsa alınan miktarın gerçekten "bir damla" olması gerekir.

"Bir damlacık" alkol sözü çok sevilen bir sözdür. Alkol alışkanlığının sebep olduğu iş kazaları, işe devamsızlık ve üretim hızının azal- ması yüzünden ABD endüstrisi kârının önemli bir kısmını kaybetmektedir. Yalnız alkollü araba kullanmak yüzünden yılda 7 - 8 milyar dolar zarar olmaktadır. Otomobil kazaları en sık maş alma günlerinde, resmî tatil günlerinin bitiminden sonraki ilk günde ve Pazartesi günleri veya burada söylendiği üzere "hüzünlü Pazartesi"lerde olmaktadır (Pazartesi gününe İngilizce ve Rus- ça'da mavi Pazartesi denmekte ve mavi renk hüzünü belirttiğinden hüzünlü Pazartesi anlaşıl- maktadır. Ç.N.).

— Kayıplar kuşkusuz maddî olmakla kal- mıyor?

— Kuşkusuz öyle. Alkolün hem bir bütün olarak toplum, hem de tek bireylerde sebep



Alkoliklerin içkiden yoksun kalmaları durumunda delirium tremens denen bir hastalık tablosu belirir. Yukarıdaki resimler bu duruma gelmiş hastaların anlattıklarına ve tariflerine göre çizilmiştir. Hasta kendisine işkence eden korkunç hayaller görmektedir (görme halüsinasyonları veya görme sanrıları). Bunlardan birinde bir umacı hastaya tehdit edici bakışlar fırlatmakta ve uzun kollarıyla onu boğmak istemektedir, diğerinde siyah bir şekil yatağın üstüne eğilmiş hızlı hızlı burnundan solumaktadır.

olduğu moral çöküntü başka nasıl açıklanabilir? Hayatın alkolle ıslanmamış hiç bir yanı kalmaz. Alkol iş hayatında meslekî çöküntüye sebep olur. Kendi araştırmalarımıza göre alkoliklerin % 4'ünden fazlası hiç çalışmamakta, % 11'den fazlası sık sık iş değiştirmekte ve % 12'si zorunlu olarak en kalitesiz işlerde çalışmaktadır. Cinayetlerin % 65'i ve haydutlukların % 90 - 95'i alkol etkisinde meydana gelmektedir. Şunu da ekleyelim ki "alkolün sebep olduğu ahlâk bozukluğu ve geçimsizlik çocuklarla olan moral ilişkileri de öldürmektedir (N.A. Şemaşko)". Bu konu üzerinde çok şey yazılmıştır, ben bu alıntıyla yetiniyorum. Milyon kere söylenmiştir ki ebeveynin alkolizm'i çocukların en tehlikeli düşmanıdır. Ebeveynin alkolik oluşu çocukların bedensel ve ruhsal sağlığını kemirir, tabii alkol çocuk olmasına bir engel teşkil etmediyse. Bununla yalnız kadınların bir çoğunun kaşarlanmış bir ayaştan gebe kalmaya razı olmayacağını söylemek istemiyorum, alkolizm cinsel bezleri hasara uğratarak cinsel gücün kaybına da (impotans) yol açar. Alkoliklerin % 60'ından fazlasında seks hayatında bir anormallik vardır.

ÇOK İÇMENİN NEDENLERİ

— Alkolizm nasıl ortaya çıkmaktadır?
 — Alkoliklerin birçoğu herşeyden önce "moralî yükseltmek" için içtiklerini söyler, bununla daha neşeli hareket etmeği kastederler. "Moralî yükseltmek" sözünden çok hoşlananlar şunu

unutuyorlar ki morali yükseltmek için çok daha uygun başka çareler de vardır. Zaten ben bunun doğru olduğunu sanmıyorum. Alkolizm'in sebepleri insanların neşe aramalarında saklı değildir. Söz konusu olan çok daha derin ruhsal ve bedensel dürtülerdir. Daha önce söylediğimiz gibi insanların hemen hepsi ara sıra alkol alır ama alkolik olmaz. Alkolizm'in sebepleri iki grupta toplanır: biri insanın kendi vücudunda ve kişiliğinde beliren kalıtsal ve ruhsal anormallikler, diğeri de toplumsal sebepler.

Batılı bilginleri alkolizm'i ekseri bir biyolojik "yetersizlik" ile açıklamak isterler, alkolizm'i çeşitli nevroz'ların bir belirtisi olarak görürler, alkolün bazı insanları güvensizlik, korku ve çevreye uygun düşmeme hislerinden v.s. kurtardığını ileri sürerler, "kitlese düzeyde aşılman kültürü" suçlarlar. Biz bu önerilerden yalnız birine katılmıyoruz, alkolizm'de yeterince gelişmemiş bir kişilik ve sıkıntılı durumlardan toplumca kabul edilebilir çarelerle kurtulmak açısından bir eksiklik vardır. Kişinin ruhsal dünyası ne kadar az şekillenmişse o derece ısrarla teselliçi alkolde arayacaktır.

Batılı araştırmacılar alkolizm'in kökenlerini hükümetlerin yanlış alkol politika'sında, alkolün kültür ve din geleneklerine nüfuz etmesinde bulurlar (Hiristiyanların şarabı İsa'nın kanı sayan dinsel törenleri gibi Ç.N.). Alkolizm'in nedenleri arasında "güçlü makineler ve anlaşılmas endüstriyel metodlar karşısında duyulan ve insanı

endüstri'ye düşman ettiren hiçlik ve güçsüzlük hislerini, işin insanın yapabileceğinden çok fazla olmasını, işsizlik korkusunu ve insanlar arası ilişkilerin genellikle gergin oluşunu" sayarlar. Ya da en büyük belâ olarak şehirleşmeyi gösterirler, şehirleşmeye bağlı endüstriyel üretim sonucu her evde daha fazla içki içilmekte.

Sovyetler Birliği'nde alkolizm toplumun belli kesimlerinde öznel (sübjektif) bir karakter göstermektedir. SSCB İçişleri Bakanı N. Şchelokof'un dediği gibi "bizde alkolizm hemen daima kişiliğin bozulması, bilgice geri kalma ve kültür yetersizliği sonucudur".

— Herşeye rağmen en önemli bazı sosyal-psikolojik faktörleri saymak gerekirse...

— O zaman eğitim eksikliği, halkın önemli bir kısmının sarhoşları hoşgörü ile karşılaması, aile kavgaları, boş zamanları ilginç bir şekilde değerlendirememek, alkole karşı propaganda'nın yetersizliği — ki bunda size karşı suçlu olan bizleriz —, genç kuşakları böyle bir şeytan hakkında yeterince eğitmemek, kişiye kendini disipline almanın, aile ve toplum önünde sorumluluk duymanın öğretilmemesi sayılabilir. Örneğin okullarda alkolün zararları üzerinde yeterli kadar eğitim yaptığımızı söyleyebilir miyiz?

Alkoliklerin yarısından fazlası içki şişesinin sofraya sık gelen bir misafir olduğu ailelerde büyümüştür. Alkoliklerin % 90'ından fazlası 15 yaşında, üçte biri ise 10 yaşında ilk içkilerini tatmış durumdadır. Alkollü içkileri çocuklara ilk tattıran en yakın akrabaları olmaktadır. 19 yaşındaki alkolikler üzerindeki bir incelemede % 90'ının bağımsız ve sistematik bir biçimde ayda 2'den az olmamak üzere içtikleri anlaşmıştır.

— Erişkin yaşta görülen alkol-severliğin kökenlerini gençlikte aramak gerekir mi demek istiyorsunuz?

— Tabii ki öyle. Alkolün düzenli olarak ilk kullanılmaya başlanmasından (19 yaşında) alkolizm'in ilk belirtilerinin ortaya çıkmasına kadar 10 - 11 yıl geçer. Alkolizm'in tam şeklini alması başlangıçtan itibaren 20 yıl alır. 19 - 22 yaşlar arasında 2 - 3 yılın askerlik hizmetinde geçtiği dikkate alınırsa erişkinlerde alkolizm'in en geliştiği yaş 23 - 26 yaşlar arasındadır. Askerden dönen genç iş bulur ve içmeye başlar.

BİR BİLÂNÇO YAPALIM

Alkolizm'in tohumu 15 yaşında atılır. 16 yaşında düzenli ve bilinçli içme başlar. 19 yaşında alkole başlama safhası biter ve alkol alışkanlığı başlar. 30 yaşlarında kişilikte görülen

değişmelerle alkolizm hastalığının ilk belirtileri ortaya çıkar. (Bu örnek bir şemadır, fakat alkolizm'in gelişmesi için genel bir fikir verir).

İşte hepimizin bilmesi ve hatırlaması gerekli nokta: alkolizm'in başladığı bir çevre vardır. Sovyet ve Batı bilginlerinin üzerinde o kadar durduğu sosyal faktör budur. Şişeye tırmanan patikada insan nâdiren yalnızdır: % 80 yakada alkol alışkanlığı işte veya okulda dostların etkisi ile başlar.

Alkol birçok insana bazen kendileri de izah edemeden yardım etmektedir. Örneğin hastalarımızın % 15'i alkole alışmalarının sebebi olarak aile geçimsizliğini gösterdi. Evlilikte aradığı ruh huzurunu bulamayan koca onu içki arkadaşlarının yanında arar. Fakat diğer yandan birçok vakada sebep ile sonuç birbirine karıştırılmaktadır - gerçekten de çoğu kere aile geçimsizliği eşlerden yalnız birini alkole itmektedir ve bu olay geçimsizliğin gerçek kaynağını ortaya koyar: geçimsizlik alkolizm'e değil, alkolizm geçimsizliğe neden olmaktadır.

— Muayeneleriniz başka neler gösterdi?

— Alkolizm ile kültür arasında açıkça bir ters orantı vardır: kültür ne kadar yüksekse alkolizm o derece azdır. Muayene ettiğimiz alkoliklerden yarısı ortaokulu bitirememişti. % 77'sinin kültür düzeyi yeterince yüksek değildi. Bu gibi insanlar kural olarak boş zamanlarını nasıl geçireceklerini planlayamaz, içki arkadaşlarıyla buluşur ve nadir olmayarak "yapacak başka şey bulamadığından" içer. Esasında ruhsal ilgilerinin sınırlı oluşundan daha da büyük zararlara katlanmak zorunda kalırlar ve burada alkolizm'e götüren ana etkenlerden biri rol oynamaya başlar: dertleri arttıkça gözleri kaçınılmaz bir şekilde kadehten bardağa çevrilir.

Tabii dikkat etmişsinizdir ki aile ilişkileri sahasına ilk defa olmayarak giriyoruz. Bu konuya tekrar dönmek için birkaç gerçekten bahsedelim. Alkoliklerin % 40'ından fazlası ana ve baba arasında anlaşmazlık olan ailelerde büyümüştür. Birçok alkolik babasız ailelerden gelmektedir. Karılarından ayrılmış erkekler evli olanlara göre 1,5 ve hiç evlenmemişlere göre 4 kat daha sıklıkla alkolik olmaktadır.

Yukarıki sayılara bakanlar aceleyle hiç evlenmemek kararı alabilirler, yalnız hatırlatalım ki bekârlar arasında alkolizm'in daha azmış gibi görünmesinin sebebi yaş faktörüdür: alkolizm en sık olarak 30 - 39 yaşları arasında görülür, insanların daha çok bekâr oldukları yaşlarda (30'un altı) alkolizm de az görülür, bu bakımdan alkolizm bekârlarda azmış gibi yanlış bir sonuç çıkarılır.

GENEL ÇÖZÜM YOK, GENEL YAKLAŞIM VAR

— Alkole meyil ve alkolizm'le savaşıta mantıkî tavsiyeler nelerdir?

— Bu tavsiyeler Sovyetler Birliği Bakanlar Kurulunun çıkarttığı "Alkolizm ve alkole meyile karşı şiddetli savaş yöntemleri" (1972) adlı kitapta mevcuttur. Bu kitapta alınacak tıbbî ve sosyal tedbirler anlatılmaktadır. Sanırım ki alkolizmin sebeplerinin çok çeşitli olduğuna inanmışınız. Meydana gelen durumlar da o derece çeşitlidir. Bir insanın tıpkısı ikinci bir insan bulmak zordur, her insan başlıbaşına bir âlemdir ve her vakaya göre karar vermek gerekir. Fakat genel tavsiyelerden pek çoğu da yararlı olabilir. Eğer bu tavsiyeleri zaten bilinen, basmakalıp şeyler olarak karşınıza çıkarsa şaşmayın. Evet, bunlar herkesce bilinen şeylerdir, fakat önemli olan bunları bilmek değil onlara uymaktır.

Birinci tavsiye çok geneldir: yöneticiler ve toplum, iş hayatında ve günlük hayatta sarhoşluğun her şekliyle kararlı ve amansız bir şekilde savaşmalıdır. Yeri gelmişken bazı batılı araştırmacıların bir bulgusunu hatırlatalım: bir toplum sarhoşluğa karşı ne kadar hoşgörü ile davranırsa orada alkolizm o derece sık görülmektedir. Çeşitli ülkeler arasında alkolizm'in dağılışı gösteriyor ki alkolizm'e karşı uygulanan tedbirler ne kadar sıkı ise "bir insanın alkolik olması için o derece anormal bir kişiliğe sahip olması" gerekmektedir.

Sonra alkole karşı propaganda üzerinde durmak gerekiyor. Bazen bu propaganda "yeşil ejder'in vücut üzerindeki zararlı etkilerini" tarif şeklinde oluyor ve bu etkilerle âdeta dost olmuş insanları haberdar etmek amacı güdüyor. Alkolikler alkolün bu zararlı etkilerini o kadar iyi bilirler ki artık onları kanıksamışlardır.

Anti-alkol propagandanın bütün halk tabakaları arasında, bu arada alkole el sürmeyenler arasında ve muhtemelen daha geniş bir açıdan yapılması şarttır. Gerçekte bu savaşın başarısı toplu halde ve tek tek iş yerlerinde yapılacak şiddetli propaganda'ya bağlıdır. Alkolizm'in ne kadar yaygın bir hastalık olduğu, topluma ahlak, ekonomi ve sağlık açısından ne büyük zararlar getirdiği, kökenlerinin neler olduğu, önleme ve kökünü kazıma yöntemleri bir bir anlatılmalıdır. Bu konudaki bazı tavsiyeler Znanye derneğinin yayını olarak geçen sene "Sosyal-hijyenik bir problem olarak alkolizm ve alkole meyil" adlı broşürde verilmiştir. Bu broşürde Moskova 2. Devlet Tıp Enstitüsü Sağlık Koruma ve Sosyal Hijyen Kürsüsünün araştırmaları ve genel hükümleri yer almaktadır.

Alkolikler ve içki düşkünleri gecikmeden meydana çıkarılmalı, kaydedilmeli ve mikrosos-

yal çevrede, aile ve iş hayatında, onları alkole iten etmenler aranmalıdır.

Alınacak tedbirlerin en büyüğü alkolizm'den aktif olarak korunmaktır. İş yeri herhangi bir diğer asosyal davranışta bulunana nasıl davranıyorsa alkoliklere de öyle davranmalıdır.

Kaydedilen her alkolik için bir narkolog (uyuşturucu madde uzmanı) doktor o hastaya özgül mediko-sosyal bir plan yapar. Her hasta için bir fiş tutularak alkolizm'le ilgili her olay buraya yazılır, alınacak idarî ve sosyal tedbirler ve disiplinler belirtilir. Bu yöntemler alkolizm'in hastalık şeklini almasından önce uygulanır. Bu tedbirler hastaya uygun eğitici bir iş verilmesi ile birlikte uygulandığında kesin sonuçlar verir.

— Ya alkolizm hastalık şeklini almışsa?

— O zaman hastalığın devresine göre ayakta veya yatırarak özel bir tedavi uygulanır. Şunu hatırlamak gerekir ki alkolizm'in ilk devresinde bulunanlar kendilerini hasta kabul etmezler ve tedaviye mecburen getirilirler.

— Okuyucularımız herhalde şu soruyu da soracaklardır: nadiren az miktarda alkol almak ta yararlı mı?

— Evet, gerçi bu gibi insanların alkole meyil yoktur ve asosyal davranışlar göstermezler. Zarar başka yöndendir. Doktor olarak konuşayım: vücut çok az miktarda alkolden bile hoşlanmaz. Fizyoloji bilimi açısından alkol beraat ettirilemez. Hayvanların alkol kokusundan hoşlanmamları boşuna değildir. Çok nazik bir köpeğin burnuna bir kadeh şampanya tutunuz, tiksintiyle kaçacaktır. O, çok sevimli olmasına rağmen nihayet hayvandır ve yemek seçerken bizdeki gibi nereden geldiği meçhul psikolojik dürtülerle hareket etmez. O dürtüler ki bizi bayramlarda, düğünlerde kadeh tokuşturmaya veya bir dostun zamansız dünyadan ayrılışında iki yudum acı içki içmeye sevkeder.

İnsan fizyolojisi (vücut işleyiş bilimi) açısından az miktar alkolle çok miktar alkolün farkı yoktur: her ikisi de uygun olmayan besinlerdendir, fakat buna rağmen biraz içmek için ruhsal gerekçeler bulunabilir.

Vücut sinsidir, alkolü az az alanlar farkında bile olmadan daha fazla içmeğe başlayabilirler ve buraya kadar uzun uzun anlattığımız o çok kötü duruma düşebilirler. Hemen söyleyelim ki bu duruma düşenlere tıp adamları bugün için birşey yapamıyor. Alkolizm'in fizyolojik mekanizması henüz tam bilinmiyor, alkolizm'e karşı tek garanti onu önlemektir. Bu problemin ideal çözümünü şudur: alkole elinizi sürmeyiniz.

NAUKA-IJIZN'den
Çeviren: Dr. Selçuk ALSAN