



LİBERAL PERSPEKTİF ANALİZ

SAYI: 23 • EYLÜL 2023



BİR TÜKETİM POLİTİKASI OLARAK ZARAR AZALTMA STRATEJİLERİNE GİRİŞ

Çağın T. Eroğlu



FRIEDRICH NAUMANN
FOUNDATION For Freedom.

Türkiye



LIBERAL PERSPEKTİF ANALİZ

Sayı: 23 • Eylül 2023

BİR TÜKETİM POLİTİKASI OLARAK ZARAR AZALTMA STRATEJİLERİNE GİRİŞ

Çağın T. Eroğlu

© Özgürlük Araştırmaları Derneği, 2023

Bu çalışma, Friedrich Naumann Vakfı Türkiye Ofisi (FNF Türkiye) tarafından desteklenmektedir. Bu çalışmadaki görüşler yazara aittir Friedrich Naumann Vakfı Türkiye Ofisi (FNF Türkiye) ve Özgürlük Araştırmaları Derneği'nin görüşlerini yansıtmaz.

Özgürlük Araştırmaları Derneği

Çankaya Mah., Atatürk Bul., No: 160 D: 10 Çankaya, Ankara

(312) 213 24 00 www.oad.org.tr info@oad.org.tr

[f](https://www.facebook.com/ozgurlukarastirmalari) [ozgurlukarastirmalari](https://www.facebook.com/ozgurlukarastirmalari) [ozgurlukar](https://twitter.com/ozgurlukar)

Tasarım ve Dizgi:
Serbest Kitaplar
serbestkitaplar.com



Çağın T. Eroğlu

1999 senesinde İzmir’de doğmuştur. İzmir Özel Türk Koleji’nden mezun olduktan sonra 2018 senesinde yerleştiği Bilkent Üniversitesi’nde Hukuk bölümünde ana dal ve Türk edebiyatı bölümünde yan dal eğitimi görmektedir. Bir Özgürlük Araştırmaları projesi olan Devletin Alkol Politikalarını İzleme Platformu’nun proje koordinatörlüğünü üstlenmektedir.



Devletin Alkol Politikalarını İzleme Platformu

Turkish Public Alcohol Policy Watch

Devletin Alkol Politikalarını İzleme Platformu

2020 Aralık ayında Özgürlük Araştırmaları Derneği bünyesinde kurulmuştur. Türkiye’de alkollü içki tüketimi ve sektörüne ilişkin meydana getirilen kamu politikalarını izleme ve farkındalık yaratma vizyonunu taşınmaktadır. Alkollü içkilerin tüketim, üretim ve satış zincirine yönelik uygulanan kamu politikalarının hak ve özgürlükleri temel alması ve ölçülülük prensiplerine uygun olması için mücadele etmek ve etkin kamu politikası önerileri geliştirmek amacıyla faaliyetlerini sürdürmektedir. Kurulduğu günden bugüne imza attığı sayısız kampanya ile Türkiye’nin alkollü içki gündemine ilişkin tespit ve çağrılarını kamuoyunda oldukça ses getirmiştir.

İÇİNDEKİLER

1. Giriş	5
2. Zarar Kavramı	8
3. Alkol Politikalarında Zarar Azaltma	12
4. E-Sigara ve Tütün Zarar Azaltma	17
5. Değerlendirme ve Sonuç	24
Referanslar	26

1. GİRİŞ

Arabaya bindiğimizde neden ilk işimiz emniyet kemerini takmak olur? Veya bisiklet sürerken neden kask takarız? Her iki ihtimalde de amacımız hiç şüphesiz, beklenmedik bir kaza durumunda hissedeceğimiz acıyı, yaşayacağımız zararı en aza indirmektir. Araba kullanımı da bisiklet sürmek de kendi içlerinde pek çok içsel ve dışsal tehlike barındırır. Ancak hayatımızı sürdürebilmek, işe gidebilmek, arkadaşlarımızla sosyalleşmek için bizi bir yerden bir yere taşıyan bu araçlara ihtiyaç duyarız. Başka bir deyişle bu araçların kullanımının ihtiva ettiği tehlikeler, onlara duyduğumuz ihtiyacı ortadan kaldırmazlar. Bu nedenle tehlike ile ihtiyaç arasında bir denge kurmamız, bir orta yol bulmamız gerekir. Bunu yapmanın en etkili yolu, karşımıza çıkabilecek olası zararlarla başa çıkmak olmalıdır.

Zarar azaltma stratejileri zannedilenin aksine yalnızca tüketim politikalarına münhasır bir kavram değildir. Genel bir ifadeyle, ortada bir zararın olduğu herhangi bir konuda, zarar azaltma stratejileri geliştirmek mümkündür. Kavramın yaygın kullanımı madde ve nikotin bağımlılığına yönelik olsa da yukarıda işaret ettiğimiz gibi emniyet kemeri ve kask da zarar azaltma stratejilerinin bir neticesi olarak ortaya çıkmış ürünlerdir¹. Çünkü bu ürünler, taşıt kullanımına bağlı karşımıza çıkabilecek olası olumsuzluklarla başa çıkmamıza bir nebze de olsa yardımcı olan daha az zararlı alternatiflerdir. Kask takmak da emniyet kemeri kullanmak da taşıt kullanımına bağlı za-

Tehlike ile ihtiyaç arasında bir denge kurmamız, bir orta yol bulmamız gerekir. Bunu yapmanın en etkili yolu, karşımıza çıkabilecek olası zararlarla başa çıkmak olmalıdır. tehlike ile ihtiyaç arasında bir denge kurmamız, bir orta yol bulmamız gerekir. Bunu yapmanın en etkili yolu, karşımıza çıkabilecek olası zararlarla başa çıkmak olmalıdır.

¹ KLER "Wearing helmets and seat belts are harm reduction strategies" *Healthy Soch* (2019) <https://healthysoch.com/latest/wearing-helmets-and-seat-belts-a-re-harm-reduction-strategies/> (Erişim tarihi: 29.04.23)

Zarar azaltma kavramı, yalnızca tüketim politikalarına yönelik bir strateji değil, hayatın her alanında karşılaşılabilecek bir risk yönetim metodudur.

rarları tamamen sıfıra indirmezler, ancak bir kaza meydana gelmesi ihtimali ile taşıt kullanma ihtiyacı arasında bir uzlaşma niteliği taşırlar. Tüketim politikaları dışında karşımıza çıkan bir diğer popüler zarar azaltma aygıtları kondomlardır². Cinsel ilişkilerde kondom kullanımı, cinsel yolla bulaşan hastalıklardan (sexually transmitted diseases – STD) ileri gelebilecek riskleri önemli ölçüde azaltmaktadır. Kondom kullanımı, tıpkı kask ve emniyet kemeri gibi olduğu gibi, ilişkiye hiç girmemek ile STD'ye yakalanmak arasında bir uzlaşma niteliği taşımakta, kondomsuz cinsel ilişkiler için daha az zararlı bir alternatif teşkil etmektedirler.

Görüldüğü üzere zarar azaltma kavramı, yalnızca tüketim politikalarına yönelik bir strateji değil, hayatın her alanında karşılaşılabilecek bir risk yönetim metodudur.

Konumuz yaşam tarzı ekonomisi olduğunda, devletin zarar azaltma stratejilerine bireylerin kişisel yaşam tercihlerinin söz konusu olduğu pek çok konuda müdahale edebildiğini görürüz. Yaşam tarzı ekonomisi ve bireysel özgürlükler adı altında, devletin zarar azaltma çatısı altındaki tüketim ürünlerine müdahale etmesinin ardında çoğu zaman bir ahlakî üstduruş refleksi bulunmaktadır.

Ahlakî üstduruş kavramı, her ne kadar *metaetik* birçok soruyu bünyesinde barındırsa da, çoğu zaman felsefi değil, sosyal tartışmalara ilişkin bir kavramdır. İnternetin yeni yaygınlaşmaya başladığı 2003 senesinde kaleme aldığı yazısında, internetin dar kullanıcı çevresinde dahi pek çok bu kavramın aratılmış olmasından şaşkınlık duyan Paul Bloomfield, ahlakî üstduruşu “Ahlakî gerçekliğin sağlanması için atılmış naif bir adım” olarak tanımlamaktadır³. Akademik sahada ahlakî üstduruşun sınırlı kullanım alanı dolayısıyla Bloomfield'in tanımını kabul etmemiz yerinde olacaktır. Buna göre, ahlakî üstduruşun nihaî hedef olan “ahlakî gerçekçiliğe” doğru atılan “naif” bir adımdır. Yani ahlakî üstduruş refleksinin neticesi “ahlakî gerçekliktir”. Bu ahlakî gerçekliği Kantçı bir bakış açısıyla yorumlamamız bizi daha isabetli bir sonuca ulaştıracaktır. Buna göre, Bloomfield'in tanımından hareketle tespit ettiğimiz “ahlakî gerçeklik” kavramı, deontolojik normları bize işaret etmektedir. Konumuz olan yaşam tarzı ekonomisine

2 MOAZEN “Principles of condom provision programs in prisons from the standpoint of European prison health experts: a qualitative study”. *Harm Reduct J* 18, 14 (2021).

3 BLOOMFIELD “Is There Moral High Ground?” *The Southern Journal of Philosophy* 41 (2003)

geri dönersek sözü edilen ahlakî gerçeklik, “sigara içmek kötüdür”, “evlilik dışı ilişki kötüdür”, “uyuşturucu kullanmak kötüdür” gibi kategorik imperatifleri işaret edecektir.

Bloomfield’in tanımındaki “naiflik” ifadesini ise, herhangi bir ahlakî problemle karşılaşıldığında edinilen ilk ve zihin süzgecinden en uzak refleks olarak kabul etmemiz gerekir. Örneğin sigara içmenin kötülüğü problemine karşı naif tavır, bu kategorik imperatifi tanım gereği koşulsuz şartsız kabul etmek yönünde olacaktır. Oysa Kant’tan ve deontolojiden uzaklaştıkça, bu ahlakî probleme daha az naif ve daha sistematik yanıtlar verilebildiğini görürüz. Örneğin faydacılar, “sigara içmek kötüdür” önermesine katılmayacak ve sigara içmenin toplumun toplam refahına ne derece katkı sağlayıp sağlamayadığını sorgulayacaktır. Yahut sonuçsalcılar, sigara içmenin kötü olduğu önermesine yalnızca sigaranın kötü neticeleri tespit edilebildiği düzeyde katılacaklardır. Böylelikle anlaşılmaktadır ki Kant’tan uzaklaştıkça, ahlakî kategorik imperatifler olan yaklaşımımız naiflikten bir o kadar uzaklaşmaktadır.

Böylelikle ahlakî üstduruş dediğimiz refleksin iki temel bileşeni ortaya çıkmaktadır. Konumuz olan yaşam tarzı ekonomisi bağlamında ifade ettiğimiz örnekleri biraz daha açalım. Türkiye’de yaşam tarzı ekonomisi bağlamında üzerinde duracağımız tüketim pratiklerine karşı verilen ahlakî mücadele her zaman belli başlı ürünlerin kategorik olarak kötü olduğu fikrine dayanmaktadır. Alkol, sigara, e-sigara (*vape*) bu ürünlerin başlıcalarıdır. Zarar azaltma şemsiyesinde bu ürünleri Türkiye bağlamında değerlendirirken, saydığımız ürünlerin kategorik olarak kötü olduğu önermesini tartışmayacağız. Çünkü “kötü”lük, başlı başına yanlışlanabilir bir ifade değildir. Ahlakî imperatiften olabildiğince uzak duracak, ve “kötü”lük ifadesiyle işaret edilmeye çalışılan asıl gerçek anlam olan “zararlılık” üzerinde duracağız. Sigara, alkol ve e-sigara, başlı başına kötü değildirler. Buna karşın bu ürünlerin “zararlı” olduğu önermesi daha yerindedir. Gelgelelim bu durumda da sormamız gereken soru, zararın derecesi ve ölçütüne yönelik olmalıdır. Yazı boyunca üzerinde duracağımız önemli tartışma noktalarından birisi bu olacaktır. Ardından, zarar azaltma kavramının kapsamına giren başta *vape* ve *snüs* gibi tütün zarar azaltma (tobacco harm reduction – THR) ürünlerinin Türkiye bağlamında karşılaştırmalı bir değerlendirmesini yapıp okura piyasa ekonomisi ve mevzuat bağlamında hayata geçirilmesi gereken reform önerilerimizi sunacağız.

Faydacılar, “sigara içmek kötüdür” önermesine katılmayacak ve sigara içmenin toplumun toplam refahına ne derece katkı sağlayıp sağlamayadığını sorgulayacaktır. Yahut sonuçsalcılar, sigara içmenin kötü olduğu önermesine yalnızca sigaranın kötü neticeleri tespit edilebildiği düzeyde katılacaklardır.

Zarar objektif realiteye değil, sübjektif deneyime, daha doğru bir ifadeyle tüketim pratiklerine dayalı olarak söz konusu olan bir kavramdır.

2. ZARAR KAVRAMI

Hiçbir ürün, kendi başına tamamen zararlı veya zararsız olamaz. Çünkü zarar, kısmen objektif bazı noktalar ihtiva etse de çoğu zaman sübjektiftir. Zararın objektif olduğu durumların varlığı, zarar kavramının başlı başına objektif bir kavram olduğu anlamına gelmemektedir. Örneğin bomba, pek çok kişiye karşı objektif olarak zararlıdır. Ancak gerekli teçhizatları giymek suretiyle bombanın objektif zararıyla başa çıkabilirsiniz. Bu düşünce deneyinden dolayı askerî teçhizatlar üretilmiştir. Buna karşın ekmek, pek çok kişinin her akşam sofrasından eksik etmediği, günlük bir tüketim ürünüdür. Ekmeğin zararlılığını tartışmak, makul bir kamusal tartışma için söz konusu olmayacaktır. Buna karşın eğer glüten intoleransı olan bir bireyseniz, toplumun büyük bir çoğunluğunun sofrasından hiçbir gün eksilmeyen bir tüketim ürünü sizin için bir ölüm makinesine dönüşebilecektir.

Görüldüğü gibi zarar objektif realiteye değil, sübjektif deneyime, daha doğru bir ifadeyle tüketim pratiklerine dayalı olarak söz konusu olan bir kavramdır. Buna paralel olarak zarar azaltma stratejileri de tekil bir bağlamda değerlendirilemez. Zira tanımı gereği zarar azaltma kavramı, bir zararın varlığını kabul etmekte ve buna paralel olarak bir karşılaştırma sunmaktadır. Hiçbir zarar azaltma stratejisinin amacı, zararın tamamen ortadan kaldırılması şeklinde gelişmemektedir. Pek çok okur için tartışmalı olarak değerlendirilebilecek bu düşüncenin altını biraz daha açmamız uygun olacaktır. Bu tartışmayı açıklamanın en kolay yolu şüphesiz bir hikaye aktarmaktır.

Zarar azaltma kavramının öncülerinden ve Uluslararası Zarar Azaltma Organizasyonu (HRI) kurucularından Pat O'Hare, Toronto'da yaşarken haftasonları küçük kızıyla parkta vakit geçirmekten büyük keyif alırdı. Kızı salıncakta sallanırken Pat, yolunda gitmeyen bir şey olduğunu fark etti. Pek çok küçük çocuk gibi eğlenceye aç olan kızı, salıncakta sallanırken kafasını geriye doğru yaslıyor ve böylece çok daha hızlı sallanmayı hedefliyordu. Her sallanıpta hız alabilmek için kızının kafasını daha da geriye yasladığını fark eden Pat, bu durumunun kızının kafasını yere çarpması ile neticelenebileceğinden tedirginlik duydu ve duruma müdahale etmek istedi. Kızının yanına gidip neden kafasını geriye yasladığını, bu yaptığının çok tehlikeli olduğunu fark edip etmediğini sordu. Sorusunun ardından, onu çok da şaşırtmaması gereken bir yanıt aldı, "Çünkü eğlenceli.". Küçük kız için kafasını geriye doğru yaslamak suretiyle hızlanmak, adeta salıncakta sallanmaktan keyif almanın tek yoluydu. Ancak Pat kızının amacının yalnızca salıncaktan sallanmaktan daha çok keyif almak olduğunu fark ettiğinde

rahatladı. Çünkü küçük kızın düşündüğünün aksine, salıncak sallanırken hızlanmanın, bunu yaparken de kafasını geri yaslamadan, çok daha güvenli bir şekilde bu keyfe ulaşmanın yolları vardı. Pat, kızının yalındaki boş salıncağa oturdu ve ona kafasını salıncağın içinde tutmak suretiyle yalnızca bacaklarını kullanarak nasıl hızlanabileceğini gösterdi. Tek yapması gereken, bacaklarını dik tutmak ve bundan güç almaktı. Babasının gösterdiği yeni metodu deneyen küçük kız, bu yolla da istediği gibi hızlanabileceğini ve dolayısıyla salıncakta sallanmaktan keyif alabileceğini fark etti ve bundan böyle salıncakta sallanırken kafasını geriye doğru yaslamaktan vazgeçti. Böylelikle salıncakta sallanırken kafasını yere çarpmak gibi hayatî bir tehlikeden kurtulan küçük kız, salıncakta sallanmaktan keyif almaya devam ederken Pat, kızıyla gönül rahatlığıyla parka gitmeye devam etti⁴.

Zarar azaltma kavramının öncülerinden Pat O'Hare'in hikayesi, çok farklı bir şekilde seyredebilirdi. Pat, kızına bu şekilde davranmaya devam ederse parka gelmesinin yasaklanacağını söyleyebilirdi. Mutlak yasakçılık politikaları ile zarar azaltma stratejileri arasındaki en önemli fark, tam da bu iki yaklaşım arasında gündeme gelmektedir. O'Hare örneğinde dikkat etmemiz gereken en önemli nokta şudur: Pat'in amacı, yalnızca kızının kendi hayatını tehlikeye atan bir davranıştan sakınmasını engellemektir. Kızının parka gitmesini yasaklaması da bu sonuca ulaşıldığı illüzyonunu yaratabilirdi. Nitekim parka gitmezse, kafasını geri yaslamak suretiyle kendisine zarar vermesi de mümkün olmazdı, değil mi? Ancak şunu biliyoruz ki, tek amacı daha keyifli bir şekilde eğlenmek olan kızı, bir şekilde, belki kaçmak suretiyle babasından gizli, parka gidebilirdi. Ve Pat'in eğlenme aracına, yani kafasını geri yaslama pratiğine hiç müdahale etmeden, doğrudan amaca yönelik almış olduğu bu karar ile kızı, kafasını geriye yaslamamanın asıl tehlikeli olan davranış olduğunun ayırdına hiç varamayabilirdi. Yani kızının parka gitmesini yasaklaması, yalnızca Pat nezdinde bir kontrol illüzyonu yaratmakla sınırlı kalacaktı. İşin ve davranışın özünde, tehlike, belki önceden olmadığı kadar güçlü bir şekilde, devam edecekti.

Buna karşın Pat'in zarar azaltma stratejisi iki noktayı kesinlikle güvence altına almış oldu: 1- Kızı, parka babasıyla gitmeye devam edecekti. Parkı ve salıncağı yasaklama yönünde bir karar almayan babasına karşı kızının, babasından kaçmak suretiyle gizlice parka gitmesi için hiçbir sebep yoktu. 2- Kızı, kafasını yaslamamanın tehlikeli bir davranış olduğunun ayırdına varmıştı. Daha az tehlikeli bir yolla aynı sonuca ulaşılabilirdiğini fark edince, onun için

4 SINGLE "Defining Harm Reduction" *Drug and Alcohol Review* 14 (1995)

Bu yazının eksenindeki tüketim ürünleri, başta aşırı tüketime bağlı sağlık sorunları olmak üzere pek çok zarar ihtiva etmektedir. Ancak yukarıda ifade ettiğimiz gibi zarar, daima karşılaştırmalı bağlamda ele alınması gereken bir kavramdır.

asıl tehlike yaratan davranıştan sakınması için makul bir gerekçesi oldu.

Pat ve kızının hikayesi, bugün dünyada uygulanan ve önerilen zarar azaltma stratejileri bakımından tamamen geçerli bir örnek olarak karşımıza çıkmaktadır. Tüketim politikalarına ilişkin pek çok meselede devlet, baba Pat, vatandaş ise kızının konumundadır. Burada yapmamız gereken tespit şudur: Bu yazının eksenindeki tüketim ürünleri, başta aşırı tüketime bağlı sağlık sorunları olmak üzere pek çok zarar ihtiva etmektedir. Ancak yukarıda ifade ettiğimiz gibi zarar, daima karşılaştırmalı bağlamda ele alınması gereken bir kavramdır. Yani iki tüketim pratiğiyle karşı karşıya kaldığımızda, çoğu zaman bunlardan birisinin daha zararlı olduğu tespitini yapabilmemiz gerekir. Bu tespitle birlikte, aynı veya benzer sonuca ulaşmayı hedefleyen tüketim pratikleri arasında devlet, vatandaşına daha az zararlı olan alternatifini sunarak, Pat'in kızının tehlikeli davranışından sakınmasına sebep olan sonucun aynısını yakalayabilir.

Okurların bu aşamada kafasında canlanması muhtemel bir soru, kanımızca şöyledir: Neden daha az zararlı alternatifi seçmek zorundayız? Zararı tümünden kaldıracak bir strateji, bizi daha iyi bir sonuca ulaştırmayacak mıdır? Bu soru üzerine vakit ayırmakta yarar görüyoruz.

Öncelikle bu çalışma bağlamındaki tüketim ürünlerini yeniden bağlamın içine oturtmalı ve tüketim alışkanlığı kavramını analiz etmeliyiz. Okumakta olduğunuz çalışma, tüketim ürünlerinde zarar azaltma kavramına bir giriş niteliğindedir. Türkiye bağlamındaki hedef noktası ise, alkollü içkiler ve *vape* yani e-sigara'dır.

Zararı tümünden kaldıracak bir stratejinin işlerliğini tartışmadan önce, "Neden içeriz?" sorusuna bir yanıt aramak isabetli olacaktır. Nitekim başta sözünü ettiğimiz tüketim ürünleri olmak üzere, pek çok günlük tüketim pratiğinin temelinde basit bir haz ve tatmin duygusu bulunmaktadır. Elbette, konumuz alkol ve *vape* gibi bağımlılık potansiyeli kuvvetli (bağımlılık – bağıllık / *addiction* – *dependency* farkı aşağıda tanımlanacaktır) ürünler olduğunda ulaşılmak istenen bu hazzın niteliğini belirleyen kimyasal maddeler söz konusudur. Örneğin Dr. Robert Dudley, *The Drunken Monkey* isimli çalışmasında "Neden alkol tüketiriz?" sorusunu masaya yatırmış ve günümüzde alkol tüketimiyle meyvelerde doğal süreçler ile elde edilen etanol (etil alkol) arasında evrimsel bir ilişki keşfetmiştir.⁵ Böylelikle ortaya

⁵ DUDLEY "The Drunken Monkey: Why We Drink and Abuse Alcohol?" *University of California Press* (2014).

çıkan sonuç alkol tüketiminin bireyin etil alkol alımıyla ilgili gündelik bir ilişkiden de öte, *etanolün* insan vücuduna ve nöro-durumuna evrimsel bir etki ediyor olması olmuştur. Benzer bir ilişkiyi, belki *etanol* gibi evrimsel bir temele sahip olmasa da tütün ürünleri bağlamında *vape* tüketimini de kapsayacak şekilde bir diğer kimyasal olan *nikotin* için de kurmamız mümkündür. Dolayısıyla burada tespit etmemiz gereken nokta günlük tüketim ürünleri ile ulaşılmak istenen haz arasındaki doğrudan ilişkinin varlığıdır.

Hiç şüphesiz, alkol ve sigara gibi tüketim ürünleri olmadan da mutlu bir hayat yaşamak mümkündür. Buna karşın evrimsel, toplumsal ve psikolojik pek çok sebep, kimi kimyasalları ihtiva eden tüketim ürünlerini, bağımlılık faktörünün de ötesinde, ulaşılmak istenen haz ve tatmin bakımından daha farklı bir noktaya oturtmak gerekir. İhtiva ettiği kimyasallar dolayısıyla pek çok tüketici için daha cazip bir hâle gelen tüketim ürünleri salt alkol, tütün ürünleri ve *vape* ile de sınırlı değildir. Kola, enerji içeceği, hatta kahve ve çay bile, günlük tüketim ürünleri hâline gelmelerini başta *kafein* ve şeker türevleri olmak üzere kimyasal ve organik ürünlere borçludur.

Buraya kadar, “Neden içeriz?” sorusuna kısa bir yanıt vermeye gayret ettik. Gelmek istediğimiz nokta, tüketim alışkanlıklarının salt “bağımlılık” ve *öfori* ile tanımlanmaktan çok daha karmaşık bir probleme işaret ettiğiidir. Buna karşın, bağımlılık kavramı dahi, başlı başına, görüldüğü kadar basit bir kavram değildir.

Zarar azaltma literatürü, bağımlılık (addiction) ve bağıllık (dependence) kavramı arasında keskin bir çizgi çizmektedir. Tüketim alışkanlıkları bakımından bu ince tartışmayı başlatan, 1960 Dünya Sağlık Örgütü’nün (DSÖ) madde bağımlılığını tanımlarken kullandığı bağımlılık (addiction) ifadesini bağıllık (dependence) ile değiştirmesi oldu.⁶ Özellikle madde bağımlılığına yönelik tedavi ve zarar azaltma literatüründe bağımlılık ve bağıllık kavramlarının karıştırılması, hastanın doğru tedaviye ulaşması bakımından son derece hayati sonuçlara yol açabilecektir⁷. Tütün zarar azaltma (tobacco harm reduction – THR) literatüründe de bağımlılık – bağıllık ayrımı önemini sürdürmektedir. Parascandola’nın nikotin bağıllığına ilişkin önemli çalışmasında aktardığı üzere, psikofarmalog Murray E. Jarvik, bağımlılık ve bağıllık farkından zarar azaltma stratejilerine gi-

Hiç şüphesiz, alkol ve sigara gibi tüketim ürünleri olmadan da mutlu bir hayat yaşamak mümkündür. Buna karşın evrimsel, toplumsal ve psikolojik pek çok sebep, kimi kimyasalları ihtiva eden tüketim ürünlerini, bağımlılık faktörünün de ötesinde, ulaşılmak istenen haz ve tatmin bakımından daha farklı bir noktaya oturtmak gerekir

6 MADDUX “Addiction or Dependence?” *Addiction* 95 (2000)

7 SZALAVITZ “Drug Dependence Is Not Addiction – And It Matters” *Annals of Medicine* 53 (2021)

Jarvik'e göre, bağımlılığın zorunlu olarak kimyasal bir dayanağı olmalıdır. Başta sigara olmak üzere tütün ürünleri için bu madde, şüphesiz nikotindir.

den yolu keşfetmiştir⁸. Jarvik'e göre, bağımlılığın zorunlu olarak kimyasal bir dayanağı olmalıdır. Başta sigara olmak üzere tütün ürünleri için bu madde, şüphesiz nikotindir. Bu nedenle, sigaranın zararlarına karşı bir düzenleme ortaya koyarken, nikotin oranını düşürmeye yönelik bir çalışma, istenen sonucu vermeyecektir. *Bağımlılığın* kimyasal dayanağından hareketle, *nikotin* oranı düşük bir sigarayı tüketen birey, yalnızca daha fazla sigara tüketmek isteyecektir. Tam bu nedenle, Jarvik'e göre isabetli olan strateji, sigaralarda zarar azaltmanın yolu olarak *nikotin* oranlarını düşürmek değil, başta *katran* olmak üzere sigara içerisindeki diğer zararlı maddelerin oranını düşürmek olacaktır.

Jarvik'in bu tespiti, somut zarar azaltma stratejilerinin çıkış noktası niteliğindedir. Gerek zarar azaltma kavramının literatürde kendisine yer bulması, gerek de pek çok gelişmiş ülkenin bu stratejileri devlet politikası hâline getirmesinden seneler önce yapılmış bu tespit, zamanının ötesinde niteliktedir. Tam da bu nedenle, bugün zarar azaltma üzerine kafa yorarken, başlamamız gereken hareket noktasını bizim için özetlemektedir. Öyle ki zarar azaltma stratejilerinin amacı alışkanlıkla mücadele etmek değil, o alışkanlığı daha az zararlı bir alternatifle değiştirmek olacaktır. Somut çözüm önerilerine doğru ilerlerken üzerinde duracağımız pek çok politika önerisinin özünde, bu bilimsel düşünce yatacağıdır.

3. ALKOL POLİTİKALARINDA ZARAR AZALTMA

Türkiye, Adalet ve Kalkınma Partisi'nin (AKP) 2002 senesinde mecliste çoğunluğu sağlamak suretiyle tek başına iktidar olduğu günden bugüne, alkollü içkilere yönelik giderek daha da artan derecede kısıtlayıcı politikalarla karşı karşıya kalmaktadır. Bu politikalar arasında en çok göze çarpan, şüphesiz, alkollü içkilerdeki fahiş vergi oranlarıdır. 2013 senesinde 4780 sayılı Özel Tüketim Vergisi (ÖTV) Kanunu'nda yapılan değişiklikle birlikte alkollü içkiler, her 6 ayda bir Yurtiçi Üretici Fiyat Endeksi (Yİ-ÜFE) oranında vergi zammına tabi olmuştur.⁹ Bu düzenlemeyle birlikte Türkiye'deki alkol fiyatları yasanın değiştiği 2013 senesinden bugüne korkunç bir eksponansiyel artışa tabi olmuştur (Veri Kaynağı – Şekil I). Alkollü içkilerdeki kısıtlamalar, vergi zammıyla da sınırlı değildir. Alkollü içkilerin nerede satılıp ne-

⁸ PARASCANDOLA "Tobacco Harm Reduction and the Evolution of Nicotine Dependence" *American Journal of Public Health* 101 (2011).

⁹ EROĞLU "İçme Özgürlüğü: Türkiye'de Alkolün Yabancılaşma Siyaseti Üzerine Bir İnceleme" *Liberal Perspektif Analiz* 21 (2022)

rede satılamayacağını düzenleyen lokasyon kısıtlamaları, belirli bir saatten sonra perakende satışı yasaklayan zaman kısıtlamaları başta olmak üzere pek çok düzenleme, Türkiye’de bandrollü içkilerin erişilebilirliğini olumsuz yönde etkilemektedir¹⁰.

Sözünü ettiğimiz bu alkol kısıtlamaların ardındaki tek gerekçe, yukarıda çerçevesini çizmeye çalıştığımız ahlakî üstduruş pratikleridir. Devlet nezdinde alkol tüketiminin kendi başına (per se) “kötü” olduğu kabulünden hareketle, alkolün düzenlenmeye tabi bir tüketim ürünü olduğu çerçevesi çizilmiş ve bu aşamada bir durma noktası tespit edilmemiştir. Böylelikle Türkiye, Avrupa ülkeleri arasında yıllık kişi başı 2 LT saf alkol tüketimi gibi hem objektif hem de sübjektif olarak düşük bir alkol tüketim ortalamasına sahip ülke olmasına rağmen, hem vergi oranı hem de kısıtlamaların katılığı bakımından en ağır düzenlemeleri uygulayan ülke konumuna ulaşmıştır.¹¹

Türkiye’nin Avrupa ülkeleri arasında en ağır alkol regülasyonlarını uygulayan ülke konumuna ulaşması, 2023 senesinde Türkiye’nin dahil olacağı şekilde yayınlanan Dadı Devlet Endeksi’nde (DDE) tescillenmiştir (Şekil 2). Londra merkezli düşünce kuruluşu Institute of Economic Affairs (IEA)’den Christopher Snowdon editörlüğünde hazırlanan endekste bu yıl Özgürlük Araştırmaları Derneği’nin katkısıyla ilk kez Türkiye de incelenmiş ve Türkiye listeye tepeden bir giriş yapmıştır. Gelgelelim DDE’de birinci olmak, maalesef ki olumlu bir gelişme değildir. Nitekim DDE, devletlerin günlük tüketim pratiklerine ne denli karıştığını, vatandaşına ne denli “dadılık” yaptığını ölçen bir endekstir¹². 2023 senesinde yayınlanan DDE’nin birincisi Türkiye, endekste incelenen 31 Avrupa ülkesi arasında “en dadı” olarak tespit edilmiştir. Bu demektir ki Türkiye, endeksin kalemlerini oluşturan *alkol*, *sigara*, *e-sigara* ve *fast-food* alanlarında vatandaşına en çok dadılık yapan, yani günlük tüketimin devlet regülasyonlarına en tabi olduğu devlet olmuştur.

Tüketim alışkanlıkları, politika yapımı ile değişmez, sadece şekil değiştirir. Çünkü liberal ekonominin en önemli önermelerinden birisinin tarih boyunca defaatle kendini ispat ettiği gibi, *piyasa, her zaman bir yolunu bulur*. Yukarıda tüketim alışkanlıklarının fizyolojik ve sosyolojik nedenlerini incelemiştik. Bu tespitler, tüketim alışkanlıklarına karşı uygulanan temelsiz politi-

Devlet nezdinde alkol tüketiminin kendi başına (per se) “kötü” olduğu kabulünden hareketle, alkolün düzenlenmeye tabi bir tüketim ürünü olduğu çerçevesi çizilmiş ve bu aşamada bir durma noktası tespit edilmemiştir.

¹⁰ EROĞLU

¹¹ EROĞLU “Avrupa ve Türkiye Karşılaştırmalı Alkol Politikaları” *Liberal Perspektif Yorum* 14 (2021).

¹² EROĞLU “Devletin Dadılığını Nasıl Ölçeriz” *Daktilo 1984* (2022)

American Temperance Society'nin (ATS – Amerika Alkol Karşıtları Topluluğu) 19. Yüzyıl'ın ortalarında başlayan yoğun lobicilik faaliyetleri 20. Yüzyılın ilk çeyreğinde, 1. Dünya Savaşı'nın yıkıcı etkilerinin birey ve toplumsal psikolojiyi derinden sarsmasıyla beraber ABD Kongresi'nde karşılık bulmuş ve 1920 ile 1933 yılları arasında on yılı aşkın bir süre dev

kaların başarısız olmasının en önemli nedenidir. Bu politikaların başarısız olmasının sonucu ise, hem toplumsal hem de ekonomik korkunç bir salgın olan karaborsa ekonomisinin gündeme gelmesidir.

Tüketim politikalarıyla karaborsa faaliyetinin ilişkisi dediğimizde aklımıza gelmesi gereken kürsü örneği, hiç şüphesiz Amerika Birleşik Devletleri Ulusal *Alkol Yasası*'dır (*Alkol Yasası*). *Alkol Yasası*, insanlık tarihine az önce ifade ettiğimiz, tüketim alışkanlıklarının masabaşı politikalarla değişmeyeceği önermesinin ispatını hediye etmiştir. American Temperance Society'nin (ATS – Amerika Alkol Karşıtları Topluluğu) 19. Yüzyıl'ın ortalarında başlayan yoğun lobicilik faaliyetleri 20. Yüzyılın ilk çeyreğinde, 1. Dünya Savaşı'nın yıkıcı etkilerinin birey ve toplumsal psikolojiyi derinden sarsmasıyla beraber ABD Kongresi'nde karşılık bulmuş ve 1920 ile 1933 yılları arasında on yılı aşkın bir süre devam edecek *Alkol Yasası* dönemi başlamıştır¹³. Bu dönemde politika yapıcıların elinde başta savaşın psikolojik ve ekonomik etkileri olmak üzere birden fazla sorun vardı, ve tüm bu sorunları çözebilmek adına kendilerine bir günah keçisi bulmak niyetindeydiler. ATS'nin lobiciliği ile Kongre, tüm bu sorunların kaynağı olarak realist bir toplumsal nedensellik yerine, alkol tüketimini tespit etti. Alkol tüketiminin ABD'nin halihazırda boğuşmakta olduğu sorunlarla bir nedensel bağı olmaması, 13 yıl sürecek bu yasak döneminin başarısız olmasının sebeplerinden yalnızca biriydi. ABD Kongresinin masasındaki çözüm, karşısındaki sorunların şüphesiz cevabı değildi, ancak bu 1960'larda Çin'in Komünist diktatörü Mao Zedung'un ülkedeki fakirleşmeden serçeleri sorumlu tutmasından belki daha az komik, ancak çok daha trajikti.

20'li yılların ABD'sinde uygulanan bu kısıtlayıcı politikalar, alkollü içki tüketimini düşürmeyi amaçlarken, daha önce sosyal ve ekonomik hayatın bir parçası olmayan bir sektörü yarattı: Karaborsacılık. Tüketim alışkanlıklarını kötüye kullanan suç çeteleri için, bireylerin yasağa rağmen değişmeyen talebine karşı üretilebilecek bir arz vardı. Böylelikle sahte içkiler (bootleg) özellikle Chicago ve New York gibi büyük şehirlerde piyasası domine etmeye başladı. Yasak bir tüketim ürününü üretmek ve satmak suç olduğundan, bu sahte içki üretim ve dağıtım sürecini suç çeteleri üstlendi. Pek çok tarihçi, bu dönemi mafyanın altın çağı olarak tanımlamaktadır. Ünlü mafya

¹³ HALL "What are the policy lessons of National Alcohol Prohibition in the United States, 1920–1933?" *Addiction* 105 (2010).

babası Al Capone dahi, ününü *alkol yasağı* döneminde pazarladığı sahte içkilerden elde ettiği gelire borçludur¹⁴.

Yani ABD'deki meşhur *alkol yasağı*, alkol tüketimini düşürmek ve vatandaşların sağlığı ile toplumsal güvenliği korumak amacıyla hareket ederken, tam aksi neticelere sebep oldu. Elbette bu durum, başta politika yapımcılar olmak üzere meselenin zararının yararından daha fazla olduğunu düşünen herkese alarm zili gibi çaldı ve 13 senenin ardından, *alkol yasağı*nı düzenleyen Amerikan Anayasası'na 18. Değişiklik (18th Amendment), 1933 tarihinde yürürlüğe giren 21. Değişiklik (21st Amendment) ile ilga edildi.

O günden bugüne, Amerika'daki *alkol yasağı* pek çok yaşam tarzı ekonomisti tarafından sağlam bir konsensusla, "başarısız bir sosyal deney" olarak tanımlandı¹⁵. *Alkol Yasağı*'ndan dünyanın gelişmiş pek çok ülkesi onlarca ders çıkardı. Gelgelelim Türkiye ve İran gibi, hâlâ ders çıkarmamış olan ülkeler de mevcuttur.

Her ne kadar Türkiye'nin erişim kısıtlamaları İran örneğine yakınsa da Türkiye ile İran'ın ortak noktaları, alkol politikaları değil. Zira Türkiye'de alkollü içki üretimi ve satışı yasal, buna karşın İran'da böyle bir özgürlük alanı vatandaşlara tanınmış değil. Bu iki ülkenin ortak noktası, uyguladıkları alkol politikalarının neticesinde gündeme gelen sosyal etkiler. İran ve Türkiye, sahte içki tüketimine bağlı can kayıplarının son derece fazla yaşadığı iki ülke durumundadır.

Türkiye'nin alkol politikalarında zarar azaltma pratiğinin konumuz açısından önemi, tam da bu aşamada gündeme gelmektedir. Türkiye, alkol tüketimine yönelik uygulamış olduğu kısıtlayıcı politikalar ile, tıpkı Amerika Birleşik Devletleri *Alkol Yasağı* döneminde olduğu gibi istemeden de olsa yasal ve bandrollü içkilerden daha erişilebilir ve daha zararlı alternatifler yaratmıştır. Bu zararlı ve yasadışı alternatiflerin en göze çarpanı şüphesiz *sahte içki ve uyuşturucu maddelerdir*.

Burada altını çizmemiz gereken ve Türkiye'de yasal ve bandrollü içkilerin erişilebilirliğinin önündeki en büyük engel olan politika şüphesiz alkollü içkilere uygulanan ölçsüz vergi politikasıdır. 2013'te 4780 sayılı Özel Tüketim Vergisi (ÖTV) kanununun 13. maddesinde yapılan değişiklikle alkollü

ABD'deki meşhur alkol yasağı, alkol tüketimini düşürmek ve vatandaşların sağlığı ile toplumsal güvenliği korumak amacıyla hareket ederken, tam aksi neticelere sebep oldu.

¹⁴ ROOS "How Prohibition Put the 'Organized' in Organized Crime" *History.com* (2019)

¹⁵ HALL A.g.e.

Devletin Alkol Politikalarını İzleme Platformu'nun 2022 Yılı Türkiye Kaçak İçki Verileri'ne göre 2022 senesinde yapılan operasyonlarda toplam 1.837.197 Litre kaçak içki ele geçirilmiş, 76 kişi sahte içkiye bağlı zehirlenme şikayetiyle hastaneye kaldırılmış, 38 kişi ise sahte içkiye bağlı zehirlenme nedeniyle hayatını kaybetmiştir.

içkilerden tahsil edilen ÖTV her altı ayda bir otomatik vergi zammına tabi tutulmuş ve bu zam Yurtiçi Üretici Fiyat Endeksi'ndeki (Yİ-ÜFE) artışa sabitlenmiştir. Böylelikle ortaya, alkollü içkilerden tahsil edilen verginin yükselen parabolik olduğu korkunç bir grafik çıkmıştır (Şekil -1). Bu parabolik grafiğin en net çıktısı, ifade ettiğimiz gibi, yasal ve bandrollü alkollü içkilere olan erişimin gittikçe güçleşmesi, daha zararlı ve yasadışı ürünlerin ise daha erişilebilir bir hâle gelmesi olmuştur.

Devletin Alkol Politikalarını İzleme Platformu'nun 2022 Yılı Türkiye Kaçak İçki Verileri'ne göre 2022 senesinde yapılan operasyonlarda toplam 1.837.197 Litre kaçak içki ele geçirilmiş, 76 kişi sahte içkiye bağlı zehirlenme şikayetiyle hastaneye kaldırılmış, 38 kişi ise sahte içkiye bağlı zehirlenme nedeniyle hayatını kaybetmiştir.¹⁶ Veriye göre, 2022 senesinde her üç günde bir kişi, sahte içkiye bağlı zehirlenme nedeniyle sağlık sorunları yaşamıştır ve bu sağlık sorunları, başta ölüm olmak üzere küçümsenmeyecek derecede korkunç neticelere gebe durumdadır.

Sahte içki, ABD *Alkol Yasası*'nın da dünyaya öğrettiği gibi, yolunda işleyen piyasalar için söz konusu olmayan, bir karaborsa alternatifidir. Bireyleri sahte içki tüketmeye iten tek neden yasal ve bandrollü içkinin mutlak yasak ya da erişim kısıtlaması suretiyle erişilemez hâle gelmesidir. Böylelikle sahte içkinin bir piyasa alternatifi (*substitute*) değil, bir karaborsa alternatifi olduğunu kabul etmemiz gerekir. Yani sahte içki karaborsası yalnızca vatandaşların sağlığını tehdit etmekle kalmamakta, aynı zamanda ülkenin iç ekonomisine, ihracat potansiyeline ve vergi mükellefi dürüst satıcılarına ciddi bir darbe indirmektedir.

Bir diğer karaborsa alternatifi de ifade ettiğimiz gibi uyuşturucu maddelerdir. Türkiye'de yasadışı ve suç niteliğinde olmasına karşın uyuşturucu ticaretinin bu kadar yaygınlaşmasının en önemli sebeplerinden birisi şüphesiz yasal bandrollü içkilere erişimin güçleşmesiyle tüketicinin daha ucuz bir alternatif arayışı içerisine girmesidir. Devletin Alkol Politikalarını İzleme Platformu'nun verisine göre 2022 senesinde Türkiye'de sahte içkiye yönelik gerçekleştirilen kolluk operasyonlarında en çok ele geçirilen ikinci ürün uyuşturucu maddeler olmuştur¹⁷. Bugün, internet tarayıcılarında yapılan basit bir aramayla, Türkiye'de her gün yüzlerce uyuşturucu operas-

¹⁶ DEVLETİN ALKOL POLİTİKALARINI İZLEME PLATFORMU 2022 Türkiye Kaçak İçki Verileri

¹⁷ DEVLETİN ALKOL POLİTİKALARINI İZLEME PLATFORMU 2022 Türkiye Kaçak İçki Verileri

yonu yapıldığı görülebilir. Gerek sahte içki gerekse uyuşturucu karaborsasına karşı yapılan operasyonları değerlendirirken, *survival bias* (hayatta kalan önyargısı) dikkaten kaçırılmamalıdır. Buna göre, yakalanan ürünler, yalnızca polisin ve basının erişebildiği örneklerdir. Bunun da ötesinde, Türkiye’de her gün piyasada dolaşıma sokulan onlarca yasadışı ve zararlı ürünün gençleri zehirlemeye devam ettiği üzümlerle ifade edilmelidir.

Tüketim psikolojisinin niteliklerini değerlendirdiğimizde, burada yöneltmesi gereken eleştiri oklarının bu ürünlere erişmeye gayret eden bireylere olmaması gerektiğini rahatlıkla ifade edebiliriz. Hiçbir birey, gönül rahatlığıyla kendisini doğrudan ölüme sürükleyebilecek bir davranışı yapma iradesine sahip değildir. Bu ürünlerin piyasaya sürülüyor olması başlı başına bir suç fiilidir ve bu suç fiilini işleyen faillerin de değerlendirmesini ceza hukuku yapmalıdır. Gelgelelim tüketim politikaları bakımından değerlendirmemiz gereken, bu zararlı ve ölümcül ürünlerin piyasada arz ve talebinin neden ve nasıl oluştuğudur. Bu surette her iki zararlı tüketim ürünü için de temel gerekçenin daha az zararlı bir alternatif olan yasal ve bandrollü alkollü içkilere olan erişimin güçleşmesi olduğu açıktır.

Bu tespitler, çözümü de beraberinde getirmektedir. Her gün onlarca Türkiye vatandaşını zehirleyen yasadışı zehirli maddelerle savaşmanın yolu polisiye operasyonlardan değil, tüketim politikalarından geçmektedir. Bu tüketim politikalarının başında, zarar azaltma stratejisi gelmektedir. Zarar azaltma stratejisinin alkol politikaları için uygulanması son derece basit bir şekilde, yasal ve bandrollü içkilere olan erişimin kolaylaştırılması, yani vergi yükünün düşürülmesi suretiyle gündeme gelecektir. Böylelikle çok daha anlık ve doğrudan ölüm tehlikesi ihtiva eden uyuşturucu maddeler ve sahte içkiye karşı sağlık riskleri çok daha dolaylı ve uzun vadeli olan alkollü içkiler, talebi üzerine çekecek ve Türkiye bir zehir salgınından kurtulmuş olacaktır.

4. E-SİGARA VE TÛTÛN ZARAR AZALTMA

E-sigaralar, dünyanın görüp görebileceği en büyük tüketim salgınlarından birisi olan sigara tüketimine karşı geliştirilen alternatif olduklarından ötürü bugün dünyada zarar azaltma literatürünü isabetli olarak domine etmektedir. Ancak daha etraflı değerlendirmelere geçmeden önce, “e-sigara” ifadesinin doğru bir terminoloji olmadığını ifade etmeliyiz. “E-sigara” terminolojik olarak sigarayla benzerliğiyle dikkat çekmekte, bu nedenle pek çok tüketici için “Sigarayla aynı, sadece elektronik” algısını çağrıştırmak-

Zarar azaltma stratejisinin alkol politikaları için uygulanması son derece basit bir şekilde, yasal ve bandrollü içkilere olan erişimin kolaylaştırılması, yani vergi yükünün düşürülmesi suretiyle gündeme gelecektir.

Tütün zarar azaltma stratejisi temelinde bir nikotin replasmanıdır. Nihai amacı bağımlılık tedavisi değil, tüketim alışkanlıklarının daha az zararlı bir alternatifle replase edilmesi yani yer değiştirmesidir.

tadır. Oysa e-sigaranın sigarayla benzeştiği tek noktası nikotin ihtiva eden bir tüketim ürünü olmasıdır. Bunun dışında geleneksel sigaralar, tütünün yanması şeklinde tüketilen, başta yanmış tütün dumanı (combustion) olmak üzere benzen (C₆H₆), arsenik (As) ve yanmış tütünün ortaya çıkardığı karbon dioksit (CO₂) olmak üzere pek çok kanserojen kimyasal ihtiva etmektedir. Buna karşın e-sigaraaların muhteviyatında yanmış tütün yerine propilen glikol (PG, C₃H₈O₂) ve sebze glikolünden (VG, C₃H₈O₃) ortaya çıkan su buharı bulunmaktadır. Dolayısıyla e-sigaraalar, isminin önerdiği gibi, geleneksel sigaraaların elektronik hâlî değildirler. Bu surette, e-sigara yerine, vaporizer (buharlaştırıcı) ifadesinin kısaltması olan vape teriminin daha isabetli bir kullanım olduğu kanaatindeyiz. Yine de literatür ile terminoloji birliğini sağlayabilmek adına bu yazıda “e-sigara” ifadesini kullanmaya devam edeceğiz.

Tütün zarar azaltma stratejisi temelinde bir nikotin replasmanıdır. Nihai amacı bağımlılık tedavisi değil, tüketim alışkanlıklarının daha az zararlı bir alternatifle replase edilmesi yani yer değiştirmesidir. Zira tütün zarar azaltma stratejileri, yukarıda da ifade ettiğimiz üzere, sigaranın yol açtığı sağlık sorunlarının muhteviyatındaki nikotinden değil, diğer zararlı kimyasallardan ileri geldiğini ifade eder. Jarvik’in yukarıda değerlendirdiğimiz tespitleri, bu anlamda önemli bir köşetaşıdır¹⁸.

Peki nikotin masum bir kimyasal mıdır? Aslında bu soru, yönlerdirmeci bir sorudur. Bağımlılık yapıcı yapısından ötürü, sigaranın zararları nikotinle doğrudan ilişkilendirilmektedir. Buna karşın zarar azaltma literatürü, asıl sorunun nikotin olmadığını işaret etmektedir. Başta etanol (CH₃CH₂O) ve kafein (C₈H₁₀N₄O₂) olmak üzere pek çok kimyasal, en az nikotin kadar hayatımızdadır. Bunun sebebi, etanol ve kafeinin muhteviyatında buldukları ürünün baş maddelerinden bir tanesi olması ve bağımlılık yapıcı işlevin diğer işlevlerinin önüne geçmesidir (alkoldeki haz/sarhoşluk duygusu, kahvedeki nöro-uyarıcılık vb.). Nikotinin de tıpkı bu diğer iki kimyasal gibi, insan beyninin işleyişine, günlük yaşantıya ve stresle mücadeleye oldukça katkı sağladığı, bilimsel çalışmalarla tespit edilmiştir. Örneğin Gerald Valentine ve Mehmet Sofuoğlu, nikotinin bir bilişsel-geliştirici olabileceğini ve bunun tütün tüketimine bağlı rahatsızlıklarda dikkate alınması gerektiğini öne sürmüşlerdir¹⁹. Jan van Amsterdam, Dikkat Eksikliği ve

¹⁸ PARASCANDOLA

¹⁹ VALENTINE “Cognitive Effects of Nicotine: Recent Progress” *Current Neuropsycharmacology* 16 (2018).

Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) hastası gençlerde sigara tüketiminin artmasını, nikotinin bu hastalık için bir self-medikasyon olabileceği tespitiyle değerlendirmiştir²⁰. Benzer şekilde, 2008 senesinde Potter ve Newhouse, DEHB'li bireylerde nikotin tüketenlerin tüketmeyenlere göre daha iyi bilişsel gelişim sergilediğini tespit etmiştir²¹. Majdi ve Kamari, nikotinin öğrenme ve hafıza güçlüğü yaşayan bireylerde bu güçlüğü azaltıcı bir işlev görebileceğini ifade etmiştir²². Pauly ve Charriez, travmatik beyin hasarı sonrasında nikotinin bir nöro-koruyucu işlevi görebileceğini öne sürmüştür²³. Piacentino, nikotinin Obsesif Kompulsif Bozukluk hastası bireylerde belirtileri iyileştirecek bir işlevi olduğunu tespit etmiştir²⁴. Brodtkorb ve Myren-Svelstad, nikotinin nokturnal frontal lop epilepsi hastalarında bir tedavi yöntemi olarak dahi kullanılabileceğinin altını çizmiştir²⁵.

Görüldüğü üzere bilimsel çalışmalar, nikotinin sadece bağımlılık yaratıcı bir kimyasal olmasından öte, insan fizyolojisi için asırlardır kullanılan ve doğru tüketildiğinde yararları zararların önüne geçebilecek bir kimyasal olduğunun altını çizmiştir. Buradan varmamız gereken nokta ise, yazı boyunca sık sık üzerinde durduğumuz üzere, tütün zarar azaltma stratejileri bakımından nikotinin sabit, zararlı kimyasalların ise değişken olduğu yeni bir denklem kurmaktır. Tütün zarar azaltma stratejileri, kısaca bu denklemi kurmaya çalışan tüketim politikalarıdır.

Tütün zarar azaltma stratejilerinden hareketle piyasanın alternatif olarak sunduğu ürünleri değerlendirirken ilk çıkış noktamız, sigaranın zararlı bir tüketim ürünü olduğu, bu zararın da muhteviyatındaki nikotinden değil, nikotinin arsenik, benzen vb. diğer zararlı kimyasalların günlük tüketimine

Bilimsel çalışmalar, nikotinin sadece bağımlılık yaratıcı bir kimyasal olmasından öte, insan fizyolojisi için asırlardır kullanılan ve doğru tüketildiğinde yararları zararların önüne geçebilecek bir kimyasal olduğunun altını çizmiştir.

20 VAN AMSTERDAM “Causal Factors of Increased Smoking in ADHD: A Systematic Review” *Substance Use & Misuse* 53 (2018)

21 POTTER “Acute nicotine improves cognitive deficits in young adults with attention-deficit/hyperactivity disorder” *Pharmacology, Biochemistry and Behaviour* 88 (2008)

22 MAJDI “Molecular Insights Into Memory-Enhancing Metabolites of Nicotine in Brain: A Systematic Review” *Frontiers in Neuroscience* 12 (2018).

23 PAULY “Nicotinic receptor modulation for neuroprotection and enhancement of functional recovery following brain injury or disease” *Annals of the New York Academy of Sciences* (2004).

24 PIACENTINO “Efficacy of nicotine administration on obsessions and compulsions in OCD: a systematic review” *Annals of General Psychiatry* 19 (2020)

25 BRODTKORB “Precision treatment with nicotine in autosomal dominant sleep-related hypermotor epilepsy (ADSHE): An observational study of clinical outcome and serum cotinine levels in 17 patients” *Epilepsy Research* 2021

King's College London Institute of Psychiatry, Psychology and Neuroscience (IoPPN) araştırmacılarının sunduğu bir bağımsız raporda, e-sigaranın geleneksel sigara tüketimine nazaran %95 daha az zararlı bir alternatif olduğu tespit edilmiş ve bu tespit bugün zarar azaltma literatürünün en önemli sloganı hâline gelmiştir.

yol açması suretiyle gündeme geldiği olmalıdır. Buradan sonra, karşımıza çıkacak tütün zarar azaltma ürünlerinin öncelikle sigaradan daha az zararlı olması, ardından da sigarayı bırakmak için etkili bir yol teşkil etmesi gerekmektedir. Yani sigara ile kıyasladığımız diğer ürünün sigarayı bırakmak konusunda tüketicilere bir fırsat vermiyor olması, tütün zarar azaltma bakımından elzemdir. Sigara bağımlılığını kahve tüketimi ile replase etmenin etkili sonuçlar vermeyecek olması, yanlış stratejik yaklaşımlara bir örnektir²⁶.

Bugün akademik çalışmaların sigara tüketimine göre daha az zararlı olarak tespit ettiği zarar azaltma ürünleri e-sigaralar, tütün ısıtma ürünleri (tobacco heating products – THP) ve snüslerdir. Her üç ürünün de ortak noktası ise, yalnızca sigaraya nazaran daha az zararlı bir alternatif olmakla kalmamaları, aynı zamanda sigara tüketicilerin salt nikotin bağıllılığını sabit tutarak sigarayı bırakmalarını sağlayabilmeleridir.

E-sigaralar, bugün dünyanın pek çok ülkesinde yasal statüde olup, tütün zarar azaltma stratejilerinin açık ara şampiyonudurlar. Public Health England'da (PHE) 2015 senesinde yayınlanan ve öncülüğünü dünyanın en önemli araştırma kurumlarından biri olan King's College London Institute of Psychiatry, Psychology and Neuroscience (IoPPN) araştırmacılarının sunduğu bir bağımsız raporda, e-sigaranın geleneksel sigara tüketimine nazaran %95 daha az zararlı bir alternatif olduğu tespit edilmiş ve bu tespit bugün zarar azaltma literatürünün en önemli sloganı hâline gelmiştir.²⁷ Raporun yayınlandığı 2015 senesinde e-sigaranın henüz arzu edilen yasal statüye kavuşmadığı 2015 senesinde, Birleşik Krallığı Halk Sağlığı Kurumu National Health Service (NHS), raporun çıktılarını doğrudan bir politika hâline getirmekten sakınmıştır²⁸. 2016 senesinde Birleşik Krallık'ta e-sigara üretimi yasallaşıp lisansa bağlandıktan sonra, PHE raporu doğrudan bir kamu politikası olarak hayata geçirilmiş, ve e-sigara tüketimi, başta NHS olmak üzere Birleşik Krallık'ın hem idarî hem de tıbbî otoriteleri e-sigara tüketimini geleneksel sigara tüketimine karşı bir alternatif olarak teş-

²⁶ FAGERSTROM "A Comparison of Dependence across Different Types of Nicotine Containing Products and Coffee" *International Journal of Environmental Research and Public Health* 15 (2018)

²⁷ MCNEILL "E-cigarettes: an evidence update A report commissioned by Public Health England" *Public Health England* (2015)

²⁸ KIRBY "E-cigarettes declared 95% less harmful than tobacco by UK health body" *The Lancet* (2015)

vik etmeye başlamıştır²⁹. PHE tarafından 2021 senesinde yayınlanan bir raporda, Birleşik Krallık'ta bir süredir uygulanan vaping yanlısı politikaların sigarayı bırakma nezdindeki sonuçları değerlendirilmiştir. Raporda, 2007'den 2020'ye kadar Birleşik Krallık'ta bireylerin "sigarayı bırakma başarı oranları" kıyaslanmış, 2007'de %15'lerde olan başarı oranının 2020 itibarıyla %25'e yaklaştığı tespit edilmiştir³⁰. Bir diğer ilginç veri ise, Nikotin Replasman Tedavisi'nden (NRT) e-sigara tüketimine kadar farklı sigarayı bırakma yöntemlerinin oranlarının kıyaslanmasıyla ortaya çıkmıştır. Veriye göre, Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı'nın da sigarayı bırakmak için vatandaşlara önerdiği, *veraniklin* ihtiva eden *Champix* ilacının kullanım oranı %0'a yakındır^{31,32}. E-sigara tüketimi ise, sigarayı bırakma yöntemleri arasında %40 ile lider konumdadır³³. Bu durum, sigaraya karşı savaş ile tütün zarar azaltma arasındaki önemli bağı ortaya çıkarmaktadır. Zira PHE raporunda, henüz e-sigaranın Birleşik Krallık'ta yasallaşmadığı 2012 senesinde, *Champix* ilacının kullanımı, sigarayı bırakma yöntemlerinin %12'sini kapsamakta, e-sigara tüketimi ise yalnızca %4'te kalmaktaydı.³⁴ Söz konusu 2012 senesinde Birleşik Krallık'ta bireylerin sigarayı bırakma başarı oranı yalnızca %17'de kalmıştı³⁵. Bu veri, sigarayla mücadele yöntemlerinde zarar azaltma ürünlerinin başarısını ortaya koymaktadır. Türkiye'de e-sigara tüketiminin hâlâ yasallaşmış olmaması ve açıkça çağdışı olduğu ifade edilebilecek yöntemlerin ısrarla benimsenmesi, Türkiye'nin sigarayla mücadelede başarısızlığının önemli sebeplerinden bir tanesidir.

Bir diğer zarar azaltma ürünü olan THP'ler ise, muhteviyatında tütün barındırmasından ötürü e-sigaradan daha az zararlı olarak değerlendirilmemelidir. Buna karşın, sigara tüketiminin en büyük sağlık tehdidi olan yanmış tütün dumanı, THP'lerde ortaya çıkmamaktadır. Zira THP, tütünün yanması değil, ısıtılması suretiyle nikotin alımı sağlamaktadır. Böyle olunca, sigaranın önemli bir zarar kalemi şüphesiz ekarte edilmektedir. Stoklosa'nın BMJ için kaleme aldığı raporda, THP'nin Japonya'da sigaraya olan tale-

PHE raporunda, henüz e-sigaranın Birleşik Krallık'ta yasallaşmadığı 2012 senesinde, Champix ilacının kullanımı, sigarayı bırakma yöntemlerinin %12'sini kapsamakta, e-sigara tüketimi ise yalnızca %4'te kalmaktaydı.

29 NATIONAL HEALTH SERVICE "Using e-cigarettes to stop smoking"

30 MCNEILL "Vaping in England: an evidence update including vaping for smoking cessation" *Public Health England* (2021)

31 MCNEILL

32 TÜRKİYE İLAÇ VE TIBBİ CİHAZ KURUMU "Champix Kullanma Talimatı"

33 MCNEILL

34 MCNEILL

35 MCNEILL

THP, e-sigaraya göre daha az zararlı bir alternatif olmasa da, sigaraya göre kesinlikle daha az zararlıdır, ve sigarayı bırakma konusunda, özellikle uzun vadeli etkileriyle birlikte son derece başarılı bir yol olarak benimsenmektedir.

bin azalması bakımından önemli bir rol oynadığının altı çizilmiştir³⁶. Aynı zamanda, sigarayı bırakma konusunda iyi bir alternatif olması hususunda pek çok çalışma, THP ile e-sigarayı aynı pozisyona konumlandırmaktadır³⁷. Kısacası, THP, e-sigaraya göre daha az zararlı bir alternatif olmasa da, sigaraya göre kesinlikle daha az zararlıdır, ve sigarayı bırakma konusunda, özellikle uzun vadeli etkileriyle birlikte son derece başarılı bir yol olarak benimsenmektedir.

İşleyeceğimiz son tütün zarar azaltma ürünü ise, kanımca, bir zarar azaltma efsanesi olan *snüs* veya nikotin torbalarıdır (nicotine pouches). Hem *snüs*, hem de nikotin torbalarını kapsayacak bir ortak terminoloji olarak *oral nikotin veya dumansız tütün ürünleri* ifadeleri kullanılmaktadır. Gelgelelim bu terminoloji, her iki ürünü de kapsamak bakımından isabetsizdir. Nitekim *snüs* ile nikotin torbalarının temel farkı, *snüs*'ün tütün ihtiva eden bir ürün olmasına karşın nikotin torbalarının tütün ihtiva etmiyor olmasıdır. Bugün, dünyada zarar azaltma literatürü nikotin torbalarına odaklanmış, *snüs* ifadesi esasında hem tütünlü hem de tütünsüz ürünleri kapsayacak şekilde kullanılmaktadır. Mayo Clinic ve Centers for Disease Control and Prevention (CDC) başta olmak üzere pek çok sağlık kuruluşu, yalnızca tütün ihtiva eden *snüs*leri değerlendirmiş, nikotin torbaları hakkında etraflı çalışmalar yapmaktan sakınmışlardır. Bunun sebebi, *snüs*'ün tütün muhteviyatının aleyhine bir argüman geliştirmeyi kolaylaştırmasının ileri gelmektedir. Mayo Clinic'te sayılan *snüs* sağlık riskleri ise, sigaraya kıyasla yok denebilecek kadar azdır. Bu surette, *snüs* ve nikotin torbalarının zarar azaltma şampiyonu olarak değerlendirilmesi kaçınılmazdır.

Snüs dediğimizde aklamıza İsveç gelmelidir. 1990'larda, Avrupa Birliği tüm üye ülkelerde *snüs* üretimi ve satışını yasaklamış, gelgelelim sigara tüketimine karşı 30 sene önce dahi bir alternatif sunabilen bu ürünün yasaklanması yeterince isabetli bir şekilde temellendirilmemiştir. Avrupa Birliği'nin *snüs* yasağının ardında karşılaştığımız tek gerekçe, üretici firmaların sigaranın etkilerini ortadan kaldırmaya yönelik somut bir adım atmadan, piyasaya yeni bir ürün sürmek suretiyle tütün temelli zararın azalmak ya da

³⁶ STOKLOSA "Effect of IQOS introduction on cigarette sales: evidence of decline and replacement" *The BMJ* (2019)

³⁷ NEWLAND "Evaluating the effects of switching from cigarette smoking to using a heated tobacco product on health effect indicators in healthy subjects: study protocol for a randomized controlled trial" *Internal and Emergency Medicine* 14 (2019)

değişmemek yerine artmasının söz konusu olacağı iddiasıdır.³⁸ Mayo Clinic ile ilgili ortaya koyduğumuz tespit, bu iddianın ne denli temelsiz olduğunu ispatlamaktadır. 1992’de yürürlüğe koyulan *snüs* yasağı, 1995’te İsveç’in üye ülke hâline gelmesiyle İsveç’e uygulanmamış, dolayısıyla İsveç Avrupa Birliği’nde *snüs* satışının yasal olduğu tek ülke konumuna gelmiştir. Ancak tuhaf bir şekilde İsveç, Avrupa Birliği’nde sigara tüketim oranı açık ara en düşük ülke konumundadır. Avrupa Komisyonu’nun 2019 tarihli Eurostat verisine göre İsveç, %5’lik sigara tüketim oranıyla açık ara sigara tüketiminde Avrupa sonuncusu ülke konumundadır³⁹. Kaldı ki bugün, bu oran, İsveç’in “Dumansız Hava Sahası” politikası ile %5’in de altına inmekte, sıfıra doğru yaklaşmaktadır⁴⁰. Bu denklemde sigaraya göre daha az zararlı bir tüketim ürünü olan *snüsün* etkisi şüphesizdir. Hiçbir Avrupa ülkesi, e-sigaranın kahir ekseriyetle teşvik edilmesine karşın, böyle bir sigara tüketim oranı yakalayamamıştır. Nitekim *snüsün* sigarayı bırakmak için etkili bir alternatif olduğu 1990’lardan bu yana, yani zarar azaltma literatürü henüz e-sigara ve THP ile tanışmadan önce dahi kabul görmüş bir gerçekliktir. Yine tarihsel bağlamda, *snüs* tüketiminin sigara tüketimde sıklıkla rastlanan rektal, anal ve kolon kanser türlerine yakalanma bakımından daha az riskli olduğu, 1970 ile 1990 yılları arasında toplanan çeşitli örneklerin derlenmesi suretiyle tespit edilmiştir.⁴¹ *Snüsün* yasal ve yaygın olduğu bir diğer İskandinavya ülkesi olan Norveç’te ise, *snüs* kullanımı ile sigarayı bırakma arasındaki bağ, yine uzun vadeli kullanıma bağlı olarak tespit edilmiştir⁴².

Buraya kadar yaptığımız açıklamalar, muhteviyatında tütün olan, ve İsveç’in Avrupa’da sigaraya karşı en az onun kadar katı önlemler alan ülkeler olmasına rağmen açık ara zarar azaltma birincisi olmasına vesile olan *snüse* ilişkindi. Buna karşın zarar azaltma serüvenimiz bununla da sınırlı değil. Çünkü *snüs*, özellikle Stenbeck’ren atıf yaptığımız üzere, tütün muhteviyatından dolayı tamamen toksik maddelerden ve buna bağlı ortaya çıkacak sağlık risklerinden arınmış değildir. Oysa nikotin torbaları, hiçbir

Snüs tüketiminin sigara tüketiminde sıklıkla rastlanan rektal, anal ve kolon kanser türlerine yakalanma bakımından daha az riskli olduğu, 1970 ile 1990 yılları arasında toplanan çeşitli örneklerin derlenmesi suretiyle tespit edilmiştir.

38 “Snus: EU Ban On Snus Sales” *Tobacco Tactics*(2021)

39 “Tobacco Consumption Statistics” *Eurostat* (2019)

40 “Sweden Approaches ‘Smoke-Free’ Status as Daily Use of Cigarettes Dwindles” *Voice of America* (2023)

41 STENBECK “The association of snus and smoking behaviour: a cohort analysis of Swedish males in the 1990s” *Addiction* 104 (2009)

42 LUND “Association between snus use over time and smoking cessation in Norwegian smokers” *Addiction* 115 (2020)

Nikotin torbaları, zarar azaltma etki sıralamalarında tütün içermediği için snüsün, ciğere solunmak suretiyle tüketilmediği için de e-sigara ve THP'nin önüne geçmektedir.

surette tütün ihtiva etmediklerinden *snüse* göre dahi çok daha az zararlı bir alternatif ve sigarayı bırakmak için en etkili yollardan biri olarak görülmelidir. Nikotin torbalarının içerisinde yalnızca katı nikotin, su, (varsa) tatlandırıcı, (varsa) aroma verici ve bitki bazlı fiberler bulunmaktadır⁴³. Nikotin torbaları, zarar azaltma etki sıralamalarında tütün içermediği için *snüsün*, ciğere solunmak suretiyle tüketilmediği için de e-sigara ve THP'nin önüne geçmektedir. Nikotin torbaları, tüm zarar azaltma ürünleri arasında en yeni piyasa alternatiflerinden bir tanesidir, ancak şu ana dek tespit edilmiş etkiler arasında en az riske ve sigarayı bırakabilme konusunda olumlu etkilere sahiptir⁴⁴. Aynı zamanda, *snüsün* aksine Avrupa Birliği'nde nikotin torbaları aleyhine genel bir yasak söz konusu değildir. İskandinav ülkelerinin yanı sıra, Fransa, Polonya, Birleşik Krallık, Çekya, Amerika Birleşik Devletleri, başta olmak üzere pek çok Batı ülkesinde, Hindistan ve Çin gibi uzak doğu ülkelerinde yasal ve regüle durumdadır. Türkiye'de, nikotin torbaları açık bir kanunî yahut idari tasarrufla yasaklanmış durumda değildir, dolayısıyla hukukî statüsü deregüle olarak değerlendirilebilir. Elbette bu durum, Türkiye'nin sigarayla mücadelesi bakımından son derece talihsiz sonuçlar ortaya çıkarmaktadır.

Türkiye özelinde tütün zarar azaltma politikaları diğer birçok ülkeden çok daha önemlidir. Zarar azaltma stratejileri bir bütün değildir ve ülke özelinde değerlendirilmelidir. Örneğin İsveç'in *snüs* kullanmak suretiyle ulaştığı başarıya Birleşik Krallık ve Kanada e-sigara kullanmak suretiyle ulaşabilecektir. Türkiye'nin bu ülkelere farkı, en az 5 katı fazla sigara tüketim oranına sahip olmasına karşın, hiçbir zarar azaltma ürününü pozitif bir yönde regüle etmiyor olmasıdır. Bu durum da, Türkiye'nin bir tütün ülkesi olarak ihracat potansiyeline, en çok sigara tüketen Avrupa ülkesi olarak ise halk sağlığına ve ülke ekonomisine olumlu etkiler ortaya koyacaktır.

5. DEĞERLENDİRME VE SONUÇ

Zarar azaltma hayatımızın her alanında var olan bir fenomendir. Tüketim politikalarında zarar azaltma stratejilerinin benimsenmesi ise, yaşam tarzı ekonomisi ve halk sağlığı ile ilişkilidir. Tüketim politikalarında zarar azaltma, zararın ortaya çıktığı noktada devreye girer. Yazı boyunca çokça

⁴³ STARKMAN "Nicotine Pouches: What to Know" *Web MD* (2021)

⁴⁴ MCEWAN "A Randomised Study to Investigate the Nicotine Pharmacokinetics of Oral Nicotine Pouches and a Combustible Cigarette" *European Journal of Drug Metabolism and Pharmacokinetics* 47 (2022)

üzerinde durduğumuz sahte içki ve uyuşturucu tüketimi, sigara bağımlılığı, söz konusu zararların en dikkat çekici olanlarıdır. Gerek alkol gerekse tütün zarar azaltma stratejileri, bu anlamda bireysel sağlık için daha az zararlı alternatifler sunmakta, bunu yaparken de yaşam tarzı ekonomisini dikkate almaktadır.

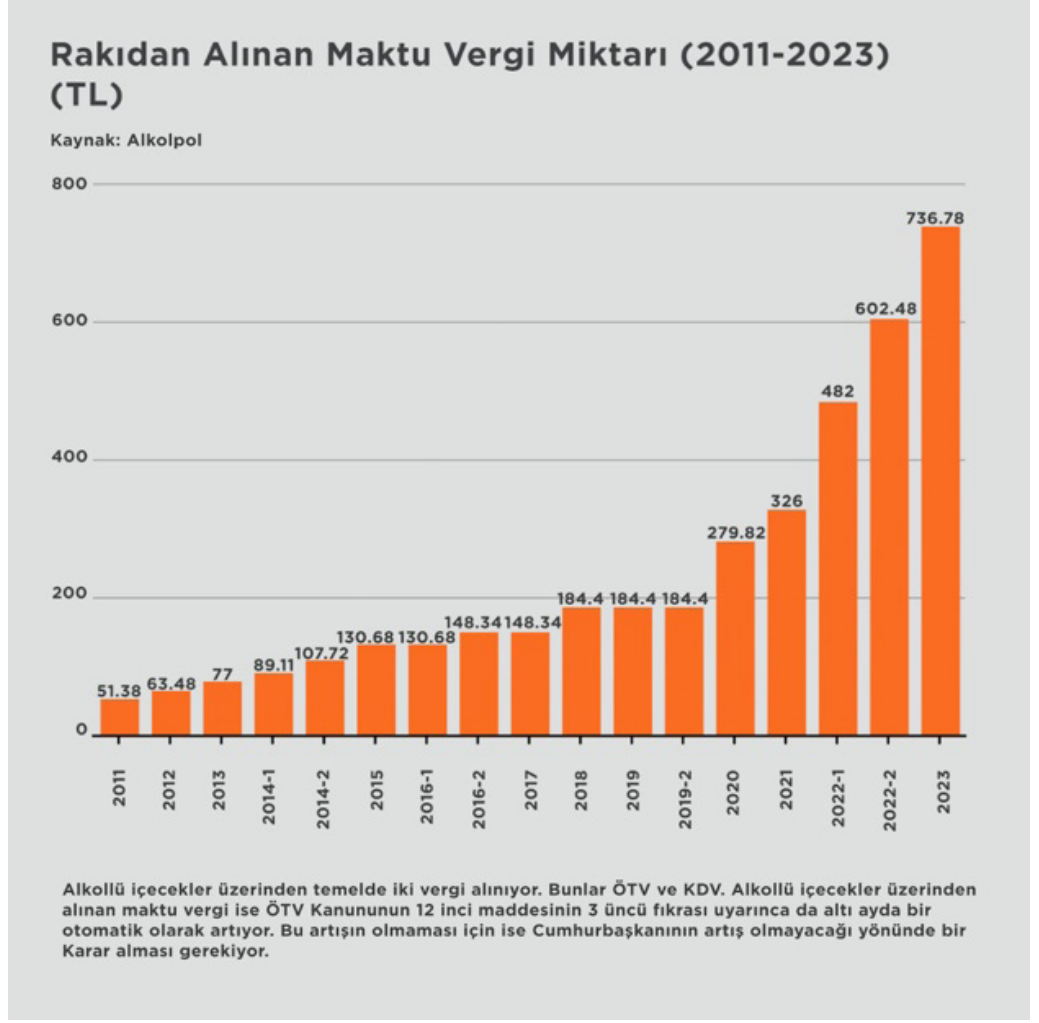
Türkiye’de zarar azaltma stratejilerinin doğru uygulanmasıyla birlikte yaşam tarzı regülasyonları büyük ölçüde azalacak ve tüketici lehine bir boyutta taşınacaktır. Bu nedenle her ne kadar amaç tüketici lehine uygulamaları arttırmak olsa da bunun yolu zarar azaltma stratejilerinden geçmektedir.

Zarar azaltma stratejileri bir bütün değildir ve ülke özelinde değerlendirilmelidir.

REFERANSLAR

- BLOOMFIELD “Is There Moral High Ground?” The Southern Journal of Philosophy 41 (2003)
- BRODTKORB “Precision treatment with nicotine in autosomal dominant sleep-related hypermotor epilepsy (ADSHE): An observational study of clinical outcome and serum cotinine levels in 17 patients” Epilepsy Research 2021
- DUDLEY “The Drunken Monkey: Why We Drink and Abuse Alcohol?” University of California Press (2014).
- EROĞLU “Avrupa ve Türkiye Karşılaştırmalı Alkol Politikaları” Liberal Perspektif Yorum 14 (2021).
- EROĞLU “Devletin Dadılığını Nasıl Ölçeriz” Daktilo 1984 (2022)
- EROĞLU “İçme Özgürlüğü: Türkiye’de Alkolün Yabancılaşma Siyaseti Üzerine Bir İnceleme” Liberal Perspektif Analiz 21 (2022)
- FAGERSTROM “A Comparison of Dependence across Different Types of Nicotine Containing Products and Coffee” International Journal of Environmental Research and Public Health 15 (2018)
- HALL “What are the policy lessons of National Alcohol Prohibition in the United States, 1920–1933?” Addiction 105 (2010).
- KIRBY “E-cigarettes declared 95% less harmful than tobacco by UK health body” The Lancet (2015)
- KLER, T.S. “Wearing helmets and seat belts are harm reduction strategies” Healthy Soch (2019) <https://healthysoch.com/latest/wearing-helmets-and-seat-belts-are-harm-reduction-strategies/> (Erişim tarihi: 29.04.23)
- LUND “Association between snus use over time and smoking cessation in Norwegian smokers” Addiction 115 (2020)
- MADDUX “Addiction or Dependence?” Addiction 95 (2000)
- MAJDI “Molecular Insights Into Memory-Enhancing Metabolites of Nicotine in Brain: A Systematic Review” Frontiers in Neuroscience 12 (2018).
- MCEWAN “A Randomised Study to Investigate the Nicotine Pharmacokinetics of Oral Nicotine Pouches and a Combustible Cigarette” European Journal of Drug Metabolism and Pharmacokinetics 47 (2022)

- MCNEILL “E-cigarettes: an evidence update A report commissioned by Public Health England” Public Health England (2015)
- MCNEILL “Vaping in England: an evidence update including vaping for smoking cessation” Public Health England (2021)
- MOAZEN, B., Mauti, J., Meireles, P. et al. Principles of condom provision programs in prisons from the standpoint of European prison health experts: a qualitative study. *Harm Reduct J* 18, 14 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12954-021-00462-y>
- NEWLAND “Evaluating the effects of switching from cigarette smoking to using a heated tobacco product on health effect indicators in healthy subjects: study protocol for a randomized controlled trial” *Internal and Emergency Medicine* 14 (2019)
- PARASCANDOLA “Tobacco Harm Reduction and the Evolution of Nicotine Dependence” *American Journal of Public Health* 101 (2011).
- PIACENTINO “Efficacy of nicotine administration on obsessions and compulsions in OCD: a systematic review” *Annals of General Psychiatry* 19 (2020)
- POTTER “Acute nicotine improves cognitive deficits in young adults with attention-deficit/hyperactivity disorder” *Pharmacology, Biochemistry and Behaviour* 88 (2008)
- ROOS “How Prohibition Put the ‘Organized’ in Organized Crime” *History.com* (2019)
- SINGLE “Defining Harm Reduction” *Drug and Alcohol Review* 14 (1995)
- STARKMAN “Nicotine Pouches: What to Know” *Web MD* (2021)
- STENBECK “The association of snus and smoking behaviour: a cohort analysis of Swedish males in the 1990s” *Addiction* 104 (2009)
- STOKLOSA “Effect of IQOS introduction on cigarette sales: evidence of decline and replacement” *The BMJ* (2019)
- SZALAVITZ “Drug Dependence Is Not Addiction – And It Matters” *Annals of Medicine* 53 (2021)
- VALENTINE “Cognitive Effects of Nicotine: Recent Progress” *Current Neuropharmacology* 16 (2018).
- VAN AMSTERDAM “Causal Factors of Increased Smoking in ADHD: A Systematic Review” *Substance Use & Misuse* 53 (2018)



Şekil 1

The 2023 Nanny State Index

		Alcohol (33.3)	E-cigarettes (16.7)	Food/soft drinks (33.3)	Tobacco (16.7)	Total (100)	2021 ranking
1	Turkey	22.7	14	5.7	11.8	54.2	-
2	Norway	18.1	13.9	0.7	10.6	43.3	1
3	Lithuania	18.5	11.5	3	9.9	42.9	2
4	Finland	15.4	10	1.3	9.9	36.6	3
5	Hungary	2.7	10.6	10	12.3	35.6	4=
6	Ireland	16.9	1.3	4.3	12.3	34.8	7
7	Estonia	11.1	9.7	2.3	10	33.1	6
8	Latvia	11	9.1	4	6.3	30.4	4=
9	Poland	8.7	7.4	4.3	9	29.4	9
10	Sweden	14.5	5.9	1	7.6	29	10
11	UK	6.7	1.3	7	13.4	28.4	12
12	Slovenia	7.4	7.7	1.3	10.8	27.2	14
13	France	8.1	2.8	3	11.9	25.8	15
14	Croatia	6.9	5.3	2.3	10.4	24.9	13
15	Netherlands	4.7	7.1	0	10.3	22.1	18
16=	Romania	4.6	5.3	0	12	21.9	16
16=	Denmark	2.4	7.5	2.7	9.3	21.9	25
18	Greece	3.1	8	0	10.7	21.8	11
19	Portugal	4.4	7.6	1.6	7.6	21.2	17
20	Cyprus	4.5	7.9	0	8.7	21.1	19
21	Austria	5	6.2	0	7.2	18.4	20=
22	Belgium	1.7	6	1	9.1	17.8	20=
23	Malta	5.9	1.7	0	9.5	17.1	23=
24	Bulgaria	3.9	1.8	0	11.1	16.8	22
25	Slovakia	2.7	4.5	0	8.4	15.6	23=
26=	Spain	2.9	3	0.7	8	14.6	27
26=	Luxembourg	3.7	5.3	0	5.6	14.6	28
28	Italy	3.6	2.7	0.7	7.4	14.4	26
29	Czechia	2.5	1.7	0	8.9	13.1	29
30	Germany	2.3	2.1	0	5.6	10	30

Şekil 2

LİBERAL PERSPEKTİF ANALİZ

Sayı: 23 • Eylül 2023

BİR TÜKETİM POLİTİKASI OLARAK ZARAR AZALTMA STRATEJİLERİNE GİRİŞ

Çağın T. Eroğlu



Çankaya Mahallesi Atatürk Bulvarı No: 160 D: 10, Çankaya, Ankara

(312) 213 24 00 www.oad.org.tr info@oad.org.tr

[f](https://www.facebook.com/ozgurlukarastirmalari) [ozgurlukarastirmalari](https://www.facebook.com/ozgurlukarastirmalari) [t](https://twitter.com/ozgurlukar) [ozgurlukar](https://twitter.com/ozgurlukar)