YEŞİLAY

TÜRKİYE
BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

SİGARA VÜCUDUN DÜŞMANI

YETİŞKİN

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Sigara Vücudun Düşmanı
TBM Alan Kitaplığı Dizisi: 8

Proje ve Telif Hakkı Sahibi
Türkiye Yeşilay Cemiyeti adına
Prof. Dr. Mücahit Öztürk

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Av. Osman Baturhan Dursun

Editör
Alparslan Durmuş, Hatice Işılak Durmuş, Hakan Çetin,
Fatih Kerem Yardım

Metin
Yeşilay Bilim Kurulu

Danışma Kurulu
Mehmet Dinç, M. Nurullah Atalan

Grafik Tasarım ve Uygulama
Esra Tokar, Eda Pelit, Aydan Gürsoy

Fotoğraf ve İllüstrasyon
Fotolia.com, AdobeStock

ISBN
978-605-70787-6-6

9. Baskı, 2021, İstanbul

Baskı
Artpres Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.
Seyrantepe Mah. İbrahim Karaoğlanoğlu Cad. No: 35/1
Kağıthane / İstanbul
Tel: (0212) 278 80 76

İletişim

Türkiye Yeşilay Cemiyeti
Sepetçiler Kasrı, Sirkeci 34110 / İstanbul
Tel: 0212 527 16 83 Faks: 0212 522 84 63
www.yesilay.org.tr

TBM eğitim programı kapsamında Yeşilay tarafından geliştirilmiştir.

Soru, görüş ve önerileriniz için:
iletisim@tbm.org.tr

Maalesef...

Sigara dünyada en yaygın kullanılan, sağlığa zararlı, bağımlılık yapıcı maddedir.

TÜTÜN VE TÜTÜN BAĞIMLILIĞI

Günümüzde tütün ve tütün ürünlerinin kullanımı dünyada tek başına en önemli ölüm nedenidir. Dünya genelinde yaklaşık 1,3 milyar insan sigara içmektedir. Bu sayının 2025 yılında 1,8 milyara yükselmesi beklenmektedir. Dünyada sigara içenlerin yaklaşık üçte ikisi aralarında Türkiye'nin de bulunduğu 10 ülkede yaşamaktadır. Dünya'da sigara içen 1,3 milyar kişinin 900 milyonu (%70-75) gelişmekte olan ülkelerde yaşamaktadırlar.

Avrupa'da tütün kullanımı sonucu 1,6 milyon kişi, dünya genelinde de her yıl yaklaşık 8 milyon kişi (günde 22 bin kişi, 4 saniyede 1 kişi) yaşamını yitirmektedir. Bu kayıpların 1.2 milyonu ise pasif içiciliktendir.

Ülkemizdeki tüm ölümlerin %41,6'sı tütüne bağlı hastalıklar sebebiyle olmaktadır (100.000 kişi/yıl, 274 kişi/gün, 6 dakikada 1 kişi). Tütün endüstrisinin kâğıt gereksiniminin karşılanması için her yıl 2.5 milyon hektar orman alanı yok olmaktadır. Kentlerde çıkan yangınların yarısından fazlası sigara nedeniyle çıkmaktadır.

Türkiye'de sigara içen 20 milyon dolayında kişi sigara satın almak için yılda 25-30 milyar TL ödemektedir.

KATLİAM GİBİ!

SİGARADAN DÜNYADA HER YIL 8 MİLYON KİŞİ ÖLÜYOR, YANİ GÜNDE 20.000 KİŞİ...

SİGARA DUMANINDAKİ MADDELER ?

Sigara dumanı hem parçacık hem de gaz olmak üzere iki fazdan oluşur. Gaz fazında 500 uçucu madde yer alır ve dumanın %95'lik kısmını gaz fazı oluşturur. Dumanın %5'ini oluşturan parçacık fazda ise 3.500 farklı bileşen bulunmaktadır. Sigara ve sigara dumanı, katran, karbonmonoksit ve nikotine ek olarak amonyak, arsenik, hidrojen siyanür, formaldehit ve metan gibi son derece zehirli olan 4.000'den fazla kimyasal madde içerir.

NİKOTİN NEDİR, NE YAPAR ?

Sigaranın içinde başta nikotin olmak üzere birçok zehirli ve zararlı madde vardır. Nikotin tütünün içinde yer alan aktif maddelerden biridir ve zehirlidir. Nikotin bedende hızla dağılır. Bağımlılık yapma potansiyeli çok güçlüdür. Nikotini vücuduna alan bir genç bir süre sonra nikotine alışkanlık kazanır. Sonrasında kişi nikotin almadan rahat edemez. Sigara içmediğinde huzursuz olur ve sigarayı hayatından çıkaramaz. Bu kişi artık sigaranın bağımlısı olmuştur.

Nikotin bağımlılığının ortaya çıkmasında en önemli rolü oynayan kimyasal madde dopamindir.

Bağımlılık özetle, kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesidir.

İnsanlar sigaraya genellikle genç yaşlarda başlar. Hayatında yaktığı ilk sigarasını tamamen bitiren gençlerin % 85'i maalesef sigara bağımlısı olur. Sigara gibi bağımlılık yapıcı maddeleri bir kere bile kullanmak bağımlı olmak için yeterli olabilir. Ayrıca bir kere bile sigara kullanmak bağımlılık yapan başka maddeleri kullanma riskini arttırır.

Bağımlıların yaşadığı tam bir esarettir. Onlar sigara gibi küçük bir nesnenin güdümüne girmiş olurlar. Özgürlükleri kısıtlanmış olur. Sigara bulamadıklarında huysuz olurlar. Arkadaşlarından zamanla sigara dilenir hale gelirler. Bazıları sigara parasını elde etmek için olmadık yollara başvurur. Bağımlı olan genç parasının önemli bir kısmını dumana yatırmış olur. Bağımlı kişi kendine zarar verdiği gibi çevresine de zarar verir.

SİGARANIN ETKİLERİ

Sigaranın içer içmez ortaya çıkan etkileri olduğu gibi uzun süreli etkileri de vardır.

İÇER İÇMEZ ORTAYA ÇIKAN ETKİLERİ

- Kalp atışının hızlanması
- Kan basıncının artması
- Midenin asit üretmesi
- Böbreklerin, idrarı, olması gerekenden az üretmesi
- Beynin ve sinir sisteminin hızlı çalışması ve sonra yavaşlaması
- İştahsızlık
- Koku ve tat alma duyularının zayıflaması
- Akciğerlerdeki küçük saç benzeri liflerin ve havayollarının uygun çalışmaması
- El ve ayak parmaklarına kan akışının zayıflaması
- Beyindeki kan akışının yavaşlaması
- Diş çürümeleri
- Midenin bozulması,
- Gözlerin sulanması,
- Baş dönmesi

UZUN SÜRE KULLANIMDA ORTAYA ÇIKAN ETKİLERİ

- Sık sık nefessiz kalmak ve öksürmek
- Dişlerde sarı ya da siyah lekelerin oluşması
- Daha kırışık ve kuru bir ciltle olduğundan yaşlı görünmek
- Kadınlarda ve erkeklerde kısırlık riski
- Kemiklerde kırılma riskinin artması
- Saçlarda dökülme
- Tırnaklarda sararma
- Ayrıca yüksek miktarlarda nikotin alınması (örneğin bazı böcek öldürücü spreylerde bulunabilir) ciddi toksik yani zehir etkisine sahiptir ve kişide kusmaya, titremeye, kıvranmaya, sarsılmaya yol açabilir.

Sigarada bulunan katran, akciğer kanseri, solunum yolları hastalıklarına ve amfizeme (solunum yetmezliğine yol açan yaygın bir kronik akciğer rahatsızlığı) neden olmaktadır. Katran kanserlerden sorumludur. Filtre kullanılarak katran oranı azaltılır. Ancak filtre kullanımının bile kanser olmaya yetecek kadar katran solunmasına yol açtığı bilinmektedir. Sigarada bulunan karbonmonoksit akciğer sorunlarına, kalp ve damar hastalıklarına yol açmaktadır. Karbonmonoksit aynı zamanda egzoz dumanında bulunur.

SİGARANIN ZARARLARI

SİGARA BİR GEÇİŞ MADDESİDİR

Sigara firmalarının özellikle ergenleri hedef aldığı bilinmektedir. Sigara, satışı yasak olan bağımlılık yapıcı maddelere geçiş maddesidir. Yapılan bir araştırmada da madde kullananların % 86'sı, satışı yasak olan maddelere geçmeden önce kullandıkları ilk maddenin, sigara olduğunu belirtmişlerdir.

YOKSUNLUK BELİRTİLERİ

Tütün bağımlılarının kullanmayı bırakması, bireyi rahatsız eden belirtilerin ortaya çıkmasına yol açabilir. Şiddetli nikotin alma arzusu, çabuk sinirlenme, dikkat güçlüğü, huzursuzluk, hareketsiz duramama, hatırlayamama, sıkıntı hissi (anksiyete), kalp atım hızında azalma, uyku bozuklukları, iştah artışı ve kilo alma yoksunluk belirtileri içerisinde sayılabilir. Fiziki bağımlılık boyutu nedeniyle sigara bağımlılığı, eroin ve alkol bağımlılığına benzemektedir. Fiziki bağımlılarda sigarasızlık, rahatsızlığa yol açmakta, alınan sigara da bu rahatsızlığı yok ederek kişiyi tekrar kullanmaya yönlendirmektedir. Günde 20 sigara içen bir kişinin kalbine 45 kg baskı yapılmış gibi olmaktadır. Bu nedenle sigara bırakılınca nabız atış sayısı azalır.

Yoksunluk belirtilerinin süresi, kişiden kişiye değişmektedir. En şiddetli yoksunluk tabloları 3 - 4 haftada sona erer. Aşırı derecede tütün için istek duyma, 6 ay veya daha fazla sürebilir.

Sigarayı bırakmak ve uzak durmak her ne kadar zor olarak değerlendirilse de sigaradan uzak kalındığında kanser, kalp hastalığı ve felç (inme) başta olmak üzere birçok hastalığın azalmasına katkı sunulacaktır. Örneğin; 35 yaşında bir erkeğin sigarayı bırakması, ortalama ömrünü 5 yıl artırmasına katkı sunacaktır.

EN GENÇ KURBANLAR

Hamilelik döneminde sigara içilmesi sonucunda alınan karbonmonoksit ve yüksek düzeyde nikotin bebeğin yeterli düzeyde oksijen almasını engeller. Bu durum da bebeğin doğum kilosunda riskli düzeyde azalma ve gelişiminde gerileme olmasına sebebiyet verebilmektedir. Sigara içen ailelerin bebeklerinin düşük kiloda ve erken doğduğu kaydedilmiştir. Bu bebekler aynı zamanda diğer bebeklere göre daha çok ağlamakta ve daha az uyumaktadırlar. Sigara içenlerin çocuklarında bronşit, pnömoni (zatürre) ve astım görülme ihtimali daha fazladır. Annenin sigara içmesi de çocuklarda öğrenme ve davranış problemleriyle ilişkili olabilmektedir.

ELEKTRONİK SİGARA (E-SİGARA) KULLANIMI VE ZARARLARI

Elektronik sigara, tütün dumanına benzeyen; ancak duman yerine aromalı nikotin buharı üreten pille çalışan cihazlara verilen addır. 250'den fazla farklı firma markasıyla çok farklı şekillerde (geleneksel sigara, puro, pipo, kalem, USB gibi) dünyada satılmaktadır. Ülkemizde satışı ve kullanımı yasak olsa da internet üzerinden siparişler gibi farklı yollarla ülkemize girişi yapılabilmektedir.

Üç bileşenden oluşmaktadır. Bunlar: nikotin, tatlandırıcı ve diğer kimyasalların bulunduğu bir kartuş, bir ısıtma cihazı (buharlaştırıcı) ve bir güç kaynağı (genellikle bir pil).

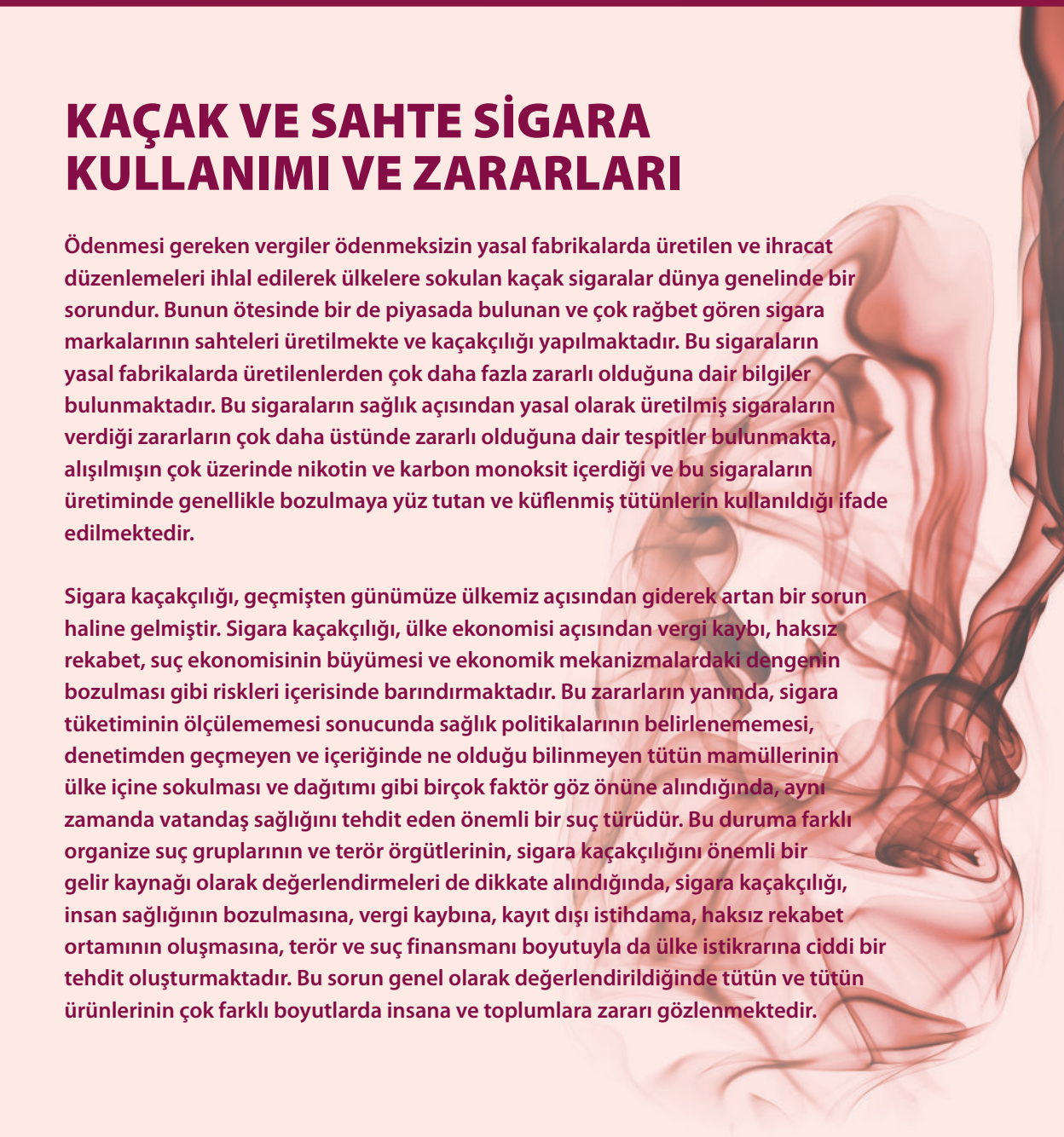
E-sigaranın dumansız, buharlaştırıcı bir cihaz olduğu ve kartuşun içindeki alkoloid sıvısının propilen glikol, etanol, su, tütün çiçeği, esans, nikotinden oluştuğu ifade edilmektedir. Kartuşların da nikotin seviyesine göre sınıflandırıldığı, bu sayede nikotinin çok düşük seviyelere çekilerek içme alışkanlığını en aza indirebileceği belirtilmektedir. Ancak bununla ilgili yapılan çalışmalar e-sigaranın sigarayı bırakma konusunda yardımcı olmadığını ortaya koymuştur. Ayrıca yapılan çalışmalar e-sigaranın, tersine bir etki oluşturarak nikotin bağımlılığını sürdürdüğünü ve bırakma davranışını engellediğini göstermektedir.

Yapılan araştırmalarda, ortaya çıkan buharın akciğer kanseri ve diğer akciğer hastalıklarına neden olmasıyla ilgili yeterli veriye ulaşılamamış olsa da kanserojen ve toksik kimyasal maddeler içerdiği ortaya konulmuştur.

Yapılan bir başka araştırmada ise 9. sınıfta e-sigara kullanmaya başlayan gençlerin bir sonraki yıl içinde geleneksel sigara ve tütün ürünlerine yönelme risklerinin daha fazla olduğu saptanmıştır.

Dünyada e-sigaraların içerisinde kullanılan sıvıların saflığını ya da güvenliğini kontrol eden herhangi bir düzenleme bulunmamaktadır. Ayrıca bu alanda yeterli veri ve bilimsel değerlendirme de bulunmadığından, kullanımın ciddi bir risk oluşturduğu göz ardı edilmemesi gereken önemli bir gerçektir.

KAÇAK VE SAHTE SİGARA KULLANIMI VE ZARARLARI



Ödenmesi gereken vergiler ödenmeksizin yasal fabrikalarda üretilen ve ihracat düzenlemeleri ihlal edilerek ülkelere sokulan kaçak sigaralar dünya genelinde bir sorundur. Bunun ötesinde bir de piyasada bulunan ve çok rağbet gören sigara markalarının sahteleri üretilmekte ve kaçakçılığı yapılmaktadır. Bu sigaraların yasal fabrikalarda üretilenlerden çok daha fazla zararlı olduğuna dair bilgiler bulunmaktadır. Bu sigaraların sağlık açısından yasal olarak üretilmiş sigaraların verdiği zararların çok daha üstünde zararlı olduğuna dair tespitler bulunmakta, alışılmışın çok üzerinde nikotin ve karbon monoksit içerdiği ve bu sigaraların üretiminde genellikle bozulmaya yüz tutan ve küflenmiş tütünlerin kullanıldığı ifade edilmektedir.

Sigara kaçakçılığı, geçmişten günümüze ülkemiz açısından giderek artan bir sorun haline gelmiştir. Sigara kaçakçılığı, ülke ekonomisi açısından vergi kaybı, haksız rekabet, suç ekonomisinin büyümesi ve ekonomik mekanizmalardaki dengenin bozulması gibi riskleri içerisinde barındırmaktadır. Bu zararların yanında, sigara tüketiminin ölçülememesi sonucunda sağlık politikalarının belirlenememesi, denetimden geçmeyen ve içeriğinde ne olduğu bilinmeyen tütün mamüllerinin ülke içine sokulması ve dağıtımı gibi birçok faktör göz önüne alındığında, aynı zamanda vatandaş sağlığını tehdit eden önemli bir suç türüdür. Bu duruma farklı organize suç gruplarının ve terör örgütlerinin, sigara kaçakçılığını önemli bir gelir kaynağı olarak değerlendirmeleri de dikkate alındığında, sigara kaçakçılığı, insan sağlığının bozulmasına, vergi kaybına, kayıt dışı istihdama, haksız rekabet ortamının oluşmasına, terör ve suç finansmanı boyutuyla da ülke istikrarına ciddi bir tehdit oluşturmaktadır. Bu sorun genel olarak değerlendirildiğinde tütün ve tütün ürünlerinin çok farklı boyutlarda insana ve toplumlara zararı gözlenmektedir.

SİGARA İÇENLERDE İÇMEYENLERE ORANLA

- Mesane kanseri riski **2 kat,**
- Prostat kanseri riski **2 kat,**
- Bacak damarı hastalığı riski **2 kat,**
- Ülser riski **2 kat,**
- Pankreas kanseri riski **2 kat,**
- Kalp hastalığı riski **3 kat,**
- Kalp krizi riski **1-4 kat,**
- Yemek borusu kanseri riski **8-10 kat,**
- Bronşit riski **10 kat,**
- Kadınlarda kısırlık riski **10 kat,**
- Erkeklerde iktidarsızlık riski **10 kat,**
- Ani ölüm riski **10 kat,**
- Bademcik kanseri riski **7-11 kat,**
- Diş eti kanseri riski **5-14 kat,**
- Gırtlak kanseri riski **16 kat,**
- Rahim ağzı kanseri riski **16 kat,**
- Akciğer kanseri riski **22 kat,**
- Felç olma riski **2-22 kat,**
- Ağız kanseri riski **3-30 kat,**
- Dil kanseri riski **4-33 kat** daha fazladır.

NARGİLE KULLANIMI VE ZARARLARI ?

Günümüzde, sigaranın insan sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri çok iyi bilinmektedir. Nargile ise, temelde tütün kullanımına dayansa da, sigaradan farklı termal ve fiziksel özelliklere sahiptir. Günümüzde fermente edilmiş meyvelerden elde edilen ve özellikle son yıllarda ergenlik çağındaki gençler ile genç yetişkinler tarafından nargile kullanımında görülen artış, tütün kontrolü açısından dünyada yeni bir mücadele alanının ortaya çıktığını göstermektedir.

Yapılan araştırmalar sonucunda nargile dumanının, yüksek yoğunlukta karbondioksit, nikotin, katran, ağır metaller, polisiklik aromatik hidrokarbonlar, uçucu aldehitler içerdiği tespit edilmiştir. Aynı zamanda, yaygın olarak kullanılan mangal ya da odun kömürü gibi ısı kaynakları da karbon dioksit, kanserojen maddeler ve metaller gibi zehirli maddeler ürettiklerinden sağlık açısından risk teşkil etmektedir.

Sağlığa olan etkileri sigaraya benzer ve hatta daha fazla olabilmektedir. Tek bir sigara ile karşılaştırıldığında nargile dumanının 36 kat daha fazla katran, 15 kat daha fazla karbon monoksit, yüksek düzeyde arsenik, kurşun ve nikel içerdiği bilinmektedir. Bir saatlik nargile dumanı bir sigaradan 100 - 200 kat hacimde teneffüs edilmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) nargilede ağızlık paylaşımı ile bulaşıcı hastalıklar da dahil olmak üzere tüberküloz ve hepatit gibi hastalıkların oluşmasının ciddi bir risk olduğunu belirtmektedir.

PEKİ, YA PASİF İÇİCİLİK

Tütün kullanımı ile ilgili önemli bir konu da pasif içiciliktir. Pasif içicilik, sigara kullanmayan biri sigara içen birinin sigara dumanını soluduğunda olur.

Pasif içiciliğe maruz kalmanın etkileri; sigara içilen ortamda ne kadar zaman geçirildiğine, odada ne kadar temiz hava olduğuna (havalandırmanın ne kadar gerçekleştiğine) ve ne kadar sigara içildiğine bağlıdır.

Evde ya da iş yerinde sigara dumanına maruz kalan sigara kullanmayan kişilerde % 25-30 oranında kalp hastalığı, % 20-30 oranında akciğer kanseri riski artmaktadır. Her yıl yaklaşık 150.000 - 300.000 arasında 18 aydan daha küçük çocuklarda bu nedenle solunum yolu enfeksiyonlarıyla karşılaşılmaktadır.

Değişik kentlerde yapılan çalışmalarda, evlerin %59,9 - 81,5'inde pasif etkilenim olduğu saptanmıştır. Sigara içenlerin %60 – 95'inin işyerinde, %90'ının evlerinde ve %50 – 85'inin çocuklarının yanında sigara içtiği ortaya konmuştur. Gençlik Tütün Araştırması sonuçlarına göre de, çalışmaya katılan gençlerin %81,6'sı evlerinde, %85,9'u da diğer kapalı yerlerde sigara dumanından pasif olarak etkilendiklerini ifade etmişlerdir.

Kendileri sigara içmeseler bile sigara içenlerin tütün dumanına maruz kalan milyonlarca insan, sigaranın neden olduğu hastalıklar yüzünden hayatlarını kaybetmektedirler.

HAYIR!
YÜZ BİN KERE
HAYIR!
Sana uzatılan sigaraya bir kere "hayır" dersen daha sonrakilere de "hayır" dersin! "Hayır!" demeyi öğren!

BU SÖZLER TANIDIK GELİYOR MU?

Bunlar sigarayla ilgili en sık duyduğumuz şartlanma ifadeleridir:

"Çayla kahve sigarasız olmaz!"

"Yemekten sonra şart! Hazmı kolaylaştırıyor."

"Sigarasız bir muhabbet düşünülemez."

"Sigara öfkemi yatıştırıyor."

"Sigara konsantrasyonumu arttırıyor."

"Sigara açlığımı bastırıyor."

"Bizim evde herkes içiyor."

"Birçok ünlü ve akıllı adam sigara içiyor. Benim onlardan neyim eksik?"

"Sigara içtiğim zaman kendimi daha büyümüş hissediyorum."

"Arkadaşlarım da içiyor. Onlardan farklı olmak istemiyorum."

"Daha karizmatik gösteriyor."

"Delikanlı adam sigara içer."

"Çok havalı!"

Sigaraya başlamak ve bağımlılık oluşturmak büyük ölçüde şartlanmalarla ilgilidir. Önemli olan şartlanmaları fark edebilmektir. Bu şartlanmaları kırmak olumsuz otomatik düşünceleri ortadan kaldırmak demektir.

SİGARA HAKKINDA YANLIŞ BİLİNENLER

YANLIŞ

SİGARA ZAYIFLATIR
Sigara kişinin çirkinleşmesine ve kötü kokmasına neden olur.

SİGARA SORUNLARI UNUTTURUR
Sigara yeni sorunlar ekler.

SİGARA İÇMEK İNSANI SAKİNLEŞTİRİR
Sigara ruh sağlığımızı olumsuz etkiler.

HAFİF (LIGHT) SİGARA DAHA AZ ZARARLIDIR

Nikotin oranı aynıdır.

SİGARA SOSYALLEŞMEYE YARDIMCI OLUR

Sigara kullanmayanlar sigara kullananlardan daha fazladır.

SİGARA DUMANINI İÇİME ÇEKMİYORUM, BANA BİR ZARARI YOK

İçe çekilmeyen sigara dumanı da hastalıklara neden olmaktadır.

SİGARAYI BIRAKMANIN ÖNÜNDEKİ ENGELLER

Sigaraya başlamak kolaydır fakat sigarayı bırakmak zordur. Çünkü:

- Nikotin yüksek oranda bağımlılık yapar.
- Bırakmaya çalışan kullanıcıların en az yarısı tekrar kullanma isteği duyar.
- Kullanıcıların çoğu sigarasız bir hayatı hayal etmekte zorlanırlar.
- Bazı kullanıcılar tek başlarına yardımsız bırakabileceklerini düşünürler.
- Bazı kullanıcılar olumsuz duygularla baş etme stratejileriyle ilgili sınırlı birikime sahiptirler.
- Bazı kullanıcılar sigaranın sebep olduğu riskleri tam olarak algılayamamakta ve gerçeği kabullenememektedirler.
- Pek çok sigara bırakma girişiminde bulunmuş ve başarısız olmuş insan özgüvenini kaybetmekte ve yeniden bırakma girişimine cesaret edememektedir.
- Bazı kullanıcılar sigarayı bırakmanın çok kolay olduğuna dolayısıyla bununla uğraşmaya gerek olmadığına dair yanlış bir anlayışa sahiptirler.

SİGARAYI BIRAKTIKTAN SONRA

20 dk. sonra	Nabız ve hızlı soluk alıp verme normale döner.
8 saat sonra	Kandaki oksijen düzeyi normal seviyesine döner.
24 saat sonra	Karbonmonoksit vücuttan atılır.
48 saat sonra	Azalan tat ve koku duyusu düzelir, nikotin düzeyi normale döner.
72 saat sonra	Soluk alıp vermek kolaylaşır, enerji düzeyi artar.
2-12 hafta sonra	Vücuttaki dolaşım düzelir, yürürken meydana gelen yorulma ve tıkanmalar azalır.
3-9 ay sonra	Akciğer performansı % 5 ila % 10 artar. Kısa süreli ve hırıltılı soluk almalar düzelir.
12 ay sonra	Kalp hastalıklarına yakalanma riski % 50 azalır.
12-36 ay sonra	Mesane kanserine yakalanma riski % 50 azalır.
5 yıl sonra	Kalp krizi ve solunum yollarıyla ilgili kanserlere yakalanma riski %50 azalır.
10-15 yıl sonra	Kalp krizi geçirme olasılığı sigara içmeyenler ile aynı seviyeye iner ve akciğer kanserine yakalanma riski içenlere göre yarı yarıya azalır.

EBEVEYNLER ÇOCUKLARINI TÜTÜN BAĞIMLILIĞINDAN NASIL KORUYABİLİRLER

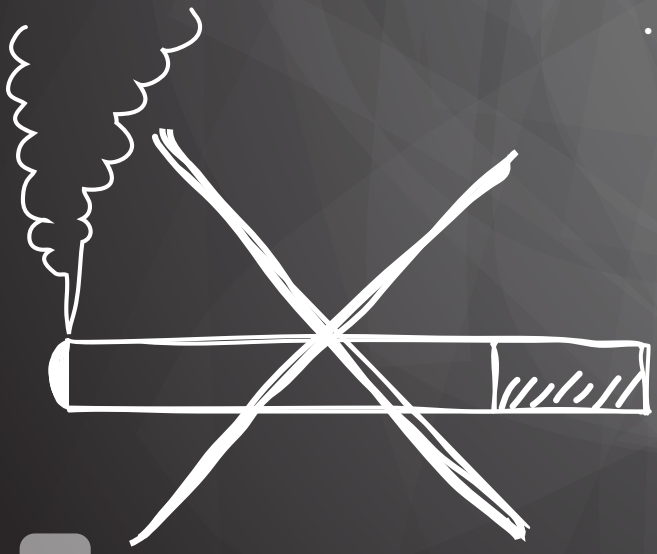
Her türlü bağımlılıkta olduğu gibi ebeveynlerin çocuklarını tütün bağımlılığından uzak tutma konusunda da küçük yaşlardan itibaren tedbirler alması gerekir. Aşağıda çocuklarınızı tütün bağımlılığından koruyabilmeniz için size rehber olabilecek bazı öneriler yer almaktadır:

Öncelikle çocuğunuzun yanında veya sizi görebileceği bir mesafede asla sigara içmeyin. Sigara alışkanlığı kazanmada en önemli etkenin model alma olduğunu, onun yanında yaktığınız her sigaranın onu ilerde bağımlılığa hazırladığını unutmayın. Ayrıca çocuğunuzun dumandan etkilenerek pasif etkilenim altında kalmasına da izin vermeyin.

Çocuğunuz kaç yaşında olursa olsun, sigara paketlerini, tütün ürünlerini, nargile vb. maddeleri, kül tablalarını göz önünde bulundurmayın. Bunları bu şekilde ortada bırakmanız hayatın normal bir parçası olarak algılanmalarına, kanıksanmalarına sebep olmaktadır.

Evinizde kimsenin sigara içmesine müsaade etmeyin. Evinizi sigara içilmez bir alana dönüştürün.

Sadece evinizde değil, arabanızda da sigara içmeyin ve içtirmeyin.



- Pek çok çocuk sigaraya ailelerinin özgürlük ihtiyaçlarını kısıtlayan kurallarına bir tepki olarak başlamaktadır. Koyduğunuz kuralların çocuğunuzun yaşına ve ihtiyaçlarına uygun olmasına dikkat edin. Gerekli esnekliği göstermemeniz çocuğunuzun size kendi farklılığını ve özgür olma ihtiyacını göstermeye çalışacağı hoşlanmayacağınız hareketlerle sonuçlanacaktır. Mutlaka kurallarınız olsun ancak bu kurallar çocuğunuzun yaşına, ihtiyaçlarına ve ilgilerine uygun olsun.

?

- Çocuklar, ergenlik çağında bile olsalar bilişsel gelişimlerinin bir sonucu olarak uzun vadeli düşünmekte zorlanırlar. Çocuğunuza hangi yaşta olursa olsun sigaranın kanser, kalp rahatsızlıkları gibi uzun vadeli zararları kadar kısa vadeli zararlarını da anlatın. Kötü kokmak, cildinin ve saçlarının sararması, parlaklığını yitirmesi, dişlerinin sararması gibi açıklamaların daha caydırıcı nitelikte olduğunu göreceksiniz.

- Çocuğunuza kendini özgür hissedebileceği aktiviteler sunmaya çalışın. Spor yapmak, müzikle uğraşmak, bir enstrüman çalmak gençler üzerinde koruyucu etkileri kanıtlanmış aktivitelerdir. Ayrıca bir hobi edinmek, bisiklete binmek, doğa yürüyüşleri yapmak gibi özgürlük duygusunu tatmin edecek faaliyetleri de özellikle tercih edebilirsiniz.

- Sigara kullanan birinden çocuğunuzun yanında bahsederken "Ne yapsın, çok derdi var!", "Sıkıntısı var da ondan içiyor." gibi insanın stresliyken sigara kullanması normalmiş havası veren cümleler kurmamaya özen gösterin.

- Çocuğunuzla tütün maddeleri kullanımı konusunda bir defaya mahsus değil, düzenli konuşmalar yapın. Çocuklar büyüdükçe bilişsel yapıları da değişmekte, ilgi ve ihtiyaçları farklılaşmaktadır. Zaman içerisinde yaşına uygun hatırlatma ve uyarılar gerekli olacaktır.

- Seyrettiğiniz filmlerde, reklamlarda yer alan yanlış imalar hakkında çocuğunuzla konuşmayı âdet edinin. Ona gerçeğin ne olduğunu anlatın.

- Özellikle sigara kullanmaya akran baskısıyla başlandığını ona anlatın ve arkadaşları sigara teklif ederse ne cevap verebileceğini tartışın.

ÇOCUĞUNUZUN SİGARA İÇTİĞİNİ FARK EDERSENİZ

Sakin olun ve ani tepki vermekten kaçının.

- Eğer onu sigarayı içerken yakalarsanız sükûnetinizi koruyun ve zarar verici davranışlardan uzak durun. Sadece elindeki sigarayı alın ve söndürüp atın. Paketin gerisini de size vermesini isteyin.
- Öncelikle sigarayı nereden bulduğunu sorun. Ancak asla arkadaşlarının ailelerini aramak gibi tehditler savurmayın.
- Ona neden sigara içmek istediğini sorun. Arkadaş baskısı mı? Daha havalı gözükme ihtiyacı mı? Konu hakkında kendi açıklamasını yapmasına müsaade edin ve onu dikkatle dinleyin. Alay etmeyin, tehdit etmeyin, bağırmayın, aşağılamayın.
- Sigaranın bağımlılık yapıcı bir madde olduğunu ve neden olacağı zararları ona anlatın. Ancak bu konuşmayı nasihat verme tarzında değil, sohbet şeklinde karşılıklı iletişim içinde gerçekleştirin. Örneğin sigaranın zararlarını ona sorun, sigara içmesini sizin neden istemediğinizi tahmin ettirin. Unutmayın ki uzun nutuklar genellikle işe yaramaz.
- Sigara içmesini onaylamadığınızı belirtin ve bırakmasını istediğinizi söyleyin. Onu çok sevdiğinizi ve bu şekilde kendisine zarar vermesini istemediğinizi belirtin. Ancak bağırmak, kavga etmek, vurmak, cezalandırmak gibi şiddetli tepkilerden kaçının. Onun yerine sakin ve kararlı bir ses tonuyla konuşun. Aksi takdirde bu davranışını asiliğinin bir göstergesi olarak kullanabilmesi için eline fırsat vermiş olursunuz ve bırakmasını sağlayamazsınız.
- Unutmayın ki onu korkutarak sigarayı bıraktıramazsınız. Tehdit ve korkutma onu sadece yalan söylemeye teşvik eder.
- Sigara davranışının fiziksel görünümüne etkilerinden bahsedin. Dişlerinin hatta saçlarının sararabileceğini, nefesinin ve üstünün başının kötü kokacağını, cildinin çabuk buruşacağını, spor hayatının çok olumsuz etkileneceğini, sigaranın genel kondisyonunu bozacağını, merdiven bile çıkarken nefes nefese kalacağını ona anlatın ve bu bilgileri internetten kontrol edebileceğini hatırlatın.
- Çocuğunuzla sigarasız yaşamak konusunda bir anlaşma yapın. Bu anlaşmayı bir kâğıda yazın. Çocuğunuz anlaşmaya uyduğunda ona hediye olarak çeşitli etkinlikler planlayın.
- Gençlerin çoğu sigarayı bir büyüme göstergesi olarak kullanmaktadır. Bu durumda sizin sigara içmenin zararlı olduğunu ve sigarayı bırakması gerektiğini ona anlatmaya çalışırken aynı davranışı sürdürmeniz etkili olmayacaktır. Çocuğunuza bu konuda örnek olmayın.
- Çocuğunuzu özellikle spor, dans, müzik gibi bir uğraşa yöneltin.

TEK SESLE KAYNAKTAN ULUSAL DÜZEYDE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE!

SİSTEMATİK
SÜRDÜRÜLEBİLİR
ÖLÇÜLEBİLİR

MODÜLLER

Yeşilay Bilim Kurulu danışmanlığında alan uzmanları tarafından hazırlanmıştır.

	Anaokulu	İlkokul (1,2,3,4)	Ortaokul (5,6,7,8)	Lise (9,10,11,12)	Yetişkin
Sağlıklı Yaşam	✓	✓	✓	✓	✓
Teknoloji Bağımlılığı	✓	✓	✓	✓	✓
Tütün Bağımlılığı		✓	✓	✓	✓
Alkol Bağımlılığı				✓	✓
Madde Bağımlılığı				✓	✓

ARAÇLAR

Kitaplar, Kılavuzlar
Broşürler, Sunumlar
Afişler, Ek Materyaller

Uzaktan Eğitim Sistemi,
Eğitim Portalı (tbm.org.tr),
Video Röportajlar

tbm.org.tr

YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

www.tbm.org.tr