

sigara vücudun düşmanı



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

YETİŞKİN

Sunum içeriđi

- Bağımlılık nedir?
- Sigara nedir?
- Sigara iđer iđmez ortaya çıkan etkiler
- Uzun süre sigara iđmenin etkileri
- Pasif iđicilik
- Nargile kullanımının zararları
- Elektronik sigara kullanımı ve zararları
- Kaçak ve sahte sigara kullanımının riskleri
- Hayır diyebilmek
- Sigarayı bıraktıktan sonra yaşanan değişimler
- Sigarayı bırakmanın önündeki engeller

Bağımlılık nedir?

Bağımlılık, kişinin bir şeye aşırı bağlanması, kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesidir.

Bağımlı kişi, zararını açıkça görse ve bilse bile bağımlı olduğu ürünü kullanmaktan vazgeçemez.



Maalesef

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



Sigara nedir?

Sigara, 4.000'den fazla kimyasal **madde içeren** ve nefes yoluyla çekilerek tüketilen bir **tütün ürünüdür**.



Sigara neler yapar?

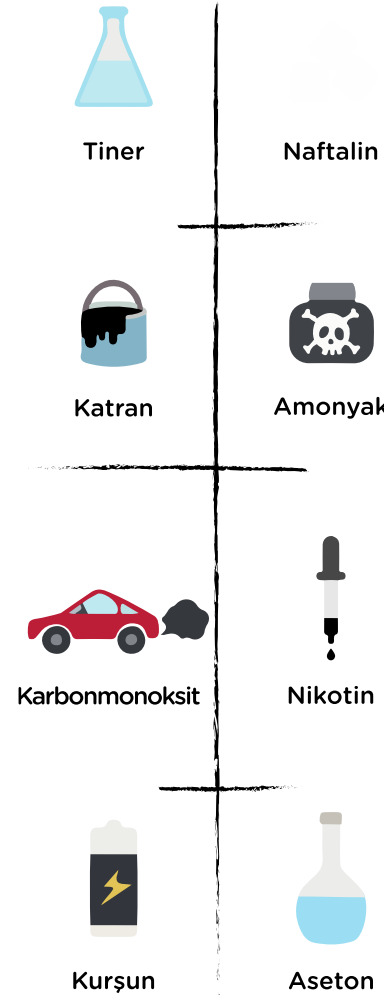
- Sigarayı ciğerlere çekerek kullanan bir kişi, her bir sigarada ortalama 1 ila 2 mg kadar nikotin alır.
- Nikotin deri yoluyla, ağzın içini kaplayan mukoza yardımıyla veya içe çekilmesiyle ciğerler tarafından emilir.
- Beyin ve vücut üzerinde, bir kısmı henüz tespit edilememiş karmaşık birtakım etkileri vardır.



Biraz kimyadan konuşalım...

Sigaranın içinde bilinen ve bilinmeyen 4.000'den fazla zehirli kimyasal madde bulunmaktadır. Yanda bazıları yer alıyor.

Hangisi nerelerde kullanılıyor?
Araştırınız.



AKROLEİN
ARSENİK
AZOTOKSİT
AMONYAK
BENZEN
BÜTAN
ASETON
FORMALDEHİD
KADMIYUM
KATRAN
HİDROJEN SİYANÜR
KARBONMONOKSİT
UÇUCU AMİNLER
METANOL
KURŞUN
TOLÜEN
NAFTALİN
RADON
TİNER
NİKOTİN

Katliam gibi...

Sigaradan dünyada her yıl
yaklaşık 8 milyon kişi ölüyor,
yani günde ortalama 22 bin kişi...





Sigara ier imez ortaya çıkan etkiler

- Kalp atışının hızlanması
- Kan basıncının artması
- Midenin asit üretmesi
- Böbreklerin, olması gerekenden daha az miktarda idrar üretmesi
- İştahsızlık



Sigara ier imez ortaya çıkan etkiler

- El ve ayak parmaklarına kan akışının zayıflaması
- Beynin ve sinir sisteminin hızlı çalışması ve sonra yavaşlaması
- Koku ve tat alma duyularının zayıflaması
- Akciğerlerdeki küçük liflerin ve havayollarının gerektiği şekilde çalışmaması
- Beyindeki kan akışının yavaşlaması



Uzun süreli etkileri

- 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 kısırılık riski



Uzun süreli etkileri

- Kemiklerde kırılma riskinin artması
- Saçlarda dökülme
- Tırnaklarda sararma
- Kötü nefes kokusu



Sigaranın tetiklediği hastalıklar

- Özellikle ciğerlerdeki ve kalpteki kan damarlarının daralması ve kalınlaşması
- Solunumla ilgili enfeksiyonlar
- Kronik bronşit
- Zatürre



Sigaranın tetiklediği hastalıklar

- Astım
- Mide ülseri
- Damar hastalıkları
- Kronik baş ağrıları
- Kalp krizi ve kalp ile ilgili hastalıklar



Sigaranın tetiklediği hastalıklar

- Akciğer, böbrek, pankreas, gırtlak, mesane, rahim ve mide kanseri
- Felç
- Parmaklarda kangren
- İktidarsızlık



**Sigara içenleri
düşündüğünüzde, sizce sigara
içmenin iyi yanları ve
iyi olmayan yanları neler
olabilir?**

Sigaranın iyi olduğu zannedilen yanları

- Keyif veriyor.
- El - dudak alışkanlığım var.
- Kahve-çay ile güzel gidiyor.
- Canım çekiyor.
- İştahımı kapatıyor.
- Havalı duruyor.
- Konsantrasyonumu arttırıyor.

Gerçekten o kadar iyi mi?

- Keyif veriyor.
- El - dudak alışkanlığım var.
- Kahve - çay ile güzel gidiyor.
- Canım çekiyor.
- İştahımı kapatıyor.
- Havalı duruyor.
- Konsantrasyonumu arttırıyor.

Nikotin yoksunluğu nedeniyle oluşan gerginlik, keyifsizlik, sinirlilik durumunu azaltıyor. Aslında kendi

Ne
t
yak

Haz kombinasyonu: Başka şeylerden alınan haz ile sigara içme davranışı zihinde birleştirilir. Aslında gerginliğin etkileri, sigara için kahve-çay alındı

Canım çekiyor denir
aslında nikotin

Beyin damarlarını tıkayan bir madde konsantrasyonu arttırmaz. Kısa süreli azalan gerginlik konsantrasyonun arttığı hissi veriyor. Bir toplantıda konsantrasyonu en hızlı dağılanlar sigara içenlerdir.

kaçınma davranışıdır.

**Peki, sizce sigara içmenin
iyi olmayan yanları
neler olabilir?**

Sigaranın iyi olmayan yanları

- Sigara ruh sağlığımızı olumsuz etkiler.
- Sigara kişinin hayatına yeni sorunlar ekler.
- Sigara görünümlüğün çirkinleşmesine ve kişinin kötü kokmasına neden olur.
- Sigara dumanı, kişinin kendisinde ve çevresinde birçok hastalığa sebep olur.
- Sigara kullanmak ekonomik zararlar doğurur.



Küçük bir hesap yapalım

		Ayda	Yılda	Hayatı Boyunca (40 yıl sigara kullanımı)
Günde 1 paket	15 TL*	450 TL	5400 TL	216.000 TL
Günde 1,5 paket	22,5 TL	675 TL	8.100 TL	324.000 TL
Günde 2 paket	30 TL	900 TL	10.800 TL	432.000 TL
Evde 2 kişi 1,5 paket	45 TL	1350 TL	16.200 TL	648.000 TL
Evde 2 kişi 2'şer paket	60 TL	1800 TL	21.600 TL	864.000 TL

* En ucuz sigara bedelleri baz alınmıştır.

Pasif içicilik (Pasif etkilenim)

Pasif içicilik, sigara kullanmayan birinin sigara içilen ortamdaki sigara dumanını solumasıdır.

Pasif içicilik (Pasif etkilenim)

Pasif içicilik altında kalmanın etkileri;

- Sigara içilen ortamda ne kadar zaman geçirildiğine,
- Odada ne kadar temiz hava olduğuna (havalandırmanın ne kadar gerçekleştiğine)
- Ne kadar sigara içildiğine **bağlıdır.**

Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre dünyada her yıl **65 bin çocuk**, pasif içiciliğe maruz kalmanın neden olduğu solunum yolu rahatsızlıkları sonucu yaşamını yitiriyor.



Peki ya nargile?

Sanıldığı kadar masum mu?

ÜCUNDA ÖLÜM VAR !

1 Nargilenin zararı **50 Sigara**ya eşittir

Elektronik sigara ve zararları

- E-sigara, tütün dumanına benzeyen aromalı nikotin buharı üreten, pilli bir cihazdır.
- Geleneksel sigara, puro, pipo veya kalem görünümünde 250'den fazla çeşidi vardır.
- Sigarayı azaltma veya bırakmada etkili olduğu iddia edilmektedir. Sizce e-sigaranın böyle bir etkisi var mıdır?



Elektronik sigara ve zararları

Bilinenin aksine e – sigaranın sigarayı bırakma konusunda yardımcı olmadığı ortaya konmuştur. Ayrıca yapılan çalışmalar, e – sigaranın tersine bir etki oluşturarak nikotin bağımlılığını sürdürdüğünü ve bırakma davranışını engellediğini göstermektedir.



Kaçak - sahte sigara ve zararları

- Kaçak ve sahte sigaraların, yasal sigaralara göre fazladan ne gibi zararları olabilir?
 - ✓ Alışılmışın çok üzerinde nikotin ve karbonmonoksit içermesi
 - ✓ Bozuk ve küflenmiş tütün kullanımı
 - ✓ Denetimden tamamen yoksun olması
 - ✓ Yasadışı örgütlere kaynak sağlaması



Hayır!
*Yüz bin
kere
hayır!*



**Sana uzatılan sigaraya
bir kere “hayır” dersen
daha sonrakilere de
“hayır” dersin!**

“Hayır!” demeyi öğren!



Sigarayı bıraktıktan sonra...

Sigarayı bırakmak için kanser ya da kalp hastası olmayı beklerseniz, vücudunuzun kendini tamir etmesi için pek fazla vakti olmayacaktır.

Sigarayı bıraktıktan sonra...



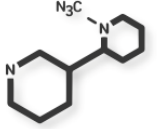
20 dakika sonra nabız ve hızlı soluk alıp verme normale döner.



8 saat sonra kandaki oksijen düzeyi normal seviyesine döner.



24 saat sonra karbonmonoksit vücuttan atılır.



48 saat sonra artan nikotin düzeyi ve azalan tat ve koku duyusu normale döner.



Sigarayı bıraktıktan sonra...



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 ile % 10 artar.
Kısa süreli ve hırıltılı soluk almalar düzelir.



12 ay sonra kalp hastalıklarına yakalanma riski % 50 azalır.



Sigarayı bıraktıktan sonra...



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 içmeyenlerle aynı seviyeye iner ve akciğer kanserine yakalanma riski içenlere göre yarı yarıya azalır.



Sigarayı bırakmanın önündeki engeller

Sigaraya başlamak kolaydır
fakat sigarayı bırakmak zordur.
Çünkü...

Sigarayı bırakmak neden zor?

- Nikotin yüksek oranda bağımlılık yapar.
- Bırakmaya çalışan kullanıcıların en az yarısı tekrar kullanma isteği duyar.
- Kullanıcıların çoğu sigarasız bir hayatı hayal etmekte zorlanırlar.



Sigarayı bırakmak neden zor?

- Bazı kullanıcılar tek başlarına yarımsız bırakabileceklerini düşünürler.
- Bazı kullanıcılar olumsuz duygularla baş etme konusunda sınırlı birikime sahiptirler.
- Bazı kullanıcılar sigaranın taşıdığı riskleri tam olarak bilmemekte veya kabullenememektedir.



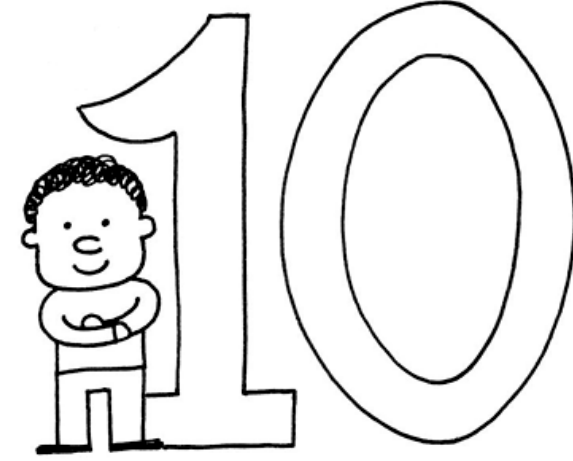
Sigarayı bırakmak neden zor?

- Pek çok kez sigara bırakmayı deneyip başarısız olmuş kişiler özgüvenini kaybetmekte ve yeniden bırakma girişimine cesaret edememektedir.
- Bazı kullanıcılar sigarayı bırakmanın çok kolay olduğu dolayısıyla bununla uğraşmaya gerek olmadığı yanılgısına düşerler.



Sigara Bırakmada 10 Altın Tavsiye

1. Bırakma gününüzü belirleyin.
2. Öncelikle küçük hedefler koyun.
3. Hobi ve uğraşlarınızı zenginleştirin.
4. Sık sık dişlerinizi fırçalayın ve duş alın.
5. Bol bol su için.
6. Meyve ve sebze yemeyi ihmal etmeyin.
7. Sigara isteğinizi tetikleyecek etkenlerden uzak durun.
8. Sakız çiğneme, meyve suyu veya bitki çayı içme gibi faaliyetlerle sigara içme isteğinizin önüne geçin.
9. Temiz hava alın, hareket edin. Spor yapın.
10. Sigara içme isteği geldiğinde derin nefes alın ve içmeyi mümkün olduğunca erteleyin.



Seni dinlemeye hazırız

Bağımlılıkları hayatınızdan çıkarmanın yolu YEDAM'dan geçiyor.
Ücretsiz psiko - sosyal destek hizmeti almak için
mutlaka bize danışın.



DANIŞMANLIK MERKEZİ
YEDAM



sigara vücudun düşmanı

teşekkür ederiz



**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

tbm.org.tr