



**TÜRKİYE
BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

DUMANSIZ BİR HAYAT

LİSE





TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



Dumansız Bir Hayat

TBM Alan Kitaplığı Dizisi: 3

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

978-605-74213-9-5

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 yaşamaktadır.

Günde 22 bin kişi hayatını kaybediyor

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.

2.5 milyon hektar orman yok oluyor

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.

Yılda 30 milyar TL

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

Katliam Gibi!

**Sigaradan dünyada her yıl
8 milyon kişi ölüyor,
yani günde 20.000 kişi...**

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 sigara 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 artırır.

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.

KİMYAN NASIL?

Sigaranın içinde bilinen ve bilinmeyen 4.000'den fazla zehirli madde bulunmaktadır. Yandaki maddelerin hangileri, nerelerde kullanılıyor? Araştırınız.

- akrolein —>>
- amonyak —>>
- arsenik —>>
- aseton —>>
- azotoksitler —>>
- benzen —>>
- bütan —>>
- ddt —>>
- formaldehid —>>
- hidrojen siyanür —>>
- kadmiyum —>>
- karbon monoksit —>>
- katran —>>
- kurşun —>>
- metanol —>>
- naftalin —>>
- nikotin —>>
- radon —>>
- tiner —>>
- tolüen —>>
- uçucu aminler —>>



Sigara Bir Geçiş Maddesidir

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 Belirtileri

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 kişiye 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 kolay bir iş olmasa da; kanser, kalp hastalığı ve fel (inme) başta olmak üzere birçok hastalık riskinin azalması sigarayı bırakmakla yakından ilgilidir. Örneğin; 35 yaşında bir erkeğin sigarayı bırakması, ortalama ömrünün 5 yıla kadar artmasını sağlamaktadır.

Elektronik Sigara (E – Sigara) Kullanımı ve Zararları

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 çözücü, 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 her hangi 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 Sigara Kullanımı ve Zararları

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 ürünlerinin insana ve topluma çok farklı boyutlarda zarar verdiği görülmektedir.

SİGARANIN ETKİLERİ



Sigaranın içer içmez ortaya çıkan etkileri olduğu gibi uzun sureli etkileri de vardır.

İçer İmez Ortaya ıkan Etkileri

- 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 ürümelere
- Midenin bozulması,
- Gözlerin sulanması,
- Baş dönmesi

Uzun Süre Kullanımda Ortaya ıkan Etkiler

- 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 dökölme
- Tırnaklarda sararma
- Ayrıca yüksek miktarlarda nikotin alınması (örneğin bazı böcek öldürücü sprelerde 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 solunmasının önüne geçmediği bilinmektedir. Sigarada bulunan karbonmonoksit akciğer sorunlarına, kalp ve damar hastalıklarına yol açmaktadır. Karbonmonoksit aynı zamanda oto egzoz dumanında bulunur.

SİGARANIN TETİKLEDİĞİ HASTALIKLAR



- **Ciğerlerdeki ve kalpteki kan damarlarının daralması ve kalınlaşması**
- **Solunum enfeksiyonları**
- **Kronik bronşit**
- **Zatürre**
- **Astım**
- **Mide ülseri**
- **Damar hastalıkları**
- **Kronik baş ağrıları**
- **Kalp ile ilgili hastalıklar**
- **Felç**
- **Parmaklarda kangren**
- **İktidarsızlık**
- **Akciğer, böbrek, pankreas, gırtlak, mesane, rahim ve mide kanseri**

Sigara içenlerde içmeyenlere 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 kısırılık 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.

PEKİ, YA NARGİLE?

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 Mısır'dan getirilen ve adına "Bahreyn" veya "Arap Tömbekisi" denilen nargile tütünleri mevcuttur. Bu tür tömbekiler elma, nane, kayısı, çilek, muz, limon, ananas gibi keskin kokulu meyve veya bitkilerden yapılmaktadır. Bunlar fermente edilmiş meyvelerden elde edilmekte ve özellikle gençler arasında tercih edilmektedir. 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 çalışmalar, nargilenin sigaranın güvenilir bir alternatifi olmadığını ortaya koymaktadır. 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 etmektedirler.

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 karbonmonoksit, 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.

SİGARANIN SÖZDE YARARLARI

Düşününüz, ardından aşağıdaki maddeleri okuyunuz. Metnin sonunda bu soru üzerine birlikte bir daha düşünelim.

Sigara yaşlanmayı önler

Zira sigara sayesinde genç yaşlarınızda ölürsünüz.

Sigara sayesinde sık sık spor yaparsınız

Bakarsınız sigaranız bitmiş, "bikoşu" açık bakkal ararsınız.

Sigara sayesinde aramakla kolay kolay bulamayacağınız kimyevi maddeleri bulursunuz Benzen, nitrozamin, formaldehit ve hidrojen siyanit gibi maddeleri nerede arayıp da bulacaksınız ki başka türlü?

Sigara içerek insanların para kazanmasına yardımcı olursunuz

Örneğin sık sık diş hekimlerini ziyaret edip dişlerinizi temizletmek için para dökersiniz. Ayrıca sigara üreticileri sayenizde para kazanır. Ne yani, kazanmasınlar mı?

Sigara matematiğinizi geliştirir

Günlük, haftalık, aylık ve yıllık sigara parası hesabı yapa yapa dört işleminiz zehir gibi olur.

Sigara sayesinde bol bol kültürlü ve yüksek eğitimli insanlarla tanışırsınız

Örneğin doktorlarla...

Sigaraya bağlılığınızla devletinize bağlılığınızı ispatlarsınız

Yüksek oranda vergi verdiğiniz hâlde hâlâ sigara almaya devam edersiniz.

Sigara evinizi hırsızlardan korumanıza yardımcı olur

Özellikle geceleri çokça öksürürsünüz, bu yüzden hırsızlar sizi uyanık zannederler.

Sigara sayesinde özel muamele görürsünüz

Arkadaşlarınız sizin sigara içebilmeniz için kışın dahi açık alanlara oturup tir tir titremeye razı olurlar. Halı saha maçlarında tıkanıldığınızda maç 5 dakika ara verilir. Kendinizi çok özel hissedersiniz.



Sigara sosyal güvenlik kurumlarının yükünü azaltır
Sigortalı tiryaki pek uzun yaşayamayacağı için SGK uzun yıllar boyunca emekli maaşı vermekten kurtulmuş olur.

Sigara çevrenizdekilerin kişisel bakım ve hijyenine katkı sağlar

Arkadaşlarınız sizin yanınızda sigara dumanına maruz kaldıktan sonra, evlerine gider gitmez üstlerindeki her şeyi çıkarıp yıkamak zorunda kalırlar.



Sigara hayatınıza renk katar

Zira sigara içmek zamanla dişlerinizi, bıyıklarınızı, hatta sakallarınızı ve cildinizi sarartır. Sarı... Güzel renk!

Sigara ilerleyen yıllarda canınızı korur

Uzun süre sigara içtiğinizde sağlığınız o kadar bozulur ki bastonsuz yürüemezsiniz, böylece başıboş bir köpek size saldırmaya kalkarsa bastonunuzla onu korkutabilirsiniz.

Sigara sizi mütevazı yapar

Çünkü başkalarından ateş ya da sigara isteye isteye nefsiniz körelir, tevazu sahibi olursunuz.

Sigara yalnız kalmak istediğinizde size yardımcı olur

Leş gibi koktuğunuz için kimse yakınınızda bulunmak istemez, böylece yalnız kalırsınız.

Sigaranın ne kadar da faydalı (!) olduğunu artık öğrendiniz. Aman bu faydalar sizden, bizden, hepimizden uzak dursun.



PEKİ, YA PASİF İÇİCİLER

Pasif içici olmanın 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 çocuk, bu nedenle solunum yolu enfeksiyonlarıyla karşılaşmaktadır.

Değişik kentlerde yapılan çalışmalarda, evlerin %59,9 - 81,5'inde pasif etkilenimin 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.

KİMSENİN BAŞKALARINA BUNU YAPMAYA HAKKI YOK!

Sigaradan çıkan dumanda bulunan kimyasal maddelerin kırk kadarı kanserojendir. Bu kimyasal karışımlar, sigara içenin çevreye saldığı dumanda, içine çektiği dumandan çok daha fazla bulunur.

- Sigara dumanına maruz kalmak, kanser, amfizem, kalp hastalıkları ve KOAH gibi birçok hastalığa neden olmaktadır.
- Çocuklar sigara dumanının zararlı etkilerine karşı çok daha hassastırlar.
- Sigara dumanının zararları, maruz kalma süresi uzadıkça artmaktadır.
- Başkalarının içtiği sigaranın dumanına sadece 30 dakika maruz kalmak, uzun süreli sigara içiciliğinde ortaya çıkanlarla aynı fiziksel etkilere sebep olmaktadır.
- Başkalarının sigara dumanını solumaktan kaynaklanan kanser ölümlerinin oranı endüstriyel kimyasallar ve madeni atıkların yol açtığı kanser ölümleri oranından daha fazladır.

SANA BUNU YAPMALARINA İZİN VERME!

Sigarasız bir ortam herkesin hakkı! Peki birisi yanımızda sigara içmeye kalkıştığında nasıl davranmalıyız? Arkadaşlarınızla kafa kafaya verip yanınızda sigara içilmesini engellemenin beş farklı yolunu bulunuz.

1.

2.

3.

4.

5.



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 açlığını bastırıyor.”

“Bizim evde herkes içer.”

“Birçok ünlü ve akıllı adam sigara içer. Benim onlardan neyim eksik?”

“Sigara içtiğim zaman kendimi daha büyümüş hissediyorum.”

“Arkadaşlarım da içer. 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.



SİGARAYA HİÇ BAŞLAMAMAK VE SİGARAYI BIRAKMAK İÇİN

Stres ile başa çıkmak
için başka yöntemler
geliştir!

Kendini iyi
tanı!

Aklını
kullan!

Spor
yap!

Gerektiğinde "Hayır!"
demeyi bil!

"Ben sigara içmi-
yorum."
cümlesini gururla
söyle!

Sağlıklı
beslen!

Problemlerini yok say-
ma, onları çözmeye
çalış!

Paranı boşa
harcama!

Ailenle daha fazla
**zaman
geçir!**

Unutma, sigara so-
runlarını
çözmez!

Arkadaşlarına
örnek ol!

Şartlanmışlıklarını
**gözden
geçir!**

Takılacağıın
mekânları doğru
seç!

Yardım istemekten çekinme,
gerektiğinde anne babana, öğ-
retmenlerine ve arkadaşlarına
başvur!

SİGARA HAKKINDA YANLIŞ BİLİNELER



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 yarımsız 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

?

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



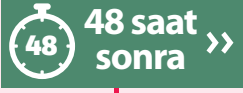
Nabız ve hızlı soluk alıp verme normale döner.



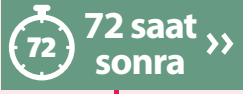
Kandaki oksijen düzeyi normal seviyesine döner.



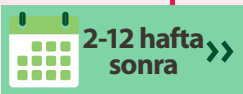
Karbonmonoksit vücuttan atılır.



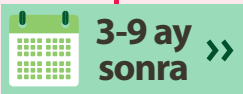
Azalan tat ve koku duyusu düzelir, nikotin düzeyi normale döner.



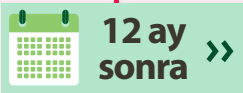
Soluk alıp vermek kolaylaşır, enerji düzeyi artar.



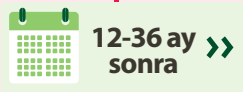
Vücuttaki dolaşım düzelir, yürürken meydana gelen yorulma ve tıkanmalar azalır.



Akciğer performansı % 5 ila % 10 artar.
Kısa süreli ve hırıltılı soluk almalar düzelir.



Kalp hastalıklarına yakalanma riski % 50 azalır.



Mesane kanserine yakalanma riski % 50 azalır.



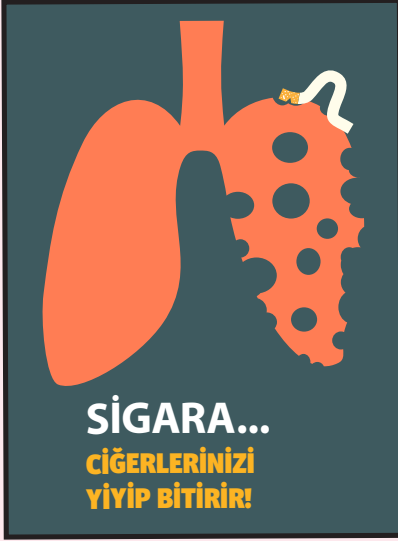
Kalp krizi ve solunum yollarıyla ilgili kanserlere yakalanma riski %50 azalır.



Kalp krizi geçirme olasılığı sigara içmeyenler ile aynı seviyeye iner ve akciğer kanserine yakalanma riski içenlere göre yarı yarıya azalır.

AFİŞ YARIŞMASI

Okulunuzda "sigaranın zararlarına karşı insanları uyaran bir afiş hazırlama" hedefli bir yarışma düzenleyiniz. Bunun için öğretmen ve öğrenci temsilcilerinden oluşan bir yarışma komitesi oluşturunuz. Yarışmaya katılan öğrenciler fikir verici olması açısından aşağıdaki afişleri inceleyebilirler.



TEK SESLE KAYNAKTAN ULUŞAL DÜZEYDE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE!

SİSTEMATİK
SÜRDÜRÜLEBİLİR
ÖLÇÜLEBİLİR

MODÜLLER

Yeşilay Bilim Kurulu danışmanlığında alan uzmanlar 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



**TÜRKİYE
BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

www.tbm.org.tr