

# sigara vücutun düşmanı



EBEVEYN

# Sunum içeriği

- Bağımlılık nedir?
- Sigara nedir?
- Sigara iğer iğmez ortaya çıkan etkiler
- Uzun süre sigara iğmenin etkileri
- Pasif içicilik
- Nargile kullanımının zararları
- Elektronik sigara kullanımı ve zararları
- Kaçak ve sahte sigara kullanımının riskleri
- Sigarayı bıraktıktan sonra yaşanan değişimler
- Ebeveynler için neriler

# Bağımlılık nedir?

Kişinin bir şeye aşırı bağlanmasıdır.

Kullanmanın zararı açıkça görülse ve bilinse bile bağımlı olunan ürünün bırakılmamasıdır.

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



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



# Maalesef

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

- 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.
- Bağımlı olan genç parasının önemli bir kısmını dumana yatırmış olur. Bağımlı kişi kendine zarar verdiği gibi çevresine de zarar verir.



# 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.



# Sigara neler yapar?

- Nikotin yağ dokusunda biriktiğinden sigara bırakıldıktan sonra dahi vücuttan atılması çok uzun zaman alır.
- Özellikle ergenlik döneminde fiziksel ve bilişsel gelişimi olumsuz etkiler.
- Bağımlılık yapma potansiyeli çok güçlüdür ve bırakmak çok zordur.





# Biraz kimyasal konuşalım...

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

Hangisi nerelerde kullanılıyor?  
Araştırınız.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



- AKROLEİN
- ARSENİK
- AZOTOKSİT
- AMONYAK
- BENZEN
- BÜTAN
- ASETON
- FORMALDEHİD
- KADMİNYUM
- KATRAN
- HİDROJEN SİYANÜR
- KARBON MONOKSİT
- UÇUCU AMİNLER
- METANOL
- KURŞUN
- TOLÜEN
- NAFTALİN
- RADON
- TİNER
- NİKOTİN

# 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
- Beynin ve sinir sisteminin hızlı çalışması ve sonra yavaşlaması



# Sigara ier imez ortaya çıkan etkiler

- İştahsızlık
- Koku ve tat alma duyularının zayıflaması
- Akciğerlerdeki küçük liflerin ve havayollarının gerektiği Őekilde alışmaması
- El ve ayak parmaklarına kan akşının zayıflaması
- 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



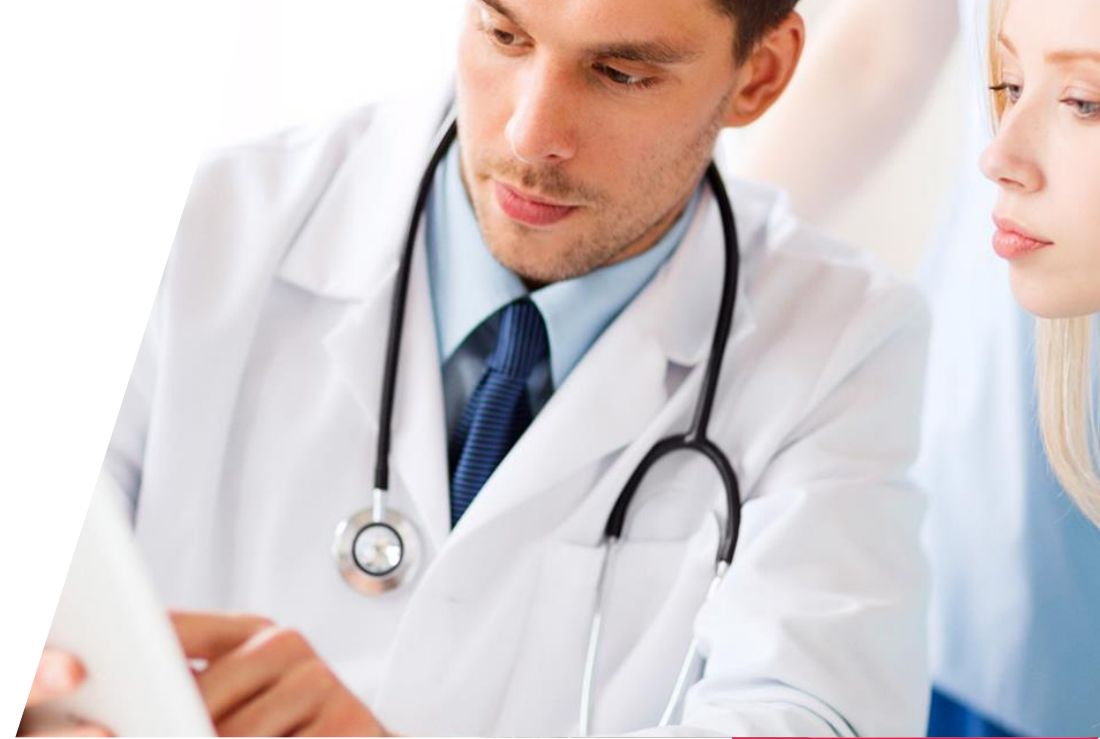
# Katliam gibi

Sigaradan dünyada her yıl  
5 milyon kişi ölüyor,  
yani günde 13.700 kişi...



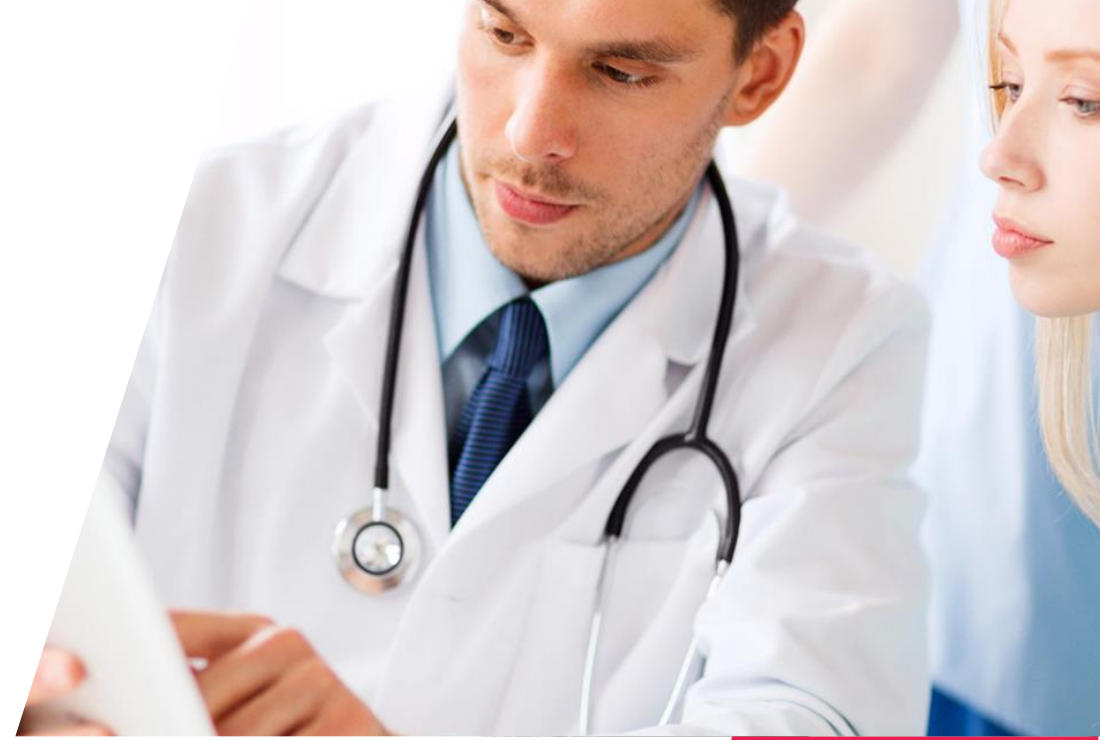
# Sigaranın tetiklediği hastalıklar

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



# Sigaranın tetiklediği hastalıklar

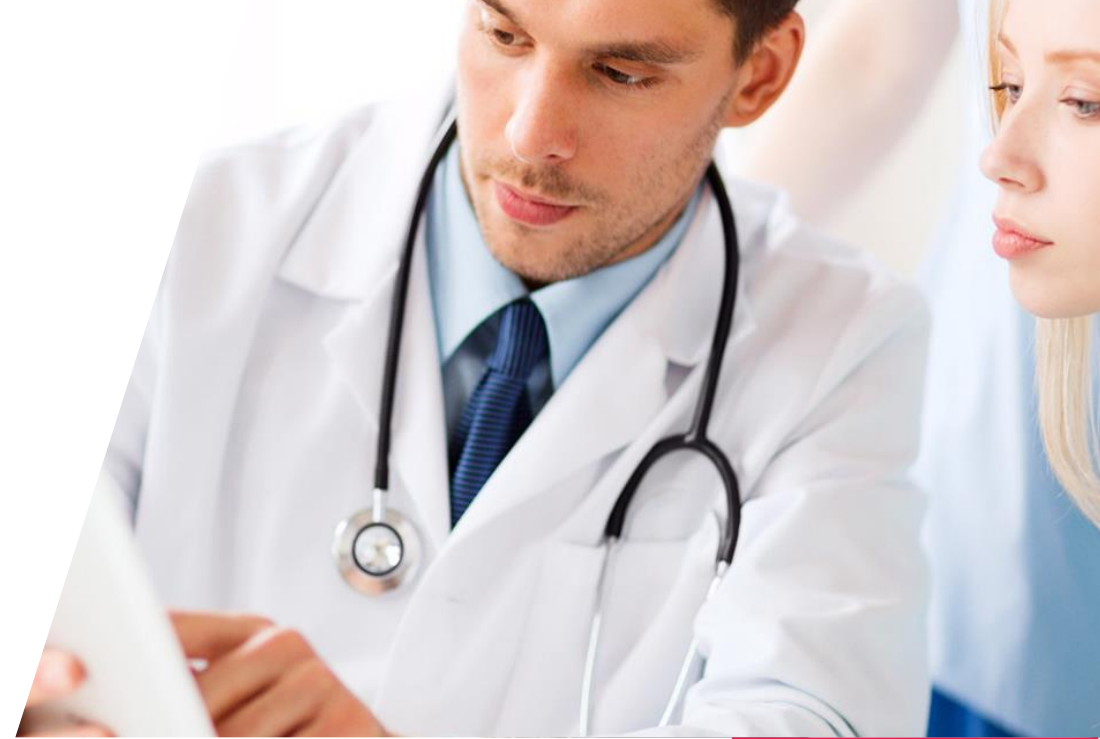
- Astım
- Mide ülseri
- Damar hastalıkları
- Kronik baş ağrıları
- Kalp krizi ve kalp ile ilgili hastalıklar



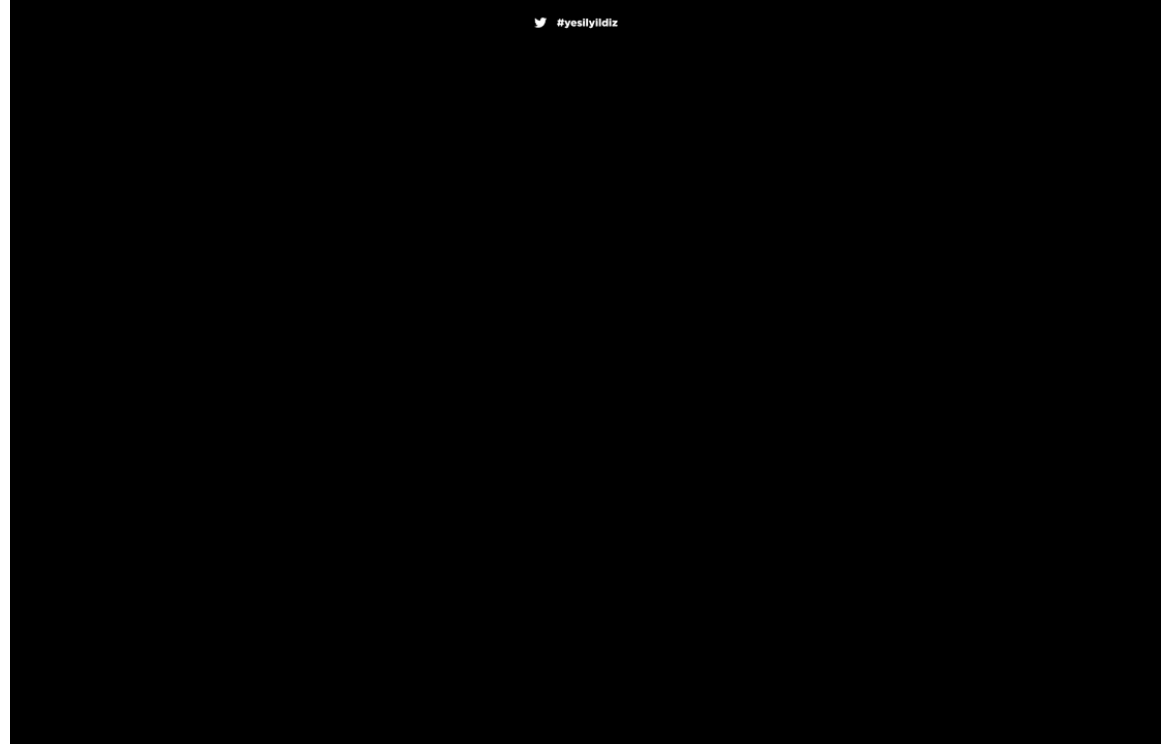


# Sigaranın tetiklediği hastalıklar

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



# Sigara bağımlılığının olumsuz etkileri



# Sigaranın sözde yararları

“Sigara öfkemi yatıştırıyor.”

“Sigara konsantrasyonumu arttırıyor.”

“Birçok insan içiyor. Benim onlardan neyim eksik?”

“Birçok ünlü ve akıllı adam içiyor.  
Ben onlardan daha mı akıllıyım sanki?”



# Sigaranın sözde yararları

“Bizim evde herkes içiyor.”

“Çayla, kahve sigarasız olmaz!”

“Çalışırken içmek lazım!”

“Yemekten sonra şart! Hazmı kolaylaştırıyor.”



# Sigaranın sözde yararları

“Sigarasız bir muhabbet düşünülemez.”

“Arkadaşlarım da içiyor.  
Onlardan farklı olmak istemiyorum.”

“Daha karizmatik gösteriyor.”



# Pasif içicilik (Pasif etkilenim)

Pasif içicilik, sigara kullanmayan birinin sigara içilen ortamdaki sigara dumanını solumasına denir.



# 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.**



# Pasif içicilik (Pasif etkilenim)

*Kendisi sigara kullanmasa da evde ya da iş yerinde sigara dumanına maruz kalan kişilerde;*

- Kalp hastalığı riski %25 – 30 oranında,
- Akciğer kanseri riski %20 – 30 oranında artmaktadır.
- Her yıl yaklaşık 150.000 – 300.000 civarında 18 aydan daha küçük çocuk, pasif içicilikten kaynaklanan sağlık sorunlarıyla karşılaşmaktadır.





# Peki ya nargile?

*Sanıldığı kadar masum mu?*

# ÜCUNDA ÖLÜM VAR!

**1 Nargile**nin zararı **50 Sigara**ya eşittir

**tbm** **YESİLAY**

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

# Elektronik sigara 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.



# 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 olarak üretilmiş sigaraların verdiğiinden çok daha büyük zararlara sebep olduğu tespit edilmiştir. Bu sigaraların, alışılmışın çok üzerinde nikotin ve karbonmonoksit içerdiği ve bu sigaraların üretiminde genellikle bozulmaya yüz tutan ve küflenmiş tütünlerin kullanıldığı ifade edilmektedir.



**Hayır!**  
*yüzbin  
kere  
hayır!*



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

**“Hayır!” demeyi öğren!**



# Yanlış bilinenler

“Sigara insanı sakinleştirir.” - **YANLIŞ!**

Sigara ruh sağlığımızı olumsuz etkiler.

“Sigara sorunları unutturur.” - **YANLIŞ!**

Sigara yeni sorunlar ekler.

“Sigara zayıflatır.” - **YANLIŞ!**

Sigara kişinin çirkinleşmesine ve kötü kokmasına neden olur.



# Yanlış bilinenler

“Sigara dumanını içime çekmiyorum,  
bana bir zararı yok.” - **YANLIŞ!**

İçe çekilmeyen sigara dumanı da  
hastalıklara neden olmaktadır.

“Hafif (light) sigara daha az zararlı.” - **YANLIŞ!**

Nikotin oranı aynıdır.



# Sigaraya hiç başlamamak için ve başlamış olanların da bırakması için “YAP!”lar

- Sağlığının kıymetini bil!
- “Ben sigara içmiyorum.” cümlesini gururla söyle!
- Hayatına anlam katacak alışkanlıklar edin!
- Kronik baş ağrıları
- Gerekğinde “Hayır!” demeyi bil!
- Spor yap!





# Sigaraya hiç başlamamak için ve başlamış olanların da bırakması için “YAP!”lar

- Sağlıklı beslen!
- Stresle başa çıkmak için yöntemler geliştir!
- Sorunlarıyla yüzleş!
- Sigaranın sorunlarını çözemeyeceğini, aksine yeni sorunlar çıkaracağını aklında tut!
- Parana sahip çık!
- Emegine ve emeğinin getirisine saygı duy!
- “Zararın neresinden dönülse kârdır.” de ve sigara içmekten kendini kurtar!



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



# Sigarayı bırakmanın önündeki engeller

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



# Sigarayı bırakmanın önündeki engeller

- 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.



# Sigarayı bırakmanın önündeki engeller

- Pek çok sigara bırakma girişiminde bulunmuş ve yeniden başlamış 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.



# 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 içmeyenler ile 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...

# Ebeveynler çocuklarını tütün bağımlılığında nasıl koruyabilirler?

- 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 olarak konuşmalar yapın. Zaman içerisinde yaşına uygun hatırlatma ve uyarılar gerekli olacaktır.



# Ebeveynler çocuklarını tütün bağımlılığında nasıl koruyabilirler?

- Özellikle sigara kullanmaya akran baskısıyla başladığını ona anlatın ve arkadaşları sigara teklif ederse ne cevap verebileceğini konuşun.
- Öncelikle çocuğunuzun yanında veya sizi görebileceği bir mesafede asla sigara içmeyin.
- Çocuğunuzun dumandan etkilenerek pasif etkilenim altında olmasına meydan vermeyin.



# Ebeveynler çocuklarını tütün bağımlılığında nasıl koruyabilirler?

- Çocuğunuz kaç yaşında olursa olsun, sigara paketlerini, tütün ürünlerini, nargile vb. maddeleri, kül tablalarını göz önünde bulundurmayın.
- Evinizde kimsenin sigara içmesine müsaade etmeyin.
- Eviniz dışındaki ortak yaşam alanlarında da sigara içmeyin ve içtirmeyin.



# Ebeveynler çocuklarını tütün bağımlılığında nasıl koruyabilirler?

- Mutlaka kurallarınız olsun ancak bu kuralların çocuğunuzun yaşına ve ihtiyaçlarına uygun olmasına dikkat edin. (Gerekli esnekliği göstermemeniz, çocuğunuzun size kendi farklılığını ve özgür olma ihtiyacını göstermeye çalışmasına ve hoşlanmayacağınız hareketler sergilemesine sebep olabilir.)
- Çocuğunuz hangi yaşta olursa olsun, ona sigaranın uzun vadeli zararları kadar kısa vadeli zararlarını da anlatın.



# Çocuklarınızla aranızda güçlü bir bağ oluşturmak...

- Çocuklarınızla küçük yaşlardan itibaren güçlü bir ilişki geliştirmeli, aranızda kuvvetli bağlar oluşturmaya gayret etmelisiniz. Bu, çocuklarınız hayatın dalgalı denizlerinde yol alırken onları dalgaların arasından çekip çıkartacaktır.

# Çocuklarınızla aranızda güçlü bir bağ oluşturmak...

- Çocuklarınızla her gün düzenli sohbet etmeyi âdet hâline getirin.
- Çocuklarınıza fikirlerini sorun ve cevaplarını dikkatle dinleyin.
- Çocuklarınıza karşı objektif olmaya, onları yargılamadan, suçlamadan dinlemeye gayret edin.
- Çocuklarınızla kurduğunuz iletişimin sadece onları azarlamak, eleştirmek veya tavsiye vermekten ibaret olmamasına özen gösterin.

# Çocuklarınızla aranızda güçlü bir bağ oluşturmak...

- Çocuklarınızla birlikte yeterli zaman geçirin ve kendilerini hayatınızın bir parçası olarak hissetmelerini sağlayın.
- Çocuğunuzu üzgün veya kırgın gördüğünüzde bu durumu görmezlikten gelmeyin ve neyi olduğunu sorarak onunla ilgilenin.
- Çocuğunuzla kurduğunuz iletişimde onu destekleyen ve kendisini iyi hissetmesine yardımcı olan kelimelere yer verin.



# Çocuklarınızla aranızda güçlü bir bağ oluşturmak...

- Çocuklarınızla küçük yaşlardan itibaren sağlıklarını korumalarının ve zararlı maddelerden uzak durmalarının önemi ve gerekliliği konusunda konuşmalar yapın.
- Ebeveyn olarak doğru birer örnek olun.
- Alkole veya maddeye başvurmaksızın nasıl problem çözüleceği, stresle nasıl başa çıkılacağı, nasıl mutlu olunacağı, nasıl eğlenileceği konularında doğru bir model olmaya gayret edin.
- Çocuğunuzun cebine asla ihtiyacından daha fazla harçlık koymayın.
- Çocuğunuzun boş zamanlarını geçirebileceği bir uğraşı olmasını sağlayın.

# Sınırlar

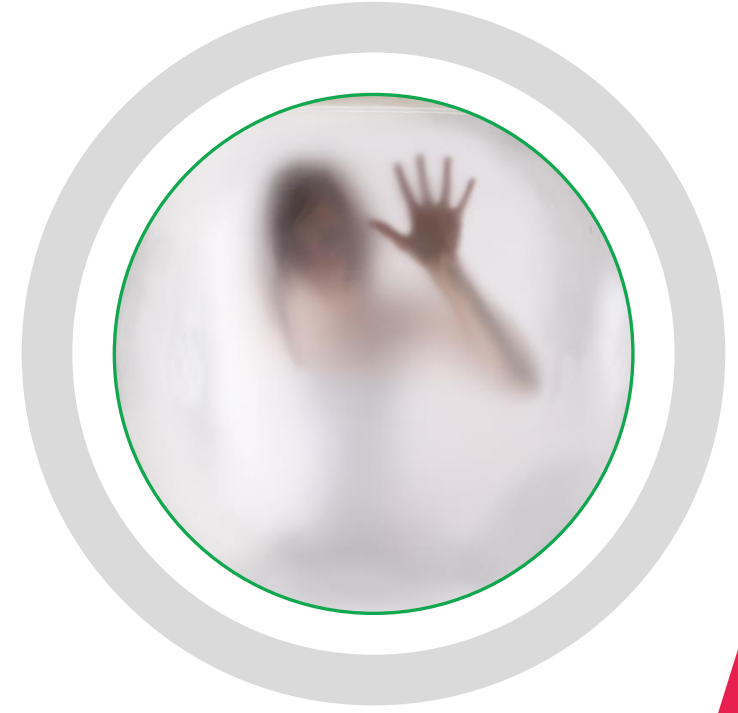
- Her çocuğun sınırlarını bilmeye ihtiyacı vardır.
- Sınırlar çocuğun kapasitesini aşmamalı.
- Koyduğunuz sınırlar açık ve anlaşılır olmalı.
- Kurallarınız çocuğa ne yapmamasını söylediği kadar ne yapması gerektiğini de söylemeli.
- Sınırlarınız geniş olsun ama bunları tutarlı ve “deliksiz” tutun.



# Ya içiyorsa?

*Çocuğunuzun sigara içtiğini fark ederseniz...*

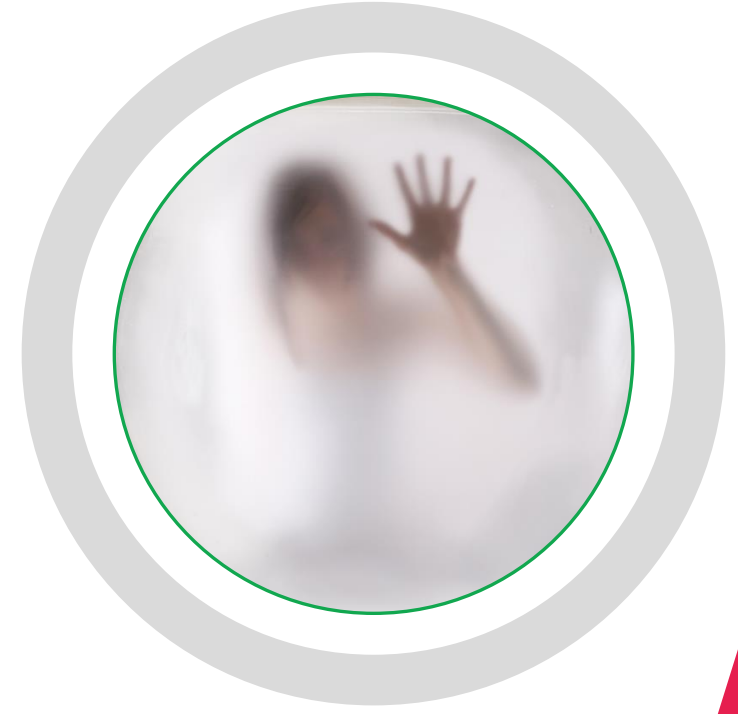
- Sakin olun ve ani tepki vermekten kaçının.
- Eğer onu sigara içerken yakalarsanız sükûnetinizi koruyun ve zarar verici davranışlardan uzak durun. Sadece elindeki sigarayı alın ve söndürüp atın. Paketin gerisini de size vermesini isteyin.
- Öncelikle sigarayı nereden bulduğunu sorun. Ancak asla arkadaşlarının ailelerini aramak gibi tehditler savurmayın.
- Ona neden sigara içmek istediğini sorun. Arkadaş baskısı mı? Daha havalı gözükme ihtiyacı mı?



# Ya içiyorsa?

*Çocuğunuzun sigara içtiğini fark ederseniz...*

- Sigaranın bağimlilik yapıcı bir madde olduğunu ve neden olacağı zararları ona anlatın.
- Onu çok sevdiğinizi ve bu Őekilde kendisine zarar vermesini istemediğinizi belirtin.
- Unutmayın ki onu korkutarak sigarayı bıraktıramazsınız. Tehdit ve korkutma onu sadece yalan söylemeye teŐvik eder.





**YEDAM'la  
Hayata  
Devam!**

**444 79 75**  
YEDAM DANIŞMA HATTI

# sigara vücutun düşmanı

teşekkür ederiz

[tbm.org.tr](http://tbm.org.tr)

[f](#) [t](#) / tbmYesilay

