



# sigara vücudun düşmanı



**YEŞİLAY**

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI**



# Sunum içeriği

- Bağımlılık nedir?
- Sigara nedir?
- Sigara içer içmez ortaya çıkan etkiler
- Uzun süre sigara içmenin etkileri
- Pasif içicilik
- 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?

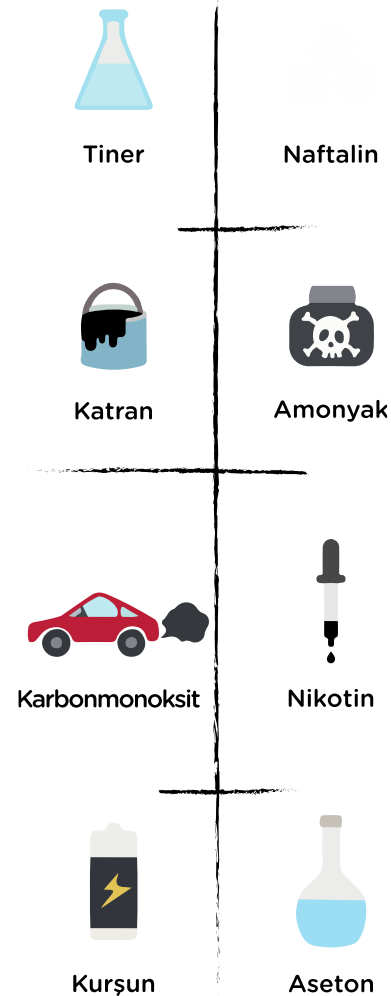
- Sigarayı ciğerlere çekerek kullanan bir kişi, her bir sigarada ortalama 1 ila 2 mg kadar nikotin alır.
- Nikotin deri yoluyla, ağzın içini kaplayan mukoza yardımıyla veya içe çekilmesiyle ciğerler tarafından emilir.
- Beyin ve vücut üzerinde, bir kısmı henüz tespit edilememiş karmaşık birtakım etkileri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

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



# Sigara içer içmez 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 kısırlık 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
- Fel
- 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 alındığı

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

Canım çekiyor denir  
aslında nikotin

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 görünümün irkinleşmesine 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 Nargile**nin zararı **50 Sigara**ya eşittir

**YEŞİLAY**

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI

# 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...



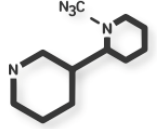
**20 dakika sonra** nabız ve hızlı soluk alıp verme normale döner.



**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 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...

# 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.



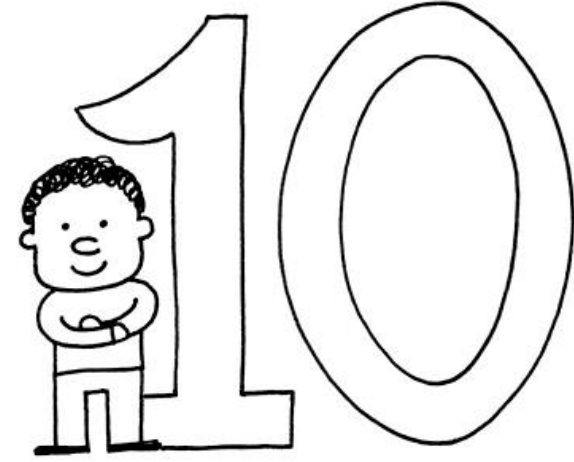
# Sigarayı bırakmak neden zor?

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

