

# ERDEMLİ İLKOKULU

## TÜTÜN BAĞIMLILIĞI

### VELİ BÜLTENİ

Sayı:5  
Şubat, 2025

#### BAĞIMLILIK NEDİR?

\*\*Kişinin bir şeyi aşırı kullanmasıdır. O şey olmadan yaşayamayacağını düşünen, o şey olmadan aşırı mutsuz olan kişi bağımlıdır.



#### Tütün ürünlerinin miktarı azaltıldığına veya kesildiğinde;

- ⊗ Gerginlik,
- ⊗ Keyifsizlik,
- ⊗ Sinirlilik

gibi fiziksel ve duygusal olumsuz etkiler ortaya çıkar.

#### TÜTÜN BAĞIMLILIĞI NEDİR?

- Nikotin tütünün içinde yer alan aktif maddelerden biridir ve zehirlidir. Nikotin bedende hızla yayılır. Bağımlılık yapma potansiyeli çok güçlüdür.
- Nikotin zaman içinde bağımlılık oluşturur. Kişi artık sigarasız yapamaz. Bu onun bağımlı olduğunu gösterir.

#### Sigaraya başlamak kolaydır fakat bırakmak zordur. Çünkü:

- ⊗ Nikotin bağımlılık yapar.
- ⊗ Bazı kullanıcılar olumsuzluklarla baş etme yöntemleri geliştirememiştir.
- ⊗ Bazı kullanıcılar riskleri tam olarak algılayamamaktadır.
- ⊗ Başarısız sigara bırakma girişimleri bırakmayı tekrar deneme cesaretini azaltır.

# BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ



## SİGARA ÖLDÜRÜR!

Sigaraya bağlı sebeplerden dünyada her yıl 7 milyon kişi ölüyor, 1 milyon kişi de pasif içiciliğin sebep olduğu hastalıklardan hayatını kaybediyor.

## Tütün Bağımlılığının Yol Açtığı Sağlık Sorunları Nelerdir?

1. Kanser türleri (akciğer, mide, cilt, rahim ağzı vs.)
2. Kalp ve damar hastalıkları
3. Diyabet
4. Solunum hastalıkları
5. Gastrit, Ülser gibi mide hastalıkları
6. Diş ve diş eti hastalıkları
7. Gebelikte erken doğum, düşük doğum, çocukta gelişim bozuklukları, sütün kesilmesi



## PASİF İÇİCİLER

- Başkalarının içtiği sigaranın dumanına maruz kalmaktır.
- Çocuklar sigara dumanının zararlı etkilerine karşı çok daha hassastırlar.

- Sigaradan çıkan dumanda bulunan kanserojen kimyasal maddeler, içe çekilenden çok daha fazladır.
- Pasif içici olmanın etkileri sigara içilen ortamda geçirilen süreye, temiz hava miktarına ve ne kadar sigara içildiğine bağlıdır.



**Unutma!**  
**Pasif içiciler de sigaranın neden olduğu hastalıklar yüzünden hayatlarını kaybetmektedirler.**

## ÇOCUĞUMU NASIL KORURUM?

- Evinizi ve arabanızı dumansız hale getirin.
- Ziyaretçilerden dışarıda sigara içmelerini isteyin.
- Sigara içen birinden uzaklaşın.
- Kapalı alandaki hava kalitesini iyileştirmek için hava temizleyicileri kullanın
- Yaşam alanlarını iyi havalandırın.
- Sigara içiyorsanız, bırakmayı düşünün.
- Sağlıklı davranışlar sergileyerek çocuklar için olumlu bir rol model olun.

## KENDİMİ NASIL KORURUM?

- Öncelikle sigarayı hiç içmemek, hatta denememek gerekir.
- Birisi size sigara uzatırsa hemen aklınıza sigaranın zararlarını getirebilirsiniz
- Stresle baş etme yöntemlerini öğrenin!
- Sağlıklı beslenin!
- Spor yapın!
- Sigara içmemekle gurur duyun!
- Yardım istemekten çekinmeyin!
- "Hayır!" demeyi öğrenin!



# DOĞRU BİLİNEN YANLIŞLAR

Bu sözler size tanıdık geliyor mu?

⌘SİGARA ZAYIFLATIR.

Sigara kişinin çirkinleşmesine ve kötü kokmasına neden olur.

⌘SİGARA SORUNLARI UNUTTURUR.

Sigara, insan hayatına yeni sorunlar ekler

⌘HAFİF(LİGHT) SİGARA DAHA AZ ZARARLIDIR.

Tüm tütün ürünleri insan sağlığına ölümcül derecede zararlıdır.

⌘SİGARA SOSYALLEŞMEYE YARDIMCI OLUR

Sigara kullanmayanların sayısı, sigara kullananların sayısından daha fazladır.

⌘SİGARA DUMANINI İÇİME ÇEKİYORUM, BANA BİR ZARARI YOK.

İçe çekilmeyen sigara dumanı da hastalıklara neden olmaktadır.

⌘SİGARA İÇMEK İNSANI SAKİNLEŞTİRİR

Sigara ruh sağlığımızı olumsuz etkiler

⌘Sigara öfkemi yatıştırıyor, daha karizmatik gösteriyor, arkadaşlarım da içiyor, delikanlı adam sigara içer, gibi cümlelere kanma!

**Bunlar sağlıklı gencin düşmanıdır.**

## Sigarayı Bırakmaya Yardımcı Olacak Öneriler

- 1.Bırakma gününüzü belirleyin.
- 2.Çevrenizdeki bütün sigara, çakmak, kibrit ve kül tablalarını uzaklaştırın.
- 3.Küçük hedefler koyun.
- 4.Kendinizi oyalayacak uğraşlar bulun.
- 5.Sık sık dişlerinizi fırçalayın ve duş alın.
- 6.Beslenmenize dikkat edin, bol su için.
- 7.Sigara isteğinizi tetikleyecek etkenlerden uzak durun.
- 8.Sakız çiğneyerek veya bitki çayı içerek sigara içme isteğinizin önüne geçin.
9. Temiz hava alın, hareket edin.
- 10.Canınız sigara isterse 10 kez derin nefes alıp verin.

**YEŞİLAY**  
DANIŞMANLIK  
MERKEZİ  
YEDAM

**BİZ  
SENİN İÇİN  
BURADAYIZ**

**115**  
SAĞLIKLI YAŞAM

**YEŞİLAY**  
BAĞIMLILIK MERKEZİ

Yeşilay Danışmanlık Merkezi, bağımlılıkları hayatınızdan çıkarmanız için size yardımcı olmaya hazır. Ücretsiz psikolojik danışmanlık ve sosyal hizmet desteğimiz için bize ulaşın, bağımlılıklardan uzak yeni hayatınıza başlayın.



## Tütün Ürünlerini Bırakmak İçin Hiçbir Yaş Geç Değil!

Kişi sigarayı bıraktıktan hemen sonra, herhangi bir dumana maruz kalmazsa vücudunda hemen tamir başlar. Nabız sayısı ve kan basıncı normale döner, koroner arter hastalıklarına yakalanma ihtimali düşer

\*30'larınızda bırakırsanız beklenen yaşam süreniz 10 yıl artar.

\*40'larınızda bırakırsanız beklenen yaşam süreniz 9 yıl artar.

\*50'lerinizde bırakırsanız beklenen yaşam süreniz 6 yıl artar.

\*60'larınızda bırakırsanız beklenen yaşam süreniz 3 yıl artar.



### SİGARAYI BIRAKTIKTAN SONRA...

## Tütün Ürünlerini Bırakmak İçin Hiçbir Yaş Geç Değil!

- **20 dakika sonra**, kalp atış hızınız ve kan basıncınız düşer.
- **12 saat sonra**, kanınızdaki karbonmonoksit seviyesi normal düzeye gelir.
- **2 hafta - 3 aylık süre zarfında**, kan dolaşımınız düzene girer ve akciğer fonksiyonlarınızda gelişme kaydedilir.
- **1 - 9 aylık süre zarfında**, öksürüğünüz ve nefes darlığınız azalır.
- **1 yıl sonra**, koroner kalp hastalığı riskiniz, sigara içenlerinkinin yarısı kadar olur.
- **5 yıl sonra**, inme riskiniz, 5-15 yıldır sigara içmeyen birininki kadar azalır.
- **10 yıl sonra**, akciğer kanserinden ölme riskiniz, sigara içenlerinkinin yaklaşık yarısı kadar olur.
- Ağız, boğaz, yemek borusu, mesane, böbrek ve pankreas kanseri riskiniz azalır.
- **15 yıl sonra**, koroner kalp hastalığı riskiniz, sigara içmeyen birininkinin seviyesine iner. (Dünya Sağlık Örgütü, 2020)

### Bir karar yeter!

Sigara, sağlık üzerinde sayısız zarara yol açan ciddi bir bağımlılıktır. Ancak bu bağımlılıktan kurtulmak mümkündür. Doğru adımlarla ve kararlı bir tutumla sigarayı bırakmak, daha sağlıklı bir hayatın kapılarını aralayacaktır.

Unutmayın, sağlıklı bir gelecek sizin elinizde!

