



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Lise

# dumansız bir hayat için

tbm yaz  
2423'e  
SMS GÖNDER  
1/5 BAĞIŞ YAP



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



## Kaynakça

### Dumansız Bir Hayat İçin

TBM Alan Kitaplığı Dizisi: 3

### Proje ve Telif Hakkı Sahibi

Türkiye Yeşilay Cemiyeti adına  
Prof. Dr. M. İhsan Karaman

### Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Av. Osman Baturhan Dursun

### Editör

Alpaslan Durmuş, Hatice Işlak Durmuş

### Metin

İtır Tanı Cömert

### Bilim & Danışma Kurulu

Ayşen Gürcan, Cihan Başar Samancı, Hasan Bacanlı, İtır Tanı Cömert, İlhan Yargıç, Mehmet Akif Seylan, Mehmet Dinç, Muhammet Tayyip Kadak, Mücahit Öztürk, Mustafa Taşdemir, Ömer Miraç Yaman, Özlem Kandemir, Perihan Torun, Savaş Yılmaz, Uğur Ergin, Uğur Evcin, Ziya Yılmaz

### Yayın Sekreteri

Derya Ayyıldız

### Kapak Tasarımı

Fatih Yaşar

### Grafik Tasarım ve Uygulama

Nevzat Onaran, Ahmet Karataş

### Kapak Fotoğraf

©Arkady Chubykin - Fotolia.com

### Fotoğraf ve Çizimler

©apops, morgana rauscher, Nomad\_Soul, WavebreakmediaMicro, emrCartoons, Adrian Hillman, hriana, Africa Studio, Renáta Sedmáková, pustí, graphit, below, kikujuongboy, harshmunjal, 831days - Fotolia.com

### Yapım ve Baskı Öncesi Hazırlık

Eğitim Danışmanlığı ve Araştırmaları Merkezi  
Ferah Mah. Ferah Cad. Bulduk Sok. No: 1,  
34692, Üsküdar, İstanbul  
Tel./ Faks: (+90 216) 481 3023  
edam@edam.com.tr - www.edam.com.tr

### ISBN

978-605-64985-4-1

5. Baskı, 2015, İstanbul

### Baskı

Kültür Sanat Basımevi - Litros Yolu 2. Matbaacılar Sitesi ZB7 - ZB11  
Topkapı - İstanbul Tel: 0 212 674 00 21 - 0212 674 00 29



### İletişim

Türkiye Yeşilay Cemiyeti  
Sepetçiler Kasrı, Sirkeci 34110 / İstanbul  
Tel: 0212 527 16 83 Faks: 0212 522 84 63  
www.yesilay.org.tr

- ASAGEM. (2008). *Türkiye'de ergen profili*. Ankara: ASAGEM. • Beyer, J. ve Bridgen, L. W. (Eds). (2003). *Tobacco control policy. Research for International Tobacco Control*. World Bank and RITC. • Doll, R., Peto, R. ve ark (2000). Smoking and dementia in male British Doctors. *BMJ*, 320, s. 1097-1102. • Flanagan, E., Bedford, D., O'Farrell, A., Browne, C., ve Howell, F. (2004). Smoking, alcohol & illicit drug use among young people in a health board region in 1997 and 2002: A comparative study. *Ir Med J*, 97(8), s. 230-4. • Hauste-in, K. O. (Ed.) (2003). *Central nervous system (tobacco or health)*. Berlin: Springer-Verlag. • Kaya, N., Çilli, A. S. (2002). Üniversite öğrencilerinde nikotin, alkol ve madde bağımlılığının 12 aylık yaygınlığı. *Bağımlılık Dergisi*, 3, s. 91-97. • Klepp, K. I., Wold, B. ve Aaro L. E. (1991). Smoking and use of alcohol among Norwegian school children: Trends in the 1980s. *Tidsskr Nor Laegeforen*, 111(23), s. 2859-63. • Marcus Richards ve ark. (2003). Cigarette smoking and cognitive decline in midlife: Evidence from a prospective birth cohort study. *Amer. J. Publ. Health*, 93, s. 994-998. • Ögel, K. (2001). *İnsan, yaşam ve bağımlılık: Tartışmalar ve gerçekler*. İstanbul: Kültür-Sanat Yayıncılık. • Ögel, K. (2001). *Madde bağımlılığın yaklaşım ve tedavisi*. İstanbul: Kültür Sanat Yayıncılık. • Ögel, K., Taner, S. ve Eke, C. Y. (2006). Onuncu sınıf öğrencileri arasında tütün, alkol ve madde kullanım yaygınlığı: İstanbul örneklemini. *Bağımlılık Dergisi*, 7, s. 18-23. • Öksüz, E. ve Malhan, S. (2005). Socioeconomic factors and health risk behaviors among university students in Turkey: Questionnaire study. *Croat Med J*, 46(1), s. 66-73. • Özen, Ş., An, M., Gören, S., Palancı, Y., Sir, A. (2005). Tıp fakültesi birinci ve altıncı sınıf öğrencilerinde sigara ve alkol kullanım sıklığı. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 6, s. 92-98. • Sasco, A. J., Merrill, R. M., Benhaim-Luzon, V., Gerard, J. P. ve Freyer, G. (2003). Trends in tobacco smoking among adolescents in Lyon, France. *Eur J Cancer*, 39(4), s. 496-504. • Weitzman, E. R. ve Chen, Y. Y. (2005). The co-occurrence of smoking and drinking among young adults in college: National survey results from the United States. *Drug Alcohol Depend*, 80(3), s. 377-86. • Yılmaz, G., İbiş, S. ve Sevindi, T. (2007). Gazi üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinin sigara ve alkol kullanımının değerlendirilmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 8, s. 85-90. • Young, T. L. ve Rogers, K. D. (1986). School performance characteristics preceding onset of smoking in high school students. *Am J Dis Child*, 140(3), s. 257-9.

TBM Projesi kapsamında Yeşilay tarafından geliştirilmiş olan bu eser tanıtım amaçlı olarak sınırlı sayıda çoğaltılmıştır. Soru, görüş ve önerileriniz için: [iletisim@tbm.org.tr](mailto:iletisim@tbm.org.tr)



# Maalesef...

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

# Nikotin Nedir? Ne Yapar?



Doğal bir Őekilde oluşan ve renksiz bir sıvı olan nikotin, yakıldığı zaman kahverengiye d6n6Ő6r ve havayla karıŐtıđında da sigara kokusunu kazanır.

İnsan yaŐamının s6rd6r6lmesinde bir ihtiyaç olmayan nikotinin, beyin ve v6cut 6zerinde, bir kısmı hen6z tespit edilememiŐ karmaŐık birtakım etkileri vardır. Sigarayı ciğerlere çekerek kullanan bir kişi her bir sigarada ortalama 1 ila 2 mg kadar nikotin almaktadır. Nikotin deri yoluyla, ağzın içini kaplayan mukoza yardımıyla veya içe çekilmesiyle ciğerler tarafından emilir. Nasıl kullanıldığına bağlı olarak nikotin, kan dolaŐımında ve beyinde hızlı bir Őekilde en y6ksek noktasına ulaŐabilir. 6rneğin sigara içmede, içe çekmenin 10 saniye içinde beyne varması, nikotinin bedende baŐtan sona kadar hızla dağılmasıyla sonuçlanır. Aynı zamanda nikotinin bağımlılık yapma potansiyeli çok g6çl6d6r, bu y6zden sigarayı bırakmak çok zordur. Yağ dokusunda biriktiğinden sigara bırakıldıktan sonra da v6cuttan atılması çok uzun s6rer.


Ergenlik d6nemi fiziksel geliŐim hızının arttığı bir d6nemdir. Ergenlikte 6nemli geliŐim alanlarından biri de biliŐsel geliŐimdir. BiliŐsel geliŐim d6neminde ergen, yetiŐkin d6Ő6nce formuna kavuŐur. Sigara kullanımı ve sigaranın içinde bulunan nikotin bu d6nemde fiziksel ve biliŐsel geliŐimi olumsuz etkiler. Sigara içildiği zaman akciğere çekilen her duman, beyin damarlarının kanlanmasını olumsuz etkiler ve beyin beslenemez. Kısaca sigara ergenler için yetiŐkinlere g6re daha da tehlikelidir ve bu tehlikelerden korunmanın en etkili yolu sigarayı hiç denememektir.

# Kimyan Nasıl



Sigaranın içinde bilinen ve bilinmeyen 4.000'den fazla zehirli madde bulunmaktadır.

Yandaki maddelerin hangileri, nerelerde kullanılıyor? Araştırınız.

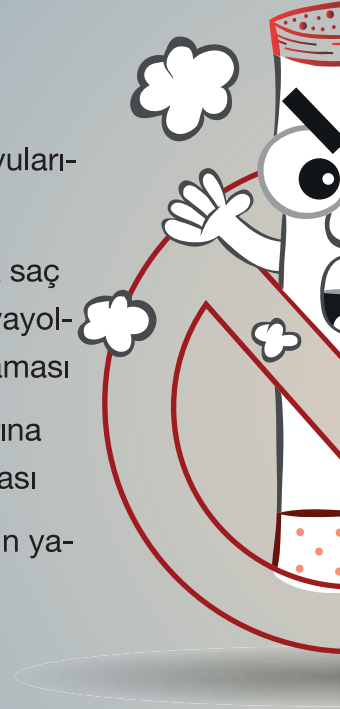
- 
- akrolein
  - amonyak
  - arsenik
  - aseton
  - azotoksitler
  - benzen
  - bütan
  - ddt
  - formaldehid
  - hidrojen siyanür
  - kadmiyum
  - karbon monoksit
  - katran
  - kurşun
  - metanol
  - naftalin
  - nikotin
  - radon
  - tiner
  - tolüen
  - uçucu aminler

# Sigaranın Etkileri

Sigaranın etkileri, ne kadar içildiğine, ne kadar süredir kullanıldığına, ne kadar güçlü olduğuna, ne tür bir tütün kullanıldığına, ne kadar derin içe çekildiğine, kişinin genel sağlığının nasıl olduğuna ve kullanıcının ailesinde belli hastalıkların olup olmadığına bağlı olarak değişmektedir.

## İçer İçmez Ortaya Çıkabilecek 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





## Uzun Süre İçildiğinde Görülen Etkileri

- ▶ Sık sık nefessiz kalmak ve öksürmek
- ▶ Dişlerde sarı ya da siyah lekelerin oluşması
- ▶ Daha kırışik ve kuru bir ciltle olduğundan yaşlı görünmek
- ▶ Kadınlarda ve erkeklerde kısırlık riski
- ▶ Kemiklerde kırılma riskinin artması
- ▶ Saçlarda dökülme
- ▶ Tırnaklarda sararma



## Sigaranın Tetiklediği Hastalıklar

- ▶ Özellikle ciğerlerdeki ve kalpteki kan damarlarının daralması ve kalınlaşması
- ▶ Solunumla ilgili enfeksiyonlar
- ▶ Kronik bronşit
- ▶ Zatürree
- ▶ Astım
- ▶ Mide ülseri
- ▶ Damar hastalıkları
- ▶ Kronik baş ağrıları
- ▶ Kalp krizi ve kalp ile ilgili hastalıklar
- ▶ Felç
- ▶ Parmaklarda kangren
- ▶ İktidarsızlık
- ▶ Akciğer, böbrek, pankreas, gırtlak, mesane, rahim ve mide kanseri

# Sigara Öldürür

Sigara kullanımı, dünyada meydana gelen ölüm nedenlerinin başında yer almaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'nün verdiği rakamlara göre dünyada her on üç saniyede bir kişi sigara yüzünden hayatını kaybetmektedir. Bu sayıya ölmeden önce yıllarca acı çeken insanlar dâhil değildir. Bu nedenle ülkeler sigara kullanımını kısıtlama ya da yasaklama eğilimindedir.

# Katliam Gibi...

Sigaradan dünyada her yıl  
4,9 milyon kişi ölüyor,  
**yani günde 13.000 kişi...**



# Sigaranın Yararları Var mıdır?

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?
- ▶ Nüfus planlamasına katkınız olur: Sigara içen erkeklerde sperm sayısı düşer.
- ▶ 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 eğitiminize katkı sağlar: Onu bırakmanın ne zor bir iş olduğunu deneye deneye öğrenirsiniz. E, bu da eğitici bir şey... E ne demişler? Eğitim şart!





- ▶ Sigara sayesinde özel muamele görürsünüz: Arkadaşlarınız sizin sigara içebilmeniz için kışın dahi açık alanlara oturup tir tir titremeye razı olurlar. Hali saha maçlarında tıkanıldığınızda maça 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 sizi hayata bağlar: Çünkü sürekli ölümü hatırlatır.
- ▶ Sigara ilerleyen yıllarda canınızı korur: Uzun süre sigara içtiğinizde sağlığınız o kadar bozular ki bastonsuz yürüyemezsiniz, 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 istediğiniz kadar yalnız kalabilirsiniz.

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





# Sigara İçenlerde İçmeyenlere 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,  
Esrar kullanma riski 8 kat,  
Yemek borusu kanseri riski 8-10 kat,  
Bronşit riski 10 kat,  
Kadınlarda kısırlık 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,  
Kokain kullanma riski 22 kat

**daha fazladır.**

# III... İĞRENÇİ

Sigara dişleri sarartır, nefesin kötü kokmasına neden olur, saçların ve cildin görüntüsünü bozar, olduğundan daha yaşlı bir görüntüye neden olur ve tırnakları sarartır.

# Karikatür Bizden Yazı Sizden

Aşağıdaki karikatürleri  
inceleyiniz. Her birinin altına  
karikatürün mesajını anlatan  
çarpıcı bir cümle yazınız.







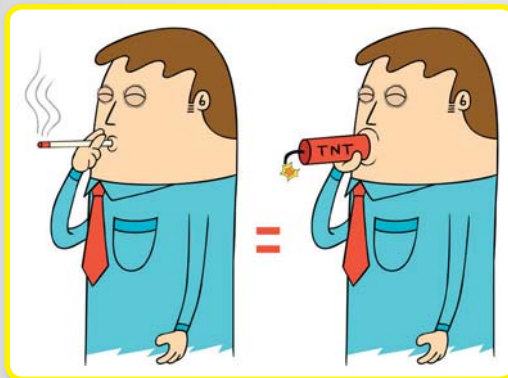
.....

.....



.....

.....



.....

.....

# Peki ya Pasif İçiciler?

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. Kendileri sigara içmeseler bile sigara içenlerin tütün dumanına maruz kalan milyonlarca insan, sigaranın neden olduğu hastalıklar yüzünden hayatlarını kaybetmektedirler.

# Kimsenin Başkalarına Bunu Yapmaya Hakkı 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 olmakta ve sigara içmeyenlerde kalp hastalığı riskini arttırmaktadır.
- ▶ Başkalarının sigara dumanını solumaktan kaynaklanan kanser ölümlerinin oranı; asbest, radyoaktif nükleid, arsenik, benzen, vinil klorür, radyasyon, pestisid (tarım ilaçları), tehlikeli atıklar, içme suyunda bulunan kimyasallar, endüstriyel kimyasallar ve madeni atıkların hepsinin toplamından kaynaklanan kanser ölümleri oranından daha fazladır.

# Sana Bunu Yapmalarına İzin Verme!

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



1.

2.

3.

4.

5.

# Peki Ya Nargile?

Sigaranın zararlarını biliyoruz. Peki ya nargile? O da sigara gibi zararlı mı? Araştırıp bulduğunuz sonuçları arkadaşlarınızla paylaşınız.

# Gazeteci

Varsa ilinizdeki Yeşilay şubesine giderek oradaki yetkililerle sigara ile mücadele konusunda bir röportaj yapınız. İlinizde Yeşilay şubesi yoksa röportajı herhangi bir Yeşilay şubesine telefon ederek de yapabilirsiniz. Röportaj için şu husulara dikkat ediniz:

- ▶ Soracağınız soruları görüşme öncesinde yazılı olarak hazırlayıp kurum yetkililerine önceden göndermeniz röportajınızın verimliliğini arttıracaktır.
- ▶ Röportaj esnasında aldığınız ses kaydını yazıya döktükten sonra kontrol etmesi, varsa yanlışları düzeltmesi için röportajı yaptığınız kişiye gönderiniz.
- ▶ Röportajın yayınlanması için röportaj yaptığınız kişiden yazılı onay alınız.
- ▶ Röportajın okul gazetenizde veya okulunuzun internet sayfasında yayımlanması için gerekli girişimlerde bulununuz.

# Hayır! Yüz Bin Kere Hayır!

Sana uzatılan sigaraya  
bir kere “hayır” dersen  
daha sonrakilere de  
“hayır” dersin!  
“Hayır!” demeyi öğren!

# Bu Sözcükler Size Tanıdık Geliyor mu?

Bunlar sigara ile ilgili en sık duyduğumuz şartlanma ifadeleridir:

“Çayla, kahve sigarasız olmaz!”, “Çalışırken içmek lazım!”, “Yemekten sonra şart! Hazmettiriyor.”, “Sigarasız bir muhabbet düşünülemez.”, “Sigara öfkemi yatıştırıyor.”, “Sigara konsantrasyonumu arttırıyor.”, “Sigara açlığımı bastırıyor.”, “Bizim evde herkes içiyor.”, “Birçok ünlü ve akıllı adam içiyor. Benim onlardan neyim eksik?”, “Sigara içtiğim zaman kendimi daha büyümüş hissediyorum.”, “Arkadaşlarım da içiyor. 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.



**Sigaraya  
Hiç Başlamamak ve  
Sigarayı  
Bırakmak  
İçin...**





Stres ile başa çıkmak  
için başka yöntemler  
**geliştir!**

Kendini iyi  
**tanı!**

Aklını  
**kullan!**

Spor  
**yap!**

Gerektiğinde "Hayır!"  
**demeyi bil!**

Problemlerini yok  
sayma, onları çözmeye  
**çalış!**

"Ben sigara  
içmiyorum."  
cümlesini gururla  
**söyle!**

Sağlıklı  
**beslen!**

Paranı boşa  
**harcama!**

Unutma, sigara  
sorunlarını  
**çözmez!**

Arkadaşlarına  
**örnek ol!**

Ailenle daha fazla  
**zaman  
geçir!**

Takılacağın  
mekânları doğru  
**seç!**

Şartlanmışlıklarını  
**gözden  
geçir!**

Yardım istemekten çekinme,  
gerektiğinde anne babana,  
öğretmenlerine ve arkadaşlarına  
**başvur!**

# Sigara Hakkında Y-a-n-l-ı-ş Bilinenler

### **“Sigara zayıflatır.”**

Yanlış! Sigara içerek daha zayıf ve daha güzel olunmaz. Aksine sigara kişinin kötü kokmasına ve çirkin olmasına neden olur.

### **“Sigara sorunları unutturur.”**

Yanlış! Sigara içerek sorunlarını çözebilmiş hiç kimse yoktur. Aksine sigara kişinin var olan problemlerine yenilerini ekler.

### **“Sigara içmek çok havalı! Arkadaşlarım beni parmakla gösteriyor.”**

Yanlış! Sigara içerek havalı ve popüler olunmaz. Sadece kötü koktuğunuz için sizi gösteriyorlardır.

### **“Hafif (light) sigara daha az zararlıdır.”**

Yanlış! Hafif sigaralardaki nikotin oranı ile normal sigaradaki nikotin oranı aynıdır.

### **“Sigara içmeyenler, süt çocuklarıdır!”**

Yanlış! Sigara içmekle büyümüş olmak arasında herhangi bir ilişki yoktur.

### **“Sigara içmek sinirlere iyi gelir, insanı sakinleştirir!”**

Yanlış! Aksine sigara içmek ruh sağlığımızı olumsuz etkiler.

### **“Sigara dumanını içime çekmiyorum, dolayısıyla bana herhangi bir zararı yok.”**

Yanlış! Sigaranın dumanı da kanser ve diğer hastalıklara neden olmaktadır.

### **“Sigara sosyalleşmeye yardımcı olur. Sigara sayesinde sohbet ve muhabbet gelişir.”**

Yanlış! Tüm dünyada sigara kullanmayanlar sigara kullananlardan daha fazladır. Sosyalleşmek açısından sigara kullanmamak insana daha çok avantaj sağlar.

# Sigara Bağımlılığı

İnsanlar sigaraya genç yaşlarda başlar ancak yaşlandıkça onu bırakmak zorlaşır. Gençlerin üçte biri sigarayı hayatları boyunca en az bir kez denerler ve bunların yarısı sigara bağımlısı olma riski taşır. Hayatında yaktığı ilk iki sigarasını tamamen bitiren gençlerin % 85'i maalesef sigara bağımlısı olmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü bağımlılık yapıcı maddeleri *bir kere bile kullanmanın* bağımlı olmak için yeterli olduğunu ve bir kere denemenin bile diğer maddelere geçişte risk taşıyacağını söylemektedir.

# Sigarayı Bırakmanın Önündeki 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 kabullenememektelerdir.
- ▶ Pek çok sigara bırakma girişiminde bulunmuş ve yeniden başlamış insan öz güvenini kaybetmekte ve yeniden bırakma girişimine cesaret edememektedir.
- ▶ Bazı kullanıcılar sigarayı bırakmanın çok kolay olduğuna dolayısıyla bununla uğraşmaya gerek olmadığına dair yanlış bir anlayışa sahiptirler.

# Afiş Yarışması

Okulunuzda “sigaranın zararlarına karşı insanları uyaran bir afiş hazırlama” hedefli bir yarışma düzenleyiniz. Bunun için öğretmen ve öğrenci temsilcilerinden oluşan bir yarışma komitesi oluşturunuz. Yarışma komitesinin belirlediği sürenin sonunda yarışmaya katılan ürünler arasından dereceye girenler yine yarışma komitesi tarafından tespit edilsin. Dereceye giren afişleri okul duvarlarında ve okul çevresinde ayarlanabilecek uygun mekânlarda sergileyiniz. Yarışmaya katılan öğrenciler fikir verici olması açısından aşağıdaki afişleri inceleyebilirler.





# Sigarayı Bıraktıktan Sonra...

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



**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. **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 ila % 10 artar. Kısa süreli ve hırıltılı soluk almalar düzelir. **12 ay sonra** kalp hastalıklarına yakalanma riski % 50 azalır. **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.



ağız kanseri akciğer kan

amonyak arsenik aseton

bağımlılık baş ağrıları b

bronşit bütan damar has

duman enfeksiyon enfiye

kanseri hastalık hidrojen

israf iştahsızlık kadmiy

krizi kanser kanserojen

kısırlık **KOAH** kötü koku

kanseri metanol mide kan

nargile **nikotin** öfke öksür

prostata kanseri puro rad

**sigara** şartlanma tiner

anseri akrolein amfizem  
on asit astım azotoksitler  
benzen böbrek kanseri  
hastalıkları ddt dil kanseri  
e felc formaldehid gırtlak  
ir iktidarsızlık irade  
p hastalıkları kalp  
karbon monoksit katran  
ku kurşun leke mesane  
anseri mide ülseri naftalin  
rük pankreas kanseri pipo  
don rahim kanseri sağlık  
r tolüen tütün zatürree



# tbm

YESILAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

öncelikle kendin için

# sigaradan uzak dur

Bandrol Uygulamasına İlişkin Usul ve Esaslar Hakkında Yönetmeliğin 5'inci maddesinin ikinci fıkrası çerçevesinde bandrol taşıması zorunlu değildir.

ISBN 978-605-64985-4-1



9 786056 498541



Türkiye Yeşilay Cemiyeti Sepetçiler Kasrı, Sirkeci 34110 / İstanbul  
Tel: +90 212 527 16 83 • Faks: +90 212 522 84 63 • Web: tbm.org.tr

tbm yaz  
2423'e  
SMS Gönder  
₺5 bağış yap