



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Yetişkin

sigara vücudun düşmanı

tbm yaz
2423'e
SMS GÖNDER
4/5 BAĞIŞ YAP



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



Kaynakça

Sigara Vücutun Düşmanı
TBM Alan Kitaplığı Dizisi: 8

Proje ve Telif Hakkı Sahibi
Türkiye Yeşilay Cemiyeti adına
Prof. Dr. M. İhsan Karaman

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Av. Osman Baturhan Dursun

Editör
Hatice Işılak Durmuş

Metin
İlir Tarı Cömert, A. Nilgün Canel

Bilim & Danışma Kurulu
Ayşen Gürcan, Cihan Başar Samancı, Hasan Bacanlı, İlir Tarı Cömert, İlhan Yargıcı, Mehmet Akif Seyhan, 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
©Africa Studio - Fotolia.com

Fotoğraf ve Çizimler
©Anthonycz, Piotr Marcinski, Thomas Lauridsen, hin255, paul prescott, Igor Gromoff, Dutourdumonde, Rawpixel, studio306fotolia, Trueffelpix, Sergey Nivens, itsmejust, ra2 studio, Maxim_Kazmin, Artur Marciniac, marbenzu, tonkitti, pedroec, Gang - Fotolia.com

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

ISBN
978-605-64985-9-6

2. 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., Sır, 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



**Öncelikle
kendiniz için
sigaradan
uzak durun!**



Sigara ve Nikotin

Doğal bir Şekilde oluŐan ve renksiz bir sıvı olan nikotin, yakıldığı zaman kahverengiye d6n6Őur 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 Şekilde 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 bilişsel geliŐimdir. Bilişsel geliŐim d6neminde ergen, yetişkin d6Ő6nce formuna kavuŐur. Sigara kullanımı ve sigaranın içinde bulunan nikotin bu d6nemde fiziksel ve bilişsel 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 tehikelidir ve bu tehikelerden korunmanın en etkili yolu sigarayı hiç denememektir.

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...



Sigara Kullanımının Bazı Sonuçları

Sigara içelerde 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,

Esrar kullanma riski 8 kat,

Yemek borusu kanseri riski 8-10 kat,

Bronşit riski 10 kat,

Kadınlarda kısırlik 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.

Pasif İçicilik ve Sonuçları

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

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.

- ▶ 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.

**Kimsenin size
ve yakınlarınıza
bunu yapmasına
izin vermeyin!**

Hayır! Yüz Bin Kere Hayır!

Size uzatılan sigaraya
bir kere “hayır” derseniz
daha sonrakilere de
“hayır” dersiniz!
“Hayır!” demeyi öğrenin!

Sigara ile İlgili Şartlanma İfadeleri

“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!”

Bu sözler size tanıdık geliyor mu? Bunlar sigara ile ilgili en sık duyduğumuz şartlanma ifadeleridir. Sigaraya başlamak ve bağımlılık oluşturmak büyük ölçüde şartlanmalarla ilgilidir. Önemli olan şartlanmaları fark edebilmektir. Bu şartlanmaları kırmak olumsuz otomatik düşünceleri ortadan kaldırmak demektir.





Sigaradan Uzak Bir Hayat İçin Taktikler

Sigarayı bırakmak veya sigaraya hiç başlamamak için aşağıdaki uyarıları dikkate almanızda fayda var:

- ◆ Stres ile başa çıkmak için çeşitli yöntemler geliştirin!
- ◆ Kendinizi iyi tanıyın!
- ◆ Sağlıklı beslenin!
- ◆ Aklınızı kullanın!
- ◆ Spor yapın!
- ◆ Gerektiğinde “Hayır!” demeyi bilin!
- ◆ Problemlerinizi yok saymayın, onları çözmeye çalışın!
- ◆ “Ben sigara içmiyorum.” cümlesini gururla söyleyin!
- ◆ Unutmayın, sigara sorunlarınızı çözmez!
- ◆ Yakınlarınıza örnek olun!
- ◆ Şartlanmışlıklarınızı gözden geçirin!
- ◆ Bulduğunuz mekânları doğru seçin!
- ◆ Yardım istemekten çekinmeyin, gerektiğinde bir uzmana başvurun!

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



“Sigara zayıflatır.”

Yanlış! Sigaranın zayıflamakla bir ilgisi yoktur.

“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.

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.
- ▶ Sigara bırakma girişiminde bulunmuş ve yeniden başlamış pek çok 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.

Sigarayı Bıraktıktan Sonra...

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

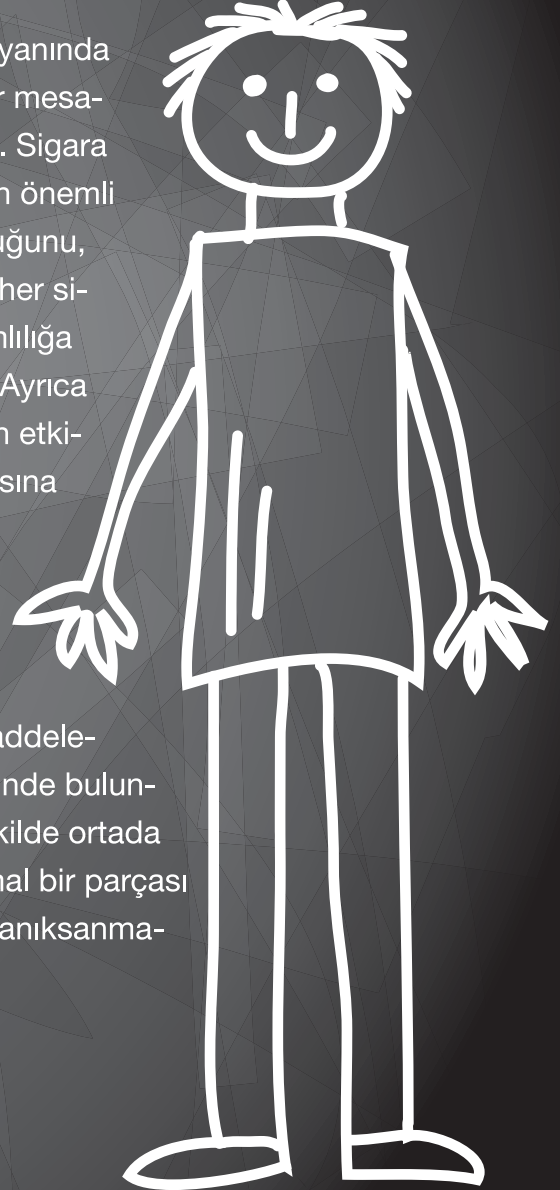
20 dakika sonra nabız ve hızlı soluk alıp verme normale döner. **8 saat sonra** kandaki oksijen düzeyi normal seviyesine döner. **24 saat sonra** karbonmonoksit vücuttan atılır. **48 saat sonra** artan nikotin düzeyi ve azalan tat ve koku duyusu normale döner. **72 saat sonra** soluk alıp vermek kolaylaşır, 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.

Ebeveynler Çocuklarını
Tütün Bağımlılığından
**Nasıl
Koruyabilirler?**



Her türlü bağımlılıkta olduğu gibi ebeveynlerin çocuklarını tütün bağımlılığından uzak tutma konusunda da küçük yaşlardan itibaren tedbirler alması gerekir. Aşağıda çocuklarınızı tütün bağımlılığından koruyabilmeniz için size rehber olabilecek bazı öneriler yer almaktadır:

- ▶ Öncelikle çocuğunuzun yanında veya sizi görebileceği bir mesafede asla sigara içmeyin. Sigara alışkanlığı kazanmada en önemli etkenin model alma olduğunu, onun yanında yaktığınız her sigaranın onu ilerde bağımlılığa hazırladığını unutmayın. Ayrıca çocuğunuzun dumandan etkilenen bir pasif içici olmasına da izin vermeyin.
- ▶ Çocuğunuz kaç yaşında olursa olsun, sigara paketlerini, tütün ürünlerini, nargile vb. maddeleri, kül tablalarını göz önünde bulundurmeyin. Bunları bu şekilde ortada bırakmanız hayatın normal bir parçası olarak algılanmalarına, kanıksanmalarına sebep olmaktadır.



- ▶ Evinizde kimsenin sigara içmesine müsaade etmeyin. Evinizi sigara içilmez bir alana dönüştürün.
- ▶ Sadece evinizde değil, arabanızda da sigara içmeyin ve içtirmeyin.
- ▶ Pek çok çocuk sigaraya ailelerinin özgürlük ihtiyaçlarını kısıtlayan kurallarına bir tepki olarak başlamaktadır. Koyduğunuz kuralların çocuğunuzun yaşına ve ihtiyaçlarına uygun olmasına dikkat edin. Gerekli esnekliği göstermemeniz çocuğunuzun size kendi farklılığını ve özgür olma ihtiyacını göstermeye çalışacağı hoşlanmayacağınız hareketlerle sonuçlanacaktır. Mutlaka kurallarınız olsun ancak bu kurallar çocuğunuzun yaşına, ihtiyaçlarına ve ilgilerine uygun olsun.
- ▶ Çocuklar, ergenlik çağında bile olsalar bilişsel gelişimlerinin bir sonucu olarak uzun vadeli düşünmekte zorlanırlar. Çocuğunuza hangi yaşta olursa olsun sigaranın kanser, kalp rahatsızlıkları gibi uzun vadeli zararları kadar kısa vadeli zararlarını da anlatın. Kötü kokmak, cildinin ve saçlarının sararması, parlaklığını yitirmesi, dişlerinin sararması gibi açıklamaların daha caydırıcı nitelikte olduğunu göreceksiniz.



- ▶ Çocuğunuza kendini özgür hissedebileceği aktiviteler sunmaya çalışın. Spor yapmak, m¼zikle uğraşmak, bir enstr¼man çalmak gençler üzerinde koruyucu etkileri kanıtlanmış aktivitelerdir. Ayrıca bir hobi edinmek, bisiklete binmek, doğa yürüyüşleri yapmak gibi özg¼rl¼k duygusunu tatmin edecek faaliyetleri de özellikle tercih edebilirsiniz.
- ▶ Sigara kullanan birinden çocuğunuzun yanında bahsederken “Ne yapsın, çok derdi var!”, “Sıkıntısı var da ondan içiyor.” gibi insanın stresliyken sigara kullanması normalmiş havası veren c¼mleler kurmamaya özen gösterin.
- ▶ Çocuğunuzla t¼t¼n maddeleri kullanımı konusunda bir defaya mahsus değil, düzenli konuşmalar yapın. Çocuklar büy¼d¼kçe bilişsel yapıları da değişmekte, ilgi ve ihtiyaçları farklılaşmaktadır. Zaman içerisinde yaşına uygun hatırlatma ve uyarılar gerekli olacaktır.
- ▶ Seyrettiğiniz filmlerde, reklamlarda yer alan yanlış imalar hakkında çocuğunuzla konuşmayı âdet edinin. Ona gerçeğin ne olduğunu anlatın.
- ▶ Özellikle sigara kullanmaya akran baskısıyla başlandığını ona anlatın ve arkadaşları sigara teklif ederse ne cevap verebileceğini tartışın.

Çocuğunuzun Sigara İçtiğini Fark Ederseniz...

- ▶ Sakin olun ve ani tepki vermekten kaçının.
- ▶ Eğer onu sigarayı 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? Konu hakkında kendi açıklamasını yapmasına müsaade edin ve onu dikkatle dinleyin. Alay etmeyin, tehdit etmeyin, bağırmayın, aşığılamayın.
- ▶ Sigaranın bağımlılık yapıcı bir madde olduğunu ve neden olacağı zararları ona anlatın. Ancak bu konuşmayı nasihat verme tarzında değil, sohbet şeklinde karşılıklı iletişim içinde gerçekleştirin. Örneğin sigaranın zararlarını ona sorun, sigara içmesini sizin neden istemediğinizi tahmin ettirin. Unutmayın ki uzun nutuklar genellikle işe yaramaz.

- ▶ Sigara içmesini onaylamadığınızı belirtin ve bırakmasını istediğinizi söyleyin. Onu çok sevdiğinizi ve bu şekilde kendisine zarar vermesini istemediğinizi belirtin. Ancak bağırarak, kavga etmek, vurmak, cezalandırmak gibi şiddetli tepkilerden kaçınınız. Onun yerine sakin ve kararlı bir ses tonuyla konuşun. Aksi takdirde bu davranışını asiliğinin bir göstergesi olarak kullanabilmesi için eli-ne fırsat vermiş olursunuz ve bırakmasını sağlayamazsınız.
- ▶ Unutmayın ki onu korkutarak sigarayı bıraktıramazsınız. Tehdit ve korkutma onu sadece yalan söylemeye teşvik eder.
- ▶ Sigara davranışının fiziksel görünümüne etkilerinden bahsediniz. Dişlerinin hatta saçlarının sararabileceğini, nefesinin ve üstünün başının kötü kokacağını, cildinin çabuk buruşacağını, spor hayatının çok olumsuz etkileneceğini, sigaranın genel kondisyonunu bozacağını, merdiven bile çıkarken nefes nefese kalacağını ona anlatın ve bu bilgileri internetten kontrol edebileceğini hatırlatın.
- ▶ Gerekirse sigarayı bırakması karşılığında ona bir ödül vadedin.
- ▶ Gençlerin çoğu sigarayı bir büyüme göstergesi olarak kullanmaktadır. Bu durumda sizin sigara içmenin zararlı olduğunu ve sigarayı bırakması gerektiğini ona anlatmaya çalışırken aynı davranışı sürdürmeniz etkili olmayacaktır. Çocuğunuza bu konuda örnek olmayın.
- ▶ Çocuğunuzu özellikle spor, dans, müzik gibi bir uğraşıya yöneltin.



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 rado

sigara şartlanma tiner

kanserleri akrrolein 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

ISBN 978-605-64985-9-6



9 786056 498596

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



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