

dumansız bir hayat



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

LİSE

Sunum içeriđi

- Bağımlılık nedir? Sigara nedir?
- Sigaranın etkileri
- Sigaranın tetiklediği hastalıklar
- Pasif içicilik
- Elektronik sigara
- Kaçak - sahte sigara ve zararları
- Peki ya nargile?
- Hayır diyebilmek
- Sigarayı bıraktıktan sonra



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 ve en fazla zarar veren bağımlılık yapıcı maddedir.

Sigara nedir?

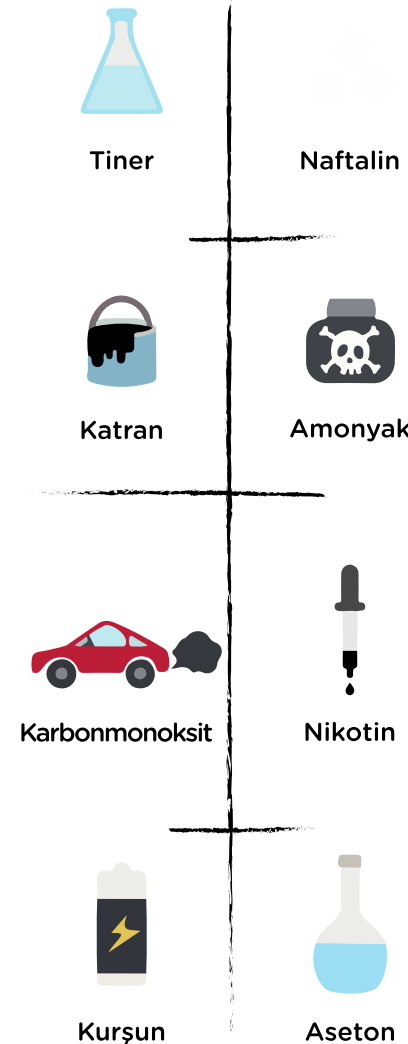
Sigara, 4.000'den fazla kimyasal **madde içeren** ve nefes yoluyla çekilerek tüketilen bir **tütün ürünüdür**.



Biraz da 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

Kısa Süreli Etkileri

- Kan basıncının artması
- Beynin ve sinir sisteminin hızlı çalışması ve sonra yavaşlaması
- İştahsızlık
- Ağızda kötü koku oluşumu



Kısa Süreli Etkileri

- Koku ve tat alma duyularının zayıflaması
- El ve ayak parmaklarına kan akışının zayıflaması
- Beyindeki kan akışının yavaşlaması
- Diş çürümeleri



Kısa Süreli Etkileri

- Midenin bozulması
- Gözlerin sulanması
- Baş dönmesi



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



Uzun Süreli Etkileri

- Kadınlarda ve erkeklerde kısırlılık riski
- Kemiklerde kırılma riskinin artması
- Saçlarda kötü koku ve dökülme
- Tırnaklarda sararma



Katlîam gibi...

Sigaradan dünyada her yıl yaklaşık
8 milyon kişi ölüyor,
yani günde ortalama 22 bin kişi...





Sigaranın tetiklediği hastalıklar

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



Sigaranın tetiklediği hastalıklar

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



Sigaranın tetiklediği hastalıklar

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



**Sigara içenleri düşündüğünüzde,
sizce sigara içmenin iyi olduğu
zannedilen ve
iyi olmayan yanları neler
olabilir?**

Sigaranın iyi olduğu zannedilen yanları

- Keyif veriyor.
- El – dudak alışkanlığı
- Kahve- çay ile güzel gidiyor.
- Canım çekiyor.
- İştahımı kapatıyor.
- Havalı duruyor.
- Konsantrasyonumu arttırıyor.

Gerçekten o kadar iyi mi?

- Keyif veriyor.
- El – dudak alışkanlığı
- Kahve-çay ile güzel gidiyor.
- Canım çekiyor.
- İştahımı kapatıyor.
- Havalı duruyor.
- Konsantrasyonumu arttırıyor.

Nikotin yoksunluğu nedeniyle oluşan gerginlik, keyifsizlik, sinirlilik durumunu azaltıyor. Aslında kendi

Haz kombinasyonu: Başka şeylerden alınan haz ile sigara içme davranışı zihinde birleştirilir. Aslında gerginliğin etkileri, sigara için kahve-çay alındı

Canım çekiyor denir aslında nikotin

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

kaçınma davranışıdır.

**Peki, sizce sigara içmenin
iyi olmayan yanları
neler olabilir?**

Sigaranın iyi olmayan yanları

- Sigara ruh sağığımızı olumsuz etkiler.
- Sigara kişinin hayatına yeni sorunlar ekler.
- Sigara görünümlün çirkinleşmesine ve kişinin kötü kokmasına neden olur.
- Sigara dumanı, kişinin kendisinde ve çevresinde birçok hastalığa sebep olur.
- Sigara kullanmak ekonomik zararlar doğurur.



Pasif içicilik (Pasif etkilenim)

Sigara içenin çevreye saldığı dumanda, içine çektiği dumandan çok daha fazla kimyasal madde bulunur.

Pasif içicilik (Pasif etkilenim)

KİMSENİN BAŞKALARINA BUNU YAPMAYA HAKKI YOK!

- Sigara dumanına maruz kalmak, kanser, amfizem, kalp hastalıkları ve KOAH gibi birçok hastalığa neden olmaktadır.
- Başkalarının içtiği sigaranın dumanına sadece 30 dakika maruz kalmak, uzun süreli sigara içiciliğinde ortaya çıkanlarla aynı fiziksel etkilere sebep olmaktadır.



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

Sanılanın 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 sigaralar, yasal sigaralardan çok daha büyük zararlara sebep olur. Bu sigaralar, alışılmışın çok üzerinde nikotin ve karbonmonoksit içerir ve bu sigaraların üretiminde genellikle bozulmaya yüz tutan ve küflenmiş tütünler kullanılır. Kaçak sigaraların satışından elde edilen paranın terör örgütlerinin kasasına girdiği bilinmektedir. Alınan her kaçak sigara paketi, teröre destek vermek anlamına gelmektedir.



Peki ya nargile?

Sanıldığı kadar masum mu?

ÜCUNDA ÖLÜM VAR !

1 Nargilenin zararı **50 Sigara**ya eşittir

HAYIR!

Sana uzatılan sigaraya
bir kere **Hayır!** dersen,
daha sonrakilere de **Hayır!** dersin.

Hayır demeyi öğren!



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI



Yanlış bilinenler

“Sigara sizi sakinleştirir.”

YANLIŞ

Sigara ruh sağlığını olumsuz etkiler.

“Light sigara daha az zararlı.”

YANLIŞ

Nikotin oranı aynı.

“Sigara dumanını içime çekmiyorum, bana bir zararı yok.”

YANLIŞ

İçer çekilmeyen sigara dumanı da hastalıklara neden olmaktadır.

“Sigara sorunları unutturur.”

YANLIŞ

Sigara yeni sorunlar ekler.

“Sigara zayıflatır.”

YANLIŞ

Sigara kişinin çirkinleşmesine ve kötü kokmasına neden olur.

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...



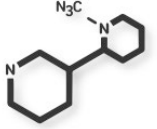
20 dakika sonra nabız ve hızlı soluk alıp verme normale döner.



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 içmeyenlerle aynı seviyeye iner ve akciğer kanserine yakalanma riski içenlere göre yarı yarıya azalır.



Seni dinlemeye hazırız

Bağımlılıkları hayatınızdan çıkarmanın yolu YEDAM'dan geçiyor.
Ücretsiz psiko - sosyal destek hizmeti almak için
mutlaka bize danışın.



DANIŞMANLIK MERKEZİ
YEDAM



dumansız bir hayat

teşekkür ederiz



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr