

# dumansız bir hayat

# Bağımlılık nedir?

Kişinin bir şeye aşırı bağlanmasıdır.

Kullanmanın zararı açıkça görülse ve bilinse bile bağımlı olunan ürünün bırakılmamasıdır.

Bağımlılık özetle, kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesidir.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



# Maalesef

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



# Bağımlılığın sonuçları

- Bağımlı olan genç parasının önemli bir kısmını dumana yatırmış olur. Bağımlı kişi kendine zarar verdiği gibi çevresine de zarar verir.
- Bağımlıların yaşadığı tam bir esarettir.
- Onlar sigara gibi küçük bir nesnenin güdümüne girmiş olurlar.
- Özgürlükleri kısıtlanmış olur. Sigara bulamadıklarında huysuz olurlar. Arkadaşlarından zamanla sigara dilenir hale gelirler.



# 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
- KADMİNYUM
- KATRAN
- HİDROJEN SİYANÜR
- KARBON MONOKSİT
- 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



# 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 kısırlık riski
- Kemiklerde kırılma riskinin artması
- Saçlarda dökülme
- Tırnaklarda sararma





# Katliam gibi

Sigaradan dünyada her yıl  
5 milyon kişi ölüyor,  
yani günde 13.700 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 ađrılar
- Mide ülseri
- Astım



# Sigaranın tetiklediği hastalıklar

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



# Pasif içicilik (Pasif etkilenim)

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



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



# 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

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 olarak üretilmiş sigaraların verdiğiinden çok daha büyük zararlara sebep olduğu tespit edilmiştir. Bu sigaraların, alışılmışın çok üzerinde nikotin ve karbonmonoksit içerdiği ve bu sigaraların üretiminde genellikle bozulmaya yüz tutan ve küflenmiş tütünlerin kullanıldığı ifade edilmektedir.





# Peki ya nargile?

*Sanıldığı kadar masum mu?*

# ÜCUNDA ÖLÜM VAR!

**1 Nargile**nin zararı **50 Sigara**ya eşittir

**tbm** **YESİLAY**

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

# HAYIR!

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

**Hayır! demeyi öğren!**





# Bu sözler tanıdık geliyor mu?

- Birçok ünlü ve akıllı adam sigara kullanıyor. Ben onlardan daha mı akıllıyım sanki?
- Birçok insan sigara içiyor. Benim onlardan neyim eksik?
- Sigara öfkemi yatıştırıyor.
- Sigara konsantrasyonumu arttırıyor.



# Bu sözler tanıdık geliyor mu?

- Bizim evde herkes içiyor.
- Çayla, kahve sigarasız olmaz!
- Çalışırken içmek lazım!
- Yemekten sonra şart! Hazmı kolaylaştırıyor.
- Sigarasız bir muhabbet düşünülemez.





# Bu sözler tanıdık geliyor mu?

- Sigara açlığını bastırıyor.
- Sigara içtiğim zaman kendimi daha büyümüş hissediyorum.
- Arkadaşlarım da içiyor. Onlardan farklı olmak istemiyorum.
- Daha karizmatik gösteriyor.

# 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**

İçerçekilmeyen 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 içmeyenler ile aynı seviyeye iner ve akciğer kanserine yakalanma riski içenlere göre yarı yarıya azalır.







**YEDAM'la  
Hayata  
Devam!**

**444 79 75**  
YEDAM DANIŞMA HATTI

# dumansız bir hayat

teşekkür ederiz

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

[f](#) [t](#) / tbmYesilay

