

# KENDİMİ NASIL KORURUM?

?

Bedenine saygı duy ve onu korumaya özen göster!

- 1 Her sigara teklifinde "HAYIR!" de!
- 2 Sağlıklı beslen!
- 3 Aklını kullan!
- 4 Spor yap!
- 5 Bedenine saygı duy ve onu korumaya özen göster!
- 6 Sigara içmemekle gurur duy!
- 7 Seni sigaraya değil başarıya davet eden arkadaşlarına yaklaş!
- 8 Yardım istemekten çekinme!
- 9 Stresle baş etme yöntemlerini öğren!

# DOĞRU BİLİLEN YANLIŞLAR

Bu sözler size tanıdık geliyor mu?

“

**Dikkat et!**

Sigara öfkemi yatıştırıyor, daha karizmatik gösteriyor, delikanlı adam sigara içer gibi cümlelere kanma!

Bunlar sağlıklı gencin düşmanıdır.

”



## SİGARA ZAYIFLATIR.

Sigara kişinin çirkinleşmesine ve kötü kokmasına neden olur.

## SİGARA SORUNLARI UNUTTURUR.

Sigara yeni sorunlar ekler.

## SİGARA İÇMEK İNSANI SAKİNLEŞTİRİR.

Sigara ruh sağlığımızı olumsuz etkiler.

## YANLIŞ

## HAFİF(LIGHT) SİGARA DAHA AZ ZARARLIDIR.

Nikotin oranı aynıdır.

## SİGARA SOSYALLEŞMEYE YARDIMCI OLUR.

Sigara kullanmayanlar sigara kullananlardan daha fazladır.

## SİGARA DUMANINI İÇİME ÇEKMİYORUM, BANA BİR ZARARI YOK.

Çiğere çekilmeyen sigara dumanı da hastalıklara neden olmaktadır.

# SİGARAYI BIRAKTIKTAN SONRA...

!

- 20 dk. 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 >> Azalan tat ve koku duyusu düzelir, nikotin düzeyi 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.





## BAĞIMLILIK NEDİR?

?

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

### Dikkat!

Sigara içmek ve içilen ortamda bulunmak sayısız hastalığa sebep olur, cildi bozar, ses tellerine zarar verir.

## BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

?

Kullanıcıların çoğu sigarasız bir hayatı hayal etmekte zorlanırlar.



## BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

?

Sigaranın içinde başta nikotin olmak üzere bir çok zehirli ve zararlı madde vardır.



## PASİF İÇİCİLER

?

Pasif içiciler sigara içmedikleri halde sigaradan zarar görenlerdir.

“

### Unutma!

Pasif içiciler de sigaranın neden olduğu hastalıklar yüzünden hayatlarını kaybetmektedirler.

”

### BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ



Sigaranın içinde başta nikotin olmak üzere birçok zehirli ve zararlı madde vardır. Nikotin tütünün içinde yer alan aktif maddelerden biridir ve zehirlidir. **Nikotin bedende hızla dağılır. Bağımlılık yapma potansiyeli çok güçlüdür.** Nikotini vücuduna alan bir genç bir süre sonra nikotine alışkanlık kazanır. Sonrasında kişi nikotin almadan rahat edemez. Sigara içmediğinde huzursuz olur ve sigarayı hayatından çıkaramaz. Bu kişi artık sigaranın bağımlısı olmuştur.

İnsanlar sigaraya genellikle genç yaşlarda başlar. **Hayatında yaktığı ilk sigarayı tamamen bitiren gençlerin %85'i maalesef sigara bağımlısı olur.** Sigara gibi bağımlılık yapıcı maddeleri bir kere bile kullanmak bağımlı olmak için yeterli olabilir. Ayrıca bir kere bile sigara kullanmak bağımlılık yapan başka maddeleri kullanma riskini artırır.

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. Bazıları sigara parasını elde etmek için olmadık yollara başvurur. Bağımlı olan genç parasının önemli bir kısmını dumana yatırmış olur. Bağımlı kişi kendisine zarar verdiği gibi çevresine de zarar verir.

### SİGARA KULLANIMIN KISA DÖNEM ETKİLERİ

- Kalp atışının hızlanması ve kan basıncının artması
- Midenin asit üretmesi
- Böbreklerin az idrar üretmesi
- Beyin ve sinir sistemi işleyiş hızında sorunlar
- İştahsızlık
- Tat ve koku duyularının zayıflaması
- Akciğerlerin normal çalışmaması
- El ve ayak parmaklarına kan akışının zayıflaması

### SİGARA KULLANIMININ BAZI SONUÇLARI

- Sigara içenlerde içmeyenlere oranla;
- Mesane, pankreas ve prostat kanseri riski 2 kat
  - Kadınlarda kısırlık riski 10 kat,
  - İktidarsızlık riski 10 kat,
  - Akciğer kanseri riski 22 kat daha fazladır.

### SİGARA ÖLDÜRÜR!

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

### KİMSENİN BAŞKALARINA BUNU YAPMAYA HAKKI YOK!

- Sigaradan çıkan dumanda bulunan kimyasal maddelerin kırk kadarı kanserojendir. Bu kimyasal karışımlar, çevreye salınan dumanda, içe çekilene göre çok daha fazladır.
- 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 sigara dumanını solumaktan kaynaklanan kanser ölümlerinin oranı; asbest, radyoaktif nükleid, arsenik, benzen, vinil klorür, radyasyon, tarım ilaçları, tehlikeli atıklar, içme suyunda bulunan kimyasallar, endüstriyel kimyasallar ve madeni atıkların hepsinin toplamından kaynaklanan kanser ölümleri oranından daha fazladır.



tbm.org.tr

