

sigara vücutun düşmanı



YETİŞKİN

Sunum içeriđi

- Elektronik Sigara (E–Sigara) Kullanımı ve Zararları
- Kaçak ve Sahte Sigara Kullanımı ve Zararları
- Hayır Diyebilmek
- Sigara Hakkında Yanlış Bilinenler
- Sigaraya Hiç Başlamamak İçin ve Başlamış Olanların da Bırakması İçin “YAP!”lar
- Sigarayı Bırakmanın Önündeki Engeller
- Sigarayı Bıraktıktan Sonra Yaşanan Değişimler

Sunum içeriđi

- Bağımlılık Nedir?
- Sigara Nedir?
- Sigara Ne Yapar?
- Sigara İçer İmez Ortaya ıkan Etkiler
- Uzun Süre Sigara İmenin Etkileri
- Sigaranın Tetiklediđi Hastalıklar
- Pasif Etkilenim
- Peki Ya Nargile?



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.



Maalesef

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

- 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.



Sigara neler yapar?

- Sigarayı ciğerlere çekerek kullanan bir kişi, her bir sigarada ortalama 1 ila 2 mg kadar nikotin alır.
- Nikotin deri yoluyla, ağzın içini kaplayan mukoza yardımıyla veya içe çekilmesiyle ciğerler tarafından emilir.
- Beyin ve vücut üzerinde, bir kısmı henüz tespit edilememiş karmaşık birtakım etkileri vardır.



Biraz 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**

Sigara içer içmez ortaya çıkan etkiler

- Kalp atışının hızlanması
- Kan basıncının artması
- Midenin asit üretmesi
- Böbreklerin, olması gerekenden daha az miktarda idrar üretmesi
- İştahsızlık



Sigara içer içmez ortaya çıkan etkiler

- El ve ayak parmaklarına kan akışının zayıflaması
- Beynin ve sinir sisteminin hızlı çalışması ve sonra yavaşlaması
- Koku ve tat alma duyularının zayıflaması
- Akciğerlerdeki küçük liflerin ve havayollarının gerektiği şekilde çalışmaması
- Beyindeki kan akışının yavaşlaması



Uzun süre sigara içmenin etkileri

- Sık sık nefessiz kalmak ve öksürmek
- Dişlerde sarı ya da siyah lekelerin oluşması
- Daha kırışık ve kuru bir ciltle olduğundan yaşlı görünmek
- Kadınlarda ve erkeklerde kısırılık riski



Uzun süre sigara içmenin etkileri

- Kemiklerde kırılma riskinin artması
- Saçlarda dökülme
- Tırnaklarda sararma
- Kötü nefes kokusu



Sigaranın tetiklediği hastalıklar

- Özellikle ciğerlerdeki ve kalpteki kan damarlarının daralması ve kalınlaşması
- Solunumla ilgili enfeksiyonlar
- Kronik bronşit
- Zatürree



Sigaranın tetiklediği hastalıklar

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



Sigaranın tetiklediği hastalıklar

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



Sigaranın sözde yararları

“Sigara öfkemi yatıştırıyor.”

“Sigara konsantrasyonumu arttırıyor.”

“Birçok insan içiyor. Benim onlardan neyim eksik?”

“Birçok ünlü ve akıllı adam içiyor.
Ben onlardan daha mı akıllıyım sanki?”

Sigaranın sözde yararları

“Bizim evde herkes içiyor.”

“Çayla, kahve sigarasız olmaz!”

“Çalışırken içmek lazım!”

“Yemekten sonra şart! Hazmı kolaylaştırıyor.”

Sigaranın sözde yararları

“Sigarasız bir muhabbet düşünülemez.”

“Arkadaşlarım da içiyor.
Onlardan farklı olmak istemiyorum.”

“Daha karizmatik gösteriyor.”

Pasif etkilenim

Pasif etkilenim, sigara kullanmayan birinin sigara içilen ortamdaki sigara dumanını solmasına denir.

Pasif etkilenim

Pasif etkilenim altında kalmanın etkileri;

- Sigara içilen ortamda ne kadar zaman geçirildiğine,
- Odada ne kadar temiz hava olduğuna (havalandırmanın ne kadar gerçekleştiğine)
- Ne kadar sigara içildiğine **bağlıdır.**



Peki ya nargile?

Sanıldığı kadar masum mu?

ÜCUNDA
ÖLÜM VAR !

1 Nargilenin zararı 50 Sigara ya eşittir

tbm
YESİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Elektronik sigara kullanım 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 kullanım 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.



Hayır!
yüzbin
kere
hayır!



Sana uzatılan sigaraya
bir kere "hayır" dersen
daha sonrakilere de "hayır" dersin!

"Hayır!" demeyi öğren!



Yanlış bilinenler

“Sigara içmek insanı sakinleştirir!” - **YANLIŞ!**

Sigara içmek ruh sağlığımızı olumsuz etkiler.

“Sigara sorunları unutturur.” - **YANLIŞ!**

Sigara yeni sorunlar ekler.

“Sigara zayıflatır.” - **YANLIŞ!**

Sigara kişinin çirkinleşmesine ve kötü kokmasına neden olur.



Yanlış bilinenler

“Sigara dumanını içime çekmiyorum,
bana bir zararı yok.” - **YANLIŞ!**

İçe çekilmeyen sigara dumanı da
hastalıklara neden olmaktadır.

“Hafif (light) sigara
daha az zararlıdır.” - **YANLIŞ!**

Nikotin oranı aynıdır.



Sigarayı bıraktıktan sonra...

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

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.



Sigarayı bırakmanın önündeki engeller

Sigaraya başlamak kolaydır fakat sigarayı bırakmak zordur.
Çünkü...

Sigarayı bırakmanın önündeki engeller

- Nikotin yüksek oranda bağımlılık yapar.
- Bırakmaya çalışan kullanıcıların en az yarısı tekrar kullanma isteği duyar.
- Kullanıcıların çoğu sigarasız bir hayatı hayal etmekte zorlanırlar.



Sigarayı bırakmanın önündeki engeller

- Bazı kullanıcılar tek başlarına yardımsız 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.



Sigarayı bırakmanın önündeki engeller

- Pek çok sigara bırakma girişiminde bulunmuş ve yeniden başlamış insan özgüvenini kaybetmekte ve yeniden bırakma girişimine cesaret edememektedir.
- Bazı kullanıcılar sigarayı bırakmanın çok kolay olduğuna dolayısıyla bununla uğraşmaya gerek olmadığına dair yanlış bir anlayışa sahiptirler.





**YEDAM'la
Hayata
Devam!**

4447975
YEDAM DANIŞMA HATTI

sigara vücutun düşmanı

teşekkür ederiz

