



TÜRKİYE
BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr

KENDİMİ NASIL KORURUM?

Bağımlılıktan kendini korumak için
aşağıdaki önerilerden faydalanabilirsin:

1. Sorunlarınla öncelikli olarak **kendin baş** etmeye çalış.
2. **Güçlü** ve **zayıf** yönlerinle kendini tanımaya çalış.
3. Anlık isteklerinin karşısında **doğru** mu **yanlış** mı diyerek **mantığını kullanmaya** gayret et.
4. Hayatında **spor** her zaman olsun.
5. **Yeterli** ve **dengeli beslenme**ye özen göster.
6. Gereken yerde **HAYIR** diyebilmek senin hakkın. Bunu aklından çıkarma.
7. Tek başına çözemediğin sorunlar için **büyüklerinden yardım** alabilirsin.
8. Sigara içmediğini **gururla** ifade edebilirsin.
9. Zaman geçireceğin **mekanları** ve **arkadaşlarını** seçmen önemli. Bu yüzden doğru mekanlarda doğru arkadaşlarla olmaya çalış.



SİGARAYA HİÇ BAŞLAMAMAK
VEYA SİGARAYI BIRAKMAK İÇİN
EN ÖNEMLİ BECERİ
"HAYIR" DİYEBİLMEKTİR.



SİGARAYI BIRAKTIKTAN SONRA

Sigaryayı bıraktıktan 20 dakika sonra
iyileşme başlar.

20
DAKİKA
SONRA



NABİZ VE SOLUK ALMA
NORMALE DÖNER.

8
SAAT
SONRA



KANDAKİ OKSİJEN
DEĞERİ NORMAL
SEVİYESİNE DÖNER.

24
SAAT
SONRA



TÜM KARBONMONOKSİT
VÜCUTTAN ATILIR.

48
SAAT
SONRA



AZALAN TAT VE
KOKU ALMA DUYULARI
DÜZELİR, NİKOTİN
SEVİYESİ NORMALE DÖNER.

72
SAAT
SONRA



SOLUK ALIP VERMEK
KOLAYLAŞIR, VÜCUTTAKİ
ENERJİ ARTAR.

2-12
HAFTA
SONRA



VÜCUTTAKİ KAN
DOLAŞIMI DÜZELİR,
YÜRÜRKEN MEYDANA
GELEN TIKANMALAR AZALIR.

3-9
AY
SONRA



AKCİĞER PERFORMANSI
%5 İLA %10 ARTAR,
HIRILTILI SOLUK
ALMALAR KAYBOLUR.

12-36
AY
SONRA



MESANE KANSERİNE
YAKALANMA RİSKİ
%50 AZALIR.

10-15
YIL
SONRA



KALP KRİZİ GEÇİRME
OLASILIĞI SİGARA
İÇMEYENLER İLE AYNI
SEVİYEYE İNER.

YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

ORTAOKUL

PASİF İÇİCİ Mİ O DA NE



tbm.org.tr

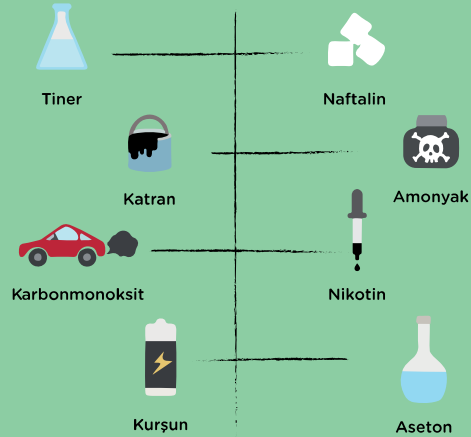
BAĞIMLILIK NEDİR?

Bir madde veya davranıştan, zararları bilinmesine rağmen vazgeçilememesine bağımlılık denir.

NİKOTİN NEDİR, NE YAPAR?

Sigaranın içerisinde nikotin denen renksiz bir madde vardır. Nikotinin beyin ve vücut üzerinde çok fazla etkisi vardır. Her sigarada nikotin deriden, ağız içinden ve duman yoluyla ciğerler tarafından emilir. Nikotin hızla önce beyne, oradan da tüm vücuda dağılır. Sigara bağımlılığı aslında nikotin bağımlılığıdır. Nikotine bir kere alışan vücut sürekli nikotin istemeye başlar. Nikotin ise vücudumuza girdiğinde ona birçok zarar verir.

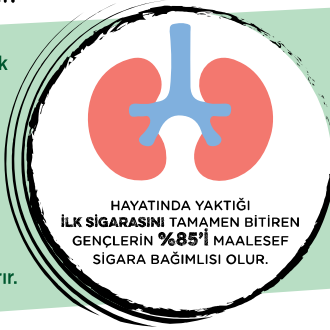
SİGARANIN İÇİNDE BULUNAN 4.000 FARKLI ZEHİRDEN BAZILARI



BAĞIMLILIK NASIL OLUR?

İnsanlar sigaraya genellikle genç yaşlarda başlar.

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.



BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

Bağımlı olan kişiler sigara içmedikleri zamanlarda mutsuz olur.

Sigara bağımlı olan kişiler sigara içmediklerinde çok mutsuz olurlar. Canları hep sigara içmek ister. Sigara isteyip de bulamadıklarında sinirlenirler. Sigaranın kendilerine zarar verdiğini bilirler ama yine de sigarayı bırakamazlar. Çünkü artık bağımlı olmuşlardır.

PASİF İÇİCİ Mİ, O DA NE?

Sigara içen bir kimse, içine çektiği dumanı dışarıya üflediğinde, çok fazla zararlı madde ortaya çıkar. Sigara içenlerin üflediği dumanı soluyan kişiyse pasif içici olmuş olur.

Milyonlarca insan sadece pasif içici oldukları için sigaranın neden olduğu olumsuz etkilere maruz kalmaktadır. Çocuklar sigara dumanının zararlı etkilerine karşı çok daha hassastır. Bu nedenle sigara içmemek kadar, içilen yerden uzak durmak da çok önemlidir.



PASİF İÇİCİ OLMAMAK İÇİN:
Sigara içilen ortamda durma!
Yanında sigara içilmesine izin verme!
İçiliyorsa içenleri uyar!

SİGARANIN ZARARLARI NELERDİR?

Sigara sayısız hastalığa sebep olur, cildi bozar ve kötü kokuya neden olur.



SİGARANIN TETİKLEDİĞİ HASTALIKLAR

Sigara ölüme yol açmanın dışında birçok hastalığa da neden olur. İşte bazıları:

- Damar daralması ve kalınlaşması
- Sürekli baş ağrıları
- Felç
- Parmaklarda kangren
- Kalp hastalıkları
- Zatürre
- Astım
- Mide ülseri
- Kanser



PEKİ YA UZUN SÜRE İÇENLER?

- Sık sık nefessiz kalıp öksürük nöbetleri geçirirler.
- Dişleri sararır ve üzerinde lekeler oluşur.
- Ciltleri kurur ve kırışır.
- Kemiklerin kırılma riski artar.
- Saç dökülmesine neden olur.
- Parmak ve tırnaklarda sararma yapar.
- Sigara kullanan kişi kötü kokar.