

# KENDİMİ NASIL KORURUM?

?

Yardım istemekten çekinmeyin!

- 1 Stresle baş etme yöntemlerini öğrenin!
- 2 Sağlıklı beslenin!
- 3 Spor yapın!
- 4 Sigara içmemekle gurur duyun!
- 5 Yardım istemekten çekinmeyin!
- 6 "Hayır!" demeyi öğrenin!

# DOĞRU BİLİNEREN YANLIŞLAR

Bu sözler size tanıdık geliyor mu?

“ Sigara öfkemi yatıştırıyor, daha karizmatik gösteriyor, Arkadaşlarım da içiyor, 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, insan hayatına yeni sorunlar ekler.

## SİGARA İÇMEK İNSANI SAKİNLEŞTİRİR.

Sigara ruh sağlığımızı olumsuz etkiler.

## YANLIŞ

## HAFİF(LIGHT) SİGARA DAHA AZ ZARARLIDIR.

Tüm tütün ürünleri insan sağlığına ölümcül derecede zararlıdır.

## SİGARA SOSYALLEŞMEYE YARDIMCI OLUR.

Sigara kullanmayanların sayısı, sigara kullananların sayısından daha fazladır.

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

İçe 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. Kesik kesik 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.

## TÜTÜN BAĞIMLILIĞI

YETİŞKİN





## BAĞIMLILIK NEDİR?

?

## BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

?

Kullanıcıların çoğu sigarasız bir hayatı hayal etmekte zorlanırlar.

### SİGARAYA BAŞLAMAK KOLAYDIR FAKAT BIRAKMAK ZORDUR ÇÜNKÜ:

- Nikotin bağımlılık yapar.
- Bazı kullanıcılar olumsuzluklarla baş etme yöntemleri geliştirememiştir.
- Bazı kullanıcılar riskleri tam olarak algılayamamaktadır.
- Başarısız sigara bırakma girişimleri bırakmayı tekrar deneme cesaretini azaltır.

### BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ



### SİGARA ÖLDÜRÜR!

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

## BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

?

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



Sigaranın etkileri içilen tütünün türüne, miktarına, kullanma süresine, ne kadar derin içe çekildiğine, kişinin genel sağlığına ve ailesindeki hastalıklara bağlı olarak değişmektedir.

### SİGARA KULLANIMIN KISA DÖNEM ETKİLERİ

- Kalp atışının hızlanması, 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 KULLANIMIN 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.

## PASİF İÇİCİLER

?

Çocuklar sigara dumanının zararlı etkilerine karşı çok daha hassastırlar.

“

### Unutma!

Pasif içiciler de sigaranın neden olduğu hastalıklar yüzünden hayatlarını kaybetmektedirler.

”

Sigaradan çıkan dumanda bulunan kanserojen kimyasal maddeler, içe çekilenden çok daha fazladır. Pasif içici olmanın etkileri sigara içilen ortamda geçirilen süreye, temiz hava miktarına ve ne kadar sigara içildiğine bağlıdır. Pasif içiciler de sigaranın neden olduğu hastalıklar yüzünden hayatlarını kaybetmektedirler.

Çocuklar sigara dumanının zararlı etkilerine karşı çok daha hassastırlar. 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

