

KENDİMİ NASIL KORURUM?

Bedenini sigaranın zararlarından korumada, aşağıdaki öneriler işine yarayabilir;

- Sigara tekliflerine her zaman aynı cevabı vermekten çekinme: HAYIR.
- Tercihlerini, anlık isteklerinin değil aklının ve mantığının doğrultusunda yönetmeye çalışmalısın.
- Unutma, spor ve dengeli beslenme, sağlıklı bir yaşamın vazgeçilmezleridir.
- Sigara içmemenin, gurur duyulması gereken bir seçim olduğunu hatırla.

- Arkadaşlarını seçerken sigara "içmemelerini" de göz önünde bulundurabilirsin.
- Stresini yönetmede zorlanıyorsan büyüklerinden veya öğretmenlerinden yardım alabilirsin.

DOĞRUSU ŞÖYLE Kİ...

Bu sözler size tanıdık geliyor mu?

“

Sigaranın insan yaşamına kattığı şey sadece yeni sorunlar ve hastalık riskleridir. Sağlıklı ve zinde bir birey olarak sigaradan uzak durman gerektiğini unutmamalısın.

”

DERLER Kİ...
“SİGARA ZAYIFLATIR.”

Sigara kişinin çirkinleşmesine ve kötü kokmasına neden olur.

SÖYLENTİYE GÖRE...
“SİGARA SORUNLARI UNUTTURUR.”

Sigara insanın hayatına yeni sorunlar ekler.

YANLIŞ

İDDIALARA GÖRE...
“SİGARA İÇMEK İNSANI SAKINLEŞTİRİR.”

Sigara ruh sağlığımızı olumsuz etkiler.

İDDİAYA GÖRE...
“HAFIF (LIGHT) SİGARA DAHA AZ ZARARLIDIR.”

Nikotin oranı aynıdır.

DERLER Kİ...
“SİGARA SOSYALLEŞMEYE YARDIMCI OLUR.”

Sigara kullanmayanlar sigara kullananlardan daha fazladır.

İDDİA EDERLER Kİ...
“SİGARA DUMANINI İÇİME ÇEKMİYORUM, BANA BİR ZARARI YOK.”

Ciğere çekilmeyen sigara dumanı da hastalıklara neden olmaktadır.

SİGARAYI BIRAKTIKTAN SONRA...

20 DAKİKA SONRA



NABIZ 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 İLE %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

LİSE

SİGARAYA HAYIR DERSEN

SAĞLIKLI BİR BEDENE, GÜZEL BİR GÖRÜNÜME, SAĞLIKLI DİŞLERE VE 20 YIL DAHA FAZLA HAYATA SAHİP OLACAKSIN.

*SİGARANIN İÇİNDE BİLİNEN VE BİLİNMEYEN 4.000'DEN FAZLA ZEHİRLİ MADDE BULUNMAKTADIR.



BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlılık kısaca, kişinin bir madde veya davranış üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve zararını bilmesine rağmen ondan vazgeçememesidir.



“**DİKKAT!**

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.

Sigara bağımlılarının genel olarak kullanıma genç yaşlarda başladıkları bilinmektedir. **Hayatında ilk defa sigara deneyen her 4 kişiden 3'ü maalesef sigara bağımlısı olmaktadır.** Sigara gibi bağımlılık yapıcı maddeleri bir kere bile kullanmak, bağımlılık gelişmesini tetiklediği için büyük risk taşır. Bağımlılıktan korunmanın en iyi yolu, bu maddeleri hiç denememektir.

- **NİKOTİN ZEHİRLİ VE İNSAN VÜCUDUNUN YAPISINA ZARARLI BİR MADDEDİR.**
- **NİKOTİN BEDENDE ÇOK HIZLI YAYILIR.**
- **SİGARANIN BAĞIMLILIK YAPMASINDAKİ TEMEL ETKEN, BARINDIRDIĞI NİKOTİNDİR.**



BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

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

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.



PASİF İÇİCİLER

Pasif içiciler, kendileri kullanmadıkları halde sigara içenlerle aynı ortamda buldukları için sigaradan zarar gören kişilerdir.



“

UNUTMA!

Pasif içiciler de sigaranın neden olduğu hastalıklar yüzünden hayatlarını kaybetmektedirler.

”

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 ve gençler sigara dumanının zararlı etkilerine karşı çok daha hassastırlar.
- Sigara dumanının zararları, maruz kalma süresi uzadıkça artmaktadır.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr