

# 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 beslenmeye** 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" DİYE BİLMEKTİR.



# SİGARAYI BIRAKTIKTAN SONRA

Sigarayı bıraktıktan 20 dakika sonra iyileşme başlar.

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 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.

YESİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

ORTAOKUL

# PASİF İÇİCİ Mİ O DA NE



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr

tbm.org.tr

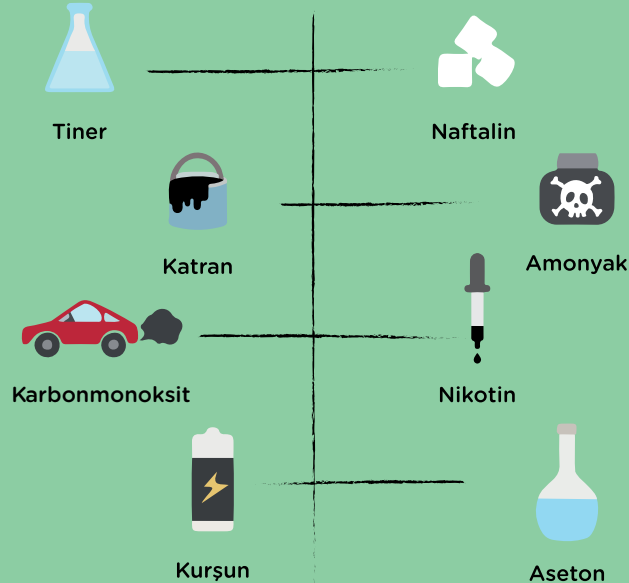
# BAĞIMLILIK NEDİR?

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.

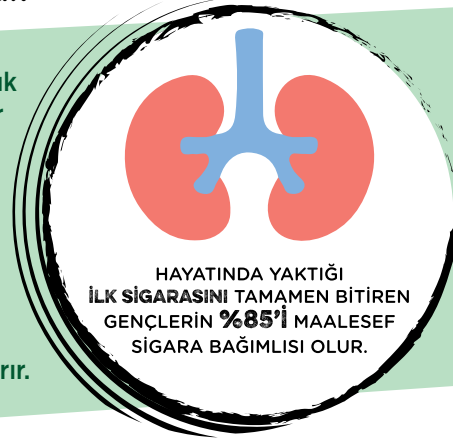
## SİGARANIN İÇİNDE BULUNAN 4.000 FARKLI ZEHİRDEN BAZILARI



# 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.

Sigaraya 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 kişiye 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!**  
**Yanımda 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.