



# BİR DE BURADAN YAK!

## Sigaranın Gerçek Yüzü (3)

Sigarayı bırakmak zor olabilir. Ancak şimdiye kadar sizin gibi pek çok kişinin sigarayı bırakmayı başardığını unutmayın. Önemli olan iş işten geçmeden, sağlığın yanında daha fazla maddi ve manevi kayıplara uğramadan bırakabilmektir.

**Erdoğan AKDEMİR**  
(E) Öğretmen

### GİRİŞ

‘Sigara’ denildiğinde, insanların çoğunun aklına öncelikle ‘sigaranın sağlığımızla ilgili olumsuzlukları’ gelir. Tabii ki bu konu çok önemlidir. Ancak bunun yanı sıra, zaman zaman unuttuğumuz, hepsini bir arada düşünmediğimiz ya da düşünemediğimiz diğer olumsuzlukları da bir o kadar önemlidir.

‘Sigara’ konusunda yapılan bu çalışmada ‘Sigaranın Tüm Yönleri’ni ele alınmaya çalışılmıştır. Başka bir ifadeyle, yap-bozun parçaları bir araya getirilmeye çalışılmıştır.

Geçen 191. sayıda yer almaya başlayan bu yazı, tefrika usulü ile Dergi’nin bu sayısında üçüncü ve son bölümü yayımlanmaktadır.

## 17. YANGIN ETKENİ, ORMAN YANGINLARI VE KATLİAMI, HAVA KİRLİLİĞİ-ÇEVRE KİRLİLİĞİ

Ülkemizde çıkan yangınlarda en başta gelen etken, aşağıdaki tablodan da anlaşılacağı gibi sigara ve kibrittir.

Sigara ve kibritin etken olduğu yangınlarda nice canlar, nice milli servetler kül olmaktadır.

İnsanların dışlerinden tırnaklarından arttırarak sahip oldukları, başlarını sokacakları yuvalarının bir kibritle ya da sigara izmariti ile yanması, onlarca yıllık emeklerinin boşa gitmesi değil midir? Hele de bu yangınlarda onca canın yanması ömür boyu taşınamayacak bir vicdan azabı değil midir?

Sigara, insan katili olduğu kadar ormanların da en büyük düşmanıdır.

Ülkemizde çıkan orman yangınlarının %50'sine sigara izmaritleri neden olmaktadır.

Oksijen deposu olan ormanlarımızın yanmasıyla ciğerlerimiz adeta kavrulmakta ve yok olmaktadır.

Ormanların yanmasıyla, kucak açarak koynunda barındırdığı onlarca, yüzlerce, hatta binlerce tür ağacın, bitkinin, böceğin, hayvanın telef olacağı, bunun sonucunda nesillerinin tüketileceği ve ekolojik dengenin bozulacağı gerçeği unutulmalıdır.

Ekolojik dengenin bozulmasının yanı sıra iklimler değişmekte, dün-

yamız hızla küresel ısınmaya doğru gitmekte ve çölleşme artmaktadır.

Diğer yandan gerek sigaranın gerekse etken olduğu yangınların dumanı hava kirliliğine büyük oranda sebep olmaktadır.

(Sigara içilen bar, disko, lokanta vb. kapalı mekânların havası, içilmeyen yerlerden 9 kat daha kirli olduğu tespit edilmiştir.)

Ayrıca her yıl ülkemizde içilen sigaraların karton ve kâğıdının yapımı için 3 milyon ağaç yok oluyor. Her 3000 paket sigaranın kâğıdı için 1 ağaç yok olmaktadır.

Kimsenin havamızı ve dünyamızı kirlletmeye, ormanlarımızı katletmeye ve yaşanamayacak bir miras bırakmaya hakkı yoktur.

Yangın Etkenleri, Yıllara Göre Çıkan Yangın Sayısı, Oranları

| Yıl       | Elektrik Kortağı | Tüp gaz | Ocak Soba | Baca Tutuşması | Sigara Kibrit | Akaryakıt Pat. Parl. Madde | Sabotaj | Yıldırım Düşmesi | Diğer Nedenler | Toplam Yangın Sayısı | Ölen kişi sayısı |
|-----------|------------------|---------|-----------|----------------|---------------|----------------------------|---------|------------------|----------------|----------------------|------------------|
| 2003-2007 | 65.086           | 9.230   | 17.840    | 22.492         | 102.583       | 3.769                      | 13.073  | 1.439            | 114.566        | 350.078              | 1.832            |



## 18. KÖTÜ GÖRÜNTÜ, KÖTÜ VE AĞIR KOKU

Sigara içenlerin;

Cildinde; cilt bozukluğu, olduğundan daha yaşlı gösterme, cilt karalığı

Dişlerinde; kirli ve pis görünümlü dişler... diş eti hastalıkları, diş çürümesi ve kaybı

Bıyıklarında; sararmalar ve farklı renk tonları

El parmaklarında; sararma

El ve ayaklarında; parmak uçlarından başlayarak hücre ölümü (kangren) ve sonucunda bu bölgelerin kesilmesi

Tırnaklarında; zayıflama ve kırılma gibi hiç de hoş olmayan kötü görüntüler ortaya çıkmaktadır.

Sigaranın dumanı, içilen ortamın havasını bozuyor. O havayı soluyan herkese her türlü olumsuzluğu yaşıyor.

Sigaranın kokusu, içmeyenlere için gerçekten dayanılmaz, tahammül edilemez bir koku. İnsanın adeta burun direkleri kırılıyor... Metrelerce uzaktan hissediliyor... Sigara içenler belli ki bu kokuyu hissedemiyorlar. Onun için dayanılmazlığını ve ne derece itici bir koku olduğunu anlayamazlar... Hele de insan nefesinin sigara kokmasının ne demek olduğunu, onu yakinen hissedenlere sormak gerek! Nasıl tahammül edebiliyorlar, hayret ediyorum!

Onun için sigarayı bırakmamakta hala ısrar edenlere samimi bir tavsiyede bulunmak istiyorum.

“Hayat arkadaşınız sigara içmiyorsa, size tahammül edebilmesi için lütfen ona da bir an önce sigara içirin!”

Bir vatandaş şöyle diyor:

“Sigara içen bir insanla aynı yastığa baş koymak, kül tablası koklamaya benzer”

Eşinize, aynı ortamı paylaşan arkadaşınıza kül tablası koklatmaya hakkınız yok!

Aynı zamanda sigaranın kokusu, bulunulan ortamın havasını bozduğu gibi saçınıza vücudunuza, giysilerinize, perdelerinize ve tüm eşyalara siniyor ve uzun süre çıkmıyor.

## 19. SİZİ SEVENLERE MÜJDEYİ VERİN... HEMEN ŞİMDİ...

Sigara içen değerli kardeşlerim!

Sizler aileniz, ülkeniz ve bizler için çok değerlisiniz...

Geliniz! Sigara içme düşüncenizi bir kez daha gözden geçiriniz... İçme sebebiniz ne olursa olsun, sigara dumanının arkasına sığınmayınız... Sigara sığınılacak bir liman değildir, unutmayınız!

Kendinize inanın, güvenin, kararlı olun, cesur olun...” Sigara size, çok sevdiğiniz çocuklarınıza ve ailenize, ülkemize ne kazandırıyor, ne kaybettiriyor? “ bir kez daha tartın, düşünün, vicdan muhasebesi yapın ve de sigaranın esiri olmayın...

Ülkemizde her gün 300 kişinin sigara nedeniyle hayatını kaybettiğini,

Her yıl ülkemizde 100-120 bin insanımızı erken yaşlarda kurban verdiğimizizi,

Eğer önlem alınmaz ise önümüzdeki 20 yılda bu sayının 250 bine çıkacağını

Ayrıca on binlerce insanımızın bu nedenle sağlıksız bir yaşam sürdürdüğünü unutmayınız.

Siz kendinize acımıyorsanız, hiç değilse çocuklarınıza ve sizi sevenlere acıyın... Ve bir an önce sigarayı bırakın... Çocuklarınızı öksüz, yetim bırakmak istemiyorsanız, siz sevenleri perişan etmek istemiyorsanız, sağlıksız bir yaşam sürdürmek istemiyorsanız, sizi sevenlere bir an önce müjdeyi verin...

Hemen şimdi...

Şu dakika... yarın çok geç olabilir.

Hemen şimdi.

Şu ana kadar, sigaranın ‘gerçek yüzü’nü ve ortaya çıkardığı farklı olumsuzlukları anlatmaya ya da hatırlatmaya çalıştım.

Bir nebze olsun bu konularda sizleri ‘düşünmeye davet’ edebildimse, bundan mutluluk duyduğumu söylemeliyim.

Bundan sonraki bölümde, ‘sigarayı bırakmanızı’ konusunda, ilgili uzmanlarca hazırlanmış bilgileri, tavsiyeleri ve kendi görüşlerimi sunmaya çalışacağım.

Umarım yararlı olur.

## 20. SİGARAYI NASIL BIRAKACAKSINIZ?

Ben bu bölümde “Sigarayı Bırakmanın İpuçlarını” vermeye çalıştım. O ipi yakalamanızı ve o dipsiz kuyudan çıkmanızı diliyorum.

Meclisimiz 4207 sayılı kanunda değişiklik yaparak, kapalı alanlarda sigara tüketimini yasakladı.

3.1.2008 tarihinde kabul edilen 5727 sayılı “Tütün Mamullerinin Zararlarının Önlenmesine Dair Kanunda Değişiklik Yapılması Hakkında Kanun” un 2. Maddesi ile

“Tütün ürünleri;

Kamu hizmet binalarının kapalı alanlarında,

Koridorları dahil olmak üzere her türlü eğitim, sağlık, üretim, ticaret, sosyal, kültürel, spor, eğlence ve benzeri amaçlı özel hukuk kişilerine ait olan ve birden çok kişinin girebileceği (ikamete mahsus konutlar hariç ) binaların kapalı alanlarında,

a) Hususi araçların sürücü koltukları ile taksi hizmeti verenler

dahil olmak üzere karayolu, demiryolu, denizyolu ve havayolu toplu taşıma araçlarında,

- b) Okul öncesi eğitim kurumlarının, dershaneler, özel eğitim ve öğretim kurumları dahil olmak üzere ilk ve orta öğretim kurumlarının, kültür ve sosyal hizmet binalarının kapalı ve açık alanlarında,
- c) Özel hukuk kişilerine ait olan lokantalar ile kahvehane, kafeterya, birahane gibi eğlence hizmeti verilen işletmelerde,
- d) Açık havada yapılan her türlü spor, kültür, sanat ve eğlence faaliyetlerinin yapıldığı yerler ile bunların seyir yerlerinde tüketilemez.”

hükmü konuldu. Bu madde ile ilgili uygulama 19 Mayıs 2008 tarihinde yürürlüğe girdi.

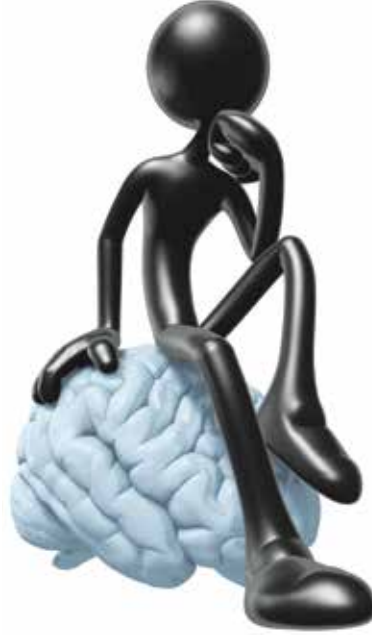
Ben bu yasanın hazırlanmasında ve çıkarılmasında emeği geçenleri candan kutluyor, gönülden destekliyorum. Bu yasanın, bırakmak isteyenler için de bir vesile olmasını diliyorum. Bağımlılık yapıcı bir maddeden kurtulmak zordur. Ancak imkansız değildir. Kararlılıkla ve azimle başarılı.

## 21. NİÇİN SİGARAYI BIRAKMAKTA ZORLANIYORSUNUZ?

Sigaradaki nikotin, çok zehirli olmasının yanı sıra güçlü bir bağımlılık yapıcı maddedir. Kokain, eroin ve alkol ile karşılaştırıldığında, tesadüfen denemiş kişilerde bile sigaranın bağımlılık yapma olasılığı daha fazladır. İlk defa sigara içmeyi deneyen 4 kişiden 3'ünün bağımlı hale geldiği bilinmektedir.

Nikotin, sigara içerken her soluktan sonra 7 saniyede beyine ulaşır. İçicinin kendisini iyi hissetmesini sağlar ve daha çok nikotin istemesine neden olur.

Sigara içenlerde el ve ağız alışkanlığı vardır. Günde içilen sigara sayısı ne



kadar fazlaysa bu alışkanlık o kadar güçlüdür.

Sigaranın sağlıkla ilgili zararları uzun sürede ortaya çıkar. Bu nedenle sigara içen kişiler, tehlikenin bilincinde olmadan içmeye devam ederler.

Sigara, kullanıcıların günlük yaşantılarının bir parçası haline geldiğinden, gün içinde pek çok şey içme dürtüsü uyandırır.

## 22. SİGARAYI NASIL BIRAKACASINIZ?

### Sigarayı Bırakmada Uygulanabilecek Yöntemler:

#### Kendi Kendine Bırakma

Bağımlıların bir kısmı sigarayı birden, kendi kendine bırakabilir. Sigarayı bırakmaya hazırlanır;

- Sigarayı bırakamayacağınızı düşünmeyin. Karamsarlığa izin vermeyin. Siz kainatta en yüce yaratksınız, insansınız. Dünyada yapamayacağınız şey yoktur. Yeter ki isteyin ve iradenize güvenin. Sigarayı bırakmak için İS-

TEKLİ, KARARLI ve AZİMLİ olun. Öncelikle beyninizde bitirin.

- Daha sağlıklı olmaya karar verdiğiniz için kendinizi kutlayın.
- Sigarayı bırakmayı isteme nedenlerinizi yazın, her zaman görebileceğiniz yerlere asın, yanınızda taşıyın.
- Bırakmanın yollarını düşünün.
- Sigaraya el sürmeyin, el altında bulundurmayın. Alışkanlıktan uzak durun.
- Aile bireylerinize, arkadaşlarınıza, yakınlarınıza sigarayı bırakacağınızı söyleyin ve onlardan destek isteyin... Onları, bunun için belirlediğiniz tarihten (sizin için önemli bir tarih olabilir) haberdar edin. O gün bırakma konusunda kararlılığınızı koruyun. Tarihi ertelemeyin.
- Mümkünse bir arkadaşınızla veya eşinizle hatta mesai arkadaşlarınızla, komşularınızla, yakınlarınızla birlikte bu işe başlayın. Böylece karşılıklı destekle bu dönemi daha rahat atlatabilirsiniz. Birlikte hareket edeceğiniz kişilerle aranızda bir “sözleşme” hazırlayın. Sözleşmeye bağlı kalmayanlara pek de küçük olmayan maddi ve manevi yaptırımlar uygulayın. Sözünde duranları ödüllendirin.
- Evinizde, iş yerinizde sigara ve sigarayı hatırlatacak eşyaları (kibrit, çakmak, sigaralık, kül tablası... gibi ) kaldırın. Yerlerine çiçek, biblo... gibi mekanları ferahlatan, güzelleştiren eşyalar koyun.
- Giysilerinizi ve evinizi, iş yerinizdeki perdeleri sigara dumanının kokusundan arındırın.
- Sigara içilen yerler ile size sigara içme isteği veren ortamlardan uzak durun. Bunun yerine zamanınızı temiz havalı, güzel manzaralı yerlerde değerlendirin. (Sigara içilen yer ve ortamı rahatsız hale getirmek caydırıcı olabilir. )

- Kafanızın sakin olduğu zamanlarda, özellikle gece yastığa başınızı koyduğunuzda sigaranın size ve sevdiklerinize ne gibi maddi ve manevi zararları ve yararları olduğunu gözünüzün önüne getirin. Akıl terazisi ile tartın ve vicdan muhasebesi yapın.

Ayrıca, sigara bırakılmasında tiryakilerin sevdiği yakınlarının duygusal destekleri ve istekleri de çok önemlidir. Bu konuda birkaç örnek vermek istiyorum.

- Yıllar önce görev gereği bir ilimize (Niğde) gittiğimizde Belediye Başkanının odasında bir konuşmaya tanık olmuştum. İyi bir tiryaki olduğu bilinen ve sigarayı kesinlikle bırakamayacağını söyleyen Savcı beyin, bırakma öyküsünü dinlediğimde çok etkilenmiştim. Şöyle demişti :

*"Gerçekten bırakamayacağımı sanıyordum... Bir hafta sonu geç saatte kalkmış, kahvaltımı yapmış, sigaramı yakmıştım... İlkokula giden oğlum uzunca süre mahzun gözlerle bir sigaraya baktı, bir bana baktı...ve ardından ağlamaklı bir sesle şunları söyledi:*

*- Babacığım, bu sigarayı bizden daha mı çok seviyorsun !...*

*Bu sözler içime öyle işledi ki ! ... bir anda karar verdim. Aradan 3 ay geçti...O gündür bu gündür içmiyorum. Demek ki ! Bırakılabiliyormuş..."*

- Teşkilatımızda çalışan bir bayan Sivil Savunma Uzmanı arkadaşımız da, 17 yaşındaki oğlunun konuşmasından çok etkilenerek sigarayı bıraktığını söylemişti. Oğlu şöyle demiş:

*"- Anneciğim, seni sigara içerken gördüğümde içim yanıyor..."*

O gün söndürmüş.

- Memuriyette Yükselme Kursları için eğitime katılan bir bayan da teneffüste sohbet sırasında sigara bırakma öyküsünü anlatırken,



**Sigara bırakma konusunda en etkili yöntem, bir gün saptayıp, o andan itibaren sigara içmemektir.**

*"...Ben içerdim... Eşim içmez... Bana da karışmazdı... Eşimin anlattığı bir olaydan sonra kıssadan hisse çıkardım ve bıraktım."*

Eşini, etkinlik için gittiği ortamda bir güzel bayan karşılar. Eşi şöyle anlatır :

*"Karşıdan çok güzeldi. Fakat yanına yaklaştığımda o güzelliği göremedim... Sigara kokuyordu..."*

Bunların yanı sıra, herhangi bir hastalık sonrasında gitmiş oldukları doktorun ciddi uyarıları ile sigarayı bırakanlar da mevcuttur. Bu içiciler genellikle sakat veya yatalak kalmaktan ya da hastalıkların tekrar ortaya çıkmasından korktukları için sigarayı bırakanlardır.

Sigara bırakma konusunda en etkili yöntem, bir gün saptayıp, o andan itibaren sigara içmemektir. Bırakanlar arasında birden bırakanlar çoğunluktadır. Yavaş yavaş azaltarak bırakma yönteminin başarısı biraz düşük olsa da, sigara içmeyi her geçen gün azaltarak, belli bir zaman dilimi içinde bırakanlar da vardır.

Günde 1 paketten fazla sigara içenler, tamamen bırakmadan önceki 1 hafta gibi bir süre boyunca içtikleri sigara sayısını biraz azaltarak, ta-

mamen bırakma esnasında ortaya çıkacak olan yan etkilerle başa çıkma yöntemlerini kolaylaştırabilirler.

Sigarayı bırakmak zor olabilir. Ancak şimdiye kadar sizin gibi pek çok kişinin sigarayı bırakmayı başardığını unutmayın. Önemli olan iş isten geçmeden, sağlığın yanında daha fazla maddi ve manevi kayıplara uğramadan bırakabilmektir.

İlk denemede ve sonraki denemelerde başarısız olursanız, kendinize olan güveninizi yitirmeyin. Umutsuzluğa kapılmayın ve mücadelenize devam edin. Gerekliyse tıbbi tedavi desteği alın. "Sigara Bırakma Klinikleri"ne başvurun. Profesyonel yardım alanların uzun dönemde daha başarılı oldukları kanıtlanmıştır.

### **Etkinliği Kanıtlanmış Tıbbi Tedavi**

Kendi kendine bırakmakta zorlanan kişilerde en etkili tedavi, hekim gözetiminde bilimsel yöntemlerin kullanılmasıdır.

### **Etkinliği kanıtlanmış ve onaylanmış tedaviler:**

- Nikotin tedavisi
  - Nikotin sakızı
  - Nikotin burun spreyi

- Sigara gibi kullanılan nikotin kartuşu
- Nikotin bandı
- Nikotin yoksunluk belirtilerini azaltan bir çeşit depresyon ilacı: Bupropion  
(Bu nesnelere doktorun önerdiği şekilde kullanmaya başlayın.)

- Işın Uygulama Tekniği (Bu tekniği uygulayan işyeri yetkililerinin verdiği bilgiye göre, uygulamayı Tübitak incelemiş, İnsan sağlığına hiçbir olumsuz etkisi olmadığı kanıtlanmıştır.) Bu teknik ile vücudun belirli noktalarındaki sinir uçlarına deri dışından miliamper ile ifade edilecek şekilde ENFRARUJ ışınları verilerek bol miktarda endorfin üretilmesi sağlanır. 3 gün üst üste 20'er dakika yapılan bu uygulama ile tiryakinin nikotine olan sun'i talebi sonlandırılarak, sigara içme isteğine karşı koyması kolaylaştırılır.

### **Etkinliği bilimsel açıdan tartışmalı tedaviler:**

- Hipnoz
- Akupunktur
- Luksopunktur

Etkinliği bilimsel olarak tartışmalıdır. Etkinlikleri kanıtlanmamıştır.

## **23. SİGARAYI BIRAKTINIZ...**

Bıraktığınız gün gerginliğinizi gidecek uğraşlar bulun.

- Yürüyüş yapın. İmkânınız varsa her gün, yoksa haftada en az 3 gün, 5 km. (yaklaşık 1 saat) orta tempoda yürümeye çalışın. Yaşınıza uygun egzersizler yapın.
- Yapmak istediğiniz hobi ve zevklerin için vakit ayırmaya çalışın.
- Sigara içmeyen bir arkadaşınızla sohbet edin.
- Bol su ve meyve suyu için. Çay veya kahve içmek sigarayı hatırlatıyorsa, bir süre bu içeceklerin miktarını azaltın.

latıyorsa, bir süre bu içeceklerin miktarını azaltın.

- El ve ağız alışkanlığınız sizi zorluyorsa; kalem ya da stres topu ile oynayın, tespah çekin. Resim çizin, yazı yazın. Bulmaca çözün. Örgü örün. Ağızınızda kürdanla oyalanın. Şekersiz sakız çiğneyin. Elinize bir şişe su alarak sigara aradığınızda için.
  - Bırakma nedenlerinizi gözden geçirin.
  - Aile ve arkadaşlarınızın desteğini isteyin.
  - Bıraktığınız günü kutlayın. Kendinize hediye alın ya da özel bir şey yapın ve ödüllendirin.
  - Harcamadığınız parayla kendiniz, aileniz ve özellikle çocuklarınız için özel bir şeyler alın.
  - Sigaranın yoğun içildiği ortamlara, ilk 2-3 hafta girmemeye çalışın. Bunun yerine zamanınızı kütüphane, sinema, tiyatro, mağaza, sergi... gibi sigara içilmeyen yerlerde geçirmeyi planlayın.
  - Daha önce sigarayı bırakmayı denediğiniz zamanları gözden geçirin. Neyin işe yaradığını ve neyin yaramadığını değerlendirin.
  - Aile bireylerinizi, özellikle çocuklarınızı, sizi bırakma konusunda yardımcı olmaya teşvik edin.
  - Sabah kalktığınızda; dişlerinizi fırçalayın, ağızınızı yıkayın. Kahvaltıdan hemen sonra tekrar dişlerinizi fırçalayın.
  - Yemeklerden sonra dişlerinizi fırçalayın.
  - Stres ve şiddetli sigara içme isteğiyle nasıl başa çıkacağınızı öğrenin. Sigara içmeyi istemenize sebep olabilecek şeylere karşı dikkatli olun.
- Bağımlılık yapıcı bir maddeden kurtulmak zordur. Ancak imkansız değildir. Kararlılıkla ve azimle başarılıdır. Pek çok bağımlının zorlandığı nikotin yoksunluk belirtileri geçicidir. En çok zorlanacağı süre ilk 2-3 haftadır.

**Eğer sabretmeyi başarılırsanız, sigara içme isteğinizin 3-5 dakika sürüp geçtiğini göreceksiniz.**

Olumsuz, beklenmedik olaylar sizi sigara içmeye teşvik edebilir. Sigaranın aynı zamanda bir alışkanlık olduğunu ve üstesinden gelebileceğinizi hatırlayın. Sigaranın içinde bulunduğunuz olumsuzlukları değiştirmeyeceğini unutmayın. Sigara içmeniz sorunlara çözüm getirmeyeceği gibi, tekrar başlamış olmanız sizi üzecek ve kendinize güveninizi sarsacaktır.

Bıraktıktan sonra tekrar başlama riskiniz ilk haftalarda en yüksek düzeydedir. Kararlılıkla, irade ve azminizi kullanarak bu en önemli dönemi atlatabilirsiniz... Gerektiğinde, size yardım eden hekiminizden destek alabilirsiniz.

İlk deneme başarısız olursa, kendinize olan güveni yitirmeyin. Hayal kırıklığına uğramayın ve mücadeleye devam edin.

Sinirli, kızgın, stresli, üzgün olduğunuzda, olumsuz ve beklenmedik olaylarda ya da sigara isteği meydana getiren durumlarda (özel kutlamalar, tatil, çay-kahve-alkol kullanımı sırasında, yemek sonrasında, araba kullanımı sırasında, sigara ikram edildiği durumlarda, sigara içenlerle aynı ortamda bulunulduğunda) sigara içme isteğiniz sizi zorladığında;

Eğer sabretmeyi başarılırsanız, sigara içme isteğinizin 3-5 dakika sürüp geçtiğini göreceksiniz. Bu süreyi daha kolay atlatabilmek için;

- Sizi sıkıntıya sokan, zorlayan durumlardan ve ortamlardan uzaklaşın.
- 10 kez derin nefes alıp verme egzersizi uygulayın.

Sigara içmek sağlığınıza, alacağınız bir kaç kilodan daha fazla zarar verir.

- Basit egzersiz hareketleri yapın.
- Yürüyüş yapın.
- Dertleşebileceğiniz birisiyle konuşun.
- Müzik dinleyin.
- Gazete okuyun.
- Hobilerinizle uğraşın.
- Duş alın.
- Bol sıvı ( su, bitki çayı, meyve çayı vb.) alın.
- Meyve ya da çiğ yenebilen sebzeler (havuç, marul, salatalık) atıştırın.
- Yemek sonrası istek geldiğinde sofrada oyalanmayın. Hemen kalkıp dişlerinizi yıkayın.
- Asla “Bir tane içsem ne çıkar !” diye düşünmeyin. İçeceğiniz tek bir sigara, yeniden başlama riskinizi arttıracaktır.
- Ya da “Demek ki bırakabiliyorum, istersem kontrol edebiliyorum” diyerek yanılgıya düşmeyin. Sadece kendinizi aldatmış olursunuz.

## 24. SİGARAYI BIRAKTIĞINIZDA YAŞAYABİLECEĞİNİZ OLUMSUZLUKLAR NELERDİR?

Sigara içerken düzenli olarak aldığınız nikotinin, sigarayı bırakmanızla beraber alınmasının durmasıyla “nikotin yoksunluk belirtileri” olarak adlandırılan bir takım sıkıntılar oluşabilir.

Bağımlıların 2/3'ünde yoksunluk belirtileri oluşur. Bu durum geçicidir. Çoğu 2-3 hafta içinde kaybolur. Bazen biraz daha uzun sürebilir.

### **Nikotin yoksunluk belirtileri**

- Huzursuzluk, gerginlik, sinirlilik, aşırı tepki verme
- Düşünceleri toplamada güçlük
- Uykusuzluk veya fazla uyumak
- Baş ağrısı, baş dönmesi
- Yorgunluk
- Titreme
- Kabızlık
- Ağız kuruluğu
- Öksürük, balgam çıkarma
- İştah artması, kilo alma

### **Bu durumlarda neler yapabilirsiniz?**

- Huzursuzluk, gerginlik, sinirlilik durumlarında; yürüyüşe çıkabilir, spor yapabilir, müzik dinleyebilir, duş alabilirsiniz.
- Uykusuzluk çekiyorsanız; akşam 19:00'dan sonra çay, kahve gibi kafeinli içecekleri bir süre içmemeniz ya da olabildiğince az içmeniz, ılık duş almanız, ılık süt içmeniz yararlı olabilir.
- Baş ağrısı varsa; yürüyüş ya da hafif egzersizler yapmak, duş almak iyi gelebilir.
- Kabızlık oluştuysa; bol su ve meyve suyu içmek, posa bırakan lifli yiyeceklere ağırlık vermek bu sorunu önlemenize yardımcı olacaktır.
- Ağız kuruluğu olursa; su içmeyi, sakız çiğnemeyi deneyin.
- İştah artması ve kilo alma; sigarayı bırakanlarda sıkça karşılaşılan bir durumdur. Genellikle yaklaşık 3-5 kg'lık artış beklenir. Bu durumdan rahatsız olan pek çok kişi yeniden sigaraya başlamak için bunu gerekçe olarak kullanmaktadır.

Beslenme alışkanlıklarınızda küçük değişiklikler yaparak, besinlerinizin kalori içeriğine dikkat ederek ve

günlük egzersizlerini arttırarak kilonuzu kontrol altında tutabilirsiniz.

Şunu hiçbir zaman unutmayınız ki ! Sigara içmek sağlığınıza, alacağınız bir kaç kilodan daha fazla zarar verir.

### **Kilo artışını önlemek ve sağlıklı bir yaşam için:**

- Bol meyve ve sebze yiyin.
- Kuruyemişlerden, cips, bisküvi vb. yağlı, kalorisi yüksek gıdalardan uzak durun.
- Bol sıvı tüketin. İçeceklerinizin yağsız veya az yağlı olmasına dikkat edin. Kafeinli ve alkollü içeceklerden uzak durun.
- Yağsız et (tercihen beyaz et), balık tüketin.
- Yağlı ve şekerli yiyecekleri olabildiğince azaltın.

Sigarayı bırakırken eşzamanlı başlanılan egzersizlerin ve yürüyüşlerin hem kilo almayı engellediği hem de kişinin kendisini daha iyi hissetmesini sağladığı gözlenmiştir.

Sigara bırakıldığında ortaya çıkması muhtemel nikotin yoksunluk belirtileri, sigarayı bırakmaya çalışan kişinin işini zorlaştırmaktadır. Bu gibi durumlarda müracaat edeceğimiz hekimimizin uygulayacağı tıbbî tedavi, aşırı içme isteğini azaltacağı gibi, yoksunluk belirtilerini de kontrol altına alacağından, sigarasızlığa alışmayı kolaylaştıracaktır.

## 25. SİGARAYI BIRAKMANIN FAYDALARI

### **Sağlıkla İlgili Yararları**

#### **20. dakikada:**

- Nabız (kalp hızı), kan basıncı (tansiyon), vücut ısısı normale döner.

#### **24. saatte :**

- Kanda karbon monoksit gazı hızla azalır.

**2-12 hafta ( 3 ay ) sonrasında :**

- Efor kapasitesi artar. Yürümek kolaylaşır.
- Balgam miktarı 2 haftada yarı yarıya azalır.
- Öksürük azalır ve 3 ay içinde kaybolur.
- Soluk alıp-verme kolaylaşır.
- Koku ve tat alma duyuları iyileşir.
- Bağışıklık sistemi güçlenmeye başlar.
- Kişi kendisini daha dayanıklı ve güçlü hissetmeye başlar.
- Diş ve parmaklardaki sarı lekeler kaybolur.

**1. yılda:**

- Kalp krizi geçirme riski ilk günlerden itibaren azalmaya başlar, 1. yılın sonunda risk %50 azalır.
- Beyin kanaması ve bacaklardaki damar hastalığı (Burger) riski %30-50 oranında azalır.
- Kronik bronşit ve amfizem (KOA) gibi solunum yetmezliğine yol açabilen akciğer hastalıklarının ortaya çıkması engellenir, ilerleyen yıllarda solunum fonksiyonları iyileşir.

**5. yılda:**

- Ağız, gırtlak, yemek borusu, idrar torbası kanseri riski yarı yarıya azalır.

**10. yılda:**

- Felç olma riski 5-10 yıl içinde hiç sigara içmemiş olanlarda aynı düzeye iner.
- Akciğer kanseri, ağız, gırtlak, yemek borusu, idrar torbası, böbrek, pankreas kanseri riski azalır.

**15. yılda:**

- Koroner damar hastalığı ve kalp krizi riski, hiç içmeyenlerinki ile aynı olur.

**Sosyal Faydaları**

- Evde, işyerinde, arkadaş ortamında sigara içmeyen ve siz içtiğiniz için rahatsız olanlar ve sevdiğiniz artık dumana maruz kalmayacaklardır.
- Çocuklarınıza iyi örnek olabileceksiniz.
- Aynı ortamı paylaştığınız aile bireylerinizi ve yakınlarınızı, işyeri arkadaşlarınızı pasif içicilikten kurtarıp kulak iltihabı, bademcik iltihabı, sinüzit, bronşit, hışırtılı solunum, astım gibi hastalıklara yakalanma risklerinizi azaltacaksınız.
- Çevrenizdeki insanlara örnek olarak onların da bırakmalarını kolaylaştıracaksınız.
- Giysilerinize, evinize, arabanıza sinmiş sigara kokusu kaybolacağından çevreyi rahatsız etmeyeceksiniz.
- Sigara içmeyerek topluma zarar vermeyen bir birey olarak mutluluk duyacaksınız.
- İradenizin gücünü kanıtlamış olacaksınız.

**Ekonomik Faydaları**

- Sigaraya ayırdığınız para cebinizde kalacağı için tasarruf etmiş olacaksınız. 3 ay sonunda bir TV ya da müzik seti alabilirsiniz. 1 yılın sonunda bir bilgisayar alabilirsiniz. Paranızı bir şekilde değerlendirmeniz halinde (banka, döviz, arsa, altın vb. yatırım araçları ile ) 10 yıl sonunda bir araba, 20-25 yıl sonrasında bir daire sahibi olabilirsiniz.
- Sigaranın neden olduğu hastalıklar sonucu harcanan doktor, hastane, tedavi giderleriniz azalacaktır.
- Daha çok üretime katkıda bulunacaksınız.
- Yaşam kaliteniz artacak, evinize daha çok gıda, çocuklarınıza daha çok kitap, elbise vb. alabileceksiniz, daha huzurlu olacaksınız.

- Elbise ve mobilya yanıklarından kurtulacaksınız.

**26. SİGARAYA TEKRAR BAŞLAMAMANIN PÜF NOKTALARI**

Sigarayı bıraktıktan sonra tekrar başlamak için büyük çaba sarf etmeniz gerekebilir. İçme dürtüsü sizi zorlayabilir. Bu zorlamanın ne zaman ortaya çıktığına dikkat edin ve buna neden olan faktörleri belirleyin (Stres, yemek sonrası, çay-kahve içmek, alkol, arkadaş ortamı, sigarayı görmek... gibi).

Bu faktörlere karşı önceden hazırlıklı olun.

- Sigarayı neden bıraktığınızı hatırlayın.
- Dürtü geldiğinde daha önce anlatılan yöntemlere başvurun. (Derin nefes alıp-vermek, su içmek, egzersiz yapmak, duş almak... vb.)
- Sigara içilen bir ortamdaysanız, oradan uzaklaşın.
- İçmemeyi başardığınızda kendinizi ödüllendirin.
- Herhangi bir sebeple sigara içecek olursanız, kendinize karşı acımasız olmayın, güveninizi yitirmeyin. Güçlü bir bağımlılık yapıcı maddeyle mücadele ettiğinizi unutmayın. Kendinizi suçlamayın. Bir kez içmeniz, başarısız olduğunuzu göstermez.
- Yapacağınız şey, içmemeye devam etmektir. Çünkü içmeden durabildiğinizi gördünüz. Bu da sigaraya ihtiyacınız olmadığını, sigarayı tamamen bırakabileceğinizi göstermektedir.

Dumandan uzak nice sağlıklı ve mutluluk dolu bir yaşam dileklerimle...