

# dumansız bir hayat



**YEŞİLAY**

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI**

**LİSE**

# Sunum içeriđi

- Bağımlılık nedir? Sigara nedir?
- Sigaranın etkileri
- Sigaranın tetiklediği hastalıklar
- Pasif içicilik
- Elektronik sigara
- Kaçak - sahte sigara ve zararları
- Peki ya nargile?
- Hayır diyebilmek
- Sigarayı bıraktıktan sonra



# Bağımlılık nedir?

Bağımlılık, kişinin bir şeye aşırı bağlanması, kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesidir.

Bağımlı kişi, zararını açıkça görse ve bilse bile bağımlı olduğu ürünü kullanmaktan vazgeçemez.



# Maalesef

Sigara, dünyada en yaygın kullanılan ve en fazla zarar veren bağımlılık yapıcı maddedir.

# Sigara nedir?

Sigara, 4.000'den fazla kimyasal madde içeren ve nefes yoluyla çekilerek tüketilen bir tütün ürünüdür.

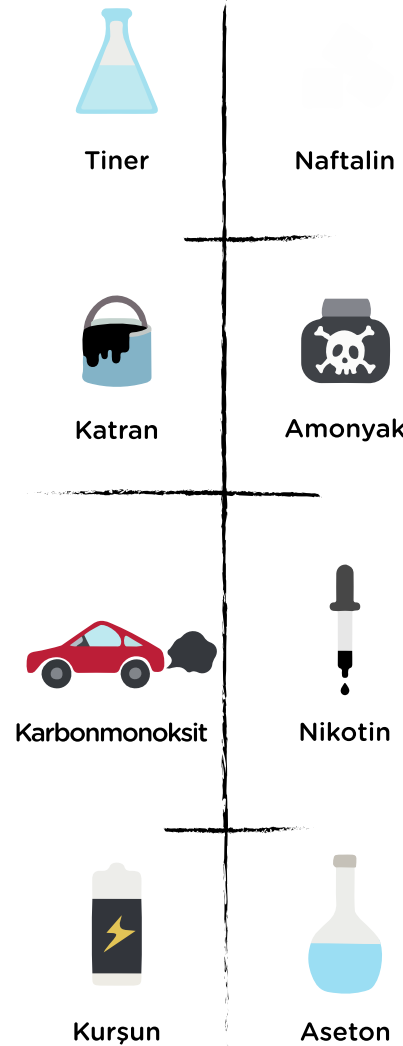




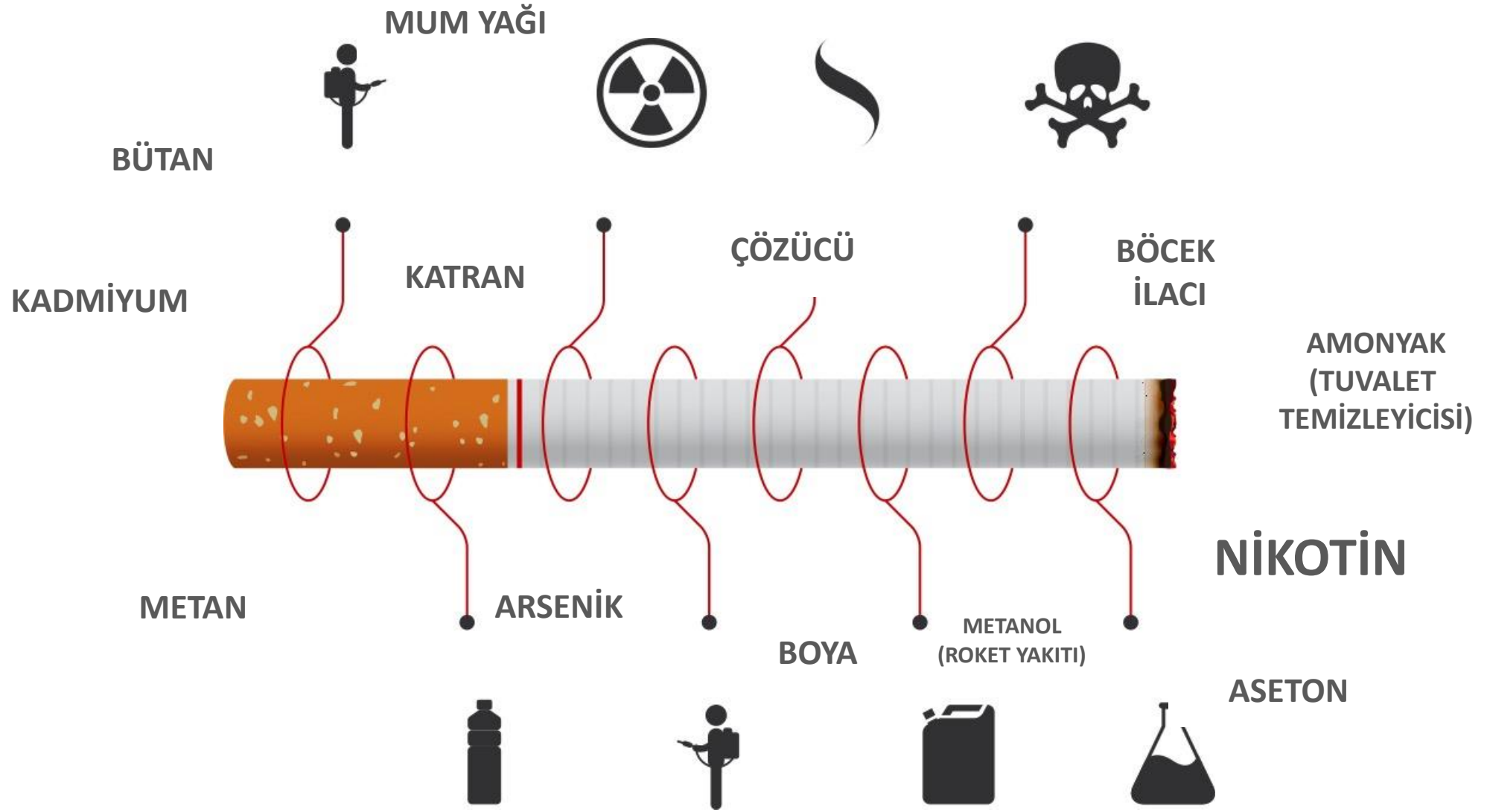
# Biraz da kimyadan konuşalım...

Sigaranın içinde bilinen ve bilinmeyen 4.000'den fazla zehirli kimyasal madde bulunmaktadır. Yanda bazıları yer alıyor.

Hangisi nerelerde kullanılıyor?  
Araştırınız.



- AKROLEİN
- ARSENİK
- AZOTOKSİT
- AMONYAK
- BENZEN
- BÜTAN
- ASETON
- FORMALDEHİD
- KADMIYUM
- KATRAN
- HİDROJEN SİYANÜR
- KARBONMONOKSİT
- UÇUCU AMİNLER
- METANOL
- KURŞUN
- TOLÜEN
- NAFTALİN
- RADON
- TİNER
- NİKOTİN



# Kısa Süreli Etkileri

- Kan basıncının artması
- Beynin ve sinir sisteminin hızlı çalışması ve sonra yavaşlaması
- İştahsızlık
- Ağızda kötü koku oluşumu



# Kısa Süreli Etkileri

- Koku ve tat alma duyularının zayıflaması
- El ve ayak parmaklarına kan akışının zayıflaması
- Beyindeki kan akışının yavaşlaması
- Diş çürümeleri



# Kısa Süreli Etkileri

- Midenin bozulması
- Gözlerin sulanması
- Baş dönmesi



# Uzun Süreli Etkileri

- Sık sık nefessiz kalmak ve öksürmek
- Dişlerde sarı ya da siyah lekelerin oluşması
- Daha kırışık ve kuru bir ciltle olduğundan yaşlı görünmek





# Uzun Süreli Etkileri

- Kadınlarda ve erkeklerde kısırlık riski
- Kemiklerde kırılma riskinin artması
- Saçlarda kötü koku ve dökülme
- Tırnaklarda sararma





# Katliam gibi...

Sigaradan dünyada her yıl yaklaşık  
8 milyon kişi ölüyor,  
yani günde ortalama 22 bin kişi...





# Sigaranın tetiklediği hastalıklar

- Ciđerlerdeki ve kalpteki kan damarlarının daralması ve kalınlaşması
- Solunumla ilgili enfeksiyonlar
- Kronik bronşit
- Zatürre





# Sigaranın tetiklediği hastalıklar

- Kalp krizi ve kalple ilgili hastalıklar
- Damar hastalıkları
- Kronik baş ađrılar
- Mide ülseri
- Astım





# Sigaranın tetiklediği hastalıklar

- Akciğer, böbrek, pankreas, gırtlak, mesane, rahim ve mide kanseri
- Parmaklarda kangren
- İktidarsızlık
- Felç



**Sigara içenleri düşündüğünüzde,  
sizce sigara içmenin iyi olduğu  
zannedilen ve  
iyi olmayan yanları neler  
olabilir?**

# Sigaranın iyi olduğu zannedilen yanları

- Keyif veriyor.
- El – dudak alışkanlığı
- Kahve- çay ile güzel gidiyor.
- Canım çekiyor.
- İştahımı kapatıyor.
- Havalı duruyor.
- Konsantrasyonumu arttırıyor.

# Gerçekten o kadar iyi mi?

- Keyif veriyor.
- El – dudak alışkanlığı
- Kahve-çay ile güzel gidiyor.
- Canım çekiyor.
- İştahımı kapatıyor.
- Havalı duruyor.
- Konsantrasyonumu arttırıyor.

Nikotin yoksunluğu nedeniyle oluşan gerginlik, keyifsizlik, sinirlilik durumunu azaltıyor. Aslında kendi

Ne  
t  
yak

Haz kombinasyonu: Başka şeylerden alınan haz ile sigara içme davranışı zihinde birleştirilir. Aslında gerginliğin etkileri, sigara için kahve-çay alındığı

Canım çekiyor denir  
aslında nikotin

Beyin damarlarını tıkayan bir madde konsantrasyonu arttırmaz. Kısa süreli azalan gerginlik konsantrasyonun arttığı hissi veriyor. Bir toplantıda konsantrasyonu en hızlı dağılanlar sigara içenlerdir.

kaçınma davranışıdır.



**Peki, sizce sigara içmenin  
iyi olmayan yanları  
neler olabilir?**

# Sigaranın iyi olmayan yanları

- Sigara ruh sağlığımızı olumsuz etkiler.
- Sigara kişinin hayatına yeni sorunlar ekler.
- Sigara görünümün irkinleřmesine ve kişinin kötü kokmasına neden olur.
- Sigara dumanı, kişinin kendisinde ve çevresinde birçok hastalığa sebep olur.
- Sigara kullanmak ekonomik zararlar dođurur.



# Pasif içicilik (Pasif etkilenim)

Sigara içenin çevreye saldığı dumanda, içine çektiği dumandan çok daha fazla kimyasal madde bulunur.

# Pasif içicilik (Pasif etkilenim)

## KİMSENİN BAŞKALARINA BUNU YAPMAYA HAKKI YOK!

- Sigara dumanına maruz kalmak, kanser, amfizem, kalp hastalıkları ve KOAH gibi birçok hastalığa neden olmaktadır.
- Başkalarının içtiği sigaranın dumanına sadece 30 dakika maruz kalmak, uzun süreli sigara içiciliğinde ortaya çıkanlarla aynı fiziksel etkilere sebep olmaktadır.





# Elektronik sigara ve zararları

Elektronik sigara, tütün dumanına benzeyen; ancak duman yerine aromalı nikotin buharı üreten pille çalışan cihazlara verilen addır. 250'den fazla farklı firma markasıyla çok farklı şekillerde (geleneksel sigara, puro, pipo, kalem, USB gibi) dünyada satılmaktadır.



# Elektronik sigara ve zararları

Sanılanın aksine, e – sigaranın sigarayı bırakma konusunda yardımcı olmadığı ortaya konmuştur. Ayrıca yapılan çalışmalar, e – sigaranın tersine bir etki oluşturarak nikotin bağımlılığını sürdürdüğünü ve bırakma davranışını engellediğini göstermektedir.



# Kaçak - sahte sigara ve zararları

- Kaçak ve sahte sigaralar, yasal sigaralardan çok daha büyük zararlara sebep olur. Bu sigaralar, alışılmışın çok üzerinde nikotin ve karbonmonoksit içerir ve bu sigaraların üretiminde genellikle bozulmaya yüz tutan ve küflenmiş tütünler kullanılır. Kaçak sigaraların satışından elde edilen paranın terör örgütlerinin kasasına girdiği bilinmektedir. Alınan her kaçak sigara paketi, teröre destek vermek anlamına gelmektedir.





# Peki ya nargile?

*Sanıldığı kadar masum mu?*

# ÜCUNDA ÖLÜM VAR!

**1 Nargile**nin zararı **50 Sigara**ya eşittir



# HAYIR!

Sana uzatılan sigaraya  
bir kere **Hayır!** dersen,  
daha sonrakilere de **Hayır!** dersin.

**Hayır demeyi öğren!**



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI



# Yanlış bilinenler

“Sigara sizi sakinleştirir.”

**YANLIŞ**

Sigara ruh sağlığınızı olumsuz etkiler.

“Light sigara daha az zararlı.”

**YANLIŞ**

Nikotin oranı aynı.

“Sigara dumanını içime çekmiyorum, bana bir zararı yok.”

**YANLIŞ**

İçe çekilmeyen sigara dumanı da hastalıklara neden olmaktadır.

“Sigara sorunları unutturur.”

**YANLIŞ**

Sigara yeni sorunlar ekler.

“Sigara zayıflatır.”

**YANLIŞ**

Sigara kişinin çirkinleşmesine ve kötü kokmasına neden olur.

# Sigarayı bıraktıktan sonra...

Sigarayı bırakmak için kanser ya da kalp hastası olmayı beklerseniz, vücudunuzun kendini tamir etmesi için pek fazla vakti olmayacaktır.

# Sigarayı bıraktıktan sonra...



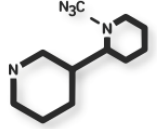
**20 dakika sonra** nabız ve hızlı soluk alıp verme normale döner.



**8 saat sonra** kandaki oksijen düzeyi normal seviyesine döner.



**24 saat sonra** karbonmonoksit vücuttan atılır.



**48 saat sonra** artan nikotin düzeyi ve azalan tat ve koku duyusu normale döner.





# Sigarayı bıraktıktan sonra...



**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 ile % 10 artar.  
Kısa süreli ve hırıltılı soluk almalar düzelir.



**12 ay sonra** kalp hastalıklarına yakalanma riski % 50 azalır.



# Sigarayı bıraktıktan sonra...



**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.



# Seni dinlemeye hazırız

Bağımlılıkları hayatınızdan çıkarmanın yolu YEDAM'dan geçiyor.  
Ücretsiz psiko - sosyal destek hizmeti almak için  
mutlaka bize danışın.



DANIŞMANLIK MERKEZİ  
YEDAM





# dumansız bir hayat

teşekkür ederiz



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI

[tbm.org.tr](http://tbm.org.tr)