

KENDİMİ NASIL KORURUM?

?

Yardım istemekten çekinmeyin!

DOĞRU BİLİLEN YANLIŞLAR

Bu sözler size tanıdık geliyor mu?



Hakan Hatipoğlu

"Sigara öfkemi yatıştırıyor!"
"Daha karizmatik gösteriyor!"
"Arkadaşlarım da içiyor."
"Delikanlı adam sigara içer."
gibi cümlelere kanma!
Bunlar sağlıklı gencin düşmanıdır.



- 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!

SİGARA ZAYIFLATIR

Sigara kişinin çirkinleşmesine ve kötü kokmasına neden olur.

SİGARA SORUNLARI UNUTTURUR

Sigara yeni sorunlar ekler.

SİGARA İÇMEK İNSANI SAKİNLEŞTİRİR

Sigara ruh sağlığımızı olumsuz etkiler.

YANLIŞ

HAFİF(LIGHT) SİGARA DAHA AZ ZARARLIDIR

Nikotin oranı aynıdır.

SİGARA SOSYALLEŞMEYE YARDIMCI OLUR

Sigara kullanmayanlar sigara kullananlardan 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.

SİGARA VÜCUDUN DÜŞMANI

YETİŞKİN



BAĞIMLILIK NEDİR?

?



Mustafa Ceceli

Dikkat!
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.

Nikotin tütünün içinde yer alan aktif maddelerden biridir ve zehirlidir. Nikotin bedende hızla dağılır. Bağımlılık yapma potansiyeli çok güçlüdür. Yağ dokusunda biriktiğinden bırakıldıktan sonra da vücuttan atılması çok uzun sürer. Fiziksel ve bilişsel gelişime etkilerinden ötürü gençler için daha da tehlikelidir. Nikotin zaman içinde bağımlılık oluşturur. Kişi artık sigarasız yapamaz. Bu onun bağımlı olduğunu gösterir.

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 bunu tekrar deneme cesaretini azaltır.

SİGARA ÖLDÜRÜR!

Sigaradan dünyada her yıl 4,9 milyon kişi ölüyor, yani günde 13 bin kişi...

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.



Burcu Çetinkaya

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.



BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ



tbm YESILAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr

f t / tbmYesilay

YESILAY yesilay.org.tr