



Sunum içeriği

- 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.

YEŞİLAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

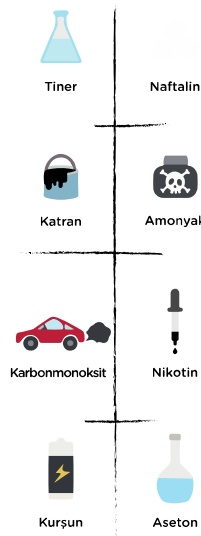
05

Biraz da kimyadan konuşalım...

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

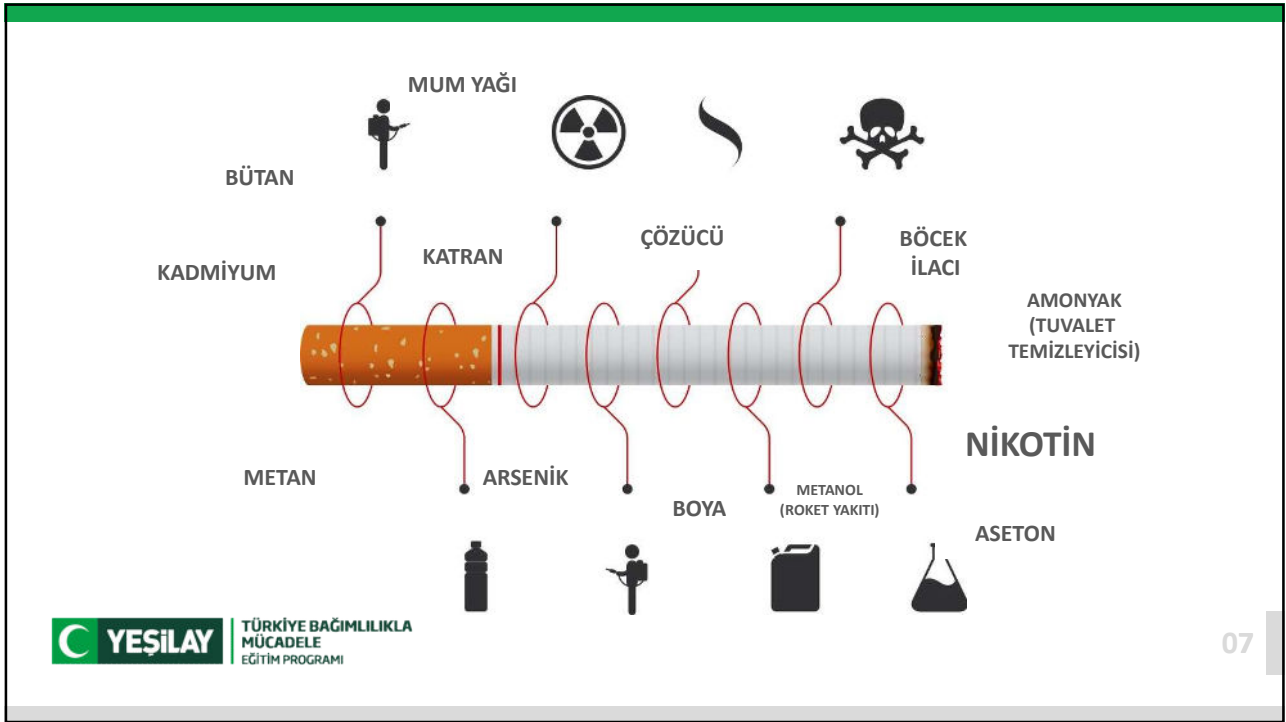
Hangisi nerelerde kullanılıyor?
Araştırınız.

YEŞİLAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



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

06



Kısa Süreli Etkileri

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

YEŞİLAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

08

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



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI



11

Uzun Süreli Etkileri

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



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI



12

Katliam gibi...

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

C YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

13



Sigaranın tetiklediği hastalıklar

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



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

15

Sigaranın tetiklediği hastalıklar

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



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

16

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

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

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

Canım çekiyor denir aslında nikotin

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 çirkinleşmesine ve kişinin kötü kokmasına neden olur.
- Sigara dumanı, kişinin kendisinde ve çevresinde birçok hastalığa sebep olur.
- Sigara kullanmak ekonomik zararlar doğurur.



Pasif içicilik (Pasif etkilenim)

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

C YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

23

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.



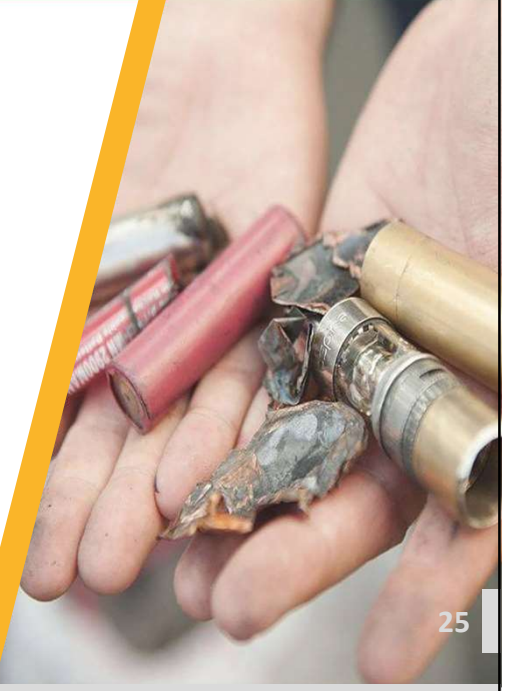
C YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

24

Elektronik sigara ve zararları

Elektronik sigara, tütün dumanına benzeyen; ancak duman yerine aromalı nikotin buharı üreten pille çalışan cihazlara verilen addir. 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.



YESILAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

27

Peki ya nargile?

Sanıldığı kadar masum mu?

UCUNDA ÖLÜM VAR !

1 Nargilenin zararı **50 Sigara**ya eşittir

YESILAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

28

HAYIR!

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

Hayır demeyi öğren!

YEŞİLAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI



Yanlış bilinenler

“Sigara sizi sakinleştirir.”

YANLIŞ

Sigara ruh sağlığını
olumsuz etkiler.

“Light sigara daha az zararlı.”

YANLIŞ

Nikotin oranı aynı.

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

YANLIŞ

İçer 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.

YEŞİLAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

30

Sigarayı bıraktıktan sonra...

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



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

31

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.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

32

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.



YESILAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

33

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.



YESILAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

34





GÖNÜLLÜ OL



**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

35

Seni dinlemeye hazırız

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



**DANIŞMANLIK MERKEZİ
YEDAM**

4447975
YEDAM DANIŞMA HATTI

yedam.org.tr



**dumansız
bir hayat**

teşekkür ederiz

 **YEŞİLAY** | TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr