

Sigarayı Bırakmak Mükün!

Sigara bırakma tedavisinde davranış danışmanlığı ve ilaç tedavisi büyük önem taşımaktadır. Ülkemizde pek çok hastanede Sigara Bırakma Poliklinikleri bulunmaktadır. Ayrıca özel sağlık kurumları da sigarayı bırakmaya yönelik ilaç ve psikolojik tedavi hizmeti vermektedir.

İlaç tedavisinin amacı, sigaranın bırakılmasını izleyen dönemde ortaya çıkan nikotin yoksunluğunu gidermektir. Bu ilaçlar doktor tarafından reçeteli olarak verilmektedir. Bunun dışında bir sağlık uzmanına başvurmadan tavsiye edilen sigara bırakma yöntemleri dikkate alınmamalıdır.

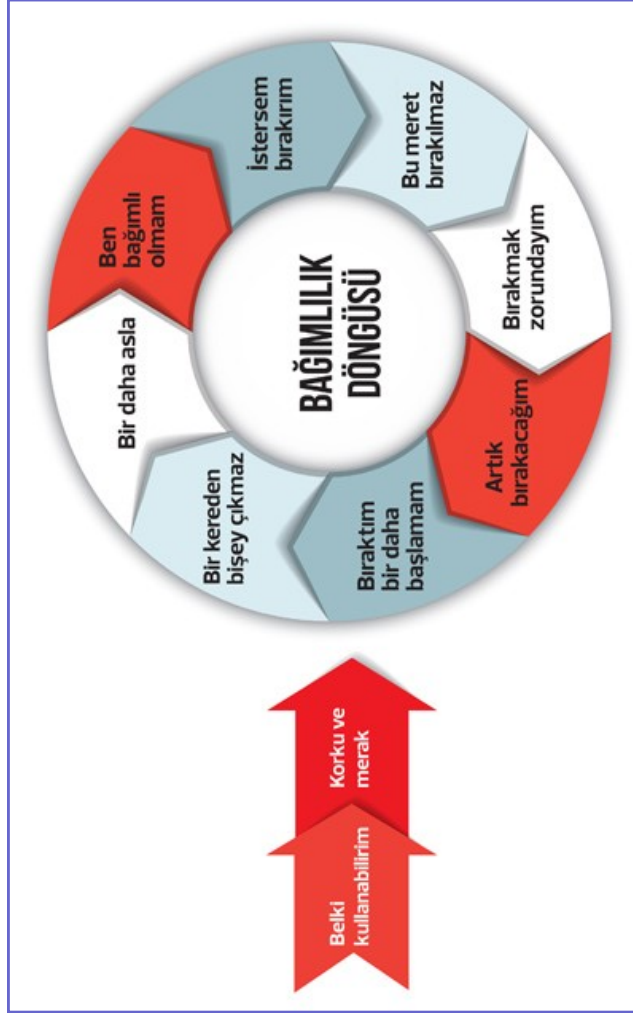
Sigara içmenin ruhsal ve davranışsal yönleri olduğu da gözden kaçırılmamalıdır. Bu faktörler yeterince incelenmezse, nikotin yoksunluğu geçtikten sonra kişi tekrar sigaraya başlayabilir.

Bağımlılık kriterlerine göre planlanan psikolojik tedavi;

- * Baş etme becerileri,
- * Öfke kontrolü,
- * Aile görüşmesi,
- * Motivasyona yönelik çalışmalar,
- * Farklı terapi yöntemleri uygulanmaktadır.

Harekete Geçmek İçin...

- Bırakma tarihini belirlemek,
- Çevredeki kişilere sigarayı bırakma planlarından bahsetmek,
- Karşılaşılabilecek zorlukları kestirmeye çalışmak ve plan yapmak,
- Çevredeki bütün sigara, çakmak, kibrit ve kül tablalarını uzaklaştırmak,
- Bırakmanın yararlarını düşünmek,
- Yapacak, ilgilenecek yeni uğraşlar bulmak önemlidir.



Kaynakça;
Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Programı
www.tbm.org.tr

Konak Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü
Murat Reis Mah. 227 Sk. No: 18 Konak /İZMİR
Telefon : 0 232 243 44 17
Belgeçer: 0 232 244 16 90
E-posta: 164246@meb.k12.tr
İnternet Adresi: www.konakram.meb.k12.tr



www.konakram.meb.k12.tr

BAĞIMLILIK; Bireylerin, kendilerinin ruhsal ve bedensel sağlığına ya da sosyal yaşamına zarar vermesine karşın, belirli bir eylemi yinelenmeye istek duymaları halidir. Bu nedenle tüm bağımlılıklar aynı döngü içinde yer alır

Bu döngü içinde bağımlılık fiziksel ve ruhsal olarak ikiye ayrılmaktadır.

Fiziksel Bağımlılık, kullanılan maddeye karşı bir adaptasyon gelişmesine bağlı olarak maddenin varlığına karşı duyulan fizyolojik istektir.

Ruhsal Bağımlılık, kişinin duygusal ya da kişilik yapısı gereği, gereksinimlerini tatmin etme/giderme amacı ile o maddeye düşkünlüğüdür.

SİGARA VE TÛTÛN BAĞIMLILIĞI yaşayan insanların diğer bağımlılıklarda olduğu gibi bağımlısı oldukları ürüne ulaşamadıkları zaman yaşadıkları yoksunluk belirtileri vardır.

Sigara ve tütün dünyada olduğu kadar ülkemizde de önemli bir halk sağlığı sorunudur.

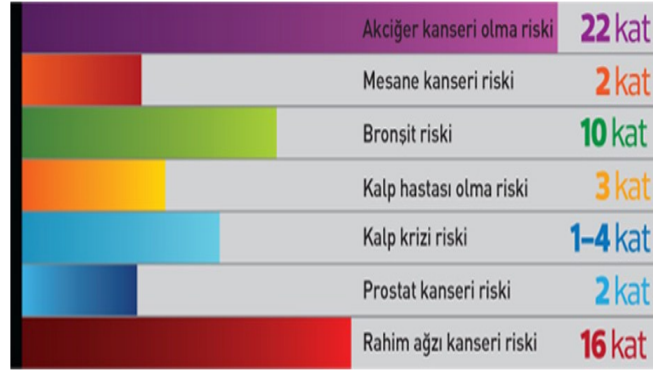
Sigara, nargile, pipo içme veya dumanının solunması zamanla kişide psikolojik ve fiziksel bağımlılık oluşturur.

4000'den fazla kimyasal maddenin bulunduğu sigara ve tütün ürünlerinde esas bağımlılık yapan madde nikotindir.

Sigaranın Yol Açtığı Sağlık Sorunlarına Baktığımızda...

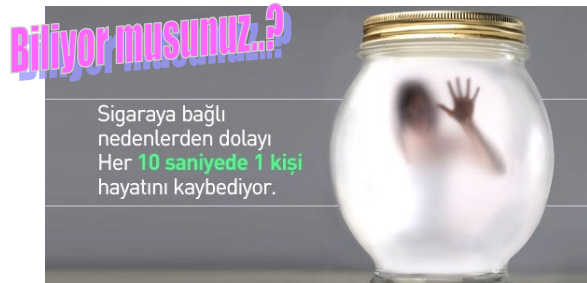
- Kalp ve damar hastalıkları
- Bronşların daralması sonucu akciğer rahatsızlıkları ve KOAH
- Damarlarda tıkanma ve buna bağlı felç
- Midede gastrit, ülser ve mide kanseri
- Ciltte sararma, kırışıklık, cilt kanseri
- Ağız kokusu ve dişlerde sararma
- Gebelikte sigara içilmesi erken doğuma ve buna bağlı olarak çeşitli gelişim bozukluklarına, doğum sonrası ise sütün kesilmesine yol açar.

SİGARA İÇENLERDE...



Sigara Bağımlılığında Bilinmesi Gereken Durumlar...

- Nikotin yüksek oranda bağımlılık yapıcıdır.
- Bırakmaya çalışan içicilerin en az yarısında önemli oranda yoksunluk semptomları ortaya çıkar.
- Kullanıcılar sigarasız bir hayatı hayal etmekte zorlanırlar.
- Bazı kullanıcılar tek başlarına yardımsız bırakabileceklerini düşünürler.
- Bazı kullanıcılar olumsuz duygularla baş etme stratejileriyle ilgili sınırlı birikime sahiptir ya da sigarayı bırakmanın çok kolay olduğunu, dolayısıyla bununla uğraşmaya gerek olmadığını düşünürler.
- Günde yaklaşık yarım paket sigara içen bir insanın beyni ne her gün 300 nikotin vuruşu gitmektedir.



Toplumsal Olarak Kontrol Edilmesi Gereken Bir Durum...

Pasif İçicilik

Sigara kullanmayan ama sigara dumanına maruz kalan kişilerin yaşadığı durumdur. Pasif içici olmanın etkileri sigara dumanına maruz kalmanın zamanı, yoğunluğu ve sıklığına göre değişmekle beraber her yıl milyonlarca insan sigaranın neden olduğu hastalıklar nedeni ile ölmektedir.

Pasif İçiciliğin Etkilerine Baktığımızda...

- Sigara kullanmayan bireyler bile tütün dumanına maruz kalmaktan ötürü kanser, kalp hastalıkları ve KOAH gibi birçok hastalıkla mücadele etmek zorunda kalmaktadır.
- Çocukların gelişim döneminde karşılaştıkları tütün dumanının zararlı etkileri bedensel, zihinsel ve ruhsal yönden olumsuz etkilenmelerine neden olmaktadır.

“Tütün dumanına sadece 30 dakika maruz kalmak, uzun süreli sigara kullanıcılarında beliren fiziksel etkileri ortaya çıkarmaktadır.”

Sigarayı Bıraktıktan Sonra ...

- Sigarayı bıraktıktan 2 saat sonra nikotin vücudu terk etmeye başlar.
- 6 saat sonra kalp atış hızı ve kan basıncı düşmeye başlar.
- 12 saat sonra sigara dumanından kaynaklanan zehirli karbonmonoksit kan dolaşımından temizlenir ve ciğerlerin daha iyi çalışmasını sağlar.
- 2 gün sonra tat ve koku duyuları keskinleşir.
- 2-12 hafta içinde kan dolaşımı iyileşir, bu durum yürüme, koşma gibi fiziksel aktiviteleri kolaylaştırır.
- 3-9 hafta sonra öksürme, nefes darlığı, hırıltı gibi problemler azalır ve akciğerler güçlenir.
- 5 yıl içinde kalp krizi riski yarı yarıya azalır.
- 10 yıl sonra akciğer kanseri riski yarıya inerken kalp krizi riski hiç sigara içmemiş bir kişinin riskiyle aynı orana düşer.