tbm YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Ortaokul

Sigara Ocağınızı Söndürmeden...

tbm yaz 2423'e SMS GÖNDER ₺5 BAĞIŞ YAP

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Sigara Ocağınızı Söndürmeden...
TBM Alan Kitaplığı Dizisi: 18

Proje ve Telif Hakkı Sahibi
Türkiye Yeşilay Cemiyeti adına
Prof. Dr. M. İhsan Karaman

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Av. Osman Baturhan Dursun

Editör
Hatice Işılak Durmuş

Hazırlayan
Zeynep Alp

Bu kitap hazırlanırken Itır Tarı Cömert'in Türkiye Yeşilay Cemiyeti tarafından yayımlanan Dumansız *Bir Hayat İçin* adlı kitabındaki bilgiler referans alınmıştır.

Bilim & Danışma Kurulu
Ayşen Gürcan, Cihan Başar Samancı, Hasan Bacanlı, Itır Tarı Cömert, İlhan Yargıç, Mehmet Akif Seylan, Mehmet Dinç, Muhammet Tayyip Kadak, Mücahit Öztürk, Mustafa Taşdemir, Ömer Miraç Yaman, Özlem Kandemir, Perihan Torun, Savaş Yılmaz, Uğur Ergin, Uğur Evcin, Ziya Yılmaz

Yayın Sekreteri
Derya Ayyıldız

Kapak Tasarımı
Fatih Yaşar

Grafik Tasarım ve Uygulama
Nevzat Onaran, Ahmet Karataş

Kapak Çizim
©Granik - Fotolia.com

Çizimler
©ayelet_keshet, swarzi, artenot, chubphong, dedMazay, akiradesigns, gorshen, Artistan, emrCartoons - Fotolia.com

Yapım ve Baskı Öncesi Hazırlık
Eğitim Danışmanlığı ve Araştırmaları Merkezi
Ferah Mah. Ferah Cad. Bulduk Sok. No: 1,
34692, Üsküdar, İstanbul
Tel./ Faks: (+90 216) 481 3023
edam@edam.com.tr - www.edam.com.tr

ISBN
978-605-9090-00-1

2. Baskı, 2015, İstanbul

Baskı
Kültür Sanat Basımevi - Litros Yolu 2. Matbaacılar Sitesi ZB7 - ZB11
Topkapı - İstanbul Tel: 0 212 674 00 21 - 0212 674 00 29

İletişim
Türkiye Yeşilay Cemiyeti
Sepetçiler Kasrı, Sirkeci 34110 / İstanbul
Tel: 0212 527 16 83 Faks: 0212 522 84 63
www.yesilay.org.tr

TBM Projesi kapsamında Yeşilay tarafından geliştirilmiş olan bu eser tanıtım amaçlı olarak sınırlı sayıda çoğaltılmıştır.
Soru, görüş ve önerileriniz için: iletişim@tbm.org.tr

ÖN SÖZ

Yeşilay gönüllüsü, sağlıklı yaşam elçisi, zinde, dinamik, hareketli, her daim enerjik genç dostlarımız...

Bu kitapta sizinle birlikte dünyada en yaygın olarak kullanılan bağımlılık yapıcı maddeyle savaşacağız. O ne mi? Sıkı durun, söylüyoruz: Sigara. Evet, sigara dünyada en yaygın kullanılan bağımlılık yapıcı maddedir. Üstelik bir kere bile içildiğinde insan beynine etki eder. Gelin önce düşmanımızı yakından tanıyalım.

Nikotin Nedir? Ne yapar?

Sigaranın içerisinde nikotin denen renksiz bir madde vardır. Nikotin yandığı zaman kahverengiye dönüşür ve havayla karıştığında sigara kokusu kazanır. Nikotinin, beyin ve vücut üzerinde çok fazla etkisi vardır. Bunlar, bir kısmı henüz tam olarak tespit edilememiş karmaşık etkilerdir.

Sigarayı ciğerlerine çekerek kullanan bir kişi her bir sigarada ciğerlerine nikotin alır. Bu nikotin deriden, ağız içinden ve içe çekilmek yoluyla ciğerler tarafından emilir. İçe çekilen nikotin hızla önce beyne ulaşır, oradan da tüm vücuda dağılır. Sigara bağımlılığı denen şey aslında nikotin bağımlılığıdır. Nikotin bağımlılığı çok güçlüdür, alışanların bırakması çok zordur. Vücuda alınan nikotin, yağ dokusunda birikir. Bir kişi sigara içmeyi bıraktıktan sonra bu maddenin vücuttan atılması çok uzun sürer.

Ergenlik dönemi kişinin hem fiziksel hem de bilişsel yönden hızla geliştiği bir dönemdir. Bu dönemde alınan nikotin gelişime olumsuz etki eder. Akciğerlere çekilen her duman, beyin damarlarının kanlanmasını olumsuz etkiler ve beyin beslenemez.

Sigaranın içinde neler var?

4.000 farklı zehir! Evet, yanlış duymadınız: Sigaranın içerisinde 4.000 çeşit zehirli madde var. Sigaranın içerisinde bulunan maddelerden bazıları nerelerde kullanılıyor biliyor musunuz? Araştırın, sonuçları gördüğünüzde çok şaşıracaksınız. Size bir ipucu: Bazıları boya çözücü ya da bildiğimiz zehir!

- Akrolein
- Amonyak
- Arsenik
- Aseton
- Azotositler
- Benzen
- Bütan
- Ddt
- Formaldehid
- Hidrojen siyanür
- Kadmiyum
- Karbon monoksit
- Uçucu aminler
- Katran
- Kurşun
- Metanol
- Naftalin
- Nikotin
- Radon
- Tiner
- Tolüen

Sigara içen Bir Kişiye Neler Olur?

Sigarayı içer içmez hemen olabilecekler şunlar:

- Kalp atışı hızlanır.
- Kan basıncı artar.
- Mide asit üretir.
- Böbrekler, idrarı, olması gerekenden daha az üretir.
- Beyin ve sinir sistemi önce hızlı çalışır, sonra yavaşlar.
- Koku ve tat alma duyuları zayıflar.
- Akciğerlerdeki küçük saç benzeri liflerin ve havayollarının çalışması bozulur.
- El ve ayak parmaklarına kan akışı zayıflar.
- Beyindeki kan akışı yavaşlar.

Arkadaşım sizin apartmanda asansör yoksa gelemem, tıkanıyorum merdiven çıkarken! Biz en iyisi aşağıda görüşelim seninle, kaldırımda sohbet ederiz!

Futbol topuna çimento mu doldurmuşlar?! Ya hu nasıl kırıldı bu ayak bir topa vurmayla?

Sen o iki telin birini sağa, birini sola tara bugün, değişiklik olsun!

Aaaa! Aynadaki bu surat kimin? Kim buruşturdu benim yüzümü?

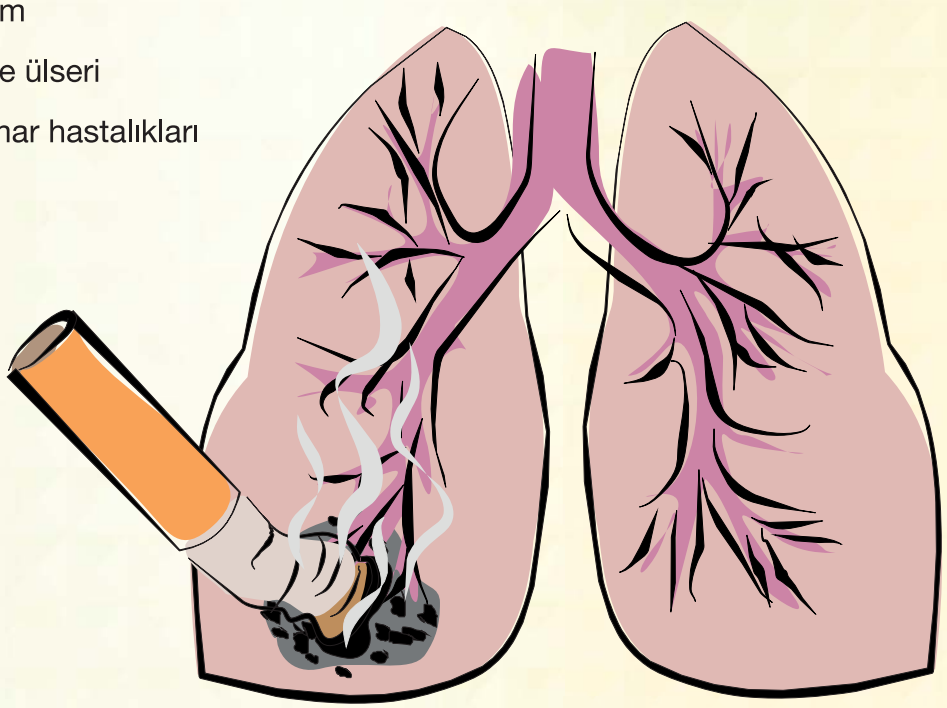
Ya BiR de UZUN SÜRe içeNLeR?

ONLaRa OLaNLaR ÇOK daha Feci...

- Uzun süre sigara içen insanlar sık sık nefessiz kalır ve öksürük nöbetleri geçirir. Mesela merdivenlerden çıkmak artık bu kişilere çok zor gelir. Sigara tiryakileri spor da yapamaz çünkü nefesleri pek çok spor dalı için yetersiz kalır.
- Uzun süre sigara kullanımı dişlerin sararmasına ve üzerlerinde siyah lekelerin oluşmasına sebep olur. Bu da insanın dış görünüşünü ve başkaları ile ilişkilerde kendine olan güvenini etkiler.
- Sigara tiryakilerinin ciltleri hem daha kuru olur hem de daha çabuk kırışır. Böylelikle daha yaşlı görünürler. Özellikle de sigara içerken dudaklar devamlı büzüldüğü için dudak üstü ve dudak kenarlarında kırışıklıklar oluşur.
- Sigara tiryakilerinin anne baba olması zorlaşır, hatta bazen imkânsızlaşır. Ayrıca sigara kullanan anne babaların bebeklerinin anne karnında gelişimi daha yavaş olur.
- Uzun dönem sigara kullananlarda kemiklerin kırılma riski artar. Kemik erimesi sigara tiryakilerinde çok görülen ve korkulan bir hastalıktır. Kemikler sağlıklı insanlara göre çok daha çabuk kırılır ve iyileşme süreci de uzun olur.
- Sigara tiryakiliği kadınlarda da erkeklerde de saç dökülmesi yapar.
- Sigara hem parmaklarda hem de tırnaklarda sararma yapar ve çok çirkin bir görüntü oluşturur.
- Sigara kullanan kişinin kötü kokusu uzun vadede başkalarıyla olan iletişimine olumsuz etkilerde bulunur.

Sadece BUNLAR MI? Bir de Sigaranın TETİKLEDİĞİ HASTALIKLAR VAR:

- Özellikle ciğerlerdeki ve kalpteki kan damarlarının daralması ve kalınlaşması
- Solunumla ilgili enfeksiyonlar
- Kronik bronşit
- Zatürree
- Astım
- Mide ülseri
- Damar hastalıkları
- Kronik baş ağrıları
- Felç
- Parmaklarda kangren
- Kalp krizi ve kalp ile ilgili hastalıklar
- Akciğer, böbrek, pankreas, gırtlak, mesane, rahim ve mide kanseri



etkinlik Oku, Düşün, Cevapla!

Aşağıdaki metinde iki eski arkadaşın aralarında geçen konuşmalar aktarılmaktadır. Okuyun ve soruları cevaplayın.

Ortaokul sıralarında bir arkadaşım vardı. Ufak tefek, sevimli bir çocuktu. Bir gün okul çıkışı baktım, elinde bir sigara. "Hakan ne bu hâl?" diye sordum, güldü. "Artık büyüdük oğlum, yak sen de bir tane!" dedi. Hâlbuki eline sigara hiç yakışmamıştı, hatta komik görünüyordu. Daha sonraları okul tuvaletlerinde gizlice sigara içerken birkaç kere yakalandı ama nafile. Lisede artık tam bir tiryaki olmuştu. Seneler sonra karşılaştık, KOAH hastalığına yakalanmış. Çok üzüldüm. Küçük çocukları da varmış. "Ne yaptın sigarayı?" diye sorduğumda söyledikleri ise yürekler acısıydı:

"Sorma ya! Ne kadar belalı bir meretmiş bu. Ne kadar bırakmayı denediysem bir türlü başaramadım. Her seferinde yeniden başladım. Ta ki hastalanana kadar. Şimdi çocuklara üzülüyorum. İşimden de oldum. Maddi olarak çok sıkıntı yaşıyoruz. Ah, nereden başladım şu sigaraya! O zamanlar tek derdim adam yerine konmak, yetişkin gibi görünmekti. Şimdi adam oldum ama hayatım ellerimden kayıyor. Ne kadar yanılmışım!"

1. Sigara içmek sizce de insanı yetişkin gibi gösterir mi? Neden böyle düşünüyorsunuz?

.....

2. Hakan, sigaraya hiç başlamasaydı bugün hayatında neler farklı olurdu? Anlatın.

.....

3. Hakan sigara yüzünden KOAH hastalığına yakalanmış. Sigaranın insan sağlığına başka ne gibi zararları vardır? Bildiğiniz zararlarını sayın.

.....

Sigara öldürür!

Sigara kullanımı, dünyada meydana gelen ölüm nedenlerinin başında yer alır. Dünya Sağlık Örgütü'nün verdiği rakamlara göre dünyada her on üç saniyede bir kişi sigara yüzünden hayatını kaybetmektedir. Evet, on üç saniyede bir! Bir de bunun dışında ölmeden önce yıllarca pek çok hastalıkla uğraşıp senelerce acı çeken insanlar var.

Sigara içenlerde içmeyenlere oranla pek çok hastalık daha sık ve daha ağır görülür. Örneğin sigara içenlerde içmeyenlere oranla;

- kısırlık riski 10 kat,
- ani ölüm riski 10 kat,
- bademcik kanseri riski 7-11 kat,
- dişeti kanseri riski 5-14 kat,
- gırtlak kanseri riski 16 kat,
- akciğer kanseri riski 22 kat,
- felç olma riski 2-22 kat,
- ağız kanseri riski 3-30 kat,
- yemek borusu kanseri riski 8-10 kat,
- dil kanseri riski 4-33 kat daha fazladır.

Katliam gibi...

Sigaradan dünyada her yıl 4,9 milyon kişi ölüyor.

Yani günde 13.000 kişi...

Pasif içici mi? O da Ne?

Çocuklar sigara dumanının zararlı etkilerine karşı çok daha hassastır.

Sigaradan çıkan dumanda kırk kadar kanserojen madde vardır. Sigara içen bir kimse dumanı içine çektiğinde pek çok zehri de içine çekmiş olur. Ne var ki o dumanı yeniden dışarıya üfürdüğünde artık onda içine çektiği dumandan çok daha fazla zararlı madde ortaya çıkar. Kendisi içmese de tütün dumanına maruz kalan kişi pasif içicidir. Ortamın ne kadar geniş ve havadar olduğu, o ortamda ne kadar vakit geçirildiği pasif içicilikte önemlidir. Sigara dumanının zararları, maruz kalma süresi uzadıkça artar.

Sigara dumanına maruz kalmak, kanser, kalp hastalıkları ve KOAH gibi pek çok hastalığa neden olur. Milyonlarca insan sadece pasif içici oldukları için sigaranın neden olduğu hastalıklar nedeni ile hayatını kaybetmektedir. Başkalarının sigara dumanından dolayı kanser olup ölenlerin oranı başka pek çok zehirli maddeden ölenlerin toplamından daha fazladır.

etkinlik Oku, Düşün, Cevapla!

Aşağıdaki metni okuyup soruları cevaplayın.

Hüma'nın annesi ve babası sigara tiryakisi idi. Hüma düşük kilo ile doğmuştu. Doktorlar hastaneden hemen çıkmasına izin vermemişler, onu kuvöze almışlardı. Sigara içen anne babaların çocuklarında düşük kilolu doğum problemi çok sık görülürmüş.

Hüma'nın anne ve babası onu eve getirdiklerinde başlangıçta yanında sigara içmemeye çalışıyorlardı. Fakat birkaç ay sonra tekrar bebeklerinin yanında sigara içmeye başladılar. Bulundukları ortamı hep havalandırsalar da küçük Hüma o sigaraların dumanını soluyordu.

Aradan seneler geçti, bir gün Hüma çok hastalandı. Hüma bebekliğinden beri çok hastalanırdı, bünyesi zayıftı. Doğduğunda yaşıtları ile arasında oluşan gelişim farkını hiç kapatamamıştı sanki. Ama bu seferki hastalık öncekilere benzemiyordu. Yapılan testler sonucu Hüma'ya akciğer kanseri teşhisi kondu. Hem anne karnında hem de doğduktan sonra hayatı boyunca sigara dumanına maruz kalmış olan Hüma anne babasının hatası sonucu bu ölümcül hastalığa yakalanmıştı.

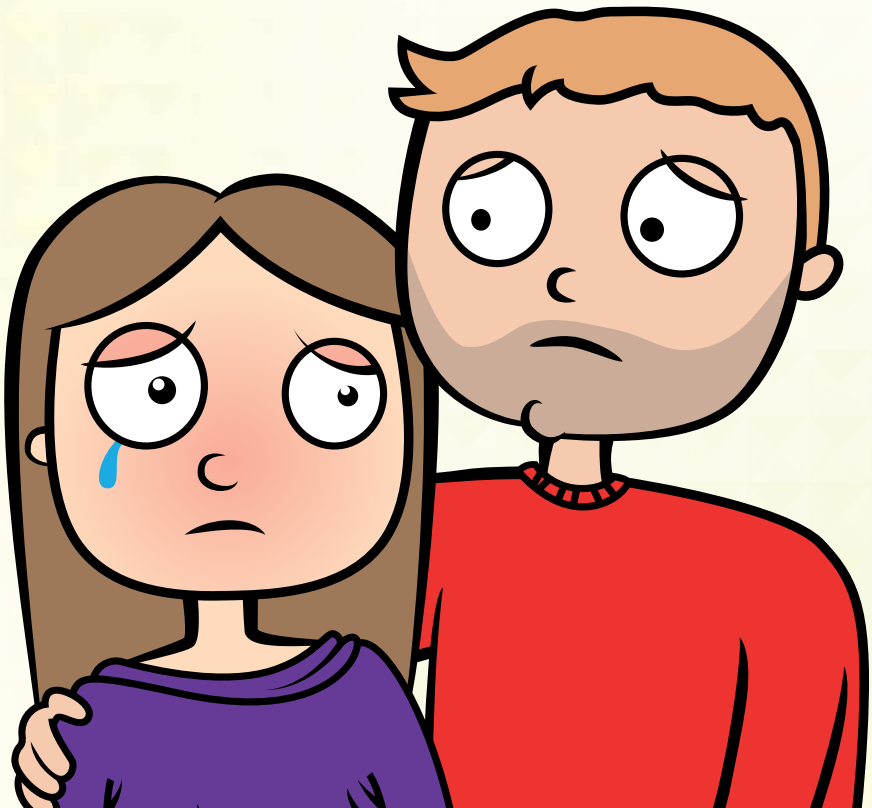
Anne babası sigarayı hemen bıraktılar. Hüma için ellerindeki avuçlarındaki her şeyi ortaya koyarak mücadele ettiler, tedavilerini hiç aksatmadılar. Ama nafile! Hüma'nın zaten zayıf olan bedeni hastalığa çok uzun süre dayanamadı. Hüma küçük yaşta bu dünyadan ayrıldı.

Hüma'nın anne ve babası kendilerini asla affetmediler. Sigara konusunda yapılan uyarıları ciddiye almamanın bedelini çok ağır ödediler.

1 Hüma'nın kuvözde olduğu günlerde anne ve babası sizce neler hissetmiştir? Bu duygularına rağmen neden daha sonra tekrar onun yanında sigara içmeye başlamış olabilirler?

2 Hüma'nın anne ve babası sonunda pişmanlık duymamak için sizce neler yapmalılardı?

3 Hüma'nın anne ve babası, kızları akciğer kanseri olduktan sonra sigarayı bıraktılar. Sizce sigarayı bırakmak için en uygun zaman ne zamandır?



Hayır! Hayır! Hayır!

Sana uzatılan sigaraya bir kere “Hayır!” dersen daha sonrakilere de “Hayır!” dersin.
“Hayır!” demeyi öğren!

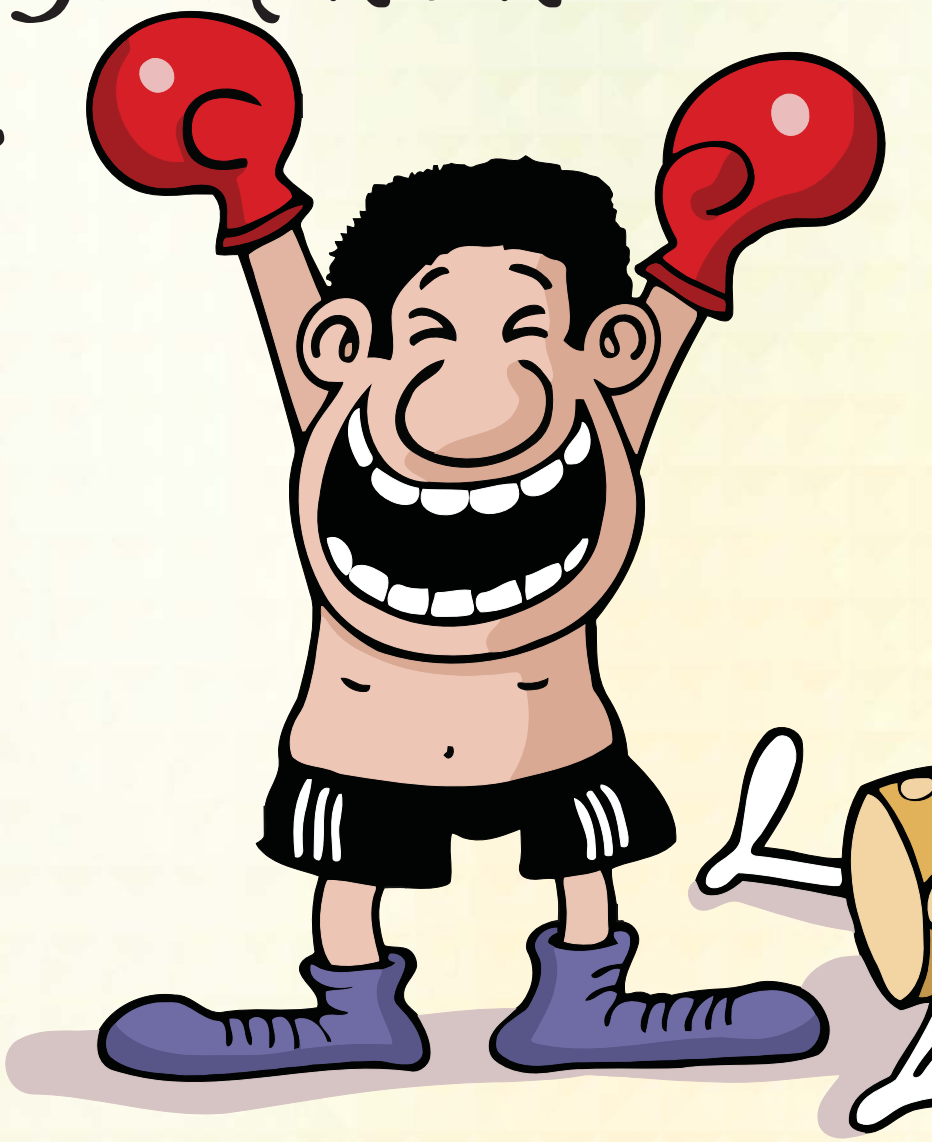
Bu sözler size tanıdık geliyor mu?

Bunlar sigara ile ilgili en sık duyduğumuz şartlanma ifadeleridir:

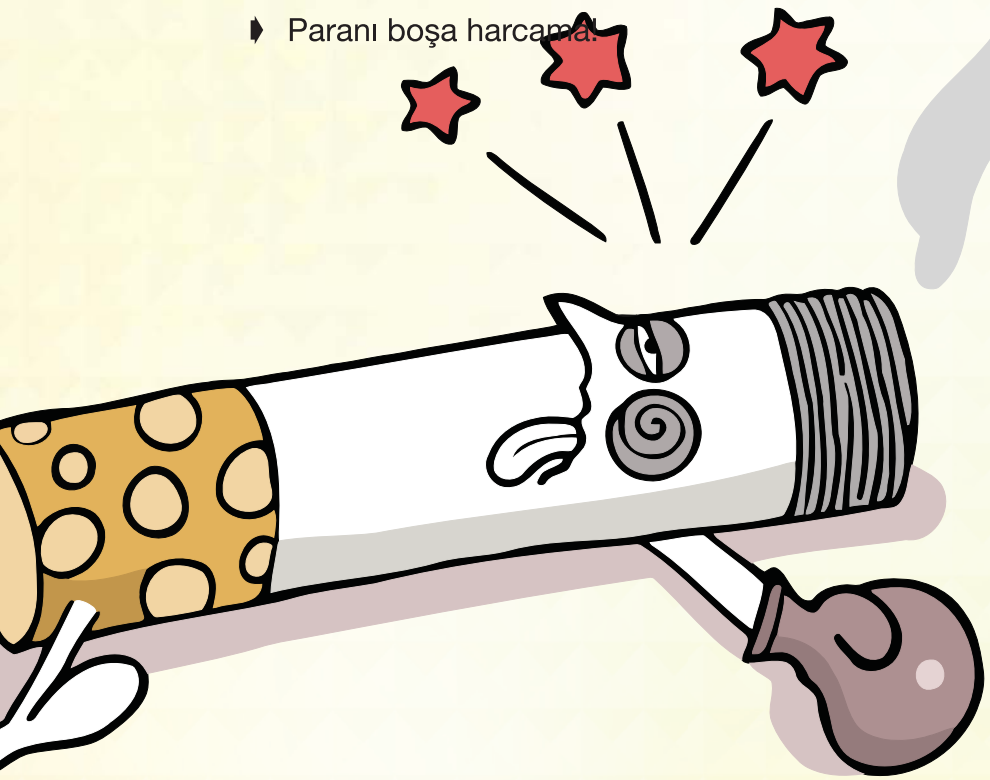
“Bir taneden bir şey olmaz!”, “Herkes içiyor.”, “Başımıza sağlıkçı mı kesildin?”, “Muhabbet koyu, yak bir tane!”, “Sigara içtiğim zaman kendimi daha büyümüş hissediyorum.”, “Birçok ünlü ve akıllı adam içiyor. Benim onlardan neyim eksik?”, “Arkadaşlarım da içiyor. Onlardan farklı olmak istemiyorum.”, “Delikanlı adam sigara içer.”, “Çok havalı!”, Babam hayatı boyunca içmiş, hepimizden sağlam. Bir şey olmaz, endişelenme!

Sigaraya başlamak ve bağımlılık oluşturmak büyük ölçüde şartlanmalarla ilgilidir. Önemli olan, şartlanmaları fark edebilmektir. Mesela sigara ile kendini büyümüş hissetmek bir şartlanmadır. Ya da “Sigarasız muhabbet gitmez.” düşüncesi bir şartlanmadır. Kişi bu şartlanmaları kırabildiğinde, yani “*Hayır, sigara içmek beni yetişkin yapmaz. Arkadaşlarımla sigara olmadan da çok uzun ve keyifli sohbetler yapabilirim.”* gibi düşüncelerle bu olumsuz otomatik düşünceleri ortadan kaldırdığında bağımlılıktan kurtulabilir.

Sigaraya hiç Başlamamak ve Sigarayı Bırakmak için...



- Stres ile başa çıkmak için başka yöntemler geliştir!
- Kendini iyi tanı!
- Aklını kullan!
- Spor yap!
- Gerektiğinde hayır demeyi bil!
- Problemlerini yok sayma, onları çözmeye çalış! Gerekirse öğretmenlerinden ve anne babandan yardım al!
- "Ben sigara içmiyorum." cümlesini gururla söyle!
- Sağlıklı beslen!
- Paranı boşa harcama!
- Sigaranın sorunlarını çözemeyeceğini unutma!
- Arkadaşlarına örnek ol!
- Ailenle zaman geçir!
- Takılacağın mekânları doğru seç!
- Şartlanmışlıklarını gözden geçir!



Sigara Bağımlılığı Nasıl Başlar?

İnsanlar sigaraya genellikle genç yaşlarda başlar ancak yaşlandıkça onu bırakmak zorlaşır. Yaklaşık her üç gençten biri hayatı boyunca en az bir kere sigara dener ve bunların yarısı da sigara bağımlısı olma riski taşır. Hayatında yaktığı ilk sigarasını tamamen bitiren gençlerin %85'i maalesef sigara bağımlısı olur.

Sigara gibi bağımlılık yapıcı maddeleri bir kere bile kullanmak bağımlı olmak için yeterli olabilir. Ayrıca bir kere bile sigara kullanmak bağımlılık yapan başka maddeleri kullanma riskini arttırır.

Sigarayı Bırakmak Neden Zor?

- Nikotin, yüksek oranda bağımlılık yapar.
- Bırakmaya çalışanlar şiddetli bir şekilde yeniden kullanma isteği duyabilir.
- Sigara bağımlılık yağtığı için bazı insanların sigarayı bırakma konusunda yardım almaları gerekebilir.
- Bazı kullanıcılar olumsuz duygularla baş etmekte zorlanırlar. Bu konuda stratejiler geliştirmeleri gerekir.
- Bazen de insanlar sigaranın aslında ne kadar zararlı olduğunu ve kullanım risklerini tam olarak algılayamazlar ve gerçekleri kabul edemezler.
- İnsanlar sigarayı bırakmaya çalışıp başarısız olduklarında bu durum morallerini bozar. Yeniden bırakmayı denemekten korkarlar.
- Bazı insanlar da sigarayı istedikleri an bırakabileceklerini zannederler ve bu sebeple bırakmaya çalışmazlar.

Sigarayı Bıraktıktan Sonra Neler Olur?

- 20 dakika sonra nabız ve hızlı soluk alıp verme normale döner.
- 8 saat sonra kandaki oksijen düzeyi normal seviyeye döner.
- 24 saat sonra karbonmonoksit vücuttan atılır.
- 48 saat sonra artan nikotin düzeyi ve azalan tat ve koku duyusu 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. Kısa süreli 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.

etkinlik Sigara içmiyorum. Çünkü...

Neden sigara içmiyorsunuz? Sebepleri üzerine düşünün ve yazın.

- Vücudumun bana bir emanet olduğunu biliyorum.
- Sigaradan çıkan zararlı maddelerin havayı kirletmesini istemiyorum.
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

tbm

YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Sigara Ocağınızı Söndürmeden...

ISBN 978-605-9090-00-1

Bandrol Uygulamasına İlişkin Usul ve Esaslar Hakkında Yönetmeliğin 5'inci maddesinin ikinci fıkrası çerçevesinde bandrol taşıması zorunlu değildir.

Türkiye Yeşilay Cemiyeti Sepetçiler Kasrı, Sirkeci 34110 / İstanbul
Tel: +90 212 527 16 83 • Faks: +90 212 522 84 63 • Web: tbm.org.tr

tbm yaz 2423'e SMS Gönder ₺5 bağış yap