**TÜTÜN VE TÜTÜN BAĞIMLILIĞI**

NİKOTİN NEDİR, NE YAPAR?

Nikotin; tütünün içinde yer alan aktif maddelerden biridir ve zehirlidir. Bağımlılık yapma potansiyeli güçlüdür. Sigara içilmediğinde huzursuz olur ve sigarayı hayatından çıkaramaz. Kişi artık sigaranın bağımlısı olmuştur.

Hayatında yaktığı ilk sigarasını tamamen bitiren gençlerin %85’i maalesef sigara bağımlısı olur. Bir kere bile sigara kullanmak bağımlılık yapan başka yasak maddeleri kullanma riskini arttırır. (Geçiş Maddesi)

Yüksek miktarda nikotin alınması (bazı böcek öldürücü spreylerde bulunmakta) ciddi toksik/zehir etkisine sahiptir. Kişide kusma, titreme, sarsılma ve kıvranmaya yol açabilir.

**Bağımlıların yaşadığı tam bir esarettir. Sigara gibi küçük bir nesnenin güdümüne girmiş olurlar. Sigara bulamadıklarında huysuz olurlar. Arkadaşlarından zamanla sigara dilenir hale gelirler. Bazıları sigara parasını elde etmek için olmadık yollara başvururlar. Bağımlı olan genç parasının önemli bir kısmını dumana yatırmış olur. Bağımlı kişi kendine zarar verdiği gibi çevresine de zarar verir**.

**SİGARANIN ETKİLERİ**

|  |  |
| --- | --- |
| **İÇER İÇMEZ ORTAYA ÇIKAN ETKİLERİ** | **UZUN SÜRE KULLANIMINDA ORTAYA ÇIKAN ETKİLERİ** |
| KALP ATIŞ HIZININ ARTMASI | **SIK SIK NEFESSİZ KALMAK, ÖKSÜRMEK** |
| BÖBREKLERİN İDARARI OLMASI GEREKENDEN AZ ÜRETMESİ | **DİŞLERDE SARI/SİYAH LEKELERİN OLUŞMASI** |
| İŞTAHSIZLIK | **KIRIŞIK/KURU BİR CİLTLE OLDUĞUNDAN YAŞLI GÖRÜNMEK** |
| KOKU/TAT ALMA DUYULARININ ZAYIFLAMASI | KADIN/ERKEKLERDE **KISIRLIK** RİSKİ |
| AKCİĞERLERDEKİ KÜÇÜK SAÇ BENZERİ LİFLERİN VE HAVAYOLLARININ UYGUN ÇALIŞMAMASI | **SAÇLARDA DÖKÜLME**  **TIRNAKLARDA SARARMA** |
| **DİŞ ÇÜRÜMELERİ**  BAŞ DÖNMESİ  GÖZLERİN SULANMASI | **AKCİĞER KANSERİ, AĞIZ KANSERİ, DİL KANSERİ, GIRTLAK KANSERİ, YEMEK BORUSU KANSERİ** |
| **KÖTÜ KOKMAK** | **KALP RAHATSIZLIKLARI**  **SOLUNUM YOLLARI HASTALIKLARI** |

Sigara içen ailelerin bebeklerinin düşük kiloda ve erken doğduğu kaydedilmiştir. Bu bebekler diğer bebeklere göre daha çok ağlamakta ve daha az uyumaktadır.

**KAÇAK VE SAHTE SİGARA KULLANIMI VE ZARARLARI**

Alışılmışın üzerinde nikotin ve karbon monoksit içerdiği üretiminde bozulmaya yüz tutan, küflenmiş tütünlerin kullanılmaktadır.

Genelde piyasada bulunan ve çok rağbet gören sigara markalarını sahteleri üretilmekte ve kaçakçılığı yapılmaktadır.

Farklı organize suç gruplarının ve terör örgütlerinin, sigara kaçakçılığını önemli bir gelir kaynağıdır.

**NARGİLE KULLANIMI VE ZARARLARI**

Yapılan araştırmalar sonucunda nargile dumanının, yüksek yoğunlukta karbondioksit, nikotin, katran, ağır metaller, polisiklik aromatik hidrokarbonlar, uçucu aldehitler içerdiği tespit edilmiştir.

Yaygın olarak kullanılan mangal ya da odun kömürü gibi ısı kaynakları da karbon dioksit, kanserojen maddeler ve metaller gibi zehirli maddeler üretmektedir.

Tek bir sigara ile karşılaştırıldığında nargile dumanının 36 kat daha fazla katran, 15 kat daha fazla karbon monoksit, yüksek düzeyde arsenik, kurşun ve nikel içerdiği bilinmektedir.

**PASİF İÇİCİLİK**

Pasif içicilik; sigara kullanmayan biri sigara içen birinin sigara dumanını soluduğunda olur.

**KENDİLERİ SİGARA İÇMESELER BİLE SİGARA İÇENLERİN TÜTÜN DUMANINA MARUZ KALAN MİLYONLARCA İNSAN SİGARANIN NEDEN OLDUĞU HASTALIKLAR YÜZÜNDEN HAYATLARINI KAYBETMEKTEDİRLER.**

HAYIR YÜZ BİN KERE HAYIR!

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

**SİGARA HAKKINDA YANLIŞ BİLİNENLER**

Sigara zayıflatır. (Kişinin çirkinleşmesine ve kötü kokmasına neden olur.)

Sigara sorunları unutturur. (Sigara yeni sorunlar ekler.)

Sigara içmek insanı sakinleştirir. (Sigara ruh sağlığını olumsuz etkiler.)

Hafif (light) sigara daha az zararlıdır. (Nikotin oranı aynıdır.)

**SİGARA DUMANINI İÇİME ÇEKMİYORUM, BANA BİR ZARARI YOK. (İçe çekilmeyen sigara dumanı da hastalıklara neden olmaktadır.)**

**SİGARAYI BIRAKMANIN ÖNÜNDEKİ ENGELLER**

Nikotin yüksek oranda bağımlılık yapar.

Bırakmaya çalışan kullanıcıların en az yarısı tekrar kullanma isteği duyar.

Bazı kullanıcılar sigaranın sebep olduğu riskleri tam olarak algılayamamakta ve gerçeği kabullenememektedir.

Bazı kullanıcılar sigarayı bırakmanın çok kolay olduğuna bununla uğraşmaya gerek olmadığına dair yanlış bir anlayışa sahiptir.

Pek çok sigara bırakma girişiminde bulunmuş ve başarısız olmuş insan özgüvenini kaybetmekte ve yeniden bırakma girişimine cesaret edememektedir.

**EBEVEYNLER ÇOCUKLARINI TÜTÜN BAĞIMLILIĞINDAN NASIL KORUYABİLİRLER**

Çocuğunuz kaç yaşında olursa olsun, sigara paketlerini, tütün ürünlerini, nargile vb. maddeleri, kül tablalarını göz önünde bulundurmayın. Bu şekilde ortada bırakmanız hayatın normal bir parçası olarak algılanmasına sebep olabilmektedir.

Evinizde kimsenin sigara içmesine müsaade etmeyin. Eviniz dışındaki ortak yaşam alanlarında da sigara içmeyin ve içtirmeyin. (araba, bahçe vs.) **Çocuğunuzun yanında veya sizi görebileceği bir mesafede asla sigara içmeyin**. Sigara alışkanlığı kazanmada en önemli etkenin model alma olduğunu **onun yanında yaktığınız her sigaranın onu ilerde bağımlılığa hazırladığını unutmayın. Çocuğunuz dumandan etkilenerek pasif etkilenim altında kalmasına da izin vermeyin.**

Mutlaka kurallarınız olsun ancak bu kuralların çocuğunuzun yaşına ve ihtiyaçlarına uygun olmasına dikkat edin. (Gerekli esnekliği göstermemeniz, çocuğunuzun size kendi farklılığını ve özgür olma ihtiyacını göstermeye çalışmasına ve hoşlanmayacağınız hareketler sergilemesine sebep olabilir.)

Çocuğunuz hangi yaşta olursa olsun, ona sigaranın uzun vadeli zararları (kanser, kalp rahatsızlıkları) kadar kısa vadeli zararlarını (kötü kokmak, cildinin ve saçlarının sararması, parlaklığını yitirmesi, dişlerinin sararması) da anlatın.

Sigara kullanan birinden çocuğunuzun yanında bahsederken “Ne yapsın çok derdi var, sıkıntısı var ondan içiyor.” gibi insanın stresliyken sigara kullanması normalmiş havası veren cümleler kurmamaya özen gösterilmelidir.

Çocuğunuzla tütün maddeleri kullanımı konusunda bir defaya mahsus değil, düzenli konuşmalar yapın. Çocuklar büyüdükçe bilişsel yapıları değişmekte, ilgi ve ihtiyaçları farklılaşmaktadır.

Seyrettiğiniz filmlerde, reklamlarda yer alan yanlış imalar hakkında çocuğunuzla konuşmayı adet haline getirin. Ona gerçeğin ne olduğunu anlatın.

**Özellikle sigara kullanmaya akran baskısıyla başlandığını çocuğunuza anlatın ve arkadaşları sigara teklif ederse ne cevap verebileceğini tartışın.**

**ÇOCUĞUNUZUN SİGARA İÇTİĞİNİ FARK EDERSENİZ**

Eğer onu sigara içerken yakalarsanız sükûnetinizi koruyun ve zarar verici davranışlardan uzak durun. **Sadece elindeki sigarayı alın ve söndürüp atın. Paketin gerisini de size vermesini isteyin.**

Öncelikle sigarayı nereden bulduğunu sorun.

Ona neden sigara içmek istediğini sorun. Arkadaş baskısı mı? Daha havalı gözükme ihtiyacı mı? Konu hakkında kendi açıklamasını yapmasına müsaade edin ve onu dikkatle dinleyin.

Sigaranın bağımlılık yapıcı bir madde olduğunu ve neden olacağı zararları ona anlatın. Sigaranın zararlarını ona sorun, sigara içmesini sizin neden istemediğinizi tahmin ettirin. Diş ve saçlarının sararması, nefesinin ve üstünün kötü kokması, cildinin çabuk buruşacağı, merdiven bile çıkarken nefes nefese kalacağını çocuğunuza anlatın.

Onu çok sevdiğinizi ve bu şekilde kendisine zarar vermesini istemediğinizi belirtin.

Çocuğunuzu korkutarak sigarayı bıraktıramazsınız. **Tehdit ve korkutma onu sadece yalan söylemeye teşvik eder.**

**Gençlerin çoğu sigarayı bir büyüme göstergesi olarak kullanmaktadır.**

**SİGARANIN İÇERİSİNDE BULUNAN BAZI KİMYASAL MADDELER**

* **Benzopiren:** Dizel egzos dumanı.
* **DDT ve Dieldrin:** Böcek ilacı
* **Formaldehid:** Cesetleri muhafaza etmede kullanılır.
* **Hidrojen siyanür:** Gaz odalarında kullanılan bir zehirdir.
* **Kadmiyum:** Akü metali.
* **Karbon monoksit:** Egzoz gazı.
* **Metanol:** Roket yakıtı
* **Naftalin:** Güve kovucu,
* **Nikotin:** Bağımlılık yapıcı madde.
* **Polonyum:** Kanserojen element.
* **Radon:** Radyasyon
* **Titanyum:** Uçak yapmada kullanılan bir metaldir.
* **Toluen:** Tiner
* **Propylene Glycol:** Bırakmayı önlemek için sigaralara ekleniyor. Nikotinin beyne ulaştırılmasını hızlandırıyor.
* **Terebentin:** Özellikle mentollü sigaralarda kullanılan bu yağ, boyayı inceltmede ve tahtanın verniğini soymada kullanılıyor.
* **Benzen:** Tarım ilaçlarında ve benzinde bulabilirsiniz.
* Azotoksit: Renksiz, kokusuz, tatsız olan NOx akciğeri tahrip edip, hastalık yapabilme özeliğine sahiptir.
* Katran: Sigaranın kısmî yanması sonucu dumanı oluşturan katı kısımdır.

**Sigara vücudumuza ne yapıyor?**

Günde bir paket sigara içenler, her yıl akciğerlerine bir fincan dolusu katranı biriktiriyor.

Sigara üreticileri, mideye indirdiğiniz katran miktarını azaltmak için sigaranın filtresine küçücük delikler açtı. Maalesef, sigarayı tuttuğunuzda parmaklarınız bu deliklerin çoğunu kapatıyor ve düşük katranlı sigara içenler dumanı daha fazla derinlere çekiyorlar.

Dumanda bulunan kimyasallar, hemen kan dolaşımı sisteminizin içine emiliyor. Buradan, kalbinize ve vücudunuzun herhangi bir yerine doğru gidiyorlar**. Kalbiniz, sigarayı yakar yakmaz daha hızlı çarpmaya başlıyor. Bu da günde 36 bin fazladan kalp atışı anlamına geliyor.**

**Kanınızdaki oksijen seviyesi azalıyor,** çünkü sigara içtiğinizde üretilen karbon monoksit, vücudu bunun oksijen olduğuna inandırıyor. Vücut hücrelerinizin halen oksijene ihtiyacı olduğu için kalbiniz bu oksijeni sağlarken fazla mesai yapıyor.

Düzenli olarak sigara içmeye devam ederseniz, tat ve koku alma duyunuz da zayıflıyor. Çünkü katran dilinizi ve burun geçitlerinizi kaplıyor. Bu nedenle birçok sigara tiryakisi, yemeklerin tadının ve kokularının fark edilir oranda değiştiğini söylüyor.

**Sigara içenlerin çoğu, hasarın akciğer, kalp, kan damarları ile tat ve koku alma duyusunda oluştuğunu düşünüyor. Birçok kişi, sigaranın ciltlerine verdiği zararı önemsemiyor. Ciltteki kan damarları sigarayı yaktığınızda daralıyor ve cildin sahip olduğu oksijen miktarı da sınırlanıyor. Bu da cildinizin kırışması anlamına geliyor.**

Sigaraya yeni başlayanlarda, gözlerin çevresinde ve ağız kenarlarında derin, koyu çizgiler oluşuyor. Cildin rengi grileşiyor ve yüz hatları süzülüyor. Sigara, ayrıca daha erken yaşlanmanıza neden oluyor.

**Yanlış Yaklaşımlar**

Madem bırakamıyorum bari azaltayım

Bırakmak konusunda herkesin fikrine danışmak

Bırakınca yerine bir şey koymak

Bırakmak için özel bir gün beklemek

İddia üzerine sigara bırakmak

**Çocuğunuzun sigaraya başlamasını ister misiniz?**

**Çocuğunuz sizi kaybetmekten çok korkuyor biliyor musunuz?**

Sigarayı iradenle bırakırsan sigaranın kıymeti daha çok artacaktır. Sigarayı kafanda bitireceğine öğrenmelisin!

Sevdiklerinizi sigaradan kurtarırsanız çok mutlu ve huzurlu olursunuz.

Gittiğiniz yerde üstünüz başınız kötü kokması zorunda değilsiniz.

Daha iyi bir eş ya da iyi bir anne/baba olmak istemez misiniz?

İkram edenlere “Hayır ben kullanmıyorum.” demenin keyfini sürmenizi istemez misiniz?

Kendinizin daha iyi olma şansınızı verin.

Sigara ile çok güzel anıları yaşamaktan alıkoymakta örneğin: Ramazan ayında oruç tutamayabilirsiniz. Spora gidemeyebilirsiniz, çocuğunuzla daha kaliteli zaman geçiremeyebilirsiniz, sigaraya ayıracağınız parayla daha iyi bir yaşam sağlayabilirsiniz.

Gözlerinizi kapatın ve derin derin bir nefes alın. Bu hayattaki en çok değer verdiğiniz insanlardan birini düşünün. Bu insan sağ olsun ve söyleyeceklerinizi anlayacak yaşta olsun. Ona şöyle deyin kafanızdan. Biliyor musun, sigaradan kurtuldum. Nasıl sevindiğini bir görmek istedim.