

Sigarayı Bırakmak Size Ne Kazandırır?

Sigarayı bırakmanız, daha uzun ve daha sağlıklı yaşama şansınızı artırır.

Artık her gün nikotin, karbonmonoksit, katran ve diğer zehirlere maruz kalmadığınızda vücudunuz hasarı onarmaya başlar. Vücudunuz normale dönmeye başladıktan sonra, birkaç hafta içinde kendinizi daha iyi hissetmeye başlarsınız ve;

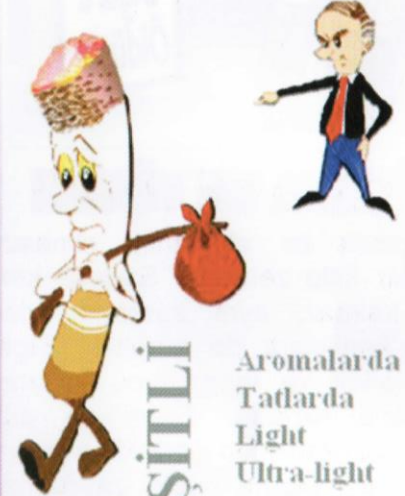
- ◆ Cildiniz temizlenir, dişleriniz daha beyazlaşır, daha iyi nefes alırsınız ve genel formunuz düzelir,
- ◆ Artık saçınız, cildiniz ve nefesiniz tütün kokmaz,
- ◆ Sigara öksürüğünden kurtulursunuz,
- ◆ Koku ve tat alma duyularınız düzelir,
- ◆ Sigaranın sağlığınıza verdiği zarardan ve onun endişesinden kurtulursunuz,
- ◆ Sigaranın yol açtığı hastalıklara yakalanma riskiniz azalır,
- ◆ Beklenen yaşam süreniz artar,
- ◆ Sigarayı bıraktığınız için kendinizi iyi hissedersiniz.
- ◆ Harcayacak daha fazla paranız olur.

Sigarayı Nasıl Bırakmalısınız ?

- ◆ Kesin karar veriniz. Ve bu işte iradenizi sonuna kadar kullanmayı göze alınız.
- ◆ Sigarayı birden bırakınız. Çünkü, deneyler birden bırakanların ve birden bırakmanın daha başarılı olduğunu göstermiştir.
- ◆ Bu halde ilk iş sigara içen arkadaş ve çevrelerden kesin olarak uzaklaşınız.
- ◆ Size sigarayı hatırlatan her şeyi yaşamınızdan uzaklaştırınız.
- ◆ Sizde sigara arzusu uyandıran yiyecek ve içeceklerden uzak durunuz. Bilhassa sigara arzusu şiddetlenince bir bardak su içiniz.
- ◆ Plânlı, ölçülü ve faal bir yaşam çizgisini benimseyiniz.
- ◆ Sizi strese sokacak konulardan ve tartışmalardan uzak durunuz.
 - ◆ Boş zamanlarınızda sportif faaliyetlerle ve uygun yürüyüşlerle değerlendiriniz.
- ◆ Mümkünse birkaç arkadaşla grup halinde bırakınız ve bu savaşta mistik ve manevi duygularınızı da devreye sokunuz.



YAŞAM ÇOK KISA SİGARAYLA DAHA DA KISALTMA



ÇEŞİTLİ

Aromalarda
Tatlarda
Light
Ultra-light
Organik
Doğal
Zararı azaltılmış

ALDANMAYIN... HEPSİ ZARARLI !!!

Eskişehir Osmangazi Üniversitesi
Gençlik Danışma Birimi (GEDAB)
0222 239 37 50 / 1328
www.esogugedab.org



SİGARA VE TÜTÜN

Sigara içmek bir alışkanlık olmasının ötesinde bir kitle zehiridir. Sadece kendi zararıyla kalmaz, aynı zamanda daha zararlı alışkanlıklara da sürükler. Sigara içenlerde alkol ve uyuşturucu kullanma eğilimi daha fazladır. Eroin ve diğer uyuşturucu alışkanlıkları genelde sigara ile başlamaktadır. Sigara irade zayıflaması, tembellik ve rehavete alıştıırır. Biraz keyif verir, fakat bu keyfi kısa zamanda çok fazlasıyla götürür. Ruhi gerginlik ve sıkıntıyı azaltmak için bir anlık içilen sigara, zamanla ruhi bir alışkanlık ve davranış biçimi olmaya başlar. Kesildiği zamanlar sıkıntı artar, zihni faaliyetler zayıflar, yorgunluk, bitkinlik, iştahsızlık, uykusuzluk, baş ağrısı belirtileri kendini göstermeye başlar. Bunlar sigara eksikliği belirtileridir ve artık kişi sigaraya bağımlı haline gelmiştir.

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

- ◆ Sigara içmeyi bir kez deneyen 4 kişiden 3 tanesinin sigara tiryakisi olduğunu,
- ◆ Sigaranın 30'dan fazla hastalığın nedeni olduğunu ve öldürdüğünü,
- ◆ Sigara dumanında 4000'den fazla zehirli kimyasal madde bulunduğunu ve bunlardan 50'sinin doğrudan kansere neden olduğunu,
- ◆ Nikotin'in ise sigarada bulunan bağımlılıktan sorumlu ana madde olduğunu,
- ◆ Ülkemizde her yıl yaklaşık 100.000 kişinin sigaraya bağlı hastalıklar nedeniyle yaşamını yitirdiğini,
- ◆ Günde 1 paket sigara içenlerin vücudunda 20 yılda 7 kg is ve katran birikimi olduğunu,
- ◆ Özellikle light sigara içen kişilerde, geçmişte daha az görülen özel bir akciğer kanseri tipi olan " adenokanser " görülme sıklığının arttığını,
- ◆ Sigara içenlerde kalp krizi, inme ve bacak kangreni riskinin daha fazla olduğunu,
- ◆ Sigaranın bronşitten ölümlerin %75'inden, kalp krizinden ölümlerin ise %25'inden sorumlu olduğunu,
- ◆ Sigara içen kadınların içmeyenlerden 15 yaş fazla ihtiyarladığı ,

Hazırlayan ;
Prof. Dr. S. Sinan Özalp
Uzman Özgül ÖRSAL

- ◆ Sigaranın beyinde uyuşturucunununkine benzer etki yarattığını ve beyin dokularında kimyasal değişiklikler yaptığını,
- ◆ Sigara içen erkeklerde iktidarsızlık, kadınlarda ise düşük yapma, erken doğum ve düşük ağırlıklı bebek doğurma riskinin arttığını,
- ◆ Türkiye'de, her yıl yaklaşık 4 bin kişinin eşinin sigara tiryakisi olması nedeniyle pasif içicilik sonucu hayatını kaybettiğini,
- ◆ Ülkemizde sigara içen 17 milyon kişinin günde 40 milyon doları, yılda 15 milyar doları sigaraya harcadıklarını,
- ◆ Sigaranın verdiği zararları azaltmanın ya da ortadan kaldırmanın tek yolunun sigarayı tamamen bırakmak olduğunu,
BİLİYOR MUSUNUZ?

