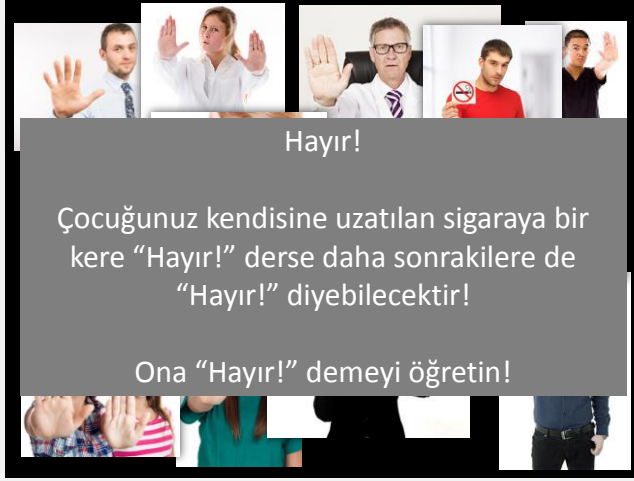


- Çocuğunuza kendini özgür hissedebileceği ve özgürlük duygusunu tatmin edecek aktiviteler sunmaya çalışın.
- Sigara kullanan birinden çocuğunuzun yanında bahsederken sigara kullanılması normalmiş havası veren cümleler kurmamaya özellikle özen gösterin.



- Çocuğunuzla tütün maddeleri kullanımı konusunda bir defaya mahsus değil, düzenli konuşmalar yapın.
- Seyrettiğiniz filmlerde, reklamlarda yer alan yanlış imalar hakkında çocuğunuzla konuşmayı âdet edinin.
- Özellikle sigara kullanmaya akran baskısıyla başladığını ona anlatın ve arkadaşları sigara teklif ederse ne cevap verebileceğini tartışın.

Ya İçiyorsa?

Çocuğunuzun Sigara İçtiğini Fark Ederseniz...

Öncelikle Şunları Dikkate Alın!

Sigaraya başlamak kolaydır fakat sigarayı bırakmak zordur. Çünkü:

- Nikotin yüksek oranda bağımlılık yapar.
- Bırakmaya çalışan kullanıcıların en az yarısı tekrar kullanma isteği duyar.
- Kullanıcıların çoğu sigarasız bir hayatı hayal etmekte zorlanırlar.
- Bazı kullanıcılar tek başlarına yardımsız bırakabileceklerini düşünürler.
- Bazı kullanıcılar olumsuz duygularla baş etme stratejileriyle ilgili sınırlı birikime sahiptirler.

- Bazı kullanıcılar sigaranın sebep olduğu riskleri tam olarak algılayamamakta ve gerçeği kabullenememektedirler.
- Pek çok sigara bırakma girişiminde bulunmuş ve yeniden başlamış insan öz güvenini kaybetmekte ve yeniden bırakma girişimine cesaret edememektedir.
- Bazı kullanıcılar sigarayı bırakmanın çok kolay olduğuna dolayısıyla bununla uğraşmaya gerek olmadığına dair yanlış bir anlayışa sahiptirler.
- Sakin olun ve ani tepki vermekten kaçının.
- Eğer onu sigarayı içerken yakalarsanız sükûnetinizi koruyun ve ona zarar verici davranışlardan uzak durun.
- Öncelikle sigarayı nereden bulduğunu sorun. Ancak asla arkadaşlarının ailelerini aramak gibi tehditler savurmayın.
- Ona neden sigara içmek istediğini sorun. Konu hakkında kendi açıklamasını yapmasına müsaade edin ve onu dikkatle dinleyin.
- Sigaranın bağımlılık yapıcı bir madde olduğunu ve neden olacağı zararları ona anlatın.
- Sigara içmesini onaylamadığınızı belirtin ve bırakmasını istediğinizi söyleyin. Onu çok sevdiğinizi ve bu şekilde kendisine zarar vermesini istemediğinizi belirtin.
- Unutmayın ki onu korkutarak sigarayı bıraktıramazsınız. Tehdit ve korkutma onu sadece yalan söylemeye teşvik eder.
- Sigara davranışının fiziksel görünümüne etkilerinden bahsedin.
- Gerekirse sigarayı bırakması karşılığında ona bir ödül vaat edin.
- Gençlerin çoğu sigarayı bir büyüme göstergesi olarak kullanmaktadır. Çocuğunuza bu konuda model olmayın.
- Çocuğunuzun özellikle spor, dans, müzik gibi bir uğraşıya yöneltin.



REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ

TÜTÜN BAĞIMLILIĞI



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI (TBM)



Tütün ürünlerinden biri olan ve 4.000'den fazla kimyasal madde içeren sigara nedir, ne yapar?



- Sigarayı ciğerlere çekerek kullanan bir kişi her bir sigarada ortalama 1 ila 2 mg kadar nikotin alır.
- Nikotin deri yoluyla, ağızın içini kaplayan mukoza yardımıyla veya içe çekilmesiyle ciğerler tarafından emilir.
- Beyin ve vücut üzerinde, bir kısmı henüz tespit edilememiş karmaşık birtakım etkileri vardır.
- Nikotin yağ dokusunda biriktiğinden sigara bırakıldıktan sonra dahi vücuttan atılması çok uzun zaman alır.
- Özellikle ergenlik döneminde fiziksel ve bilişsel gelişimi olumsuz etkiler.
- Bağımlılık yapma potansiyeli çok güçlüdür ve bırakmak çok zordur.

Sigaranın İçer İçmez Ortaya Çıkabilecek Etkileri

- Kalp atışının hızlanması
- Kan basıncının artması
- Midenin asit üretmesi
- Böbreklerin, olması gerekenden daha az miktarda idrar üretmesi

- Beynin ve sinir sisteminin hızlı çalışması ve sonra yavaşlaması
- İştahsızlık
- Koku ve tat alma duyularının zayıflaması
- Akciğerlerdeki küçük liflerin ve havayollarının gerektiği şekilde çalışmaması
- El ve ayak parmaklarına kan akışının zayıflaması
- Beyindeki kan akışının yavaşlaması

Biraz Kimyadan Konuşalım

Sigaranın içinde bilinen ve bilinmeyen 4.000'den fazla zehirli kimyasal madde bulunmaktadır. Aşağıda bazıları yer alıyor. Hangisi nerelerde kullanılıyor? Araştırınız.



Sigaranın Bir Süre İçilmesi Sonrasında Ortaya Çıkabilecek Etkileri

- Sık sık nefessiz kalmak ve öksürmek
- Dişlerde sarı ya da siyah lekelerin oluşması
- Daha kırışık ve kuru bir ciltle olduğundan yaşlı görünmek
- Kadınlarda ve erkeklerde kısırlık riski
- Kemiklerde kırılma riskinin artması
- Saçlarda dökülme
- Tırnaklarda sararma
- Kötü nefes kokusu

Kullananların Uyduruk Gereçeleri

- Sigara öfkemi yatıştırıyor.
- Sigara konsantrasyonumu arttırıyor.
- Birçok insan içiyor. Benim onlardan neyim eksik?
- Birçok ünlü ve akıllı adam içiyor. Ben onlardan daha mı akıllıyım sanki?
- Bizim evde herkes içiyor.
- Çayla, kahve sigarasız olmaz!
- Çalışırken içmek lazım!
- Yemekten sonra şart! Hazmettiriyor.
- Sigarasız bir muhabbet düşünülemez.

- Sigara açlığını bastırıyor.
- Sigara içtiğim zaman kendimi daha büyümüş hissediyorum.
- Arkadaşlarım da içiyor. Onlardan farklı olmak istemiyorum.
- Daha karizmatik gösteriyor.
- Delikanlı adam, sigara içer.
- Çok havalı!

Sigaranın Tetiklediği Hastalıklar

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

Katliam gibi...
Sigaradan dünyada her yıl 4,9 milyon kişi ölüyor, yani günde 13.000 kişi...

Sigara Hiç Başlamamak İçin ve Başlamış Olanların da Bırakması İçin "YAP!"lar

- Sağlığının kıymetini bil!
- Kendini iyi tanı!
- "Ben sigara içmiyorum." cümlesini gururla söyle!
- Hayatına anlam katacak alışkanlıklar edin!
- Ailenle daha fazla zaman geçir!
- Çoluğuna çocuğuna örnek ol!
- Gerektiğinde "Hayır!" demeyi bil!
- Aklını kullan!
- Spor yap!
- Sağlıklı beslen!
- Şartlanmışlıklarını gözden geçir!
- Stresle başa çıkmak için yöntemler geliştir!
- Sorunlarınla yüzleş!
- Sigaranın sorunlarını çözemeyeceğini, aksine başına sorunlar çıkaracağını aklında tut!
- Parana sahip çık!
- Emeğine ve emeğinin getirisine saygı duy!
- "Zararın neresinden dönülse kârdır." de ve sigara içmekten kendini kurtar!

Sigaraya Hiç Başlamamak İçin ve Başlamış Olanların da Bırakması İçin "YAPMA!"lar

- Sigarayı yoldaş belleme!
 - Sigarayla hemhâl olma!
 - Sigara içenlerle beraber aynı ortamda oturma!
 - Sigara içilen ortamlara yaklaşma!
 - Sigaranın bir tek sorununu dahi çözeceğine inanma!
 - Sigara içmek için mazeret veya gerekçe arama!
 - Hayatını ve vücudunu zehirleyecek tütün ve tütün mamullerine meyletme!
 - Problemlerini sürüncemede bırakma!
 - Sigara içerek hem canına hem malına yazık etme!
 - Sigaradan göreceğin zararlara sadece kendinin üzülmeceğini bilmezlikten gelme!
 - Sigaranın yol açabileceği sorunları aklından çıkarma!
 - Sigaranın zararları benim başıma gelmez diye düşünme!
 - Sigarayı bırakmak için hasta olmayı bekleme!
 - Sigara içmeye devam etmek için herhangi bir bahaneye sığınma!
 - Sigarasız günlerini özlemekle yetinme!
 - Pasif içicilerin de sigaradan zarar gördüğünü unutma!
 - Sigara içerek kendine verdiği zararlara çevrendekileri ortak etme!
- ### Çocuğunuz Tütün Bağımlılığından Nasıl Koruyabilirsiniz?
- Öncelikle çocuğunuzun yanında veya sizi görebileceği bir mesafede asla sigara içmeyin.
 - Çocuğunuzun dumandan etkilenen bir pasif içici olmasına meydan vermeyin.
 - Çocuğunuz kaç yaşında olursa olsun, sigara paketlerini, tütün ürünlerini, nargile vb. maddeleri, kül tablalarını göz önünde bulundurmuyun. Evinizde kimsenin sigara içmesine müsaade etmeyin.
 - Eviniz dışındaki ortak yaşam alanlarınızda da sigara içmeyin ve içtirmeyin.
 - Mutlaka kurallarınız olsun ancak bu kuralların çocuğunuzun yaşına ve ihtiyaçlarına uygun olmasına dikkat edin.
 - Çocuğunuza hangi yaşta olursa olsun sigaranın uzak vadeli zararları kadar kısa vadeli zararlarını da anlatın.