

**„Cigaramın
dumanı
yoktur
yarin imanı ...“**



**Tütün
⊗
Tüketimi
⊗
Sonuçları**

**„Der Rauch meiner Zigarette ...
Die Geliebte ist erbarmungslos ...“
(aus einem türkischen Volkslied)**

- Informationen über Tabak, Tabakkonsum und mögliche Folgen in türkischer Sprache -



**Präventive Arbeit
mit Migrantenfamilien**

DONNA MOBILE

**Mobile Gesundheitsberatung für
Migrantinnen und ihre Familien**



Präventive Arbeit mit Migrantenfamilien

Rosenheimer Str. 135, 81667 München
Tel: 089 – 44 11 97 80, Fax: 089 – 44 11 97 81
@: ali.poyraz@aka-muenchen.de
Internet: www.acilim.de

Träger: AKA - Aktiv für interkulturellen Austausch e.V
Zuschussgeber: Landeshauptstadt München Stadtjugendamt

DONNA MOBILE

Mobile Gesundheitsberatung für Migrantinnen und ihre Familien

Landsberger Str. 45 A/Rgb., 80339 München
Tel: 089 – 50 50 05, Fax: 089 – 50 50 99
@: Donna.Mobile@t-online.de

Träger: AKA - Aktiv für interkulturellen Austausch e.V
Zuschussgeber: LH München Referat f. Umwelt u. Gesundheit

Zusammenfassung/Derleme:	Ali Poyraz, Sozialpädagogin
Herausgeber/Yayınlayan:	AÇILIM und DONNA MOBILE
Bezug/Dağıtım:	AÇILIM und DONNA MOBILE in München kostenlos / Münih'te ücretsiz
Gestaltung/Mizanpaaj:	Ali Poyraz
Zeichnung auf dem Titelblatt/ Kapak resmi:	Hatice Ebru Özel
Auflage/Tiraj:	6000, Oktober / Ekim 2003
Korrekturvorschläge/ Düzelte önerileri:	Dr. med. Ayla Çatan, Dr. med. Hüsamettin Gök

Bu broşürün hazırlanmasında kullanılan kaynaklar (bkz. kaynaklar) ile derlemeyi yapan AÇILIM'ın isim ve adresini belirgin bir biçimde vererek - ücretsiz dağıtmak amacıyla - bu broşürü sormadan da kısmen veya tamamen çoğaltmak mümkündür. Arzu edenler broşürün PDF dosyasını www.acilim.de internet adresinden yükleyebilirler veya AÇILIM'dan temin edebilirler.

İçindekiler

Girmeden / Tütün tüketiminin boyutları	4
Tütün tüketimi ne zaman başlıyor? / Gençler neden sigara içiyorlar? / Çevrenin etkisi ve örnekler	5
Sigaraya devam	6
Bırakma denemeleri - eski müptelalar / Sigara içmeye ilişkin davranış türleri	7
„Bırakırsam ölürüm!": Bağımlı Tüketiciler	7
Sigara tüketimi neden çok tehlikelidir? / Tütüne bağımlılık	9
Tütün bağımlılığı göstergeleri / Tütün bağımlılığının psikolojik etkileri	10
„Çiğeme asfalt attım abi!": Tütünün içindeki maddeler ve etki biçimleri	11
Nikotin	12
Karbon monoksit	13
Duman altı olmak: Pasif sigara tüketimi / Sigara ve kilo	14
Hamilelik, Bebek ve Sigara	15
Sağlığı bozmak için yapılan harcama	17
Tütün tüketiminin kısa tarihçesi	19
Kadınlar ve sigara	19
Sigara sanayii, reklam / Sigaranın dumanı yoktur onun imanı	20
En önemli faktör: Bırakma isteği / Uzmanların sunduğu bırakma tedavilerinden örnekler	21
En etkin ve başarıya götüren yol: Sigarayı birden kesip bırakmak	23
Tüketici türleri	24
Gerilim Atma / Hareket	25
Çelişki Çözümü	26
Destek / Keyf dengelemesi / Bilinçli beslenme	27
İlk günler	29
Dayanıyorsunuz	30
Güveniniz artıyor / Başarı sizin / Kendinize „Aferin!" deyiniz!	31
Kaynaklar, materyaller ve ücretsiz temini / Quellen, Materialien	31

„Bu kavanoz dipli dünyada başka ne keyfim var ki?“ diyerek bir tane daha tellendirmek ne keyfli bir iştir yani. Yalnız şu sabahın köründe ciğerlerimi parçalarcasına bastıran öksürük olmasa!

Ama sigara hem sağlığıma hem de cebime zarar veriyor diyerek bırakmak isteyenlerin sayısı da az değil!

Gençliği Koruma Yasasında yapılan ve 1 Nisan'dan itibaren yürürlüğe girmiş olan değişikliklerle birlikte Federal Sağlık Bilgilendirme Merkezi Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) da özellikle okullara yönelik bir kampanya başlattı. Yasadaki değişiklik, gençlere tütün ürünleri satışını, gençlere ilişkin sigara içme yasağını, tütün ve alkol ürünlerinin sinemalardaki reklamlarını yeniden düzenliyor.

Kampanyanın amacı gençleri nikotin tüketiminden vazgeçmeye ve sigara içmeme konusunda bilinçli kararlar vermeye yönlendirmek, sigara içmeyen gençleri de bu tutumlarında kalmaları için güçlendirmek. Sigara içmemenin cazip bir yaşam tarzı olduğu bilincini yerleştirmek.

BZgA'nın 2002 yılında yaptığı "Sigara İçen Gençler"e ilişkin özel değerlendirmenin sonuçları, sorunun endişe verici boyutlarını ortaya koymaktadır.

Sigara içenlerin oranı	1993	1997	2001
12 - 15 yaş grubundaki erkek çocuklar	%11	%15	%18
12 - 15 yaş grubundaki kız çocuklar	%12	%19	%21
16 - 19 yaş grubundaki genç erkekler	%44	%50	%44
16 - 19 yaş grubundaki genç kızlar	%36	%41	%45

12 - 25 yaş grubu içinde sigara içenlerin güncel oranı ise neredeyse %40'tır.

Buna karşın olumlu bir gelişim ise hem kız ve hem de erkek çocukların sigara içmemeyi ulaşıma değer bir hedef olarak görmeleridir: Sigara içen gençlerin üçte ikisi (yüzde 68'i) sigarayı bırakmak veya azaltmak istemektedir. Gençlerin yüzde 61'i sigarayı bırakmayı bir defa denemiştir. Sigara içip de beş yıl içerisinde sigara içmemeyi isteyenlerin oranı 1997'de yüzde 21 iken sürekli yükselmiş ve şimdi yüzde 52 olmuştur. Sigara kullanmayanların yüzde 94'ü ise sigara içmeyen olarak kalmak istemektedir.

İstek ve niyet atılacak olumlu adımların başlangıcı da olsalar, sorunun boyutları ve gelişim yönü yukarıdaki tabelada görülmektedir. Ayrıca son ABD'deki yeni araştırmalar sigaraya başlayan gençlerin tahmin edilenden daha çabuk nikotin bağımlısı olduğunu göstermektedir: 12-13 yaş grubunda arada bir içen kız çocukları 3 hafta sonra bağımlılık belirtileri göstermektedirler (Erkek çocuklarında biraz daha geç). Ankete katılan çocuklar haftada bir gün ortalama 2 sigara içtiklerini belirtmişlerdir. Bu da tütün bağımlılığının doğması için yüksek bir günlük tüketim gerektiği varsayımını tartışmalı hale getirmektedir. Bağımlılık belirtileri hem daha kısa sürede ve hem de çok küçük dozlarda ortaya çıkmaktadır.

Bu broşür kampanyayı desteklemek ve Türkçe konuşan azınlığımızı da tütün ürünleri tüketimi ve zararları konusunda bilgilendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Broşürün hazırlanmasında esas olarak uzman kurumlar tarafından yayınlanan Almanca kaynaklardan yararlanılmış, bunlardan derleme ve özetler yapılmıştır. Bunların listesi ve temin edilebilecekleri yerler kaynaklar bölümünde verilmiştir.

Girmeden

- ☛ Tütün tüketimi olağan zamandan önce sık sık hastalık, sakat olma ve ölüme yol açan en önemli nedenlerden biridir.
- ☛ Her ölen 10 akciğer kanseri hastasından 9'u çok sigara içenler arasından çıkmaktadır.
- ☛ Kalp-damar hastalıkları ve perifer kan dolaşımı rahatsızlıklarının yaklaşık dörtte birine sigara tüketimi yol açmaktadır.
- ☛ 20 yıl süreyle günde 20 sigara içen bir kişi içine 6 kg duman tozu - yani 10 briket kömür - almış olmakta bu da her yıl bir fincan katran anlamına gelmektedir.
- ☛ Sigara yalnız nikotin içermemektedir. Bunun yanı sıra bir dizi başka tehlikeli maddede de vücuda alınmaktadır.
- ☛ İstatistiklere göre sigara içen anneler daha çok erken doğum veya düşük yapma eğilimi göstermektedirler.
- ☛ Sigara tüketimi özellikle kadınlarda yaşlanma/yıpranma sürecini hızlandırmaktadır.
- ☛ Fazla sigara içen kadınlar daha erken çağda menopoza girmektedirler.
- ☛ Küçük mekânlarda, özellikle arabada sigara içmek kandaki karbon monoksit oranını yükseltmekte, sürücünün daha çabuk yorulmasına yol açmaktadır.

Tütün tüketiminin boyutları

15 yaş üstü dünya nüfusunun yüzde 30'u tütün ürünleri tüketmektedir. 1999 verilerine göre Almanya'da 15 yaş üstü nüfusun yüzde 28'i tütün tüketicisidir. Erkek tüketicilerin yüzde 22'si ve kadın tüketicilerin yüzde 13'ü günde 20 taneden fazla sigara içmektedir. Tütün alkolün yanı sıra en yaygın keyf ve uyuşturucu maddesidir.

Örneğin ABD'de tutarlı bilgilendirme kampanyaları ile bağlantı içinde kamu kurumlarında, lokallerde ve işyerlerinde içiminin yasaklanması sonucu tüketimde düzenli bir düşüş gözlemlenmektedir.

Tütün tüketimi ne zaman başlıyor?

Genellikle çocuklukta. 12 yaş çocuklarının üçte biri sigara içme deneyimine sahip. Gerçi bir kısmı deneyip bırakıyorsa da bu denemeler çoğu kez ilerdeki düzenli sigara tüketiminin başlangıcı oluyor. Erkek ve kız çocukları arasında başlama konusunda fark kalmamış gibidir. Arada bir sigara içen 15 yaş çocuklarının çoğu ise düzenli tüketici oluyor. 15 - 20 yaş arasında sigara kullananların oranı ikiye katlanıyor ve alışkanlıklar pekişiyor. 15 yaşında düzenli sigara içenler 20 yaşında da sigara içiyorlar. Çocukluğunda veya ilk gençlik yıllarında günde birden fazla sigara içenler çoğu kez müptela olup sigara tüketimlerini arttırıyorlar ve ortalama 30 yıl kadar da sigara içmeye devam ediyorlar.

Gençler neden sigara içiyorlar?

İlk çekilen sigara dumanı iğrentiye yol açıyor. Buna rağmen yeniden içme denemeleri yapılıyor. Araştırmalar çocuklar, gençler ve hatta yetişkinler arasındaki sigara tüketiminin alt sosyal katmanlar ile basit okul ve eğitim türlerinde daha yaygın olduğunu göstermektedir. Ancak erken sigara tüketiminin parçalanmış aile ortamı, mecburen yurtlarda kalma durumu, özellikle yetersiz ilgi ve ailesel zorluklarla olan ilişkisi daha da önemli görünmektedir. İş yaşamına, yani çıraklık ortamına giriş, askerliğe gidiş sigara tüketimini birden büyük ölçüde arttırmaktadır.

Başlangıçta sigara içmeye yol açan güdüler merak, hava atma, macera duygusu, büyüdüğünü ispat etme veya arkadaş grubuna ait olma isteği olarak görünüyor. Gençler kısa bir süre sonra keyf için, bırakamadıkları için içtiklerini söylüyorlar.

Çevrenin etkisi ve örnekler

Çocuk ve gençlerin sigara içmelerinde en büyük etki kendileriyle yakından ilgilenen kişilerden geliyor. Annesi, babası veya her ikisi de sigara içen çocuklar sigara içmeyen ailelerin çocuklarından kat kat daha fazla oranda sigara tüketicisi oluyorlar. Bu arada özdeşleşme eğilimi (erkek çocuğun sigara içen babayı, kız çocuğun sigara içen anneyi örnek alması) de rol oynuyor. Ters durumda ise, örneğin sigara içen babayla ilişkisi iyi olmayan erkek çocuk sigaraya uzak durma eğilimi gösterebiliyor.

Öğretmenlerin de sigara içip içmemeleri çocukları etkiliyor. Ancak yaşlıların tutumu daha önemli bir etken: Ağabey/ablanın, özellikle de arkadaşların sigara

içmesi küçükleri sigara içmeye isteklendiriyor. Çocuklar arkadaş grubunda hakim olan yaşam tarzlarını benimseyip paylaşıyorlar.

Bir kişinin sigara içmeye başlayıp başlamamasında sosyal çevrenin etkisi büyük. Kendisiyle yakinen ilgili tüm yetişkinlerin sigara içmesi durumunda 15 yaş gençlerinin hemen hemen hepsi sigara içiyor, bu kişilerin hiç birinin sigara içmemesi durumunda ise hemen hemen hiç biri içmiyor.

Sigaraya devam

Sigara içen yetişkinlerin hemen hemen hepsi, çocukların ise büyük bir bölümü bunun sağlık açısından içerdiği tehlikeleri bilmekte ve buna rağmen içmeye devam etmektedirler. Her insanda tütüne bağımlılık söz konusu olabilmektedir.

Sigara içenler neden olarak en çok alışkanlık ve aldıkları zevki ileri sürmekte, sakinleştirici ve can sıkıntısını geçirci etkisinden bahsetmektedirler. Heyecan, gerilim, üzüntü gibi belirli ortamlarda neredeyse dayanılmaz bir ihtiyaç hissetmektedirler. Sigara içme fırsatının da etkisi vardır: boş zamanlarda işyerinden fazla, başkalarıyla sohbet sırasında ise yalnız olunan zamanlardan daha fazla içilmektedir. Her 5 sigara bağımlısının 4'ü yemekten sonra bir tane tellendirmektedir.

Belirli davranışları öğrenip alışkanlık haline getirmenin önemi küçümsenemez: Anne-baba, arkadaş gibi örneklerden öğrenmek, sık sık ve tekdüze uğraşılarda sigara yakma sonucu şartlanmak, kahve/çay molası, telefonlaşma ortamlarında, araba kullanırken, uyarıcı ve gerilim giderici olumlu sonuçların çağrışımıyla veya içmemenin yarattığı krizden kaçınmak için hemen bir tane yakmak. Bu öğrenme/şartlanma sonucu edinilen alışkanlıklar hakkındaki bilgiler sigarayı bırakmak için ipuçları veriyor: Yıllarca pekişmiş sigara içme alışkanlığı belli nesne ve ortamlarla bağlantı içinde bulunmakta, bu nesnelere görüldüğü zaman veya bu ortamlar yaşandığı zaman sigara içmek için bir iç baskı, sanki karşı koyulamaz bir istek doğmakta, bu çağrışımlara otomatikman bir sigara yakarak tepki verilmektedir.

Öksürme, baş ağrısı, ağız kuruması gibi tipik rahatsızlıklara, uzun vadeli ağır sağlık sorunlarının bilinmesine rağmen yukarıda sayılan nedenlerden dolayı sigaraya devam edilmektedir. Çoğu kişi sigara içerken vicdani huzursuzluk hissetmekte, sigara tüketicilerinin yarısı ellerinden gelse hemen bırakmayı istemektedirler.

Sigarayla olan ilişki yaşam içinde değişmekte, ilerleyen yaşla birlikte çoğu kez sağlık nedeniyle bir çok insan sigarayı bırakmaktadır. Uzun süre kullanılmış olsa bile sigarayı bırakmak her halükârda vücuda faydalıdır.

Bırakma denemeleri - eski müptelalar

Çoğu sigara tutkunlarına tüketimi azaltmak veya bırakmak çok zor gelmektedir. Düşkünlerinin arada bir sigara içen bir kişi durumuna gelmeleri pek ender görülmektedir. Fakat sigarayı tamamen bırakmak, en azından bir süre hiç içmemek daha kolay olmaktadır. Gerçi sigara bırakılan süre oldukça kısa sürmekte, deneyenlerin yarısı bir ay içerisinde yeniden başlamaktadırlar. Triyakilerin üçte biri durmadan bırakmayı denemekte, bunu kalıcı olarak başaramamaktadırlar. Burada sadece sağlık nedenleri değil özdenetim dürtüsü de rol oynamakta, tasarruf düşüncesi arka planda kalmaktadır.

Yaş grubu yükseldikçe - sağlık sorunun güncel baskısının da eklenmesiyle birlikte - sigara bırakanların oranı yükselmektedir. Yaşanılan ülkede sigaraya karşı genel tutum da bir rol oynamakta, sigaraya karşı ciddi ve yaygın kampanyalar olumlu etkide bulunmaktadır.

Sigara içmeye ilişkin davranış türleri

Keyf için içenler: Bunlar genellikle sigaradan zevk almakta ve olumlu yaklaşmaktadırlar. Bırakmak için bir neden görmemektedirler. Sigara içenlere özgü şikayetleri daha azdır. Çoğu sigara içmeye oldukça geç başlamıştır.

Çelişki ve stres durumunda içenler: Bunlar sinirlilik halinde, zor durumlarda, kriz anlarında ve keyifleri bozuk olduğu zaman içerler. Sigara içince konsantrasyonlarının arttığını, açlık duygusunun azaldığını, yatıştıklarını, korku ve gerilimlerinin azaldığını belirtirler. Bu tiplere kadınlarda daha sık raslanır.

Bağımlı tüketiciler: Günlük tüketim yüksek, şikayetler de büyüktür. Sigara tüketimlerini alışkanlık veya bağımlılığa bağlarlar. Sigara tüketimini olumsuz bulurlar, içmemeleri gerektiğini bilirler, ama bırakamazlar. Bırakmayı denedikleri zaman baş ağrısı, baş dönmesi, sıcak basması, mide rahatsızlıkları, iç huzursuzluğu, gerilim duygusu gibi rahatsızlıkları olur. Kesin bırakma denemeleri ender ve kısadır.

„Bırakırsam ölürem!“: Bağımlı Tüketiciler

Bağımlı tüketiciler en riskli gruptur, tedavileri de zordur. Bir çok tüketici kendi isteğiyle içtiğini ve istediği zaman bırakabileceğini iddia eder. Gerçekten de bırakmış olanların çoğu, birden kesmiş olanlardır. Ancak bırakmak isteyip bir çok denemeden sonra kendi güçleriyle bu işin üstesinden gelemeyeceklerini

görmek zorunda kalanların sayısı çok fazladır. Her gün sigara içenleri, az ya da çok bağımlı olarak görmek gerekir. Tütün tüketimi sonucu yakalandıkları hastalıklardan dolayı (gırtlığın alınması, bir uzvun kesilip alınması, by-pass gibi) ağır ameliyat geçirmiş kişilerin - doktorun ısrarlı uyarılarına rağmen - sigara içmeye devam etmeleri, tütüne bağımlılığın ne denli şiddetli boyutlara varabileceğini göstermektedir.

Tütüne bağımlılık tüketilen sigara sayısı ile tanımlanamamaktadır. Bu, farmakolojinin, kişiliğin ve sosyal koşulların birbiriyle karşılıklı etkileşim içinde buldukları karmaşık bir süreçtir. Psikoaktif bir maddenin düzenli alınması daima öğrenilmiş bir davranıştır, bir şartlanmanın sonucudur. Maddenin olumlu algılanan etkileri, alınmasının yinelenmesine yol açmaktadır.

Tütün dumanındaki birincil düzeyde bağımlılığı pekiştirici psikoaktif madde nikotindir ve etkisi bağımlılığı bir çok biçimde belirlemektedir. Nikotinli tütün, keyif verici, uyarıcı ve aynı zamanda da gerilim azaltıcıdır. Dikkat ve reaksiyon yeteneği düzelmekte, korku, stres, açlık ve nikotinsiz kalma krizinin yarattığı türden tatsız duygular kaybolmaktadır. Hoş etkileri bir saat bile sürmeden geçtiği için hemen yeni bir sigara yakılmaktadır.

Aalışkanlığa bağlı sigara içmek, şartlanma yoluyla desteklenmektedir. Bu kişiler belirli durumlarda hemen sigara yakarlar: yemekten sonra, çay/kahve içerken, tuvalette otururken, bir yazı yazarken, sigara içen arkadaşlarla birlikte vs. vs. Sigara içimi dolayısıyla nikotin keyfi bu durum ve hareketlerle bağlantı içinde tekrarlandıkça bu ortam ve davranışların bizzat kendileri giderek sigara yakmanın başlı başına güçlü nedenleri olmaya başlamaktadırlar. Sigarayı ağzına değdirmek, sigara dumanının koku ve tadı vs. gibi nikotin alımına doğrudan bağılı duygular da ikincil anlamda kuvvetlendirici etkide bulunmaktadırlar. Ayrıca tatsız duygular, sinirlilik ve gerilimlerden kurtulma isteği de sigara içmeye gerekçe olmaktadırlar. Tüketici sigara içme yoluyla zor durum ve duygulardan o an için kurtulmayı öğrenmektedir.

Böylece sık sık tekrarlanan davranışların ve uğraşların farmakolojik etki ile birleştiği bir koşullanma doğmaktadır, bu da bağımlılıkta önemli bir unsurdur. Bu şartlanma psikoaktif madde etkisini yitirince gücünü kaybetmekteyse de sigarayı uzun süre bıraktıktan sonra doğan şiddetli arzu ve baskının da kaynağıdır.

Tütün ürünlerini kolay ve sınırsız edinebilme olanağı da bağımlılığı kolaylaştırmaktadır. Tüketimi toplumsal olarak yerilip kınanmamaktadır.

Tütün tüketiminin alkol gibi başka uyuşturucu maddelerle de ilişkisi vardır. Alkole bağımlı kişiler diğer insanlardan oldukça daha fazla sigara içmektedirler.

Tütün bağımlılığının işleyiş mekanizması diğer bağımlılık maddelerinkinin aynıdır, ancak arada önemli farklar vardır. Tütün bağımlılığı alkol ve diğer (yasadışı) bağımlılık maddelerinden çok çok daha yaygındır. Tütün türüne bağlı olarak arada bir içenler arasından düzenli tüketici durumuna gelenlerin sayısı da en yüksektir. Ayrıca diğer bağımlılıklardan farkla etkin madde daha sık ve daha düzenli olarak alınmaktadır. Buna karşın yıllarca süren sigara tüketimi - yanı sıra alkol veya başka bağımlılıklar olmadığı sürece - şahsiyet yok olmasına veya sosyal düşüşe götürmemektedir.

Kısaca bu, hem maddeye alışmadan kaynaklanan bedensel bağımlılık ve hem de koşullanmadan kaynaklanan, vazgeçilmesi güç alışkanlıklardan oluşan ruhsal bir bağımlılıktır.

Sigara tüketimi neden çok tehlikelidir?

Sigara, alkol ve yasa dışı uyuşturucular gibi sarhoşluk ve benzeri durumlar yaratmadığı için tehlikesiz gibi görünmektedir. Bu nedenle - sigara içmeyenler rahatsız edilmediği sürece - toplumsal olarak oldukça onay bulmaktadır. İnsan sağlığına verdiği zararlar diğer bağımlılık maddelerinin verdiği zararlardan çok daha uzun yıllar sonra ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle düşkünleri zararlarını uzun süre yadsıyabilimekte, bırakmaya yanaşmamaktadır. Ancak nihai olarak fazla sigara tüketiminin sağlığa verdiği zararlar alkolden de, yasadışı uyuşturuculardan da daha fazladır. 1992 verilerine göre Almanya'nın eski eyaletlerinde sigara tüketiminin sonuçlarından ölenlerin sayısı yılda 90 000 ile 140 000 arasında seyrederken, uyuşturucu tüketiminin sonuçlarından ölenlerin sayısı 7 000 civarında kalmaktadır.

Tütüne bağımlılık

Bir süre öncesine kadar nikotine bağımlılık terimi kullanılmaktaydı. Ancak tütünün içindeki başka maddelerin de bağımlılık yarattığı gerçeği belirginleşince tütüne bağımlılık terimi geçerlilik kazandı.

Tütünün amfetaminler, kokain veya morfin gibi diğer uyuşturuculara benzer hem bedensel ve hem de ruhsal bağımlılık yaratan etkileri vardır. Büyük bağımlılık tehlikesi nikotinin vücuda alındıktan bir kaç saniye sonra başlayan etkisinden kaynaklanmaktadır. Merkezi sinir sistemine etki ederek ruhsal süreçleri etkisi altına almaktadır. Tüketicisine keyf veren bu etkiler belirli ortam, uğraşı veya uyarımsal etkilerle birlikte ortaya çıkmaktadırlar. Tüketicinin sürekli ve kalıcı olarak sigarayı bırakma yeteneği neredeyse yok olmakta, içmediği zaman bedensel ve ruhsal kriz belirtileri göstermekte, tütünün ruhsal yönelimli etkilerini şiddetle arzu etmektedir.

Tütün bağımlılığı göstergeleri

- 🔔 Maddeyi tüketmek için neredeyse dayanılmaz şiddette bir arzu
- 🔔 Madde tüketimine başlama, sona erdirmeye ve tüketim miktarı açısından düşük kontrol yeteneği
- 🔔 Sıklaşan zehirlenme belirtileri
- 🔔 İçilmediğinde yaşanan bedensel kriz belirtileri ve buna bağlı olarak korku, depresyon, uyku bozuklukları gibi ruhsal kriz belirtileri.
Tipik belirtiler: gerginlik, hayal kırıklığına dayanamama, saldırganlık, konsantrasyon bozuklukları, huzursuzluk hali, nabız yüksekliği, iştah artması ve kilo alma.
- 🔔 Kriz belirtilerini çekilebilir hale getirmek için maddeyi tüketmeye devam
- 🔔 Maddenin aynı etkinliği sağlaması için zamanla dozunu/tüketimini arttırma eğilimi, yani bedenin maddeye karşı bir tolerans geliştirmesi. Çok içenlerde 20-30 dakika içinde keyif verici etkisi kaybolmakta ve yeni bir sigara yakma zorunluğu hissedilmektedir.
- 🔔 Madde ile ilişkinin kısıtlı bir davranış modeli ile sınırlı kalması
- 🔔 Madde tüketimi lehine diğer zevk ve ilgi alanlarının ihmali
- 🔔 Bedensel, ruhsal ve sosyal açıdan zararlı sonuçlarını bile bile tüketimine devam etme
- 🔔 Maddeyi her an el altında bulundurmak, tedarikli olmak için çaba harcama
- 🔔 Maddenin tüketimini azaltmak, kontrol altına almak için süregiden ancak başarısız kalan denemeler.

Tütün bağımlılığının psikolojik etkileri

Tütünün içinde çok çeşitli madde mevcuttur ve bunların bazıları ruhsal işlevleri ve süreçleri etkilemektedir. Özellikle nikotin ve büyük bir ihtimalle karbon monoksit için bu söz konusudur. Ruhsal durumun değişmesi, sigara içmeye yol açan esas dürtü kaynağıdır.

Etki hem yatıştırıcı hem de uyarıcı olmaktadır: Korku, stres ve sinirlilik durumunda sakinleştirici etkisinden, yorgunluk halinde canlandırıcı etkisinden dolayı içilmektedir. Yani iki yönlü zıt bir etki söz konusudur. Ama bu alkol gibi maddeler için de geçerlidir. Bunun tüketimin yoğunluğuna/dozuna bağlı olduğu tahmin edilmektedir.

Sigara kullanmayanların randımanları içtiklerinde düşer. Triyakiler ise bunun aksine içmediklerinde alışkanlıklarını yerine getiremedikleri ve içmeme krizine girdikleri için randımanlarını yitirmektedirler. Bunların randımanları ancak yeniden içince artmaktadır.

„Ciğerime asfalt attım abi!“ Tütünün içindeki maddeler ve etki biçimleri

Tütün 4 000'den fazla madde içermektedir. Baş etkili madde bağımlılık yaratan nikotindir. Özellikle sağlığa zararlı olanları ise katran ürünleridir. Tütünün içtiği 40'tan fazla maddenin kansere yol açtığı belgelenmiştir. Bunların en önemlilerinden bazılarının kullanım yerleri/etkileri ile birlikte alfabetik olarak şöyle sıralamak mümkündür:

- ☒ Amonyak (tuvalet temizleyicisi)
- ☒ Arsenik (fare zehiri)
- ☒ Aseton (oje sökücü)
- ☒ Bütan (tüpgaz)
- ☒ DDT (böcek öldürücü)
- ☒ Formaldehit (desenfeksiyon maddesi, mobilya sanayii)
- ☒ Hidrojen Siyanür (gaz odaları zehiri)
- ☒ Karbon (eksoz monoksit gazı)...
- ☒ Kurşun, Kadmiyum, Nikel, Çinko (pil/akü, metal sanayii)
- ☒ Metanol (füzeyakıtı)
- ☒ Naftalin (güve kovucu zehir)
- ☒ Polonyum - 210, Radon (kanserojen, radyoaktif)
- ☒ Toluen (tiner)
- ☒ Sonuç olarak ciğerlerimizde oluşan Katran (asfalt).

Tütün tüketimi ile bağlantı içinde ortaya çıkan hastalıklara nikotin değil, yukarda sayılan ve benzeri maddeler neden olmaktadır. (Tütün yapraklarında kalan tarım ilaçları ve yapay gübrelerle sigara üretiminde eklenen nemlendirici, tad verici veya alışkanlık yaraticı katkı maddelerinin zararlarını da unutmamak gerekir.) Sigara dumanının içindeki maddelerin bazıları tütünden olduğu gibi dumana geçmekte, bazıları yanarken veya değişik aşamalarda oluşmaktadır.

Tüketici, sigaradan bir nefes aldığı zaman **ana duman akımı** ile bu maddeleri içine çekmektedir. İçine çekmediği zaman yanan sigaranın meydana getirdiği ve filtreden geçmeden yayılan **yan duman akımı** ise (%75) yalnız içene değil sigara kullanmayanlara da büyük zararlar vermektedir.

Tütünle bağlantı içinde ortaya çıkan hastalıklar içmeyenlere kıyasla içenlerde çok daha sık raslanmakta ve her yıl dünyada 3 milyon kadar insanın erken ölümüne neden olmaktadır. Almanya'da her yıl 111 000 kişinin bu nedenle öldüğü, yani günde 270 sigara tüketicisinin öldüğü, sigara tüketiminden kaynaklanan hastalıkların yol açtığı masrafların da 75 milyon Euro'ya vardığı tahmin edilmektedir.

Tütün tüketimi akciğer, gırtlak, ağız boşluğu ve yemek borusu kanseri riskini artırmakta, başka kötü huylu hastalıklara da sigara içenlerde daha sık raslanmaktadır. Tütün tüketimi damar kireçlenmesi ve sertleşmesi, kalp krizi, felç gibi ağır hastalıklar için uygun ortamı hazırlamaktadır. Parmaklarda kangren, iktidarsızlık gibi hastalıklara sigara triyakilerinde çok sık rastlanmaktadır. Kronik bronşit ve bazı başka akciğer hastalıkları da tütün tüketimiyle bağlantılı hastalıklardandır. Sigara düşkünleri daha sık nezle olmakta, grip ve soğuk algınlığına yaklanmaktadır.

Hamile kadınlarda sigara tüketimi cenine büyük zararlar vermektedir. Sigara içen kadınlar daha erken menopoza girmekte ve özellikle osteoporoz riski artmakta, cilt bozulması hızlanmaktadır.

Nikotin

Nikotin tütünün en önemli maddesidir ve arzulanan ruhsal etkisinden dolayı da sigara içilmesinin nedenidir. Nikotinsiz sigaralar kabul görmemektedirler.

Nikotin kuvvetli ve çabuk etki eden bir zehirdir. 6 sigaranın içerdiği nikotin miktarı çözültüsü içildiğinde ölüme yol açar. Çocuklar tütün ürünlerini yedikleri zaman zehirlenme olur. İlk içenlerde baş dönmesi, mide bulantısı, yüzün soluklaşması ve soğuk ter dökme belirtileri ile görülen hafif zehirlenmeler normal sigara içiminde hemen hemen hiç görülmez.

Günümüzde çok az nikotin içeren hafif sigaralar başlangıcı kolaylaştırarak büyük zararlara yol açmaktadırlar.

Sigara tüketicileri aldıkları nikotin miktarını sigara kutusunda yazılı miktardan bağımsız olarak bireysel şekilde, yani çok veya yoğun içerek ayarlamaktadırlar. Dumandaki nikotin miktarı, tütünün türünden çok sigara kağıdının özellikleri tarafından belirlenmektedir: Kağıdın hava geçirme özelliği dumanın hava ile ne kadar karışıp incelenerek esas duman akımı ile çekileceğini

belirlenmektedir. Yan duman akımı ana duman akımından 2-3 misli daha fazla nikotin içermektedir.

Ana duman akımıyla çekilen nikotinin yüzde 90'ına varabilen bir bölümü akciğerde kana karışmakta ve bir kaç saniye içinde beyne ulaşmakta ve etkide bulunmaktadır. Nikotinin yüzde 10'u idrar yoluyla dışarı çıkmakta ve geriye kalan bölüm çeşitli yollardan geçerek esas olarak karaciğerde tasfiye edilmektedir.

Kokaine benzer uyarıcı etkisi olan nikotin kalp çarpıntısına, yüksek tansiyona ve nefes alıp-vermenin hızlanmasına, solunum derinliğinin azalmasına yol açar. O an için dikkat ve hafıza işlevleri olumlu etkilenir, psikomotorik randıman ile strese tahammül artar, saldırganlık azalır. Kas gerilimi ve açlık duygusu azalması da nikotinin diğer etkilerindedir. Bu etkiler çabuk kaybolduğu için bağımlı kişi hemen bir sigara daha yakar. Diğer bağımlılık yaratan maddelerde olduğu gibi vücudun geliştirdiği tolerans (kaldırabilme sınırı) bir rol oynamaktadır. Tolerans veya alışma, yinelenerek alınan bir maddenin etkisinin azalması demektir: Bu maddenin çabuk tasfiye edilmesi/vücut dışına atılması yoluyla veya etkide buldukları organların giderek duyarlıklarını yitirmeleri nedeniyle gelişir. Bu da çoğu kez tüketimi arttırmaya götürebilir, ancak yıllarca aynı miktarda sigara içenler de az değildir.

Karbon monoksit

Yatıştırıcı etkide bulunup, kızgınlık, gerilim, heyecan gibi duyguları bastıran, bu madde insanı sersemleştirir. Bir karşılaştırma yapabilmek için karbon monoksitin (ml/m³ olarak) nerede hangi yoğunlukta bulunduğu bir göz atmakta yarar vardır.

Temiz deniz havası	0,06 - 0,50
Şehir havası	1 - 30
Yoğun trafik	50 - 100
Araba egzoz gazı	30.000 - 80.000
Sigara dumanı	20.000 - 60.000
Sigara tüketicisinin akciğer alveollerinde	300 - 400
Sigara dumanı kaplı kapalı yerlerde	25 - 100

Bu görünmez, kokusuz ve çok zehirli gaz tütünün yanması ile oluşur ve çekilen dumanla akciğere girip kana karışır. Bu gaz akciğerden uç dokulara daha az oksijen gitmesine ve giden kandan da dokuya daha az oksijen verilmesine

neden olur. Özellikle ayak gibi uç organlara, kalp ve beyine ilişkin kan dolaşımı bozukluklarına yol açar. Ana karnındaki çocuk görece oksijen azlığı koşullarında yaşadığı için hamilelerin hem sigara içmemeleri hem de sigara içilen yerlerde bulunmamaları, yani pasif/dolaylı yoldan içmemeleri gerekir.

Duman altı olmak: Pasif sigara tüketimi

Sigara içenler sadece kendi sağlıklarını değil diğer insanların sağlıklarını da tehlikeye sokmaktadırlar. Dumanın büyük bölümü olan yan duman akımı kapalı mekanları kapladığı için bu tür mekânlarda sigara kullanmayan kişiler de dolaylı yoldan sigara içmektedir.

Özellikle sigara içen anne-babaların çocukları dolaylı sigara içmekten çok zarar görmektedirler. Evde içilen sigara miktarına bağlı olarak bu çocuklarda yalnız bronşit gibi hastalıklara daha sık raslanmamakta, bunlar ayrıca sigara içmeyen ailelerin çocuklarından genel olarak daha sık hastalanmaktadırlar. Pasif yoldan sigara içen çocukların akciğer fonksiyonlarının zarara uğradığı ispatlanmıştır. Akciğer gelişiminin olumsuz etkilenmesi bunların ilerki yaşamlarında kronik akciğer hastalıklarına yakalanma riskini arttırmaktadır.

Yan duman akımı ana duman akımının içinde bulunan kanserojen maddeleri - çok daha az yoğunlukta da olsa - içerdiği için, pasif sigara içme yetişkinlerde akciğer kanseri riskini arttırmaktadır. Son zamanlarda pasif sigara içmenin kalp hastalıkları ve bunların yol açtığı ölümler açısından önemli bir risk olduğu ortaya çıkmıştır. Pasif tüketicilerin enfarktüsten ölme risklerinin akciğer kanserinden ölme risklerinden 10 kat fazla olduğu söylenmektedir.

Pasif sigara içmenin hemen görünen etkileri olduğu gibi uzun vadede ortaya çıkan etkileri de vardır. Sigara içmeyenler işyerlerinde sigara içilmesini engelleme şansına sahipken, sigara içenlerle aynı evde oturan çocukların bunu engelleme şansı yasal olarak maalesef hala yoktur.

Ayrıca küçük yaşta sigara başlayan çocuklar genellikle sigara içilen hanelerden gelmektedirler.

Sigara ve kilo

Sigara içenlerin kilosu sigara içmeyen aynı cinsten yaşlılarından daha düşüktür. Sigarayı bıraktıklarında oldukça kilo alırlar. Kilo alma korkusu - özellikle kadınlarda - sigaraya devam etmelerine neden olmaktadır. Sigara bir iştah kesici olarak, kilo almayı önleme aracı olarak işlev görmektedir.

Vücut kilosu ile sigara tüketiminin ters orantılı ilişkisinin nedeni bilinmemekle

birlikte, nikotinin açlığı bastırın etkisi bilinmektedir. Ancak sigara içenler besin yoluyla ortalama olarak içmeyenlerden daha az kalori almamaktadırlar. Fakat sigara içmenin enerji tüketimine etkisi vardır.

Nikotin hareketsizlik halinde ve hafif bedensel işlerde metabolizmanın oldukça yükselmesine yol açmaktadır. Sigara içen kişi aynı yaşam koşullarında içmeyen bir kişiden daha fazla enerji harcamaktadır. Bu kişilerin kilosu sigara içtikleri sürece içmedikleri hallerinden daha düşük olmaktadır. Sigarayı bıraktıktan sonra kiloları ortalama 2 - 4 kg artarak normal düzeye çıkmaktadır. Kadınlarda bu daha fazla olmaktadır. Ancak nikotinin sürekli etkisi kalktığı için bazen aşırı kilo almak da söz konusu olabilir. Ayrıca sigara içildiği sürece tatlı yiyeceklerin cazibesinin azaldığı da söylenmektedir. Aşırı diyet ile kilo artışını önlemeye çalışmak yeniden sigaraya başlama riskini oldukça artırmaktadır.

Hamilelik, Bebek ve Sigara

Karınlarındaki çocuğun sorumluluğunu da taşıdıkları için hamilelik, kadınların çoğu için sağlık durumlarını ve yaşam tarzlarını gözden geçirmek ve gerektiğinde değiştirmek için en önemli gerektir. Bu aynı zamanda kendileri için büyük bir fırsattır. Sigara içen kadınların çoğu bu dönemde ya kalıcı olarak ya da geçici olarak sigara içmeyi bırakırlar, zaten bırakmaları da şarttır.

Sigara içmemenin faydalarını kısaca toparlayalım:

- ☺ Kan damarlara daha iyi gider, felç tehlikesi azalır.
- ☺ Tansiyon düşer, kalbin yükü ve enfarktüs tehlikesi azalır.
- ☺ Akciğer ve bronşlar rahatlar, öksürük kaybolur, akciğer kanseri riski azalır.
- ☺ (nemli) mükoza zarları daha iyi kan alır ve kurumaz, cildin yaşlanma süreci yavaşlar.
- ☺ Yüze kan daha iyi gider, daha taze ve genç bir görünüm kazanır.



Hamile olmasına rağmen sigara içmeye devam eden bir kadın, karınıdaki çocuğa da sigara içirmiş olmaktadır. Bu bebeğin gelişimini tehlikeye atmak anlamına gelmektedir. Kilosu düşük olabileceği gibi kalıcı zararlara yol açan sonuçlar ile erken doğum veya düşük yapma tehlikesi söz konusudur.

Protein, yağ, karbonhidratlar, vitaminler vs. gibi yaşamsal önemi olan besinleri içeren anne sütü yeni doğmuş bebeğe verilebilecek en iyi besin maddesidir.

Anne sütü çocuğun gereksinimlerine uygun olduğu için gereğinden fazla beslenmeye de yol açmaz. Faydaları bununla sınırlı değildir: çevreden gelebilecek bulaşıcı hastalıklara karşı da koruyucu işlevleri vardır. Ayrıca alerjilerin ortaya çıkmasına karşı etkileri de vardır. En önemlisi emzirme, anne-bebek ilişkisini en basit yoldan pekiştirme biçimidir.

Çocuk dünyaya geldikten sonra da en azından emzirme süresi boyunca sigara içmeyerek bebeği korumak gereklidir.

Böylece

- ☺ tütünün içerdiği nikotin gibi zararlı maddelerin anne sütü üzerinden çocuğa ulaşmasını
- ☺ anne sütünün bileşiminin bozulmasını ve
- ☺ bebeği tam besleyecek miktarda süt oluşmamasını

engellemek mümkündür.

Bebek ve küçük çocuk olan evde ilke olarak kesinlikle sigara içilmemesi gerekir. Filtreden süzülmeden yayılan ve sigara dumanının yaklaşık dörtte üçünü oluşturan yan duman akımı kısmen daha yüksek dozda zehirli maddeler içermektedir. Akciğerleri henüz gelişim safhasında olduğu, yetişkinlerden daha hızlı ve fazla nefes alıp verdikleri için çocuklar çok daha büyük zararlara maruz kalırlar. (Bkz. Pasif Sigara İçme)

Dolaylı olarak sigara dumanına maruz kalan çocuklarda aşağıdaki sağlık riskleri artar:

- ☹ Akut solunum yolu hastalıkları
- ☹ Bronşit ve zatürre (akciğer iltihaplanması)
- ☹ Kronik orta kulak iltihaplanması
- ☹ Akciğerin yetersiz işlev görmesi
- ☹ Astım türü hastalıklar
- ☹ Alerjik reaksiyonlar
- ☹ Göz, burun ve boğazda tahrişler
- ☹ Kolikler



Küçük çocuklarda rastlanan ani bebek/çocuk ölümünün sigara ile ilişkisi vardır. Süt emen çocuklar dolaylı sigara dumanından korundukları takdirde, bu bağlamda vuku bulan ölümlerin yarısından fazlasının önlenebileceği tahmin edilmektedir.

Yoğun havalandırmaya rağmen sigaradan kaynaklanan zararlı maddeler uzun süre kapalı mekânlar (oda, özellikle araba) içinde kalmaktadır. Bu nedenle

en saydığınız/sevdiğiniz kişilere bile (balkon ve kapı önü haricinde) kesinlikle evinizde sigara içmelerine müsaade etmeyiniz. Çocukların yanında sigara içmenin onları kendi elinizle zehirlenmek olacağını dostlarınız muhakkak anlayacaklardır.

Yukarda bahsetmiştik: sigara içen anne babayla büyüyen çocuklar da ilerde sigara içmektedirler. Çocuklara iyi örnek olma şansı anne-babaların elindedir.

Hamilelik ve bunu takip eden dönem yalnız kadınlar için değil, eşleri için de sigarasız bir yaşama başlamak için büyük bir fırsattır. Hamile eşiyile birlikte sigarayı bırakan sorumluluk sahibi erkeklerin sayısı da çoğalmaktadır.

Birlikte deneyen çiftlerin sigarayı bırakma şansı daha fazladır.

Sağlığı bozmak için yapılan harcama

Toplumsal kasalara verdiği zararlar dışında sigara tüketimi, içenin cebine de büyük zarar vermektedir. Zararın mali yanı bırakma gerekçesi olarak ön sıralarda gelmesi dahi, bunu da göz önüne getirmekte ve 2004 yılı başından itibaren de aşamalı olarak paket başına bir Euro artacağını hesaba katmakta yarar vardır. Süddeutsche Zeitung'un 6/7.09.03 tarihli bir haberine göre sigara firmaları da bu fırsatta fiyatı arttıracaklar giderek paketini 4,50 Euroya satacaklardır.

Euro olarak günde bir paket (19) sigara içenin masrafı				
sabit kalarak	günde	ayda	yılda	20 yılda
2003 yılı fiyatı ile	3,20	97,33	1168,00	23360,00
2004 ten itibaren	4,50	136,88	1642,50	32850,00

Sigarayı bırakma kararı bir anlamda da sağlıklı / cebi dolu ile hastalıklı /cebi delik kalıp kalmama arasında verilen bir karardır. Sigarayı bırakıp 20 yıl boyunca yakılmayan miktarı her yıl birbirine ekleyerek %2 gibi düşük faizli bir hesapta toplayıp tutanlar, 2004 yılı fiyatına göre 20 yıl parayı işleterek sigara içilmeyen 21inci yılın sonunda 32 850,00 Euro biriktirmiş olacaklardır. Harcanmayan yaklaşık 33 000'ine faizin faiziyle birlikte neredeyse 8 000 Euro daha eklenecek, 40 706,60 Euro elde kalacaktır. 2 ve daha fazla paket içenlerin hesabını okuyucu yapabilir. Harcamada tasarruflu olmaktan başka çaresi olmayan ücretli insanlar açısından bakıldığında eli para tutmanın bir sırrı da burada yatıyor olmasın?

Ayrıca triyakilerin hem kendi hem başkalarının ciğerlerini asfaltlamak için duman olarak yaktıkları paralar, sigara sanayii hissedarlarının ceplerini doldurmaktadır.

Tütün tüketiminin kısa tarihçesi

Amerika tütün bitkisinin anayurdu olarak kabul edilmektedir. Buranın yerli halkı yüzlerce yıl önce bu bitkinin mest edici etkisini biliyor ve ibadete yönelik eylemlerinde kullanıyorlardı. Kuzey Amerika yerlileri tütünü pipoda içerken, Güney Amerika yerlileri bunun yanı sıra burunlarına çekiyor veya çiğniyorlardı.

Avrupa'ya tütün hakkındaki ilk haberleri Kristof Kolomb çevresindeki denizciler getirdiler. 16. yy'da İspanyol askerleri tütün bitkisini önce İspanya'ya getirdiler. Burada süs bitkisi olarak da yetiştirildi. Fransa'nın Portekiz'deki elçisi J. Nicot 1570 yılında tütün bitkisini Fransa'ya getirdi ve bu kişinin adı bu bitkiye (tabacum nicotiana) verildi. Fransız sarayında buruna tütün (enfiye) çekme modası yaygınlaştı; aynı zamanlarda Hollandalı denizciler tütün içmeyi biliyorlardı. 17. yy'da 30 Yıl Savaşı tütün içiminin tüm Avrupa'ya yayılmasına yol açtı, giderek bu alışkanlık Çin ve Japonya'ya kadar ulaştı.

Tütün ekimi ve tüketimi bir çok ülke tarafından yasaklanmasına rağmen yaygınlaşması önlenemedi. Almanya'da sokakta tütün içme yasağı 1848 devriminde kaldırıldı.

Tütün tüketimi önceleri (16. Ve 17. yy.) pipoyla olduğu için meşakkatli idi, tüketim günümüzdeki gibi kitlesel değildi ve çok pahalıydı; bu dönemlerde iyi tütün türleri ağırlığı kadar gümüş karşılığı satılıyordu. 19. yy. başlarında puronun icadı ve özellikle de 19. yy.'ın ortalarından itibaren başlayan yığınsal sigara üretimi tüketimi arttırdı, 20 yy.'da tüketim korkunç boyutlara ulaştı.

(Tütün nargile ile de içilmektedir, önceleri sayılı kahvelerde içilen nargile son yıllarda Türkiye'de özellikle gençler arasında yeniden moda olmuştur.) 1601 -1603 yılları arasında Osmanlı Ülkesine ilk defa giren tütünün tüketimi - etkisiz kalan bazı yasaklamalara rağmen - günümüzde dolu dizgin artmaktadır. 1990-1995 yılları arasında iki yabancı markalı sigara fabrikasının faaliyete geçmesi ve dolayısıyla reklam ve promosyonun girmediği saha kalmamasıyla birlikte tüketim patlaması yaşandı. 1993 yılında 4,7 milyar paket olan tüketim 1995 yılında 5,7 milyar pakete ulaştı. 4207 sayılı tütün ürünlerinin zararlarının önlenmesine dair yasa ile kamu kullanımına açık bir çok mekânda sigara içme yasağı yanı sıra sigara reklamlarına büyük kısıtlamalar getirilmiştir.

Trafik kazalarından ölümün çok olduğu Türkiye'de bu sayı 6 - 7 bin civarında iken, sigara tüketimi sonucu ölenlerin sayısının yılda 100 000 civarında olduğu, sigara kurbanları sayısının trafik, iş-kazaları, şiddet olayları sonucunda meydana gelen ve benzeri tüm ölümlerin toplamının 5 mislinden fazla olduğu tahmin edilmektedir.

Kadınlar ve sigara

18. yy.'da enfiye çekmek yaygındı ve kadınlar da çekiyorlardı. Ancak kadınların sigara içmesi Avrupa'da 19 yy. sonuna kadar istisnai bir durum olarak kaldı ve ayıplanmaktaydı. İlk başlarda İspanyol tütün manüfaktürlerinde çalışan kadın işçiler puro üretimi artıklarından yapılan sigarayı içmeye başladılar. Sigara önceleri Batı Avrupa'da tanınmıyordu. Kırım Savaşı (1854 - 1856) sırasında Fransız ve İngiliz subayları bu özel kağıda sarılarak hazırlanmış tütün ürününü Türk meslektaşlarından öğrendiler ve böylece Paris ve Londra klüplerinde tanındı. Sigara ile görmüş geçirmiş, keyf ve zevkine düşkün ve enerjik olma imajı, başarı, maddi refah imajı yaratılıyor ve bu imaj bir nefes de melanet özelliği taşıyordu. Sigara içme hakkını kabul ettiren ilk kadınlar kadın haklarını savunanlar değil, adı geçen çevrelerde düşüp kalkanlardı.

Sigara „küçük insanlara“ birinci dünya savaşının siperlerinde ulaştı. Askerlerin açlık ve korku duygularını yatıştırmak amacıyla bedava dağıtılıyordu. 1920'li yıllarda bağımsız, ince bayanlar eldivenli ellerinde modern ağızlıkları ile sigara tütürüyorlardı. Buna rağmen sigara içmek büyük çoğunluk açısından ve çok uzun süre kadına yaraşır bir davranış olarak görülmedi. İkinci Dünya Savaşına katılan devletlerde kadınlar giderek erkeklerin aktif oldukları sahalara girdiler, hem onların yaptıkları işleri yapmaya başladılar ve hem de sigara gibi bazı alışkanlıkları devraldılar. Artık sigara içen kadın, çalışan, bağımsız kendini erkekle eşit gören özgür kadın anlamına gelmekteydi.

1965 yılında Batı Almanya'da sigara içen erkeklerin sayısında gerileme başlamışken kadın tüketicilerin sayısı 1960 - 1979 arasında 4,7 milyondan 7,7 milyona çıktı. İki Almanya'nın birleşmesinden sonra Doğu'daki kadın tüketicilerin oranı da artarak 1999'da Batıdakilerin oranına ulaştı (%29 / %28). Ancak Batı'da günde 20'den fazla sigara içenlerin oranı Doğu'dakilerin iki mislidir.

Ancak sigara içmenin erkek baskısından kurtulmuş, kendine güvenen, bağımsız, özgür kadın imajını yarattığı dönem geçti. Sigara düşkünlüğünün sık sık şahsi, ailesel, mesleksi ve benzeri sorunlarla olan ilişkisi belirginleşti. 1995 yılı verilerine göre 40 yaş altında en çok sigara içen kadınlar arasında işsiz, boşanmış, dul olanların çok yüksek oranda bulunduğu görülmektedir. Sigara içen kadınların oranı, meslekten sürücülük yapan, otel ve lokanta sektöründe, berberlik gibi vücut bakımı alanında yükselme şansı az, ağır ve hareket sahası dar mesleklerde çalışan kadınlarda ortalamanın üstündedir. Gelirleri düşük bu kadınların sigara giderleri küçümsenemeyecek boyutlara varmaktadır. Çoğu bu harcamayı kendilerine yaptıkları tek lüks harcama olarak görmektedirler. Doktor, eczacı ve öğretmen olarak çalışan kadınlarda sigara tüketimi en düşük düzeydedir. Geleneksel kadın rolünü ilk bırakan kuşak

olarak 45 yaş üstü kadınlar arasında iyi eğitim görmüş kesim arasında daha çok sigara içilmekte, ancak bunların tükettikleri günlük sigara sayısı ortalamanın altında kalmaktadır.

Sigara sanayii, reklam

Sigara sanayisinin cirosu, gelişmiş zengin ülkelerde duraklamıştır, kısmen de gerilemektedir. Ancak eski Doğu Bloku ülkeleriyle, gelişmekte olan/geri kalmış ülkelerde sürümleri dev adımlarla artmaktadır. Batı'da işlevini yitirmiş sahte maddi refah ve bireysel özgürlük imajını telkin ederek özellikle potansiyel genç tüketicileri avlamak için milyarlar tutarında reklam/promosyon harcamaları yapmaktadır.

Spor ayakkabısı, jeans ve bir dizi giyim eşyası veya başka kullanım eşyalarında görüldüğü gibi belirli bir markayı kullanmak özellikle gençler arasında çok yaygındır. Bu markaların gençler gözündeki değeri aşırı derecede yüksektir, çünkü bu eşyalara sahip olmakla birlikte o markaların yansıttığı imaja da sahip oldukları yanılgısı köklüdür. Arkadaş çevrelerinde kabul görmeme endişesi ve korkusu oldukça baskındır. Bu nedenle sigara firmaları da markalarının gençler arasında önem taşıyan özgürlük, bağımsızlık gibi özellikleri çağrıştırmaları için akla hayale sığmayacak reklam harcamaları yaparlar. Satılan, sigaradan çok markadır. Ve bu konuda başarısız oldukları söylenemez: bir ülkede en yüksek pazar payını orada en çok reklam harcaması yapan sigara şirketleri ellerinde tutmaktadırlar. Reklamların yansıttığı söylemler gençleri yetişkinlerden üç kat fazla etkilemektedirler.

Batı ülkelerinde sigara reklamları yasalarla gittikçe kısıtlanmakta, halkın bu konudaki bilinçlenmesi gittikçe artmaktadır. Ancak yetişkinler dünyasının sigara gibi iyi bulmadığı nesne ve alışkanlıkların - bağımsızlaşma ve özgürleşme dürtüsünün şiddetli baskısı altında bulunan - gençlik tarafından asilik adına biraz da inadına daha fazla itibar görmesi de bir olasılıktır.

Sigaranın dumanı yoktur onun imanı

Çoğu tiryaki bağımlılığının ve zararlarının bilincindedir. Ve çoğu bir çok denemeye rağmen bırakamamıştır. Bırakma denemeleri bir kaç gün/hafta sürmekte, çoğu da yarım yıl sonra yeniden başlamaktadır. Ortaya çıkan huzursuzluk, saldırganlık, uyku ve konsantrasyon bozukluğu gibi kriz durumları yanı sıra kilo artışı da yeniden başlama nedeni olmaktadır. Bir süre dayananlarda ise kontrollü içme isteği eski alışkanlığa götürmektedir. Tiryaki olup bırakmış olanların oranı Almanya'da kadınlarda %10 erkeklerde %17'dir.

En önemli faktör: Bırakma isteği

Sigarayı bırakmanın bir ön koşulu güçlü bir bırakma isteğidir. Bu da genellikle ilk sağlık sorunları ortaya çıktığında, ailenin, arkadaşların ve doktorun baskısı iyice arttıkça pekişme şansı bulmaktadır. Bağımlı olma duygusu ve bunla bağlantılı özdeğer kaybı sorunu da bırakma isteğini başlatabilir. ***Tiryakinin onu suçlamayan, değer ve ön yargılardan uzak yöntemlerle bilgilendirilmesi isteği arttırabilir.*** Ancak sigaranın sadece tehlikelerini yineleyip durmak bırakmaya yol açmaz. Ayrıntılı bilgi isteği pekiştirebilir. Kendi sorumluluğunu kendisinin taşıdığı bilincinin gelişmesi, fakat aynı zamanda kendini çaresiz hissetmemesi için de nereden destek alabileceğinin anlatılması faydalıdır.

Bırakma denemeleri için zaman seçimi önemlidir. Sosyal ortamın müsait olduğu, tatil gibi stresin asgariye düştüğu zamanların tercihi önerilmektedir. Ağır hastalık, hastanede tedavi, yakında yapılacak bir ameliyat, hamilelik ve bebek emzirme zamanları bırakma isteğini etkilemek için değerlendirilebilir. Sigara ve zararları hakkında iyi bilgi sahibi olan ve yol açtığı ilk sağlık sorunlarını yaşayan triyakilerde bırakma isteği en üst düzeydedir. 1992 yılında Avusturya'da hamile oldukları tesbit edilen kadınların yaklaşık olarak %50'sinin sigarayı bıraktığı, %25'inin azalttığı geriye kalan %25'in de aynen devam ettiği tesbit edilmiştir.

Bireysel nedenler dışında ise sigarasız/dumansız mekân ve ortamların artmasına yönelik güçlü toplumsal hedef, uygulama ve yaptırımlar da bırakma isteğini güçlendirmektedirler.

Önceleri güçlü bir sigara düşkünü olan kişinin ilerde kontrollü sigara içmesi olanaksızdır. Bu nedenle sigarayı azaltma, nikotini az sigara içme gibi denemeler boştur. Desteklenmesi gereken, adım adım veya birden tamamen bırakma isteği ve girişimidir.

Uzmanların sunduğu bırakma tedavilerinden örnekler

Telkine yönelik tedaviler

Kısa vadeli etkileri olsa da uzun vadede kalıcı sonuçlar vermediğinden hareket edilmektedir. Müptela bu yöntemlerde pasif kaldığı için ilerde onu yoldan çıkaracak ortamlara karşı hazırlanamamaktadır.

Akupunktur

Kısa vadeli başarı oranı oldukça yüksektir. Etkisi hakkında kesin bir beyanda bulunmak güçtür. Bunda da telkin yanının başarısında rol oynadığı tahmin edilmektedir. Uzun vadeli kalıcı başarılar hakkında kesin belgeler yoktur.

Otojen (kendi kendine gerilim atma) alıştırmaları

Bilişsel rahatlama ve yumuşama yöntemi olarak önce tekniğinin bilinmesi gerekir. Zamanyoğundur ve uzun vadeli başarıları belgelenmemiştir.

Karşıtduygu/tiksinti tedavisi

Sigaranın verdiği ve olumlu algılanan uyarımları olumsuz algılatmaya/yaşatmaya yöneliktir. Yeterli etkisine rağmen sık sık baş gösteren olumsuz yan etkilerinden dolayı kullanılmamaktadır.

İlaçla tedavi

Tütün bağımlılığının psikolojik yanı sıra sık sık da fizyolojik bir yanı vardır. Bu ikincisi bırakma denemelerinde irade dışı (açlık duygusu, kilo artışına ilişkin) krizlere dolayısıyla da denemeyi bırakmaya yol açmaktadırlar. İç baskıyı azaltmak işlevi taşıyan nikotin sakızı aracılığıyla bağımlılık duygusu ıllanlaştırılabilir, ama toplumda kabul görmemiştir. Kanda yüksek dozda nikotin oranı yaratabildiği ve düştüğünde ise yeniden istek yaratabildiği ve bu nedenle de bağımlı davranış zincirini kıramadığı gerekçesiyle tartışmalıdır.

Belli bir tadı alınca iğrenti yaratan veya depresyona karşı ilaçlarla yapılan diğer tedavilerden yoğun yan etkilerinden dolayı vazgeçilmiştir.

Davranış terapisi yöntemleri

Almanya'da yaygındır ve en etkin bırakma tedavisi olarak tavsiye edilmektedir. Sağlık sigortaları ve başka eğitim kurumları tarafından sunulmaktadırlar. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Federal Sağlık Bilgilendirme Merkezi - BZgA) bu konuda ücretsiz çeşitli materyaller dağıtmaktadır.

Bu terapinin amacı müptelaların şartlanmış olduğu davranış modellerinden uzaklaşmalarına yardımcı teknikler öğretmektir. Yeni davranış biçimlerini öğretip pekiştirmektir. Sürekli bırakma isteği yanı sıra yeniden doğacak isteğe karşı yöntemlerin de öğretilmesi, bu terapi için ön koşuldur.

Bu yöntemler bireysel veya grup içinde uygulanabilmekte, grup tedavisinde grup bırakma isteğini desteklemektedir.

İlk adım bırakma isteğini yeterli düzeye çıkarmaktır. Sağlık riskleri, bırakma isteğinin şahsi nedenleri, içmemenin avantajları (Sağlam vücut, maddi çıkarlar, bağımsızlık duygusu) konusunda bilgilendirme ön plandadır.

Müptela önce kendi davranışlarını gözlemler. Sigaranın jelatin ambalajı içinde taşıdığı listeye her sigara yakışından önce bir çizgi atar. Bu şekilde sigarayı almak ve yakmak arasına başka bir davranış girer. Müptela davranışı hakkında düşünmek durumuna girer. Günlük ve haftalık sigara tüketimi bir diyagrama işlenir. Bu işlemle bırakma isteklisi isteğini belgelemektedir. **Ayrıca müptelanın**

günlüğü defterine hangi anlarda sigara içtiğini not eder, dolayısıyla hangi ortamlarda sigara içmemenin kendisine zor geldiğini görür. Amaç, özdenetim yoluyla bu ortamları - ağır koşullara bağlı olmak şartıyla sigara içilmesi mümkün bir kaç belirli ortam kalana kadar - giderek gönüllü olarak kısıtlamaktır. Telefon çalınca sigaraya uzanmak gibi mevcut davranış zincirlerini, zorlaştırıcı şartlar sayesinde kırmak gereklidir. Müptelanın tamamen bırakıncaya kadar sigara içtiği koşulları kısıtlamayı öğrenmesi gerekir. Takiben kendi koyduğu azaltma hedefleri saptanır, sigara içmeye karşı, ağzına bir bonbon atmak gibi dikkati başka yöne çeken alternatif davranışlar geliştirilir. Bu terapiler şahsi faktörleri ve müptelanın yakın çevresini de dikkate alırlar. Sık sık markanın, duman çekiş alışkanlıklarının değiştirilmesi gibi içme işleminin çeşitlendirilmesi triyakinin içme davranışının pekişmesini azaltmaya yöneliktir.

Üçüncü şahıslarla hedeflediği azaltma miktarına dair sözleşmeler yapmak, iddiya girmek, ödül ve yaptırımlar kararlaştırmak da teşvik edici olabilir. En geç bu aşamada bırakma denemesi yakın çevreye bildirilmeli ve bunların da denetlemesi rica edilmelidir. Bırakma isteğinin nedenleri sürekli görüşülmeli ve yeniden formüle edilmelidir. Bırakma denemesindeki kişi uğraşlarını kendi kendine de ödüllendirmelidir.

10, 20 veya 30 sigaranın içerdiği nikotin miktarını taşıyan ve tene yapııştırılarak - nikotin cikletinden farklı olarak - 24 saat boyunca sürekli olarak kana hep aynı dozda nikotin veren nikotin bandını da ek olarak kullanan davranış terapileri de vardır. Böylece kanda sürekli aynı düzeyde tutulan nikotin yoluyla azalma durumunda ortaya çıkan sigara yakma dürtüsünün önlenmesi ve de bağımlılığın bedensel ve ruhsal yanları arasındaki bağların koparılması amaçlanmaktadır. Nikotin bandının kendisinin uzun vadeli bırakma etkisinin düşük olduğunu ve ancak diğer tedavi yöntemleri ile bağlantı içinde bir anlam taşıdığını unutmamak gerekir. İçmeme krizlerini önleme ve kilo artışıını yavaşlatma açısından davranış terapisi çerçevesinde geçici bir süre için kolaylaştırıcı etkide bulunabilir.

Ayrıca yeniden başlamaya karşı eş, akraba ve tanıdıklara verilen uzun vadeli sözlerin başarılı koruyucu etkileri olduğunu unutmamakta yarar vardır..

En etkin ve başarıya götüren yol: Sigarayı birden kesip bırakmak

Çoğu bırakanlar sigarayı hemen keserek bırakma yoluyla başarmışlardır. Bunu kendi iradesiyle başaramayan bırakma isteklilerinin adım adım bırakma için yapılan sunumlardan istifade olanakları vardır.

Genel olarak bırakma zamanı seçimine dikkat edilmesi önerilmekte, meslek ve özel yaşamda stresin fazla olmadığı zamanlarda denenmesinin daha etkin olduğu söylenmektedir. Ayrıca bir süre önce **birakma günü saptanmalı**, bir yere not edilip hazırlık yapılmalıdır. Bu aşamada aşağıda bırakma konusunda yapılan önerilere uygun olarak düşünmek ve uygun önerileri uygulamaya başlamakta yarar vardır.

Bunun yanı sıra hangi tür tiryaki olduğunu tesbit etmek de karşı önlemler alabilmek için büyük önem taşımaktadır.

Tüketici türleri

Ortam / Sorunlar	Sigara içilen tipik durumlar	Yardımcı Teknikler	Sayfa
Stres	Zaman baskısı, iş baskısı	- Gerilim Atma	25
		- Hareket	25
		- Çelişki Çözümü	26
Sohbet, "dostlarla birlikte olma"	Kahve, toplantı, eğlence	- Destek	27
		- Çelişki Çözümü	26
Dikkat dağıtmak	El ve ağız meşgul etmek, sıkıntılı anlar, güvensizlik	- Çelişki Çözümü	26
		- Gerilim Atma	25
Keyif	Yemekten sonra, dinlenme molasında, "Şimdi bir sigara hakettim?"	- Keyif Dengelemesi	27
		- Hareket	25
		- Gerilim Atma	25
Otomatik tepki	Başka bir davranış çağrışımla düşünmeden	- Gerilim Atma	25
		- Hareket	25
Gerilim	Kızgınlık, öfke, mutsuzluk, can sıkıntısı	- Çelişki çözümü	26
		- Gerilim Atma	25
Uyarım	Sakinleşmek ve konsantrasyon amacıyla	- Keyif dengelemesi	27
		- Gerilim Atma	25
Kilo alma	Kilo almamak için, iştah kesici olarak, sindirim için	- Bilinçli Beslenme	27
		- Hareket	25
		- Gerilim Atma	25
		- Çelişki Çözümü	26

Gerilim Atma

- ☺ Rahat ve yumuşak bir şekilde durunuz, oturunuz
- ☺ Mümkün olduğunca çok adaleyi geriniz:
Yüz, omuz, karın, kalça, bacak, kol, el
- ☺ 7 - 10 saniye gerili tutunuz
- ☺ Güçlü bir şekilde nefesinizi derinden bırakınız ve adaleleri rahatlatınız, kol ve başı asılı bırakınız
- ☺ Nefes verirken rahatla durumunu derinleştiriniz
- ☺ Vücutta kalan gerilimi nefesle birlikte çıkarınız
- ☺ Tüm gerilimin el ve ayaklarınızdan dışarı çıktığını tahayyül ediniz
- ☺ 20 - 30 saniye süren bu gerilim atma işlemi isterseniz uzatabilirsiniz. Alıştırmaları tekrarlayınız. Stres hissettiğiniz anda yapınız.

Düğmeyi kapamayı öğrenmek gerek:

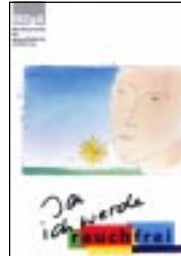
Gerilim atmaya öğrenmek gerekir. Sportif uğraşlar ve hobiler aktif olarak müzik dinleme, kitap okuma ve banyo pasif olarak stres atmak için bire birdir. Stres atma yöntemlerini Volkshochschule gibi kurumların verdiği kurslarda öğrenmek mümkündür, belki de hastalık kasası ücretini üstlenebilir, sormakta yarar vardır.

Hareket

Hareket, kısa jimnastik hareketleri, temiz havada hafif koşu,... gerilim atmaya, yumuşamaya yarar. Hareket açlık ve iştah duygusundan uzaklaşmanıza katkıda bulunur, dikkatinizi başka yöne çeker. Sigara damarları zorlamaktadır, buna az hareket ve yanlış beslenme de gelirse sorun fazlaşır. Kısa bir sabah jimnastiği veya hızlı bir yürüyüş kan dolaşımını destekler. Düzenli dayanıklılık antrenmanları ile az yağlı beslenme sigaranın verdiği hasarlara karşı fayda getirir. Düzenli hareket eden insanlar kendilerini iyi hissederler: Kendine uygun bir spor türünü bulup yapmak, yapan gruplara katılmak hem bedenen hem de sosyal ilişkilerinde insanı güçlendirir.

Birkaç seçenek:

- 🚲 Gezmek, dağ gezisi
- 🚲 Jogging, orman koşusu
- 🚲 Bisiklete binmek, yüzmek
- 🚲 Jimnastik , dans vs.
- 🚲 Futbol, voleybol ...



Dayanıklılığı arttıran spor türleri kalp kaslarını ve kan dolaşımını güçlendirir. Örneğin haftada 2 - 3 kez 30 - 40 dakika koşmak, yüzmek, bisiklete binmek sizi canlı ve ayakta tutar. Başlangıçta süre kısa, yoğunluk da az tutulmalıdır!

Çelişki Çözümü

Çelişkili durumlarda hemen sigara yakmak triyakinin ilk davranışıdır. Sigara çözüm getirmiyor. Bunun için şu soruları sormakta yarar var:

Örnek:

Kasa kuyruğundasınız, arkadan biri gelip sıraya girmeden öne geçmek istiyor.

1. **O anda sizi rahatsız eden ne?:** Kurala uymuyor. Bir de sigara içmemenin getirdiği gerilim geliyor bunun üstüne.
2. **Ulaşmak istediğiniz ne?:** O şahsın kurala uyup kuyruğun arkasına geçmesi.
3. **Neler yapabilirsiniz?:**

☹ Kızgınlığınızı yutar, içinize atarsınız.

Gerilim artar. „Ahh bir sigara yakabilsem!“ dersiniz.

🗨 **Saldırgan tepki:** Karşı taraftan da saldırgan tepki gelir, geriliminiz artar, öfkelenirsiniz.

😊 **Farklı bir davranış:** „Lütfen sıraya geçiniz, biz de keyfimiz için beklemiyoruz, bizim de acelemiz var!“ diyebilirsiniz. Karşı tarafa düşüncenizi ve kendisinden beklediğinizi, hakaret ve kırıcı sözler kullanmadan belirtiniz. Karşı tarafa gururu kırılmadan sizin haklarınıza uyması fırsatını veriniz. Böylece haklı ve doğru davranış ile çoğu kez amacınıza ulaşacaksınız. İç geriliminiz düşecek. (Kendinize saygınız yerinde, baş eğmediniz, kızgınlığınızı yutmadınız.)

Üstteki üç soruyu bu durumlarda sormak çoğu çelişkili durumu aşmaya yarar. Çelişki durumunun nasıl gelişeceği belli olmaz, ancak en azından sonradan „daha iyi nasıl davranabilirdim“ diye düşünmek bir sonrası durum için hazırlıklı olmaya yarar.

Ayrıca görev bilinci yüksek insanlar başka insanlar için çok şey yaparlar, kendilerini unuturlar. Kendinizi ihmal etmeyin, sadece kendinize ait olan zamanlar ayırın, hoşunuza giden uğraşı veya dinlenme vs. yoluyla gerilim ve stres atın.

Destek

Sigarayı bırakan insanların bir kısmı bunu gizlice yapar. Yeniden başlayınca alay konusu olabileceğini düşünür. Bazıları da bunu çevresiyle konuşur, onlardan anlayış ve destek bekler. Durumu bilenler sinirlilik gibi kriz durumlarında anlayışlı davranırlar. Aile ve arkadaş çevresi gibi en önemli yaşam ortamlarında bulunan insanlar çabalarınızı destekler. Sigarayı bırakmış eski triyakiler deneyimleriyle yol gösterebilirler. Dostlarla konuşmakta sakınca yoktur, aksine sizi rahatlatır. Onlardan sizin dikkatinizi sigaradan başka yöne çevirebilecek itkiler gelebilir. Hatta fırsattan istifade edip sizinle birlikte bırakmayı deneyenler bile çıkabilir.

Keyif dengelemesi

Yemekten sonra, iş aralarında, kahve/çay içerken sigara içmemek oldukça zor gelecektir. Ancak sigara içmeyenlerin tad, koku alma duyuları çok daha yoğundur, sağlık durumları çok daha iyidir. Esas keyif sigarasız olanıdır. Sigaranın verdiği keyfi dengelemek için kendinize sevecen davranın, hangi sağlıklı uğraşı ve şeylerin size keyf verdiğini düşünün ve doya doya bunlara yönelin. (Müzik, roman, bulmaca, banyo, sauna, evde yeni düzenlemeler, boya ve el işleri, dostlara telefon açmak, tartışma ve toplantılara gitmek, spor, sinema, tiyatro, konser, iskambil, gezi, ziyaret, maç,....)

Bilinçli beslenme

Sigarayı bıraktığınızda kilo alındığı bir gerçek. Bırakmak isteyenlerin önemli bir kısmı kilo alma korkusuyla içmeye devam eder. Vücudumuz besin maddelerini işlemekte ve eritmektedir. Nikotin sürekli olarak alındığında vücut buna göre ayarlamasını yapmakta, alınmadığında ise yavaş yavaş normal duruma dönmektedir. Vücudun başka nedenlerden dolayı fazla kilo alma eğilimi yoksa sigarayı bıraktıktan sonraki bir kaç ay içinde eski normal ağırlığınıza gelirsiniz.

Şartlanmanın yarattığı bağımlılıktan bahsetmiştik. **Dudak ve parmaklar** sigara ile teması ararlar. Bıraktığınızda neredeyse otomatikman ağıza bir şeyler atma dürtüsü bu kişileri yoldan çıkarır. Özellikle tatlı şeyler sigara yerine bir tür doyum verirler. Tatlıların kalori küpü olduğu ise biliniyor, kilolardan onlar sorumlu. Bu nedenle şekersiz (bonbon, ciklet, meşrubat) maddeler tercih edilmelidir.

Sigara tat ve koklama duyularına hasar verir, **açlık ve iştah** duygusunu atlatır. Bıraktığınızda vücudun bu yöndeki sinyalleri belirgin olarak algılanmaya başlar. Eller ve dudakların aradığı uğraşının ve yenecek maddelerin sağlıklı, az kalorili

olmasına dikkat ederek kilonuzun aşırı artmasına engel olabilirsiniz. Alınacak bir kaç kilo bir felaket olarak görülmemelidir. Bunu sigaranın verdiği zarar ve yıkım ile karşılaştırmak olanaksızdır. Seçenek **ya sigara ya kilo** değildir. Seçenek sağlıklı yaşamdır. Normal koşullarda da vücut ağırlığı 1 - 2 kilo değişiklikler gösterir. Bu gelişimi kontrol altında tutmak - başka sorunlar yoksa - sizin de elinizdedir. En az haftada bir kez tartılınız. Kilonuzun çabuk ve çok fazla arttığı kanısındaysanız buna karşı bazı önlemler alabilirsiniz:

- Önceden yediğinizden biraz daha **az yiyiniz**.
 - Bol **bol sıvı** içiniz: Hem zararlı maddelerin vücuttan çıkmasını kolaylaştırır, hem açlığı bir süre bastırır. İçeceklerin kalorisiz olmasına dikkat ediniz: Su, maden suyu, meyva çayları, kalorisiz meyva suları.
 - **Yağlı** yiyeceklerden kaçınınız. Özellikle salam, sosis, peynir ve hazır yiyecekler çok yağ içerir.
 - **Yemeği** mümkün olduğunca **yavaş** yiyiniz. Doğunluk hissinin belirmesi için gerekli zamanı bırakınız.
 - Sizi baştan çıkarabilecek yiyecekleri almayınız, görüş sahanızda bulundurmayınız: **Kek, bisküvi, çikolata, sigara** gibi nesnelere - şartlanmanızla ilişki içinde - sizi baştan çıkarmak için pusuya yatmış durumdadır!
- **Sabah kahvaltısında** çay/kahve içmeyiniz. Çay/kahve-sigara kısır döngüsünü unutmayınız. **Aç karnına bol bol sıvı** içiniz. Besleme değeri yüksek ve sindirimi kolaylaştıran kaba öğütülmüş undan yapılmış kepekli ekmek (Vollkornbrot), yoğurt, meyva gibi şeyler yiyiniz. Kahvaltıdan hemen sonra sofrayı terkediniz ve sigarayı bırakmanıza yol açan en önemli nedenleri düşününüz.
- **Küçük ara öğünlerle** açlık duygunuzu ve iştahınızı kontrol altına almaya çalışınız. **Meyva, sebze, yağsız sade yoğurt** idealdir. Üzüm, kiraz, muz gibi meyvalar çok kalori içerir.
- **Öğlen ve akşam yemeğine salata, sebze, hafif çorbalarla** vs. başlayınız. Bunları alıştığınızdan biraz daha fazla yiyebilirsiniz (sindirim, vitamin!). Açlık duygusu 20 dakika daha sürecektir, sonra azalacaktır. Diğer yiyecekleri az yiyiniz. Yemeklerde **az baharat** kullanınız; fazla baharat canınızın daha çok sigara çekmesine yol açar.
- **Akşamları** dinlenip keyf yaparken atıştırdığınız şeylere dikkat ediniz: meyvalı yoğurt vb. gibi **kalorisiz az yiyecekler** tercih edilmelidir. **Fındık fıstık, cips** vb. şeylerin kilo almak için bire bir olduğunu unutmayınız. En iyisi evinizde bulundurmayınız.



İlk günler

Sigarayı bırakma günü saptadınız. Başta kendinize ve çevrenize iradenizi ispatlamaya isteklisiniz. Sigara içmediğiniz her gün sizin başarınız.

Belirli uğraşı ve anlarda otomatikman sigaraya uzanma dürtüsünün doğmamasına çaba sarf ediyorsunuz. Bu nedenle alışıl gelmiş otomatik günlük davranışları değiştirmek, araya bu şartlanmayı kıracak farklı tutumlar sokmak, daha fazla hareket ve eylem gerekmektedir. Yardımcı örnekler:

- ⇒ Bekleme anlarında, telefonda ve oturumlarda kağıda bir şeyler karalayınız
- ⇒ Ayaklarınızı uzatınız
- ⇒ Şekersiz ciklet çiğneyiniz
- ⇒ Havuç, elma gibi şeyler atıştırınız
- ⇒ Karanfil gibi şeyler eminiz
- ⇒ Ayağa kalkınız, yer değiştirip küçük bir tur atınız
- ⇒ Sigara içmeyen dost ve tanıdıkların yanına gidiniz
- ⇒ Birisiyle sohbet ediniz
- ⇒ Nefes alıp verme ve gerilim atma alıştırmaları, jimnastik yapınız.
- ⇒ Sigara içilen yerlere gitmeyiniz, aksine sinema, tiyatro gibi sigara dumanı olmayan yerlere gidiniz.



Sabahları

- ⇒ Olağandan 15 - 20 dakika önce kalkarak kısa bir gezinti, jimnastik ve keyfini çıkara çıkara duş yapınız. (Rahatlama)
- ⇒ İlk günlerde - stres haline getirmeden - bir süre evi hemen terkediniz. Sabah sigarası „*keyfine*“ fırsat vermeyiniz.

Gün içinde

- ⇒ Stres anlarına hazırlıklı olunuz. Nasıl mani olabilirsiniz? Ne yapabilirsiniz?
- ⇒ İş arasında ne yapabilirsiniz? Başka bir işinizi halletmek! Kısa bir yürüyüş!
- ⇒ Yemekten sonra hemen sofrayı terkediniz, ayağa kalkınız. Yemek sonrası sigarası „*keyfine*“ fırsat vermeyiniz. Bir tur atabilirsiniz.

Öğleden sonra ve akşam

Hem gün içinde hem de boş zamanlarda en iyi tutum: **bol bol eylem ve hareket ve sigara içmeye uygun olmayan uğraşlar:**

- ⇒ El işleri, eski veya yeni hobilerle ilgilenmek
- ⇒ Gezinti, vitrinlere bakmak, aile ile birlikte gezmeye çıkmak
- ⇒ Çocuklarla oynamak

- ☞ Gerilim atırıcı alıştırmalar
- ☞ Spor yapmak, yıkanmak, çiçeklerle vs. vs. uğraşmak

Yatmadan önce

- ☞ Sıcak suyla duş/banyo: Hem keyfiniz düzeler hem de olası uykusuzluğa karşı iyi gelir.
- ☞ Erkenden yatmak: Hem dinlenirsiniz hem de uyurken canınız sigara çekmez.
- ☞ Ertesi günü planlamak

Ender/farklı uğraşı ve ortamlar

- ☞ Örneğin perdeleri yıkayınız (sigara kokusu sinmiştir zaten!)
- ☞ Mobilyaların yerini değiştiriniz
- ☞ Alıştığınız koltukta değil, başka bir yerde gazetenizi okuyunuz
- ☞



Dayanıyorsunuz

İlk günleri atlattınız. İlk günlerde nikotinsizlik şu sorunları yaratmış olabilir: sinirlilik, gerilim, baş ağrısı, yorgunluk, sindirim zorlukları, iştah ve açlık duygusunun artması, uyku bozukluğu, baş dönmesi, terleme vs. Bu sorunlar önceki tüketiminize bağlı olarak kısa sürede azalırlar.

Önemsiz nedenlerden dolayı saldırganlık eğilimleri tesbit ettiğiniz durumlarda bunun normal olduğunu kabul edin. Çevrenize bunu anlatın, durumunuzu anlatırlar.

Sigara içme alışkanlığı ve isteğine karşı mücadeleniz ise uzun sürecektir. Ama onun da sonu var. *Aman dikkat: Bir süre sonra sigaraya bağımlı olmadan içebileceğiniz duygusuna kapılmayın. Tüm uğraşlarınız boşa gider: ruhsal bağımlılıklar kolay aşılacak türden değildir.*

Tetikte olun, tek bir sigara, eskisi gibi bağımlı olmanıza yol açabilir.

Yine sigara içtiyseniz suçluluk duygusuna kapılmayın, aktif olun ve hangi ortam ve anda içtiğinizi tesbit edin: Keyf için mi, strese mi, sorunlardan dolayı mı ...? Acaba alkol mü aldınız (alkol tutarlı kalmayı zorlaştırır)? Bir adım geri attınız, ama bir süre içmeyerek büyük bir başarı gösterdiniz. Siz bu işin üstesinden gelebilirsiniz. Sigarasız, dumansız bir hayat için yeniden bir adım atınız.



Güveniniz artıyor

Unutmayın mücadele devam ediyor. Geçmiş haftaları gözden geçirmek için iyi bir fırsat. Canınız en çok hangi an ve ortamlarda sigara çektii, eskiden hangi ortamlarda hemen bir sigara yakıyordunuz? Bunu tesbit ediniz, listesini yapınız. Hangi haleti ruhiye içinde, hangi kişilerle ve hangi yerlerde sigara tüketiminiz daha fazlaydı? Bunları bilince çıkarmak size yardımcı olacaktır. Bu durumlara karşı taktikler ve stratejiler geliştiriniz.



Başarı sizin

- ✌ Sağlığınız ve yaşam beklentiniz açısından büyük bir iş başardınız. Ak ciğer kanseri, enfarktüs gibi riskleriniz azalıyor.
- ✌ Randımanınız yükseldi.
- ✌ Paranız cebinizde kalıyor. Eskiden sigaraya harcadığınız parayı şimdi sadece kendiniz ve keyfiniz için tepe tepe harcayınız!

Kendinize „Aferin!“ deyiniz!



Her küçük başarı sizi büyük hedefe götürüyor, bunun için tüm bırakma süresince sigara içmediğiniz her an/ortam, gün, hafta için de kendinizi övünüz, ödüllendiriniz. Bunu gerçekten hakkettiniz!

Kaynaklar, materyaller ve ücretsiz temini / Quellen, Materialien

Broşürün hazırlanmasında aşağıdaki **Almanca materyaller**den yararlanılmış, bunlardan derleme/özet yapılmıştır. Bu materyallerin çoğunu birey olarak az miktarda veya dernek/kuruluş olarak bol miktarda ısmarlamak ve dağıtmak mümkündür.

Sipariş için mail-adresleri:

- ☎ **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung - BZgA:** www.order.bzga.de
- ☎ **Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren - DHS:** info@dhs.de

Türkiye’de sigara konusunda bol sayıda internet sunumu vardır. Bizim ayrıntılı olarak baktığımız bir adresi salık verebiliriz: info@sigara.gen.tr

1. **Pressemitteilungen** der BZgA vom 31.03.2003 und 25.09.2003
2. **Ja ich werde rauchfrei**, BZgA, Bestell-Nummer: 31350000
3. **Tabakabhängigkeit, eine Information für Ärzte**, August 2001, DHS
4. **Nikotin**, DHS
5. **Rauchfrei für mein Baby**, BZgA, Bestell-Nummer: 31510000
6. **Frau - Sucht - Gesundheit**, (Kadınlara yönelik), DHS
7. **Let’s talk about smoking!** (Gençlere yönelik), BZgA, Bestell-Nummer: 31601000
8. **Stop Smoking Girls** (Genç kız ve kadınlara yönelik), BZgA, Bestell-Nummer: 31602000
9. **Stop Smoking Boys** (Genç erkeklere yönelik), BZgA, Bestell-Nummer: 31603000

BZgA-Nichtraucher-Beratungstelefon:
01805-31 31 31 (12 Cent/Min)
Mo-Do 10-22, Fr-So 10-18 Uhr
Internet: www.rauch-frei.info

- ☛ Tütün tüketimi olağan zamandan önce sık sık hastalık, sakat olma ve ölüme yol açan en önemli nedenlerden biridir.
- ☛ Her ölen 10 akciğer kanseri hastasından 9'u çok sigara içenler arasından çıkmaktadır.
- ☛ Kalp-damar hastalıkları ve perifer kan dolaşımı rahatsızlıklarının yaklaşık dörtte birine sigara tüketimi yol açmaktadır.
- ☛ 20 yıl süreyle günde 20 sigara içen bir kişi içine 6 kg duman tozu - yani 10 briket kömür - almış olmakta bu da her yıl bir fincan katran anlamına gelmektedir.
- ☛ Sigara yalnız nikotin içermemektedir. Bunun yanı sıra bir dizi başka tehlikeli maddede de vücuda alınmaktadır.
- ☛ İstatistiklere göre sigara içen anneler daha çok erken doğum veya düşük yapma eğilimi göstermektedirler.
- ☛ Sigara tüketimi özellikle kadınlarda yaşlanma/yıpranma sürecini hızlandırmaktadır.
- ☛ Fazla sigara içen kadınlar daha erken çağda menopoza girmektedirler.
- ☛ Küçük mekânlarda, özellikle arabada sigara içmek kandaki karbon monoksit oranını yükseltmekte, sürücünün daha çabuk yorulmasına yol açmaktadır.

Gençlerin bilmelerinde yarar olan noktalar

Genç bedenler sigaradan daha fazla zarar görür

- ☒ Nabzın aşırı yükselmesi
- ☒ Spor randımanının düşmesi
- ☒ Akciğer kapasitesinin daralması ve kısa solukluluk

Genç kızlar ve kadınlar

- ♀ Light yani güya hafif sigaraların zararı daha az değildir! Daha sık ve daha sıkı çekmeye, dumanı daha derine çekmeye yol açarlar. Ayrıca başlamayı kolaylaştırırlar.
- ♀ Gebeliği önleyici haplar sigara içimiyle birleşince tehlikeli kan pıhtılaşmalarına yol açabilirler.
- ♀ Sigara teni bozar, dişleri sarartır, diş etlerine zarar verir.

Genç erkekler

- ♂ Sigara tüketimi cinsel organlara giden kanı azaltır. Uzun süreli tüketim cinsel organdaki kılcal damarları hasara uğratar. Böylece erkeklerde cinsel uzuvda sertleşme sorunları çıkabilir.