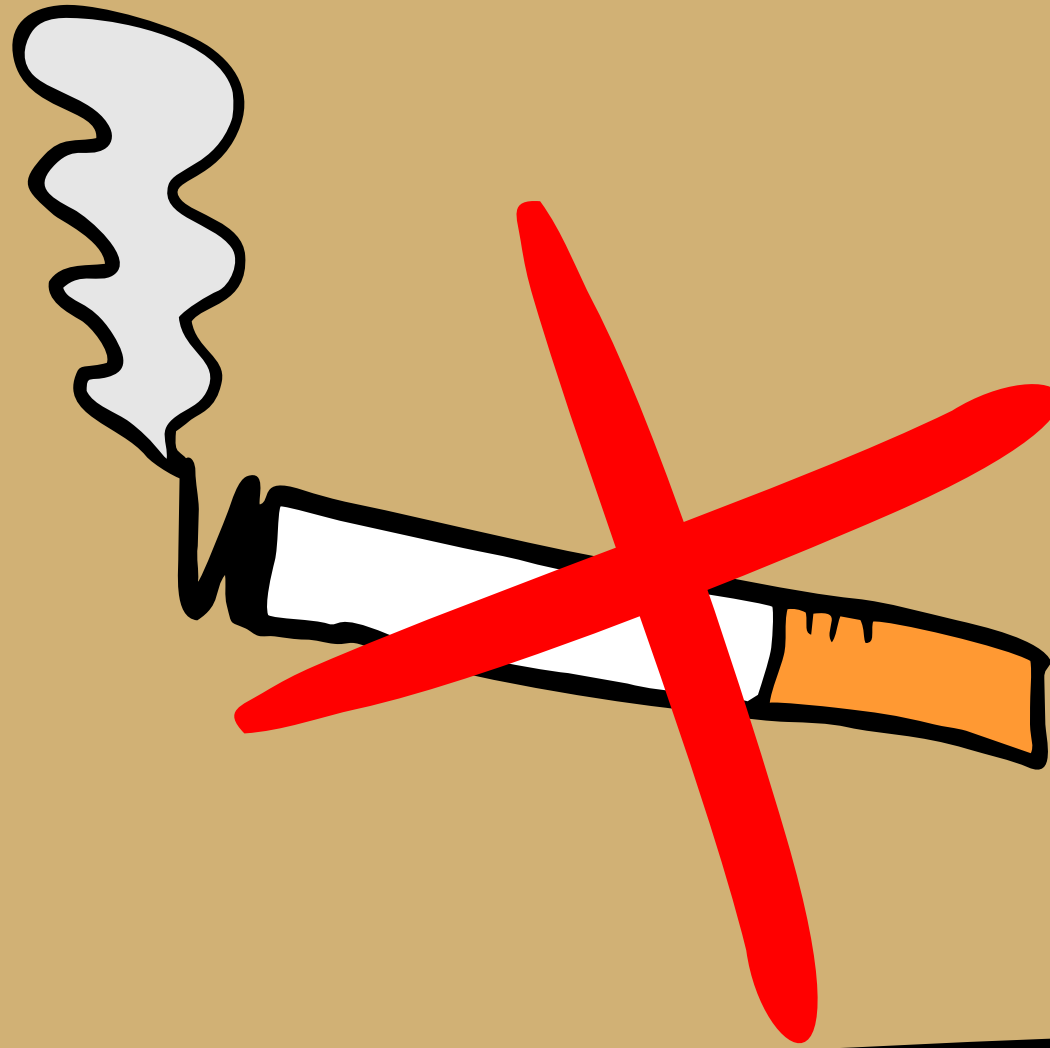


**HACI MEHMET VE NAZMIYE
KARABAŐOĐLU
MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİ**



TÜTÜN BAĞIMLILIĞI



Bağımlılık nedir?

-  Bağımlılık, kişinin bir şeye aşırı bağlanması, kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesidir.
-  Bağımlı kişi, zararını açıkça görse ve bilse bile bağımlı olduğu ürünü kullanmaktan vazgeçemez.

Maalesef

Sigara, dünyada en yaygın kullanılan ve en fazla zarar veren bağımlılık yapıcı maddedir.

SİGARA NEDİR?



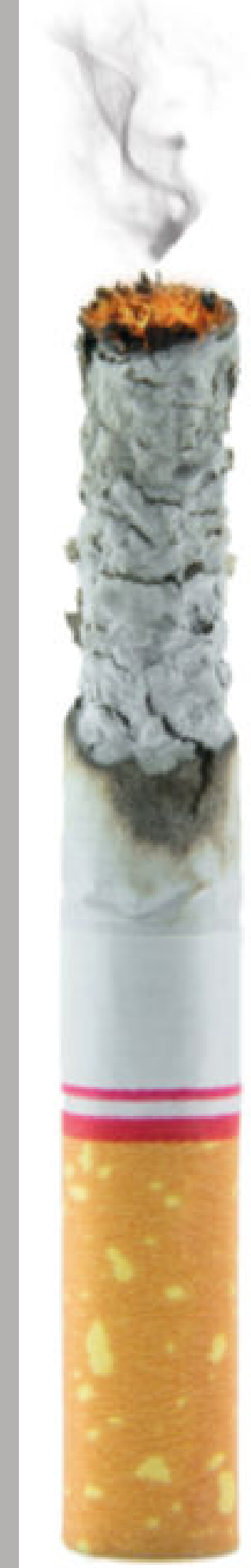
Sigara, **4.000'den fazla kimyasal madde içeren** ve nefes yoluyla çekilerek tüketilen bir **tütün ürünüdür**.



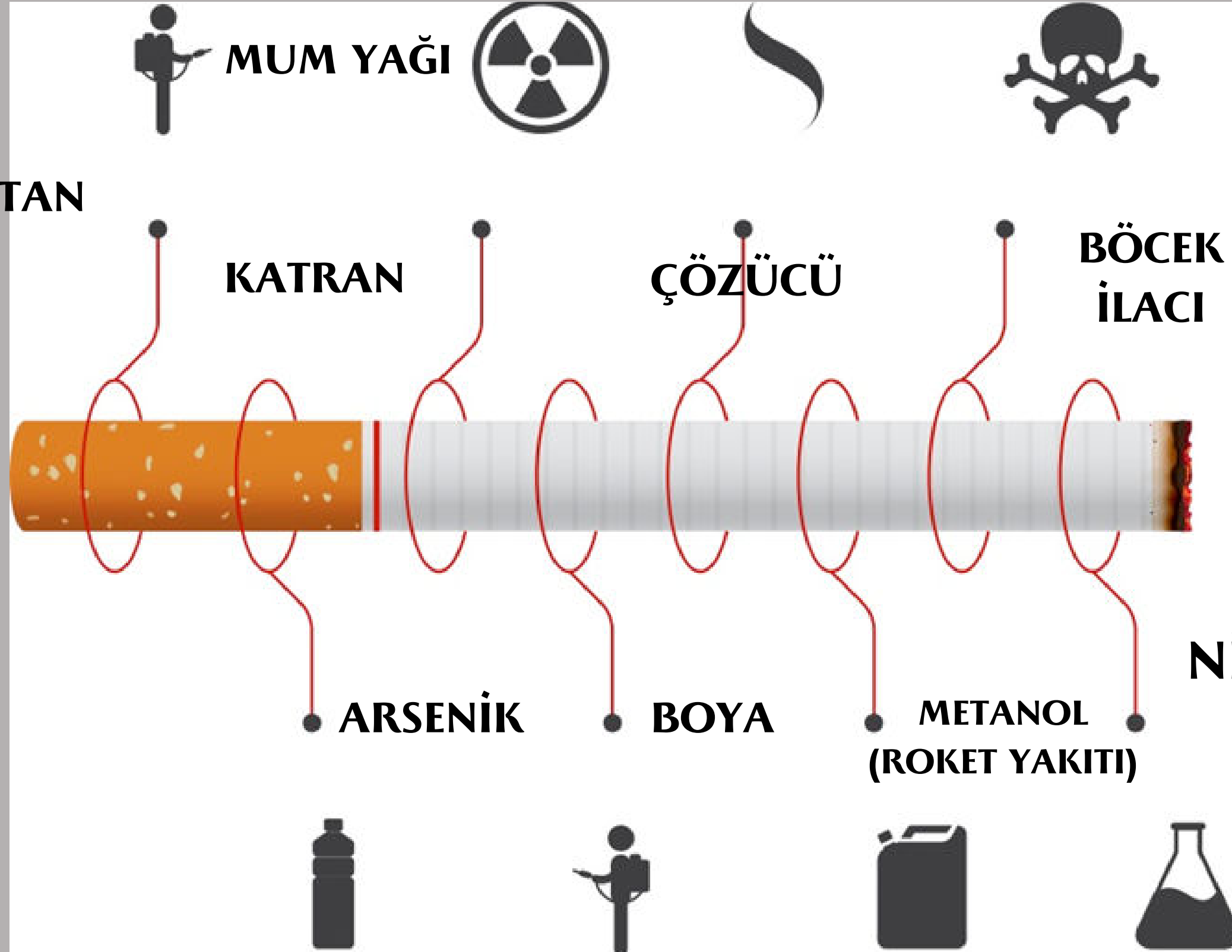
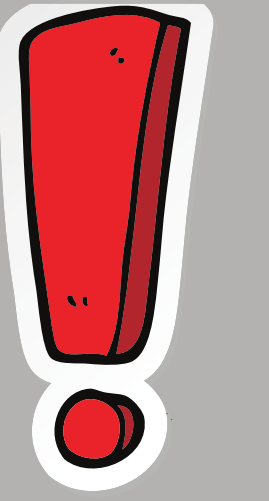
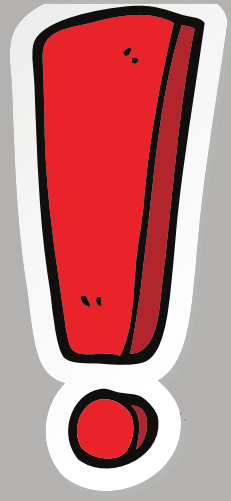
Biraz da kimyadan konuşalım...

📌 Sigaranın içinde bilinen ve bilinmeyen 4.000'den fazla zehirli kimyasal madde bulunmaktadır.

Yanda bazıları yer alıyor. →



- AKROLEİN
- ARSENİK
- AZOTOKSİT
- AMONYAK
- BENZEN
- BÜTAN
- ASETON
- FORMALDEHİD
- KADMIYUM
- KATRAN
- HİDROJEN SİYANÜR
- KARBONMONOKSİT
- UÇUCU AMİNLER
- METANOL
- KURŞUN
- TOLÜEN
- NAFTALİN
- RADON
- TİNER
- NİKOTİN



KADMİYUM

METAN

Kısa Süreli Etkileri



Kan basıncının artması



Beynin ve sinir sisteminin hızlı çalışması ve sonra yavaşlaması



İştahsızlık



Ağızda kötü koku oluşumu



Koku ve tat alma duyularının zayıflaması



El ve ayak parmaklarına kan akışının zayıflaması





 Beyindeki kan akışının yavaşlaması

 Diş çürümeleri

 Midenin bozulması

 Gözlerin sulanması

 Baş dönmesi



Uzun Süreli Etkileri

-  Dişlerde sarı ya da siyah lekelerin oluşması
-  Sık sık nefessiz kalmak ve öksürmek
-  Daha kırışik ve kuru bir ciltle olduğundan yaşlı görünmek





-  Sık sık nefessiz kalmak ve öksürmek
-  Kemiklerde kırılma riskinin artması
-  Saçlarda kötü koku ve dökülme
-  Tırnaklarda sararma



Katliam gibi...



Sigaradan dünyada her yıl yaklaşık 8 milyon kişi ölüyor,
yani günde ortalama 22 bin kişi...



Sigaranın tetiklediği hastalıklar



Ciğerlerdeki ve kalpteki kan damarlarının daralması ve kalınlaşması



Solunumla ilgili enfeksiyonlar



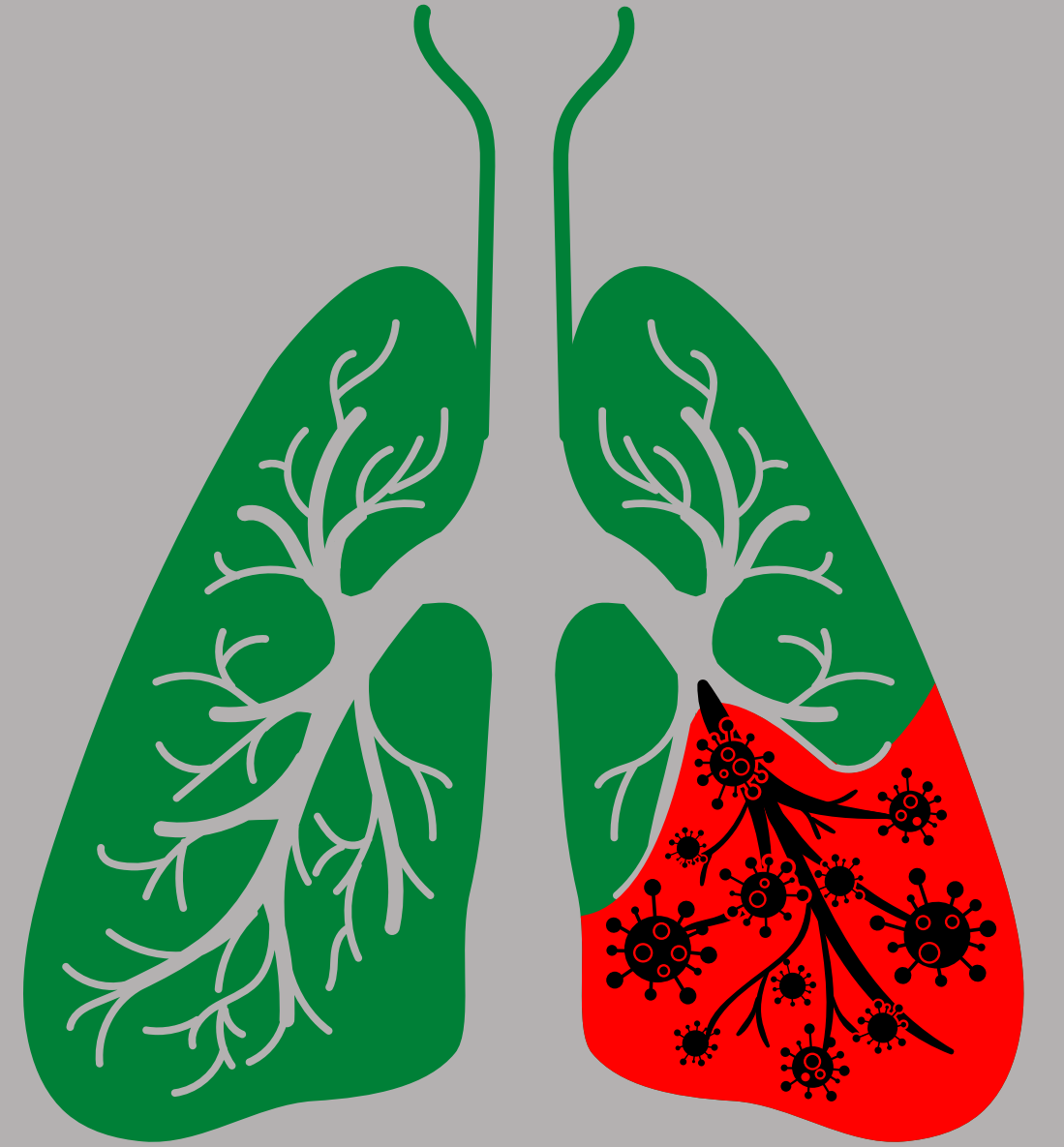
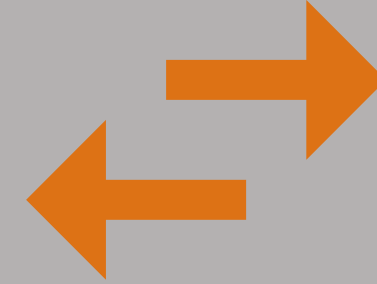
Kronik bronşit



Zatürre



Kalp krizi ve kalple ilgili hastalıklar





Damar hastalıkları



Kronik baş ağrıları



Mide ülseri



Astım



Akciğer, böbrek, pankreas, gırtlak, mesane,
rahim ve mide kanseri



Parmaklarda kangren



İktidarsızlık



Felç



“ Sigara içenleri düşündüğünüzde, sizce sigara içmenin iyi olduğu zannedilen ve iyi olmayan yanları neler olabilir? ”

Sigaranın iyi olduğu zannedilen yanları



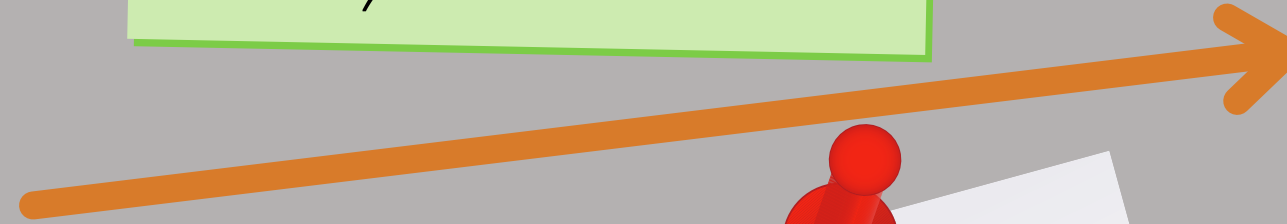
Keyif veriyor.



Nikotin yoksunluğu nedeniyle oluşan gerginlik, keyifsizlik, sinirlilik durumunu azaltıyor. Aslında kendi yarattığı hissi azaltıyor.



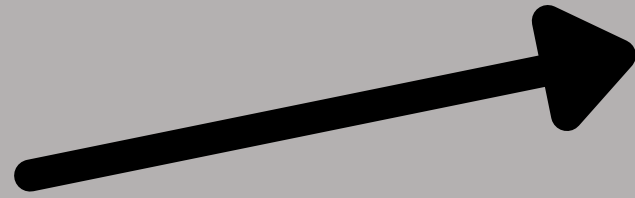
El - dudak alışkanlığı



Canım çekiyor denmesinin sebebi aslında nikotin isteğidir.



Canım çekiyor.



Neden akşama kadar ağızlarında tutmakla yetinmeyip ucunu da yakıyorlar? Demek ki sadece dudak tiryakiliği değil.



Konsantrasyonumu arttırıyor.



Beyin damarlarını tıkayan bir madde konsantrasyonu arttırmaz. Kısa süreli azalan gerginlik konsantrasyonun arttığı hissini veriyor. Bir toplantıda konsantrasyonu en hızlı dağılanlar sigara içenlerdir.



İştahımı kapatıyor.



Tat-koku alınamadığı ve mide rahatsızlıkları arttığı için iştah kapanır. Sigaranın getirdiği olumsuzluklardan kaçınma davranışdır.





**Peki, sizce sigara içmenin iyi olmayan yanları
neler olabilir?**

Sigaranın iyi olmayan yanları

-  Sigara ruh sağlığımızı olumsuz etkiler.
-  Sigara kişinin hayatına yeni sorunlar ekler.
-  Sigara görünümün çirkinleşmesine ve kişinin kötü kokmasına neden olur.
-  Sigara dumanı, kişinin kendisinde ve çevresinde birçok hastalığa sebep olur.
-  Sigara kullanmak ekonomik zararlar doğurur.



Pasif içicilik (Pasif etkilenim)



Sigara içenin çevreye saldığı dumanda, içine çektiği dumandan çok daha fazla kimyasal madde bulunur.



Pasif içicilik (Pasif etkilenim)

-  Sigara dumanına maruz kalmak, kanser, amfizem, kalp hastalıkları ve KOAH gibi birçok hastalığa neden olmaktadır.
-  Başkalarının içtiği sigaranın dumanına sadece 30 dakika maruz kalmak, uzun süreli sigara içiciliğinde ortaya çıkanlarla aynı fiziksel etkilere sebep olmaktadır.



**KİMSENİN BAŞKALARINA BUNU
YAPMAYA HAKKI YOK!**



Elektronik sigara ve zararları

 Elektronik sigara, tütün dumanına benzeyen; ancak duman yerine aromalı nikotin buharı üreten pille çalışan cihazlara verilen addır. 250'den fazla farklı firma markasıyla çok farklı şekillerde (geleneksel sigara, puro, pipo, kalem, USB gibi) dünyada satılmaktadır.

 Sanılanın aksine, e - sigaranın sigarayı bırakma konusunda yardımcı olmadığı ortaya konmuştur. Ayrıca yapılan çalışmalar, e - sigaranın tersine bir etki oluşturarak nikotin bağımlılığını sürdürdüğünü ve bırakma davranışını engellediğini göstermektedir.



Kaçak - sahte sigara ve zararları



Kaçak ve sahte sigaralar, yasal sigaralardan çok daha büyük zararlara sebep olur. Bu sigaralar, alışılmışın çok üzerinde nikotin ve karbonmonoksit içerir ve bu sigaraların üretiminde genellikle bozulmaya yüz tutan ve küflenmiş tütünler kullanılır. Kaçak sigaraların satışından elde edilen paranın terör örgütlerinin kasasına girdiği bilinmektedir. Alınan her kaçak sigara paketi, teröre destek vermek anlamına gelmektedir.



Peki ya nargile?

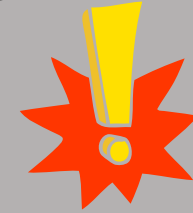


Sanıldığı kadar masum mu?

UCUNDA ÖLÜM VAR



1 NARGİLENİN ZARARI 50 SİGARAYA
EŞİTTİR.





Sana uzatılan sigaraya bir kere **Hayır!**
dersen, daha sonrakilere de **Hayır!**
dersin.



Hayır demeyi öğren!



Sigarayı bıraktıktan sonra...

Sigarayı bırakmak için kanser
ya da kalp hastası olmayı
beklerseniz, vücudunuzun
kendini tamir etmesi için pek
fazla vakti olmayacaktır.



Sigarayı bıraktıktan sonra...



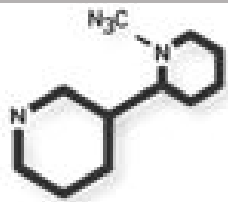
✓ **20 dakika sonra** nabız ve hızlı soluk alıp verme normale döner.



✓ **8 saat sonra** kandaki oksijen düzeyi normal seviyesine döner.



✓ **24 saat sonra** karbonmonoksit vücuttan atılır.



✓ **48 saat sonra** artan nikotin düzeyi ve azalan tat ve koku duyusu normale döner.





72 saat sonra soluk alıp vermek kolaylaşır, enerji düzeyi artar.



2-12 hafta sonra vücuttaki dolaşım düzelir, yürürken meydana gelen yorulma ve tıkanmalar azalır.



3-9 ay sonra akciğer performansı % 5 ile % 10 artar. Kısa süreli ve hırıltılı soluk almalar düzelir.



12 ay sonra kalp hastalıklarına yakalanma riski % 50 azalır.



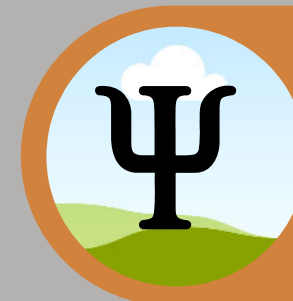


12-36 ay sonra mesane kanserine yakalanma riski % 50 azalır.



5 yıl sonra kalp krizi ve solunum yollarıyla ilgili kanserlere yakalanma riski %50 azalır.

10-15 yıl sonra kalp krizi geçirme olasılığı sigara içmeyenler ile aynı seviyeye iner ve akciğer kanserine yakalanma riski içenlere göre yarı yarıya azalır.



Okul Psikolojik Danışmanı
Ahmet AKBAŞ