

Sigaraya HAYIR DERSEN

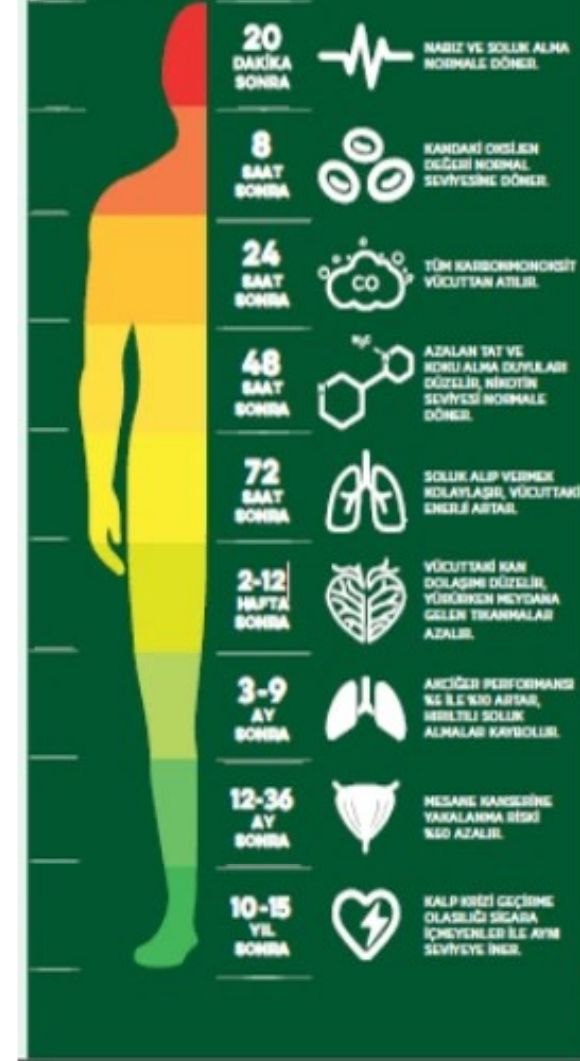
KENDİMİ NASIL KORURUM?

Sağlıklı bir bedene,
Güzel bir görünüme,
Sağlıklı dişlere ve
20 yıl daha fazla hayata
Sahip olacaksın.

*Sigaranın içinde bilinen ve bilinmeyen 4.000'den fazla Zehirli madde bulunmaktadır.



SİGARAYI BIRAKTIKTAN SONRA...



DOĞRUSU ŞÖYLE Kİ...

Bu sözler size tanıdık geliyor mu?

“

Sigaranın insan yaşamına kattığı şey sadece yeni sorunlar ve hastalık riskleridir. Sağlıklı ve zinde bir birey olarak sigaradan uzak durman gerektiğini unutmalısın.

”

DERLER Kİ...
"SİGARA
ZAYIFLATIR."

Sigara kişinin çirkinleşmesine ve kötü kokmasına neden olur.

SÖYLENTİYE GÖRE...
"SİGARA SORUNLARI
UNUTTURUR"

Sigara insanın hayatına yeni sorunlar ekler.

YANLIŞ

İDDIALARA GÖRE...
"SİGARA İÇMEK İNSANI
SAKİNLEŞTİRİR."

Sigara ruh sağlığımızı olumsuz etkiler.

İDDİAYA GÖRE...
"HAFIF (LIGHT) SİGARA
DAHA AZ ZARARLIDIR."

Nikotin oranı aynıdır.

DERLER Kİ...
"SİGARA SOSYALLEŞMEYE
YARDIMCI OLUYOR"

Sigara kullanmayanlar sigara kullananlardan daha fazladır.

İDDİA İDERLER Kİ...
"SİGARA DUMANINI
İÇME ÇEKMEYORUM,
BANA BİR ZARARI YOK"

Çigere çekilmeyen sigara dumanı da hastalıklara neden olmaktadır.



KENDİNİ NASIL KORURUM?

Bedenini sigaranın zararlarından korumada, aşağıdaki öneriler işine yarayabilir !

- Sigara tekliflerine her zaman aynı cevabı vermekten çekinme: **HAYIR.**
- Tercihlerini, anlık isteklerinin değil aklının ve mantığının doğrultusunda yönetmeye çalışmalısın.
- Unutma, spor ve dengeli beslenme, sağlıklı bir yaşamın vazgeçilmezleridir.
- Sigara içmemenin, gurur duyulması gereken bir seçim olduğunu hatırla.
- Arkadaşlarını seçerken sigara "içmemelerini" de göz önünde bulundurabilirsin.
- Stresini yönetmede zorlanıyorsan büyüklerinden veya öğretmenlerinden yardım alabilirsin.

BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlılık kısaca, kişinin bir madde veya davranış üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve zararını bilmesine rağmen ondan vazgeçememesidir.

Kısır Döngü



Sigara içmek ve içilen ortamda bulunmak sayısız hastalığa sebep olur, cildi bozar, ses tellerine zarar verir !



Sigara bağımlılarının genel olarak kullanıma genç yaşlarda başladıkları bilinmektedir.

Hayatında ilk defa sigara deneyen her 4 kişiden 3'ü maalesef sigara bağımlısı olmaktadır.

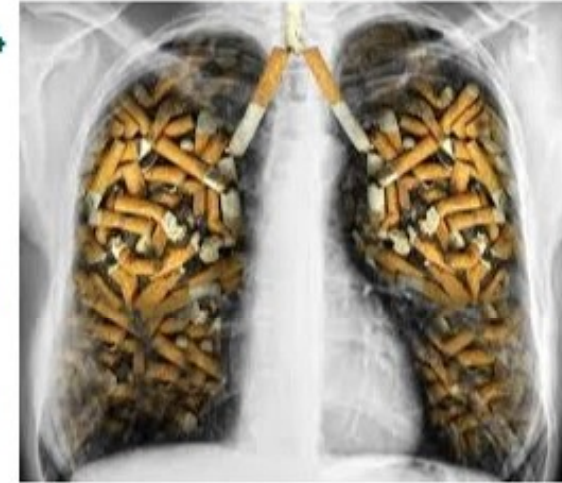
Sigara gibi bağımlılık yapıcı maddeleri bir kere bile kullanmak, bağımlılık gelişmesini tetiklediği için büyük risk taşır. Bağımlılıktan korunmanın en iyi yolu, bu maddeleri hiç denememektir.

SİĞARA KULLANIMIN KISA DÖNEM ETKİLERİ

- Kalp atışının hızlanması ve kan basıncının artması
- Midenin asit üretmesi
- Böbreklerin az idrar üretmesi
- Beyin ve sinir sistemi işleyiş hızında sorunlar
- İştahsızlık
- Tat ve koku duyularının zayıflaması
- Akciğerlerin normal çalışmaması
- El ve ayak parmaklarına kan akışının zayıflaması

SİĞARA KULLANIMININ BAZI SONUÇLARI

- Sigara içenlerde içmeyenlere oranla;
- Mesane, pankreas ve prostat kanseri riski 2 kat,
 - Kadınlarda kısırlık riski 10 kat,
 - İktidarsızlık riski 10 kat,
 - Akciğer kanseri riski 22 kat daha fazladır.





Pasif İçiciliğin Tehlikeleri

Sigara, sigara içmeyenlere pasif içicilik yoluyla zarar verir. Pasif içicilikte solunan duman, sigaradan çıkan duman ile sigara içen kişinin soluğuyla dışarı verdiği dumanın karışımıdır.

Sigara içmeyen biri sigara içen birinin yakınındayken pasif içici olarak sigara dumanı solur.

Pasif içicilik herkes için tehlikelidir. Biri sigara içtikten sonra duman saatlerce havada kalabilir. Pasif içicilikte dumanı sadece kısa bir süre için solumak bile sana zarar verebilir.

Pasif İçiciliğin Sağlığa Etkileri
Pasif içicilik sigara içmeyenlerde ciddi sağlık sorunları ile ilişkilidir:

Hiç sigara içmemiş olan kişilerde akciğer kanseri, kalp hastalığı, kalp krizi geçirip ölme olasılığı.

Öksürük, balgam, hırlama ve nefes darlığı gibi soluma sorunları.

Pasif içicilik özellikle çocuklar, bebekler ve hamileler için çok daha tehlikelidir.



DETAYLI BİLGİ İÇİN

Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı

Türkiye'nin En Yaygın ve Kapsamlı Bağımlılık
Önleme Programı

www.tbm.org.tr

Yeşilay varsa hayat var

Yeşilay varsa bağımlılıklardan uzak,
iyi ve sağlıklı bir hayat var.

www.yesilay.org.tr