SİGARA VE TÜTÜN BAĞIMLILIĞI

BAĞIMLILIK NEDİR?

- Özetle, kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesidir.

BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

Sigaranın içinde başta nikotin olmak üzere birçok zehirli ve zararlı madde vardır. Nikotin tütünün içinde yer alan aktif maddelerden biridir ve zehirlidir. Nikotin bedende hızla dağılır. Bağımlılık yapma potansiyeli çok güçlüdür. Nikotini vücuduna alan bir genç bir süre sonra nikotine alışkanlık kazanır. Sonrasında kişi nikotin almadan rahat edemez. Sigara içmediğinde huzursuz olur ve sigarayı hayatından çıkaramaz. Bu kişi artık sigaranın bağımlısı olmuştur. İnsanlar sigaraya genellikle genç yaşlarda başlar. Hayatında yaktığı ilk sigarayı tamamen bitiren gençlerin %85'i maalesef sigara bağımlısı olur. Sigara gibi bağımlılık yapıcı maddeleri bir kere bile kullanmak bağımlı olmak için yeterli olabilir. Ayrıca bir kere bile sigara kullanmak bağımlılık yapan başka maddeleri kullanma riskini arttırır. Bağımlıların yaşadığı tam bir esarettir. Onlar sigara gibi küçük bir nesnenin güdümüne girmiş olurlar. Özgürlükleri kısıtlanmış olur. Sigara bulamadıklarında huysuz olurlar. Arkadaşlarından zamanla sigara dilenir hale gelirler. Bazıları sigara parasını elde etmek için olmadık yollara başvurur. Bağımlı olan genç parasının önemli bir kısmını dumana yatırmış olur. Bağımlı kişi kendisine zarar verdiği gibi çevresine de zarar verir.

BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ

BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI

SİGARA 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

SİGARA 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.

KENDİMİ NASIL KORURUM

1. Her sigara teklifinde "HAYIR!" de!
2. Sağlıklı beslen!
3. Aklını kullan!
4. Spor yap!
5. Bedenine saygı duy ve onu korumaya özen göster!
6. Sigara içmemekle gurur duy!
7. Seni sigaraya değil başarıya davet eden arkadaşlarına yaklaş!
8. Yardım istemekten çekinme!
9. Stresle baş etme
10. Yöntemlerini öğren!