

# GELİN KENDİNİZE BİR İYİLİK YAPIN...

# SİGARAYI BIRAKIN!

Haz. Ecz. Neslihan Uğur

**i**yi bir tiryaki olup bu yazıyı okumak kararında iseniz, yaşamınızda çok önemli bir dönüm noktası oluşturabilme şansını elinizde tuttuğunuzu söyleyebilirim. Ya şimdiye kadar olduğu gibi sizin geleceğinizi yakından ilgilendiren bu konuda söylenenleri duymazlıktan gelip, önemsemeyerek adeta bir deve kuşu psikolojisiyle başınızı kuma gömmeye devam edeceksiniz. Ya da kendiniz için yapabileceğiniz bir iyilik olduğunu fark edip gecikmeden yani "sigara sizi terk etmeden siz onu terk edeceksiniz". Sizin sigarayı dost edinmeniz onun sizi dost edindiği anlamına gelmez. Hiç ummadığınız bir anda yıllardır yanı başınızdan ayırmadığınız bu sözde dosttan bir darbe yiyebilirsiniz. Ve o zaman her şey çok geç olabilir.

## Bedelini ödemeye hazır mısınız?

Kuşkusuz sigara içmek kişinin kendi hakkında vereceği bir karardır. Sonuç ne yönde olursa olsun kimsenin buna bir diyeceği olamaz. Tanrı insana günah işleme özgürlüğünü bile vermiştir. Sigaraya karşı olmakla birlikte sigara içme özgürlüğünün savunucusu olduğumu başta ifade etmek isterim. Ancak, insan verdiği kararlar ile yapıp ettiklerinin sorumluluğundan kaçamaz

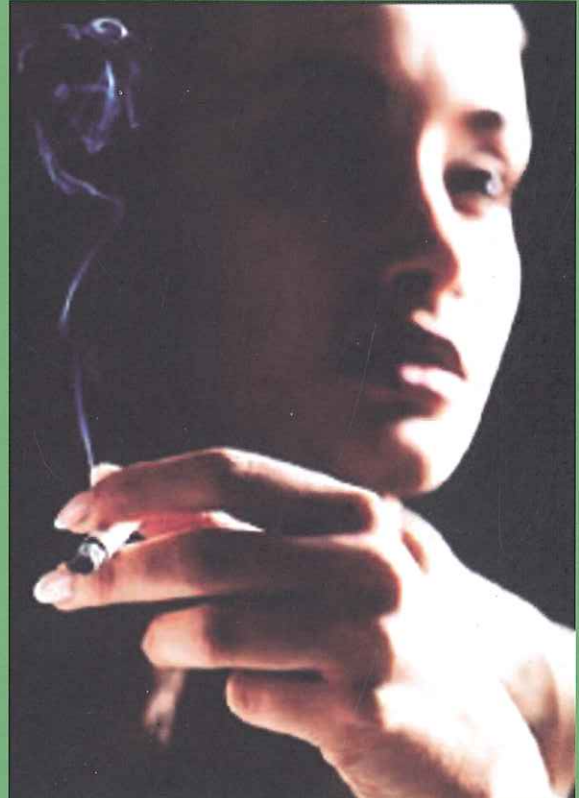
## SİGARA NEDEN ZARARLIDIR?

**Sigara hem öldürür hem de süründürür!**

Sigara sadece erken ölümlere yol açmakla kalmaz öldürmeden de süründürecek şekilde kronik akciğer ve kalp-damar hastalıklarına, inmelere (felç) de neden olur. Kişinin yaşam kalitesini önemli ölçüde bozan, efor kapasitesini çok sınırlayan, günlük gereksinimlerini karşılayamayacak hale

getiren; başkalarının destek ve bakımına muhtaç eden bu süreğen hastalıklar sigara konusunda kişilerin düşüncelerini tamamen değiştirmektedir. Sigaranın zararlı etkileri hususunda insanlar aynı duyarlılığı göstermez. Gerçekten sigara içenlerin 1/4'ü sigaraya bağlı nedenlerle ölmektedir. Bu durum bazı içicilerin "benim amcam 70 yıl günde 2 paket sigara içti. Hiç doktor yüzü görmeden öldü" şeklindeki savunmalarının

dayandığı temeli ortaya koymaktadır. Gerçekten sigaranın özellikle bazı kişilere daha çok zarar verdiği doğrudur. Ama sorun bunların hangi kişiler olduğunun önceden bilinmemesidir. Bu nedenle potansiyel olarak herkes sigaranın zararlı etkilerine maruzdur. Dudak tiryakileri güvende mi? Bazı içiciler sigaranın sağlık için taşıdığı riskin farkında olmakla birlikte kendilerince



GELİN KENDİNİZE BİR İYİLİK YAPIN...

# SİGARAYI BIRAKIN!

Haz. Ecz. Neslihan Uğur

**i**yi bir tiryaki olup bu yazıyı okumak kararında iseniz, yaşamınızda çok önemli bir dönüm noktası oluşturabilme şansını elinizde tuttuğunuzu söyleyebilirim. Ya şimdiye kadar olduğu gibi sizin geleceğinizi yakından ilgilendiren bu konuda söylenenleri duymazlıktan gelip, önemsemeyerek adeta bir deve kuşu psikolojisiyle başınızı kuma gömmeye devam edeceksiniz. Ya da kendiniz için yapabileceğiniz bir iyilik olduğunu fark edip gecikmeden yani "sigara sizi terk etmeden siz onu terk edeceksiniz". Sizin sigarayı dost edinmeniz onun sizi dost edindiği anlamına gelmez. Hiç ummadığınız bir anda yıllardır yani başınızdan ayırmadığınız bu sözde dosttan bir darbe yiyebilirsiniz. Ve o zaman her şey çok geç olabilir.

## Bedelini ödemeye hazır mısınız?

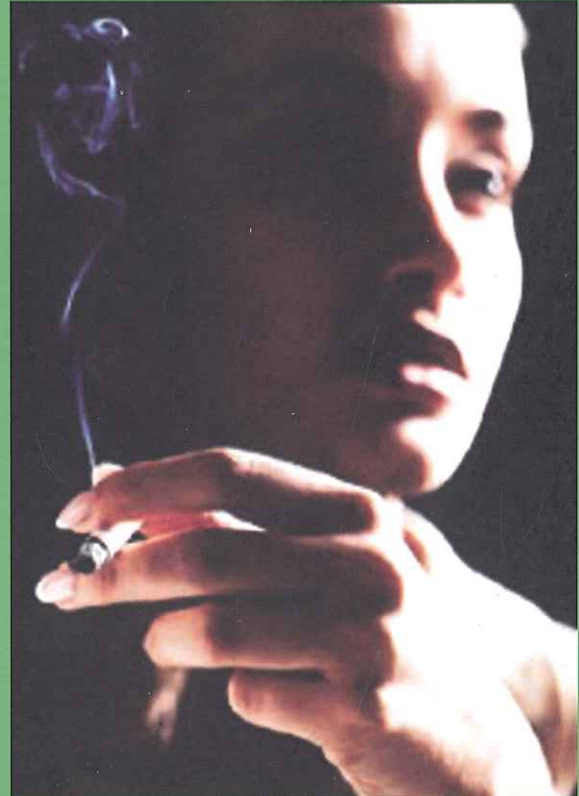
Kuşkusuz sigara içmek kişinin kendi hakkında vereceği bir karardır. Sonuç ne yönde olursa olsun kimsenin buna bir diyeceği olamaz. Tanrı insana günah işleme özgürlüğünü bile vermiştir. Sigaraya karşı olmakla birlikte sigara içme özgürlüğünün savunucusu olduğumu başta ifade etmek isterim. Ancak, insan verdiği kararlar ile yapıp ettiklerinin sorumluluğundan kaçamaz

## SİGARA NEDEN ZARARLIDIR?

**Sigara hem öldürür hem de süründürür!**

Sigara sadece erken ölümlere yol açmakla kalmaz öldürmeden de süründürecek şekilde kronik akciğer ve kalp-damar hastalıklarına, inmelere (felç) de neden olur. Kişinin yaşam kalitesini önemli ölçüde bozan, efor kapasitesini çok sınırlayan, günlük gereksinimlerini karşılayamayacak hale getiren; başkalarının destek ve bakımına muhtaç eden bu süreğen hastalıklar sigara konusunda kişilerin düşüncelerini tamamen değiştirmektedir. Sigaranın zararlı etkileri hususunda insanlar aynı duyarlılığı göstermez. Gerçekten sigara içenlerin 1/4'ü sigaraya bağlı nedenlerle ölmektedir. Bu durum bazı içicilerin "benim amcam 70 yıl günde 2 paket sigara içti. Hiç doktor yüzü görmeden öldü" şeklindeki savunmalarının

dayandığı temeli ortaya koymaktadır. Gerçekten sigaranın özellikle bazı kişilere daha çok zarar verdiği doğrudur. Ama sorun bunların hangi kişiler olduğunun önceden bilinmemesidir. Bu nedenle potansiyel olarak herkes sigaranın zararlı etkilerine maruzdur. Dudak tiryakileri güvende mi? Bazı içiciler sigaranın sağlık için taşıdığı riskin farkında olmakla birlikte kendilerince



bu riskten kurtulmak için bir savunma mekanizması geliştirmişlerdir. Bunlar "kendilerinin sadece dudak tiryakisi olduklarını ve dumanı içlerine çekmediklerini" söyleyerek bundan dolayı sigaranın kendilerine zarar vermeyeceğini düşünürler. Oysa bu doğru değildir ve sadece bir avuntudan ibarettir. Çünkü sigaranın zararı daha dudaktan itibaren başlamaktadır. Dudak, dil, yanak, yutak, gırtlak kanserleri, diş eti hastalıkları, farenjit, sinüzit, bademcik ve orta kulak iltihabı gibi üst solunum yoluyla ilişkili hastalıklar, katarakt gelişmesi için dumanın derin olarak ciğerlere çekilmesi gerekmektedir.

### SİGARA İLE SAVAŞ NEDİR?

Sigara dost gibi görünür ama; düşman olduğunu anladığınızda yapacağınız hiçbir şey kalmaz..

Sigara ile savaşın amacı, sigara kullanılmasını yasaklamak veya sigara içenleri cezalandırmak değildir. Doğal olarak kişilerin sigara içme şeklindeki bireysel tercihleri de özgürlük kavramı içerisinde mütalaa edilmelidir. Ancak, insanların sigara içme kadar ve belki ondan önde gelen bir hakları da temiz hava teneffüs etme özgürlüklerinin olmasıdır. Bu bağlamda sigara aleyhindeki çalışmaların temel hedeflerinden birisi, pasif içiciliğin önlenmesidir. Bir diğeri, çocukların sigara içip içmeme konusunda özgür bir irade ortaya koyabilecekleri yaşa kadar sigara tuzağına düşmelerinin önlenmesidir. Yine, sigara içenlerin içtikleri sigaranın ileride kendi başlarına ne tür sorunlar açabilecekleri hususunda yeterince bilgilendirilmeleri ve söz konusu davranışlarına devam edip etmeme kararını buna göre vermelerini temin etmek başka bir amaçtır. Son olarak da, sigarayı bırakmak isteyenlere yardımcı olmak ve onlara içine düştükleri açmazdan kurtulma yönünde destek vermektir.

### PASİF İÇİCİLİK ZARARLI MI?

Temiz hava soluma özgürlüğü! Bu sorunun net bir yanıtı vardır ve EVET'tir. Kişilerin sigara içme özgürlükleri olmalıdır, fakat bundan daha önde gelen sigara içmeme veya temiz hava soluma özgürlükleri de olmalıdır. Kişi

her istediği yerde sigara içme hakkına sahip değildir. Sigara içilemez alanlara kişinin evi de dahildir ve hatta bu diğer yasak kapsamındaki alanlardan çok daha önceliklidir. Çünkü, pasif içiciliğin en kabullenilemez tarafı çocukların buna maruz kalmasıdır. Çocuklar sigaranın zararlı etkilerine daha duyarlıdır. Ülkemizde yapılan çalışmalar ilkökul çocuklarının her 3/4'ünün pasif içici olduğunu ve bu çocukların idrarlarında ölçülen kotinin düzeylerinin günde 6 adet sigara içen bir erişkindeki miktara eşdeğer olduğunu göstermiştir. Sigarayı savunma konusunda ne kadar ileri giderse gitsin hiçbir anne-baba, en sevdiği varlıklarının, kendi içtikleri sigaradan dolayı ileride bir astmalı, kronik bronşitli olarak yaşamasını veya sık solunum yolu enfeksiyonu geçiren sağlıklı, mutsuz bir kişi olmasını arzulamaz. Hiçbir sorumlulukları olmaksızın sadece sigara içen bir anne veya babanın çocuğu olmaktan dolayı akrabalarının aksine özgürce koşup oynayamamaları; ömür boyu hastane, doktor, acil servis kuyruklarında çile çekmeleri; sık sık veya devamlı hastalanıp, krize girip çok zor dakikalar, günler geçirmeleri; tatsız ilaçları kullanmak zorunda kalmaları ve yediklerinden giydiklerine kadar her şeyde belirli sınırlamalara uymaları gerektiğinden yaşam kalitelerinin önemli ölçüde bozulması etik açıdan kabul edilebilir bir durum değildir. Görüldüğü gibi sigara içme davranışı sağlık sorunu olmak yanında aynı zamanda da bir etik sorundur.

### SİGARA BIRAKILABİLİR Mİ?

Kuşkusuz evet. 1970-1990 yılları arasında sadece ABD'de 50 000 000 kişinin sigarayı bıraktığı bilinmektedir. Bu kadar kişinin başarabildiği bir işi bir başkasının yapamaması için hiçbir gerekçe olamaz. Sigarayı bırakamayan değil bırakamayacağına inanmış kişiler vardır. Burada asıl olan kişinin bu işi yapabileceğine kesin olarak inanmasıdır. Bu inanç olmaksızın yola çıkanlar asla başaramazlar. "Acaba yapabilir miyim?" "Bir denesem" demek başta kaybetmeye razı olmaktır. Sigarayı bırakmayı başaranlar arasında yapılan

anketler buna muvaffak olanların büyük çoğunlukla "aniden bırakanlar" olduğunu göstermiştir. Sigara azaltılamaz. Azaltarak bırakacağım düşüncesi sadece bir aldatmaca ve zaman kazanma olup kişinin sigaraya karşı güçlenmiş savunmasını kırmaya yönelik bir taktiktir. Kişinin aklı ile arzuları arasındaki bu savaşta galibiyeti bu taktikleri aşmasıyla mümkün olabilir. Bırakmak için desteğe ihtiyacınız var mı?

Bu işi kendi başlarına yürütemeyeceğini düşünenler için profesyonelce destek verebilecek sigarayı bırakma klinikleri de vardır ve ülkemizde de hizmet vermektedirler. Trabzon'da Farabi Hastanesinde Göğüs Hastalıkları anabilim dalımıza ait bu amaçla hizmet veren bir "SİGARAYI BIRAKMA" polikliniğimiz vardır ve randevu ile hasta kabul etmektedir. Sigara içenler bu ünitelere başvurduklarında öncelikle sigara içme davranışı açısından sorgulanmakta, sigaraya ilk ne zaman başladığı, kaç yıldır içtiği, günde kaç adet içtiği, sabah ilk sigarasını ne zaman yaktığı, günün hangi zamanlarında sigara içtiği, sigara içmeden ne kadar durabildiği, sigara içmediği zamanlarda neler hissettiği ve bu durumun kendisini nasıl etkilediği, sigara içme davranışlarının altında yatan bireysel motivasyonların neler olduğu ve bireyin psikososyal durumu belirlenmektedir. Bu eğitim birebir yada grup şeklinde olabilir ve sesli, görüntülü, interaktif eğitim araç ve gereçlerinden yararlanılabilir. Bu süreç sonunda bırakma konusunda kesin kararlığa ulaşılabılırsa eyleme geçiş için bir zaman belirlenmeli ve kişinin kendisiyle ortak bir planlama yapılarak tatbik konulmaktadır. Uygulamaya geçildiğinde kişiye çoğu kez psikolojik ama gerekirse nikotin içeren sakız, bant veya burun spreyleri ile veya diğer bazı ilaçlar ile tıbbî destek verilmelidir. Ailesinin, yakın çevresinin, işyeri arkadaşlarının desteğini almak amacıyla, belirlenen bırakma karar ve zamanını başkalarıyla paylaşmak yararlı olabilir.

**RANDEVU İÇİN BAŞVURU TELEFONU:**

**0.462 377 54 37**