



dumansız bir hayat

tbm YESİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

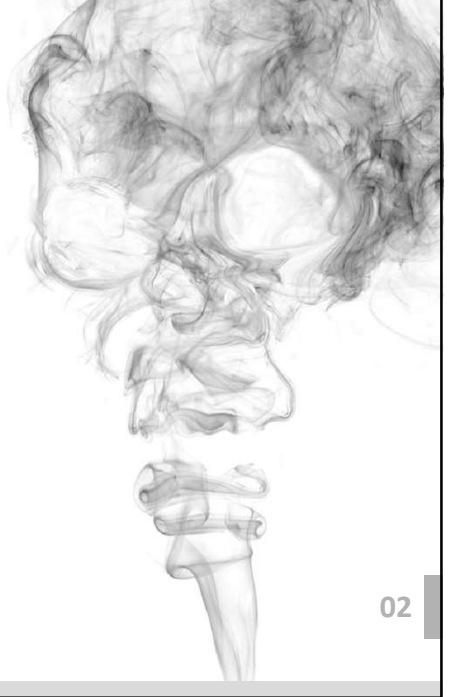
T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI

YESİLAY

LİSE

Sunum içeriği

- Bağımlılık nedir?
- Sigara nedir?
- Sigara içer içmez ortaya çıkan etkiler
- Uzun süre kullanımda ortaya çıkan etkiler
- Sigaranın tetiklediği hastalıklar
- Sigaranın sözde yararları
- Pasif içicilik (pasif etkilenim)
- Elektronik sigara (e-sigara) ve zararları
- Kaçak - sahte sigara ve zararları
- Peki ya nargile?
- Hayır diyebilmek
- Sigarayı bıraktıktan sonra



tbm YESİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

02

Bağımlılık nedir?

Kişinin bir şeye aşırı bağlanmasıdır.

Kullanmanın zararı açıkça görülse ve bilinse bile bağımlı olunan ürünün bırakılmamasıdır.

Bağımlılık özetle, kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesidir.



03

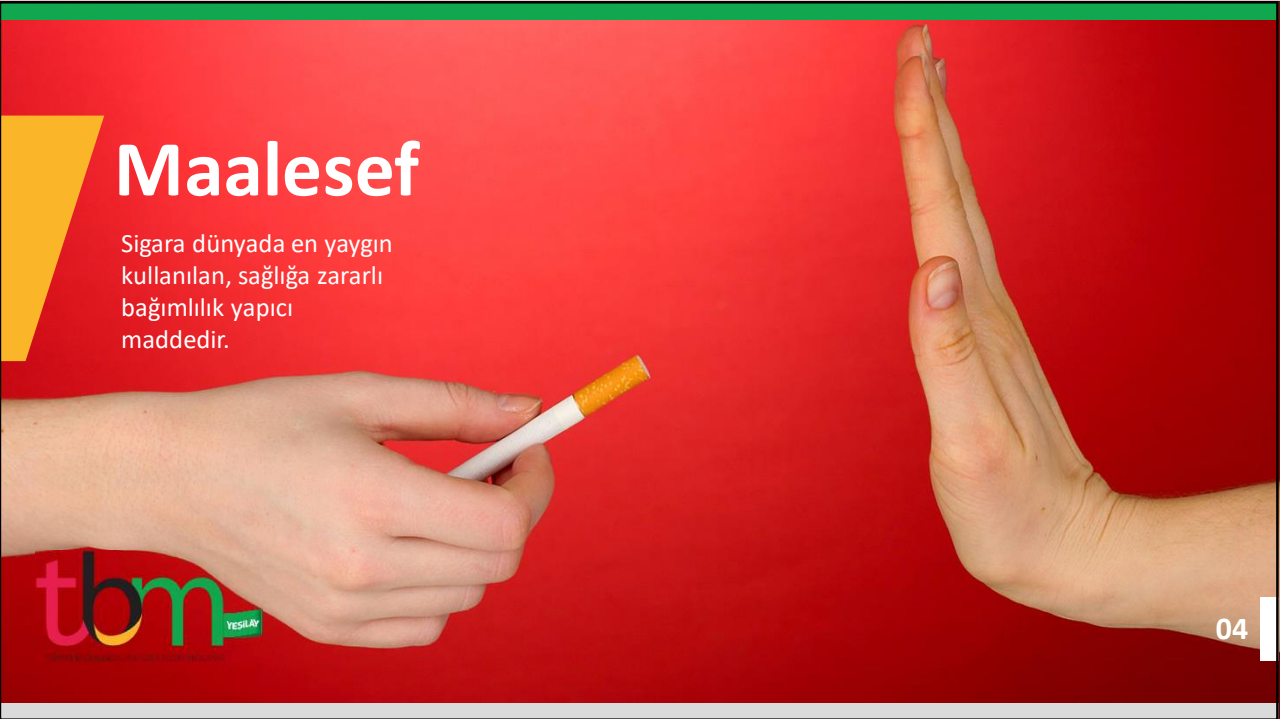


Maalesef

Sigara dünyada en yaygın kullanılan, sağlığa zararlı bağımlılık yapıcı maddedir.



04



Bağımlılığın sonuçları

- Bağımlı olan genç parasının önemli bir kısmını dumana yatırmış olur. Bağımlı kişi kendine zarar verdiği gibi çevresine de zarar verir.
- 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.



Sigara nedir?

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.

Hangisi nerelerde kullanılıyor?
Araştırınız.



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

07

Kısa Süreli Etkileri

- Kan basıncının artması
- Beynin ve sinir sisteminin hızlı çalışması ve sonra yavaşlaması
- İştahsızlık



08

Kısa Süreli Etkileri

- Koku ve tat alma duyularının zayıflaması
- El ve ayak parmaklarına kan akışının zayıflaması
- Beyindeki kan akışının yavaşlaması
- Diş çürümeleri



09

Kısa Süreli Etkileri

- Midenin bozulması
- Gözlerin sulanması
- Baş dönmesi



10

Uzun Süreli Etkileri

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



11

Uzun Süreli Etkileri

- Kadınlarda ve erkeklerde kısırlık riski
- Kemiklerde kırılma riskinin artması
- Saçlarda dökülme
- Tırnaklarda sararma



12

Katliam gibi

Sigaradan dünyada her yıl
5 milyon kişi ölüyor,
yani günde 13.700 kişi...



13

Sigaranın tetiklediği hastalıklar

- Ciğerlerdeki ve kalpteki kan damarlarının daralması ve kalınlaşması
- Solunumla ilgili enfeksiyonlar
- Kronik bronşit
- Zatürre



14

Sigaranın tetiklediği hastalıklar

- Kalp krizi ve kalple ilgili hastalıklar
- Damar hastalıkları
- Kronik baş ağrıları
- Mide ülseri
- Astım



15

Sigaranın tetiklediği hastalıklar

- Akciğer, böbrek, pankreas, gırtlak, mesane, rahim ve mide kanseri
- Parmaklarda kangren
- İktidarsızlık
- Felç



16

Sigaranın sözde yararları

- Sigara sayesinde aramakla kolay kolay bulamayacağınız kimyevi maddeleri bulursunuz.
- Sigara sayesinde kültürlü ve yüksek eğitilmiş insanlarla tanışabilirsiniz.
- Sigara çevrenizdekilerin kişisel bakım ve hijyenine katkı sağlar.



18



Sigaranın sözde yararları

- Sigara içerek insanların para kazanmasına yardımcı olursunuz.
- Sigara yalnız kalmak istediğinizde size yardımcı olur.
- Sigara sosyal güvenlik kurumlarının yükünü azaltır.



19



Sigaranın sözde yararları

- Sigara sayesinde özel muamele görürsünüz.
- Sigara eğitiminize katkı sağlar.
- Sigara hayatınıza renk katar.
- Sigara sizi popüler yapar.
- Sigara sizi hayata bağlar.



20

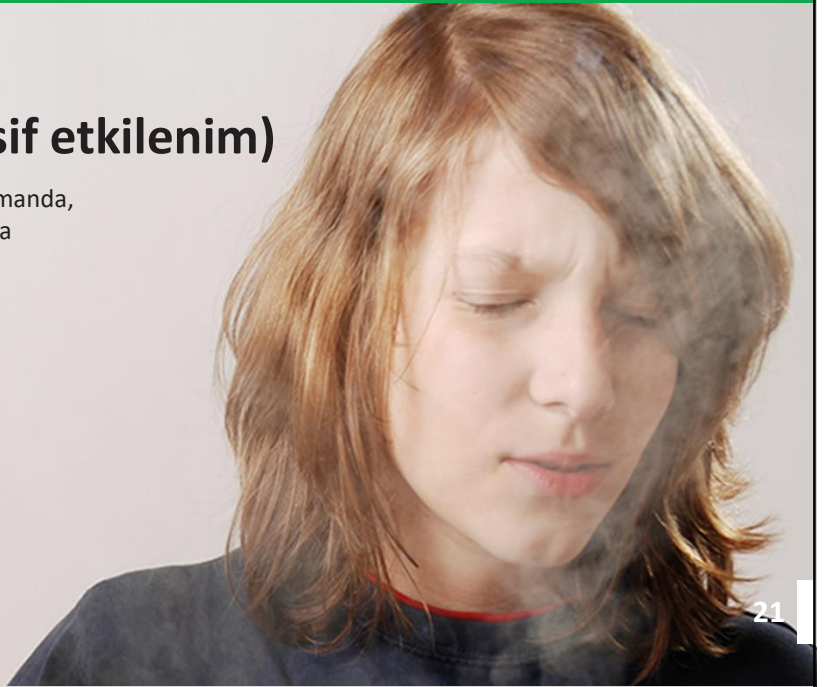


Pasif içicilik (Pasif etkilenim)

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



21



Pasif içicilik (Pasif etkilenim)

**KİMSENİN BAŞKALARINA BUNU
YAPMAYA HAKKI YOK!**

- 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.



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.

Elektronik sigara ve zararları

Bilinenin 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.



24



Kaçak - sahte sigara ve zararları

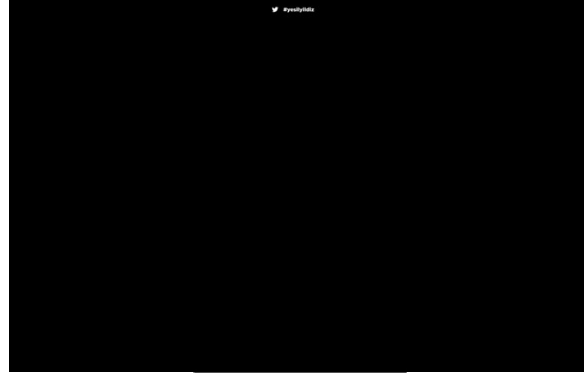
- Kaçak ve sahte sigaraların, yasal olarak üretilmiş sigaraların verdiği kadar büyük zararlara sebep olduğu tespit edilmiştir. Bu sigaraların, alışılmışın çok üzerinde nikotin ve karbonmonoksit içerdiği ve bu sigaraların üretiminde genellikle bozulmaya yüz tutan ve küflenmiş tütünlerin kullanıldığı ifade edilmektedir.



25



Sigara bağımlılığının olumsuz etkileri



Peki ya nargile?

Sanıldığı kadar masum mu?

**UCUNDA
ÖLÜM VAR !**

1 Nargilenin zararı **50 Sigara**ya eşittir

HAYIR!

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

Hayır! demeyi öğren!



27

Bu sözler tanıdık geliyor mu?

- Birçok ünlü ve akıllı adam sigara kullanıyor. Ben onlardan daha mı akıllıyım sanki?
- Birçok insan sigara içiyor. Benim onlardan neyim eksik?
- Sigara öfkemi yatıştırıyor.
- Sigara konsantrasyonumu artırıyor.



28

Bu sözler tanıdık geliyor mu?

- Bizim evde herkes içiyor.
- Çayla, kahve sigarasız olmaz!
- Çalışırken içmek lazım!
- Yemekten sonra şart! Hazmı kolaylaştırıyor.
- Sigarasız bir muhabbet düşünülemez.



29

Bu sözler tanıdık geliyor mu?

- Sigara açlığını bastırıyor.
- Sigara içtiğim zaman kendimi daha büyümüş hissediyorum.
- Arkadaşlarım da içiyor. Onlardan farklı olmak istemiyorum.
- Daha karizmatik gösteriyor.



30

Yanlış bilinenler

“Sigara sizi sakinleştirir.”

YANLIŞ

Sigara ruh sağlığını olumsuz etkiler.

“Light sigara daha az zararlı.”

YANLIŞ

Nikotin oranı aynı.

“Sigara dumanını içime çekmiyorum, bana bir zararı yok.”

YANLIŞ

İçer çekilmeyen sigara dumanı da hastalıklara neden olmaktadır.

“Sigara sorunları unutturur.”

YANLIŞ

Sigara yeni sorunlar ekler.

“Sigara zayıflatır.”

YANLIŞ

Sigara kişinin çirkinleşmesine ve kötü kokmasına neden olur.



31

Sigarayı bıraktıktan sonra...

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



32

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.



33

Sigarayı bıraktıktan sonra...

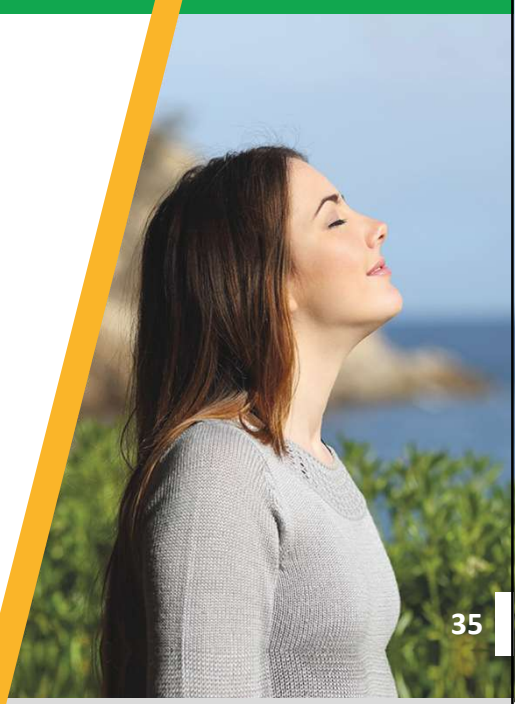
- **72 saat sonra** soluk alıp vermek kolaylaşır, enerji düzeyi artar.
- **2-12 hafta sonra** vücuttaki dolaşım düzelir, yürürken meydana gelen yorulma ve tıkanmalar azalır.
- **3-9 ay sonra** akciğer performansı % 5 ile % 10 artar. Kısa süreli ve hırıltılı soluk almalar düzelir.
- **12 ay sonra** kalp hastalıklarına yakalanma riski % 50 azalır.



34

Sigarayı bıraktıktan sonra...

- 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.



35



**YEDAM'la
Hayata
Devam!**

444 79 75
YEDAM DANIŞMA HATTI



**dumansız
bir hayat**

teşekkür ederiz

tbm.org.tr
f / tbmYesilay

tbm YESİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
YESİLAY

YESİLAY