

KENDİMİ NASIL KORURUM?

?

“HAYIR” demeyi öğrenin.

- 1 Zorluklarla baş etme yöntemlerini öğren!
- 2 Kendini tanı!
- 3 Aklını kullan!
- 4 Spor yap!
- 5 Sağlıklı beslen!
- 6 “Hayır” demeyi bil!
- 7 Problemlerini çözmeye çalış! Gerekirse büyüklerinden yardım al!
- 8 “Sigara içmiyorum.” cümlesini gururla söyle!
- 9 Takılacağıın mekânları ve arkadaşlarını doğru seç!



SİGARAYI BIRAKTIKTAN SONRA

!

Sigaryayı bıraktıktan 20 dakika sonra iyileşme başlar.

- 20 dk. 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 >> Azalan tat ve koku duyusu düzeler, nikotin düzeyi normale döner.
- 72 saat sonra >> Soluk alıp vermek kolaylaşır, enerji düzeyi artar.
- 2-12 hafta sonra >> Vücuttaki dolaşım düzeler, yürürken meydana gelen yorulma ve tıkanmalar azalır.
- 3-9 ay sonra >> Akciğer performansı % 5 ila % 10 artar. Kısa süreli ve hırıltılı soluk almalar düzeler.
- 12 ay sonra >> Kalp hastalıklarına 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.

SİGARADAN UZAK DUR!

ORTAKUL



BAĞIMLILIK NEDİR?

?

Bağımlılık kısaca vazgeçememek, onsuз yaşayamamak demektir.



Mustafa Ceceli

Hayır de!

Sigara sayısız hastalığa sebep olur, cildi bozar, ses tellerine zarar verir.

NASIL BAĞIMLI OLUNUR?

?

Sigara içmemek kadar, içilen yerden de uzak durmak gerekir.

İnsanlar sigaraya genellikle genç yaşlarda başlar. Hayatında yaktığı ilk sigarasını tamamen bitiren gençlerin yüzde 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 artırır.

BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

?

Bağımlı olan kişiler sigara içmedikleri zamanlarda mutsuz olur.



Sigaraya bağımlı olan kişiler sigara içmediklerinde çok mutsuz olurlar. Canları hep sigara içmek ister. Sigara isteyip de bulamadıklarında sinirlenirler. Sigaranın kendilerine zarar verdiğini bilirler ama yine de sigarayı bırakamazlar. Çünkü artık bağımlı olmuşlardır.

PASİF İÇİCİ Mİ, O DA NE?

Sigara içen bir kimse dumanı içine çektiğinde pek çok zehri de içine çekmiş olur. Ne var ki o dumanı üflediğinde içine çektiğinden çok daha fazla zararlı madde ortaya çıkar. Kendisi içmese de sigara dumanına maruz kalan kişi pasif içicidir. Milyonlarca insan sadece pasif içici oldukları için sigaranın neden olduğu hastalıklar nedeniyle hayatını kaybetmektedir. Çocuklar sigara dumanının zararlı etkilerine karşı çok daha hassastır. Bu nedenle sigara içmemek kadar, içilen yerden uzak durmak da çok önemlidir.



BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

?

Sigara sayısız hastalığa sebep olur, cildi bozar ve kötü kokuya neden olur.

SİGARANIN İÇİNDE NELER VAR?

Sigaranın içerisinde başta nikotin olmak üzere bir çok zehirli madde vardır. Bir sigarada ortalama 4.000 farklı zehir bulunur.

SİGARANIN TETİKLEDİĞİ HASTALIKLAR

Sigara ölüme yol açmanın dışında bir çok hastalığa da neden olur. İşte bazıları:

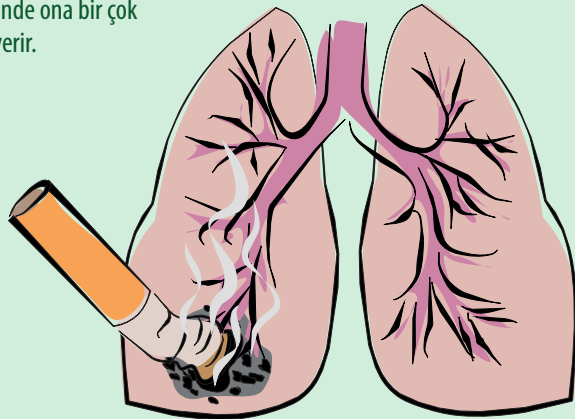
- Damar daralması ve kalınlaşması
- Sürekli baş ağrıları
- Felç
- Parmaklarda kangren
- Kalp hastalıkları
- Zatürre
- Astım
- Mide ülseri
- Kanser

PEKİ YA UZUN SÜRE İÇENLER?

- Sık sık nefessiz kalıp öksürük nöbetleri geçirirler.
- Dişleri sararır ve üzerinde lekeler oluşur.
- Ciltleri kurur ve kırışır.
- Kemiklerin kırılma riski artar.
- Saç dökülmesine neden olur.
- Parmak ve tırnaklarda sararma yapar.
- Sigara kullanan kişi kötü kokar.

NİKOTİN NEDİR, NE YAPAR?

Sigaranın içerisinde nikotin denen renksiz bir madde vardır. Nikotinin, beyin ve vücut üzerinde çok fazla etkisi vardır. Her sigarada nikotin deriden, ağız içinden ve duman yoluyla ciğerler tarafından emilir. Nikotin hızla önce beyne, oradan da tüm vücuda dağılır. Sigara bağımlılığı aslında nikotin bağımlılığıdır. Nikotine bir kere alışan vücut sürekli nikotin istemeye başlar. Nikotin ise vücudumuza girdiğinde ona bir çok zarar verir.



BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ

