

BAĞIMLILIK NEDİR?

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



“**DİKKAT!**

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

”

BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

Kullanıcıların çoğu sigarasız bir hayatı hayal etmekte zorlanırlar.

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.

- **NİKOTİN ZEHİRLİ VE İNSAN VÜCUDUNUN YAPISINA ZARARLI BİR MADDEDİR.**
- **NİKOTİN BEDENDE ÇOK HIZLI YAYILIR.**
- **SİGARANIN BAĞIMLILIK YAPMASINDAKİ TEMEL ETKEN, BARINDIRDIĞI NİKOTİNDİR.**



BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

Sigaranın içinde başta nikotin olmak üzere birçok zehirli ve zararlı madde vardır.

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.



PASİF İÇİCİLER

Pasif içiciler, kendileri kullanmadıkları halde sigara içenlerle aynı ortamda buldukları için sigaradan zarar gören kişilerdir.



“

UNUTMA!

Pasif içiciler de sigaranın neden olduğu hastalıklar yüzünden hayatlarını kaybetmektedirler.

”

KİMSENİN BAŞKALARINA BUNU YAPMAYA HAKKI YOK!

- Sigaradan çıkan dumanda bulunan kimyasal maddelerin kırk kadarı kanserojendir. Bu kimyasal karışımlar, çevreye salınan dumanda, içe çekilene göre çok daha fazladır.
- Sigara dumanına maruz kalmak, kanser, amfizem, kalp hastalıkları ve KOAH gibi birçok hastalığa neden olmaktadır.
- Çocuklar ve gençler sigara dumanının zararlı etkilerine karşı çok daha hassastırlar.
- Sigara dumanının zararları, maruz kalma süresi uzadıkça artmaktadır.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr