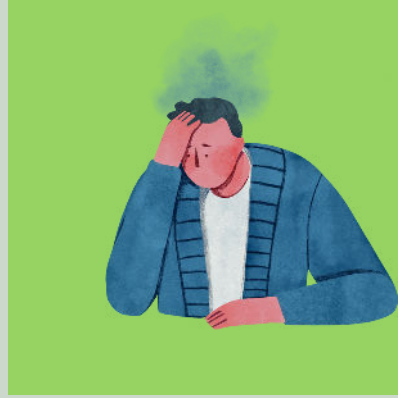


Tütün Bağımlılığı

Bağımlılık Nedir

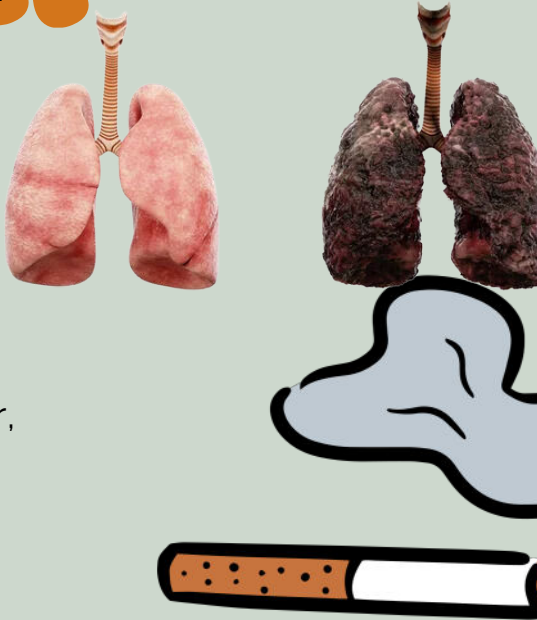
Bağımlılık, kişinin madde veya nesne üzerindeki kontrolünü kaybetmesidir.

Bağımlı birey, o şey olmadan yaşayamayacağını düşünür ve bağımlı olduğu madde ve nesne olmayınca aşırı mutsuz ve agresif olur.



Tüm kanserlerin; % 30'unun
Kanserden ölümlerin; % 50'sinin
Akciğer kanserinin; % 90'nının

Nedeni SİGARA



Tütün ürünleri nelerdir

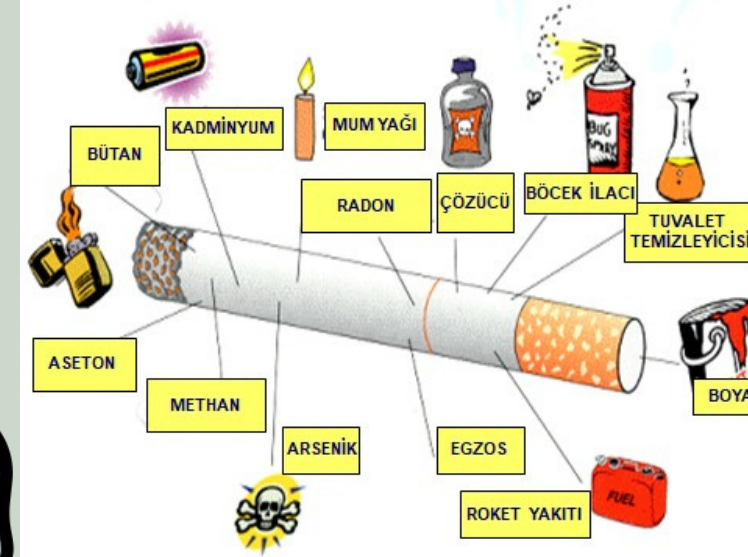
Tütün bir bitkidir. Sigara, nargile, puro gibi ürünler tütünden yapılır ve içinde nikotin bulunur.

NİKOTİN

Kişiyi sigaraya bağımlı hale getiren madde ise nikotindir.

Nikotin, ayrıca kalp atışlarını hızlandırır, tansiyonu yükseltir, kanın pıhtılaşma riskini artırır.

Her bir sigarada vücut için zehirli, tahriş edici, kanser yapıcı ya da kanserin ortaya çıkmasını kolaylaştırıcı 4000'den fazla kimyasal madde bulunmaktadır.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



PATNOS REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



SİGARAYA BAŞLAMAMAK İÇİN;

SPOR YAP

GEREKTEĞİNDE "HAYIR"
DEMEYİ BİL

SİGARA SORUNLARINI
ÇÖZMEZ
SADECE YENİ SORUNLAR
EKLER

TAKILACAĞIN
ARKADAŞLARI VE
MEKANLARI DOĞRU SEÇ

KENDİNİ TANI
ZAYIF VE GÜÇLÜ
YÖNLERİNİ
KEŞFET

SAĞLIKLI
BESLEN

AİLENLE
DAHA ÇOK
VAKİT GEÇİR

ARKADAŞLARINA
ÖRNEK OL

YANLIŞ BİLİNENLER

- SİGARA ZAYIFLATIR
- BAZI SİGARALAR DAHA AZ ZARARLIDIR
- SİGARA İÇMEK İYİ HİSSETTİRİR
- SİGARAYI İÇİME ÇEKMIYORUM. BANA ZARAR VERMEZ
- SİGARA HEMEN ZARAR VERMEZ
- SİGARAYI AZ İÇERSEM ETKİLENMEM

- SİGARA BESLENME DÜZENİNİ OLUMSUZ ETKİLER
- SİGARALARIN NİKOTİN ORANLARI VE ZARARLARI BENZERDİR
- SİGARA FİZİKSEL VE RUHSAL OLARAK KÖTÜ HİSSETTİRİR. SİGARA DUMANI DA HASTALIKLARA VE AĞIZ,ÇENE KANSERİNE SEBEP OLUR
- SİGARANIN İÇERİÇMEZ ORTAYA ÇIKAN BİRÇOK OLUMSUZ SONUCU