

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.

NİKOTİN

Kişiyi sigaraya bağımlı hale getiren madde ise nikotindir.

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

Önleyici Faktörler

- **Güçlü ve pozitif aile bağları**
- **Ebeveynlerin çocuklarının yaşamlarına ilgili olmaları**
- **Ebeveynlerin çocuklarının arkadaşlarından ve neler yaptıklarından haberdar olmaları**
- **Aile içi kuralların açık olması ve herkesin bunlara uyması**
- **Okulda başarılı olma**
- **Okul, kulüpler gibi kurumlarla kurulmuş güçlü bir bağ**
- **Bağımlılıkla ilgili yaşa uygun doğru bilgilenme**



Tüm kanserlerin; % 30'unun

Kanserden ölümlerin; % 50'sinin

Akciğer kanserinin; % 90'nının

Nedeni SİGARA

Sigaranın Etkileri

- Ne kadar içildiğine,
- Ne kadar süredir kullanıldığına,
- Ne tür bir tütün kullandığına,
- Ne kadar derin içe çekildiğine,
- Kullananın genel sağlık yapısına,
- Kullananın ailesinde belli hastalıkların olup olmadığına bağlı olarak değişir.

Sigara dumanı çocuk sağlığını tehdit eden önlenabilir en yaygın tehlike kaynağıdır. Çocukların yetişkinlere göre daha hızlı nefes almaları, akciğerlerinin daha az gelişmiş olması çevresel sigara dumanını daha fazla inhale etmelerine ve yetişkinlere göre daha fazla etkilenmelerine neden olmaktadır.



Tütün Bağımlılığı

PATNOS REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

ÖĞRETMEN BROŞÜRÜ

TURGUT ÖZAL MAH.
2002 (502) SK. NO: 7 İÇ
KAPI NO: 1 PATNOS /
AĞRI



patnosram

patnosram.meb.k12.tr



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



Sigaraya Başlama Nedenleri



- Akran etkisi
- Büyüdüğünü ispatlama isteği
- Sigaranın kolay ulaşılabilirliği
- Rol modellerin sigara içici oluşu
- Medya
- Gizli reklam ve promosyonlar

Öğretmen Olarak Yapabilecekleriniz...

- Alkole veya maddeye başvurmaksızın nasıl problem çözüleceği, stresle nasıl başa çıkılacağı, nasıl mutlu olunacağı, nasıl eğlenileceği konularında doğru bir model olmaya gayret edin.
- Çocukların boş zamanlarını geçirebileceği bir uğraşı olmasına yardım edin
- Çocuklar ile sağlıklarını korumalarının ve zararlı maddelerden uzak durmalarının önemi ve gerekliliği konusunda konuşmalar yapın.
- Bağımlılık yapıcı maddeler hakkında bilgi sahibi olun.
- Çocukla konuşurken açık, samimi ve inandırıcı olun. Çocuğa konuşması için bir fırsat verin.
- Özendirmemeye dikkat edin. Merakı arttırmayın. Öğüt vermeyin.

- Gençlerin 1/3'ü sigarayı denemektedir ve bunların yarısı sigara bağımlısı olma riski taşımaktadırlar.
- Hayatındaki ilk iki sigarasını tamamen bitiren gençlerin %85'i sigara bağımlısı olmaktadır.
- Sigara başlama yaşı 12 yaşın altına düşmektedir.

Sigara İçildiğinden Şüphelendiğinizde...

- Nasihat dilini kullanmadan sigaranın etkileri hakkında konuşun. Doğru bilgileri öğrenmesini sağlayın.
- Sınıf içindeki konuşmalarınız ona değil, üçüncü şahsa yönelik olsun.
- Sınıf içinde sigara ve etkileri başlıklı bir tartışma düzenleyin.

