

Bağımlılık Nedir

Bağımlılık, kişinin madde veya nesne üzerindeki kontrolünü kaybetmesidir.

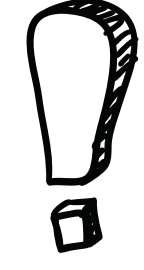
Bağımlı birey, o şey olmadan yaşayamayacağını düşünür ve bağımlı olduğu madde ve nesne olmayınca aşırı mutsuz ve agresif olur.

NIKOTİN

Kişiye sigaraya bağımlı hale getiren madde ise nikotindir. Nikotin, ayrıca kalp atışlarını hızlandırır, tansiyonu yükseltir, kanın pıhtılaşma riskini artırır.

SİGARANIN ÇOCUKLARA ZARARLARI

Erken yaşta sigara içmeye başlayan kişilerin, daha geç yaşta sigara içmeye başlayanlara göre nikotine karşı ciddi bir bağımlılık geliştirir. En az 100 sigara içmiş olan ergenlerin çoğu, sigarayı bırakmak istediklerini ancak bırakamadıklarını bildirmektedir.



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. Çocuklarda çevresel sigara dumanına maruz kaldıklarında akciğerlerinin gelişimini negatif etkiler.

- Azalan akciğer fonksiyonları,
- Bronşit, uzamış öksürük, balgam gibi belirtiler, orta kulak ve sinüs hastalıkları, alerjik bozukluklar
- Astım sayısının ve şiddetinin artması,
- Fiziksel gelişme geriliği ve daha ileri yaşlarda ortaya çıkan kanserlere neden olmaktadır.
- Ayrıca pasif sigara içiminin çocuklardaki dış sağlığının bozulmasına, hiperaktivite ve dikkat bozukluğu gibi çeşitli nörodavranışsal bozuklukların ortaya çıkmasına,

Beyin tümörü, lösemi, görülme sıklığında artışa neden olabileceği bildirilmiştir



PATNOS RAM



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



TÜTÜN BAĞIMLILIĞI VELİ BROŞÜRÜ

**ÇOCUĞUNA ÖRNEK OL !
ONU TAKİP ET,
İLGİLEN !
ZARARLI
ALİŞKANLIKLARDAN
KORU !**



patnosram

Bilgi ve destek için Patnos RAM'a bekliyoruz

patnosram.meb.k12.tr

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

SİGARANIN İÇER İÇMEZ ORTAYA ÇIKABİLECEK ETKİLERİ

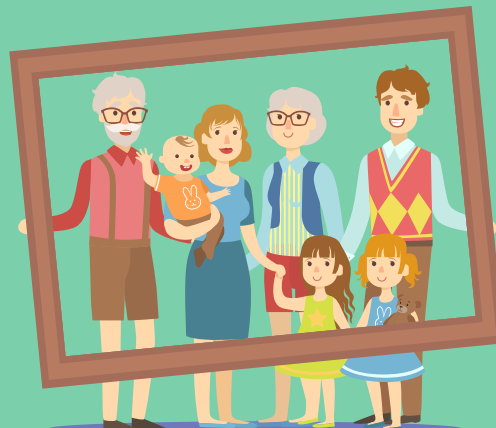


- Kalp atışının hızlanması
- Kan basıncının artması
- Midenin asit üretmesi
- Böbreklerin daha az miktarda idrar üretmesi
- Beynin ve sinir sisteminin hızlı çalışması ve sonra yavaşlaması
- İştahsızlık
- Koku ve tat alma duyularının zayıflaması
- Vücutta ve Beyindeki kan akışının yavaşlaması
- Dişlerin sararmaya ve çürümeye başlaması
- Baş dönmesi, mide bulantısı

SİGARANIN BİR SÜRE İÇİLMESİ SONRASINDA ORTAYA ÇIKABİLECEK ETKİLERİ



- Sık sık nefessiz kalmak ve öksürmek
- Dişlerde sarı ya da siyah lekelerin oluşması
- Daha kırılgan ve kuru bir ciltle olduğundan yaşlı görünmek
- Kadınlarda ve erkeklerde kısırlık riski
- Kemiklerde kırılma riskinin artması
- Saçlarda dökülme
- Tırnaklarda sararma
- Kötü nefes kokusu
- Akciğer kanserine yakalanma riskinin %90 artması
- Kanserden ölme riskinin %50 artması



2015 yılı OECD raporlarına göre Türkiye dünyada en fazla sigara içen 11. ülkedir. Erkeklerde %37.3, kadınlarda %10.7 ortalama %23.8 sigara içicisi bulunur. Türkiye'de 3.9 milyon kadın, 10,6 milyon erkek, toplam da yaklaşık 15 milyon kişi her gün sigara içmektedir



NELER YAPABİLİRİZ



- Çocuğunuzla sigara kullanımı konusunda bir defa değil düzenli olarak konuşmalar yapın. Zaman içerisinde yaşına uygun hatırlatma ve uyarılar gerekli olacaktır
- Çocuğunuzla samimi olarak ilgilenin. Sorunlarını ve sıkıntılarını sizinle rahatça konuşmasını sağlayın, her koşulda destekleyin
- Arkadaşlarını ve çevresini tanıyın. Özellikle sigara kullanmaya akran baskısıyla başladığını ona anlatın ve arkadaşları sigara teklif ederse ne cevap verebileceğini konuşun.
- Çocuğunuzun yanında veya sizi görebileceği bir mesafede asla sigara içmeyin.
- Mutlaka kurallarınız olsun ancak bu kuralların çocuğunuzun yaşına ve ihtiyaçlarına uygun olmasına dikkat edin.
- Çocuklarınızla her gün düzenli sohbet etmeyi âdet hâline getirin.
- Çocuğunuzun üzgün veya kırgın gördüğünüzde bu durumu görmezlikten gelmeyin ve neyi olduğunu sorarak onunla ilgilenin.
- Eğer sigara içiyorsa uzun uzun nasihat etmeyin, yargılamayın, tehdit etmeyin, aşırı tepki vermeyin. Sadece dinleyin, açık olun. Bu durumun sizi üzdüğünü anlatın

GENÇLERİN SİGARAYLA İLGİLİ YANLIŞ DÜŞÜNCELERİ

“DAHA KARİZMATİK
GÖSTERİYOR.”

SİGARA İÇMEK
KEYİF VERİR

İÇMEK HARİKA
HİSSETTİRİR.

SİGARA İÇMEK
BENİ BÜYÜMÜŞ GÖSTERİR

ARA SIRA İÇSEM
ZARAR VERMEZ

SİGARA İÇMİYORUM
DUMANI ZARAR VERMEZ

SİGARA
ZAYIFLATIR

SİGARA SİNİR
VE STRESE İYİ GELİR