

Çocuklarımız için;

Bizleri gözlemleyen, yaptıklarımızı taklit eden çocuklarımız için ilk olarak **ÖRNEK** olmalıyız.

Çocuklarımızın duygu ve düşüncelerini ifade edebildiği güvenli aile ortamı oluşturmalıyız.

'Bir kereden bir şey olmaz'
düşüncesinin doğru olmadığını anlatmalıyız

Gerektiğinde '**HAYIR**' diyebilmeyi öğretmeliyiz

Gerektiğinde uzman desteğine başvurmaktan çekinmemeliyiz.

Daha Fazla Bilgiye;

- <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/tutun-bagimliliği>
- <https://ebeveyn.tbm.org.tr/Tutun-Bagimliliği>
- <https://tbm.org.tr/>

adreslerinden ulaşabilirsiniz.



PATNOS
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ

İLETİŞİM İÇİN

Turgut Özal Mahallesi 502.
Sokak Patnos/Ağrı

(0472) 616 26 26



TÜTÜN BAĞIMLILIĞI

İLKOKUL-VELİ



ARALIK 2022

Tütün bağımlılığı denilince akla gelen ilk şey genelde tütün ürünlerinden biri olan sigara gelmektedir.

Sigara, solunum yolu vasıtası ile tüketilen ve içerisinde çok sayıda kimyasal maddelerin olduğu (**4.000 den fazla olduğu**) bilinen bir tütün ürünüdür.

Sigara içmediği halde dumanına 30 dk maruz kalanlar (**Pasif İçiciler**) için ise sigara kullananlarla aynı fiziksel problemler yaşadıkları bilinmektedir.

Gerçek sigaradan farklı olarak tütün yerine dumanında nikotin olan pilli cihazların ise (**elektronik sigara**) genelde sigarayı bırakmak amaçlı kullanıldığı bilinmektedir. Fakat bilinenin aksine nikotin bağımlılığının devam etmesine neden olmaktadır.

Güçlü bir irade, kararlılık ve sosyal destek ister. Sigarayı bırakmakta zorlanırsanız yardım almaktan çekinmeyin.



Sigaranın Görünmeyen Yüzü

- İnsan psikolojisini olumsuz etkileme
- Maddi olarak zarara uğratma
- Ağız kokusu, dış görünüşte bozulma gibi fiziksel problemlere
- Problem çözme becerilerinde körelme gibi kişinin kendisine yönelik birçok zararı dokunurken

Sigarayı bırakmak sanıldığı kadar kolay olmayabilir fakat imkansız da değildir.

