

## KENDİMİ NASIL KORURUM?

Bağımlılıktan kendini korumak için aşağıdaki önerilerden faydalanabilirsin:



## SİGARAYI BIRAKTIKTAN SONRA

Sigarayı bıraktıktan 20 dakika sonra iyileşme başlar.



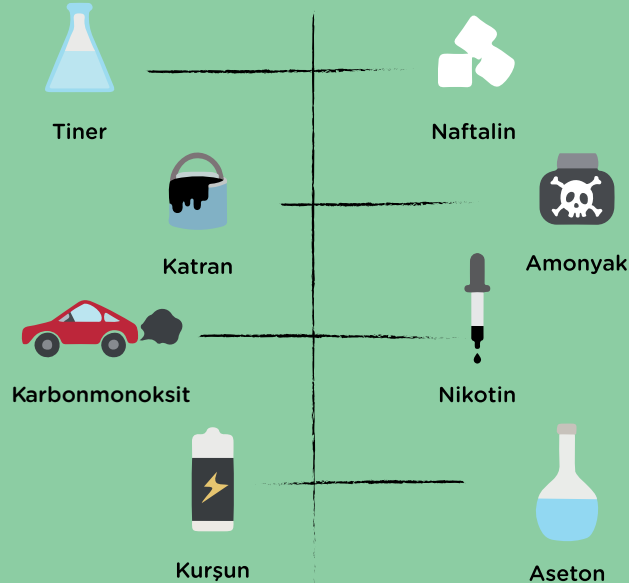
# BAĞIMLILIK NEDİR?

Bir madde veya davranıştan, zararları bilinmesine rağmen vazgeçilememesine bağımlılık denir.

## NİKOTİN NEDİR, NE YAPAR?

Sigaranın içerisinde bulunan nikotin beyin ve vücut üzerinde çok fazla etkisi vardır. Her sigarada bulunan nikotin, ağız üzerinden ve duman yoluyla ciğerler tarafından emilir. Nikotin hızlıca beyne, oradan da tüm vücuda dağılır. Sigara bağımlılığı aslında nikotin bağımlılığıdır. Nikotin beyne bir kere alınan vücut sürekli nikotine stemeye başlar. Nikotin ise vücudumuza girildiğinde onabirçok zarar verir.

## SİGARANIN İÇİNDE BULUNAN 4.000 FARKLI ZEHİRDEN BAZILARI



# BAĞIMLILIK NASIL OLUR?

İnsanlar sigaraya genellikle genç yaşlarda başlar.

Sigara gibi bağımlılık yapıcı maddeleri bir kere bile kullanmak bağımlı olmak için yeterli olabilir. Ayrıca bir kere bile sigara kullanmak bağımlılık yapan başka maddeleri kullanma riskini artırır.



# BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

Bağımlı olan kişiler sigara içmedikleri zamanlarda mutsuz olur.

Sigara bağımlı olan kişiler sigara içmediklerinde çok mutsuz olurlar. Canlar hep sigara içmek ister. Sigara isteyince bulamadıkları anda sinirlenirler. Sigaranın kendilerine zarar verdiğini bilirlere ama yine de sigara bırakamazlar. Çünkü artıkbahımlı olmalarıdır.

## PASİF İÇİCİ Mİ, O DA NE?

Sigara içen bir kişi, çektiği dumanı derinleştirende, çok fazla zararlı madde ortaya çıkar. Sigara içenlerin ülediği dumanı soluyan kişiye pasif içici denir.

Milyonlarca insan sadece pasif içici oldukları için sigaranın neden olduğu olumsuz etkilere maruz kalmaktadır. Çocuklar sigara dumanının zararlı etkilerine karşı çok daha hassastır. Bu nedenle sigara içmemek kadar, çalından uzak durmak da çok önemlidir.



**PASİF İÇİCİ OLMAMAK İÇİN:**  
**Sigara içilen ortamda durma!**  
**Yanımda sigara içilmesine izin verme!**  
**İçiliyorsa içenleri uyar!**

# SİGARANIN ZARARLARI NELERDİR?

Sigara sayısız hastalığa sebep olur, cildi bozar ve kötü kokuya neden olur.



## SİGARANIN TETİKLEDİĞİ HASTALIKLAR

Sigara ölüme yol açmanın dışında birçok hastalığa da neden olur. İşte bazıları:

- Damar daralması ve kalınlaşması
- Sürekli baş ağrıları
- Felç
- Parmaklarda kangren
- Kalp hastalıkları
- Zatürre
- Astım
- Mide ülseri
- Kanser

## PEKİ YA UZUN SÜRE İÇENLER?

- Sık sık nefessiz kalıp öksürük nöbetleri geçirirler.
- Dişleri sararır ve üzerinde lekeler oluşur.
- Ciltleri kurur ve kırışır.
- Kemiklerin kırılma riski artar.
- Saç dökülmesine neden olur.
- Parmak ve tırnaklarda sararma yapar.
- Sigara kullanan kişi kötü kokar.

