

TÜTÜN BAĞIMLILIĞI



YEŞİLAY

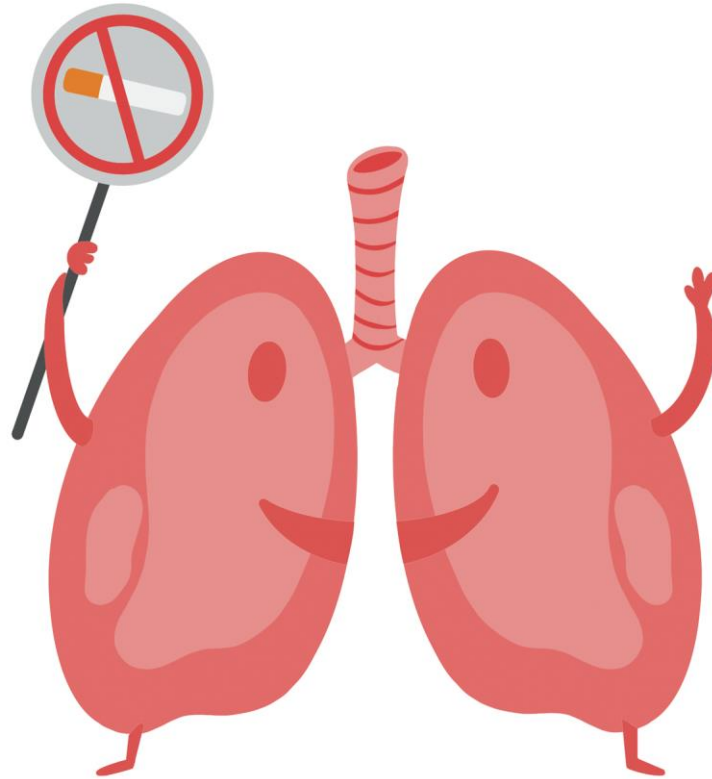
**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

Dumansız Bir Dünya



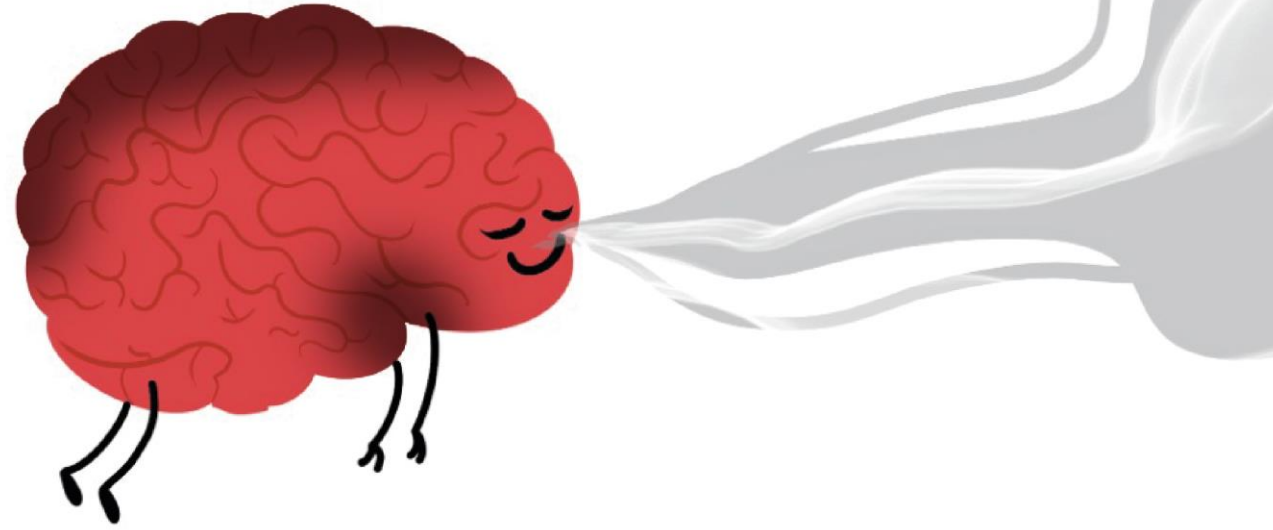
Genel Bilgi ve Kavramlar

Tütün ürünlerinin en yaygın kullanım şekli, duman olarak akciğerlere solunmasıdır. En olarak kullanılan tütün ürünü ise sigaradır.



Tütün Bağımlılığı


- Nikotin, sürekli tütün içilmesine yol açan ve tütün bağımlılığını oluşturan asıl maddedir.
- Tütün bağımlılığı, tütün ürününü sürekli kullanma isteği ve bu kullanımı durduramama durumudur.
- Denemek, sigara bağımlısı olmak için en büyük risk faktörüdür.



Sigaranın İçindeki Kimyasal Zararlı Maddeler

Sigaralarda nikotinin dışında sağlığa zararlı 4000'den fazla madde bulunmaktadır.

Bunlardan bazıları:

 Polonyum -210 (kanserojen)

 Radon (radyasyon)

 Metanol (füze yakıtı)

 Toluen (tiner)

 Kadmiyum (akü mentali)

 Bütan (tüp gaz)

 DDT (böcek öldürücü)

 Aseton (oje sökücü)

 Naftalin (güve kovucu)

 Arsenik (fare zehiri)

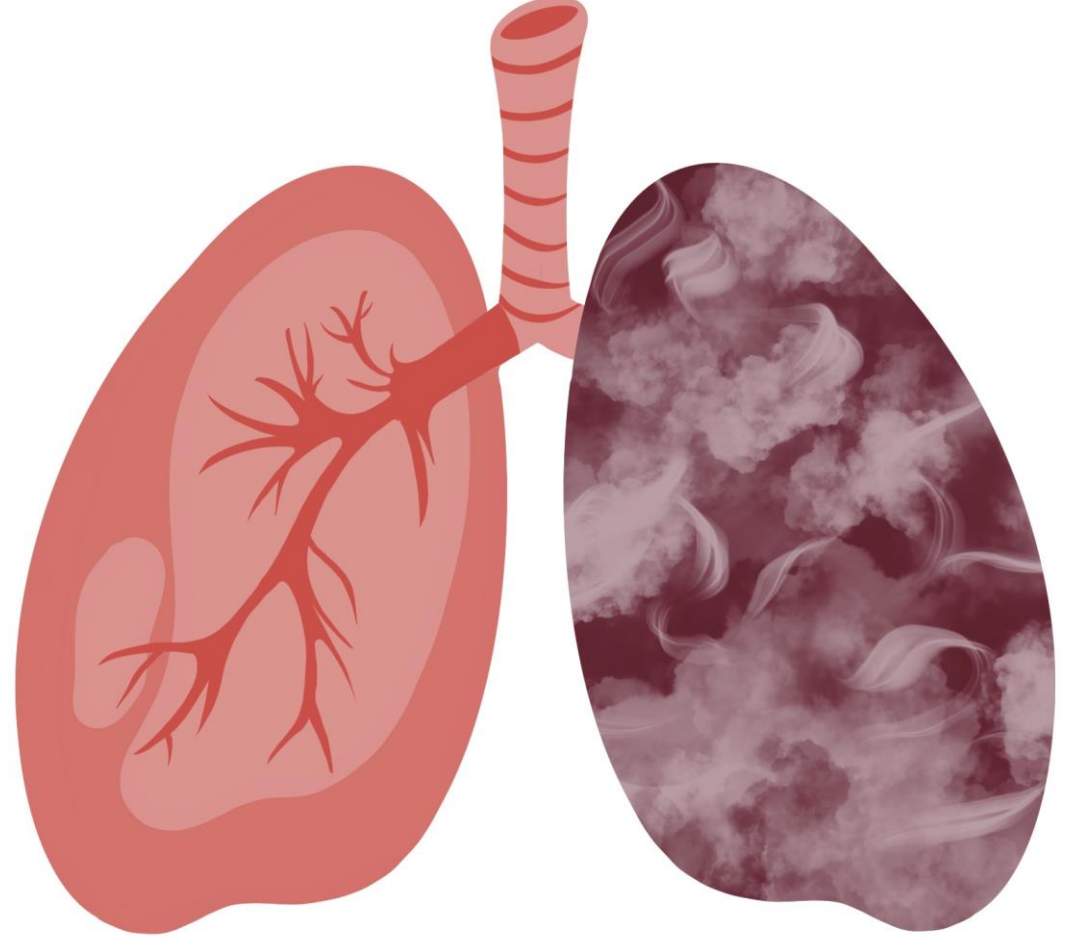
 Amonyak (tuvalet temizleyicisi)

 Dibenzakridin (zehir)

Önemli Gerçekler

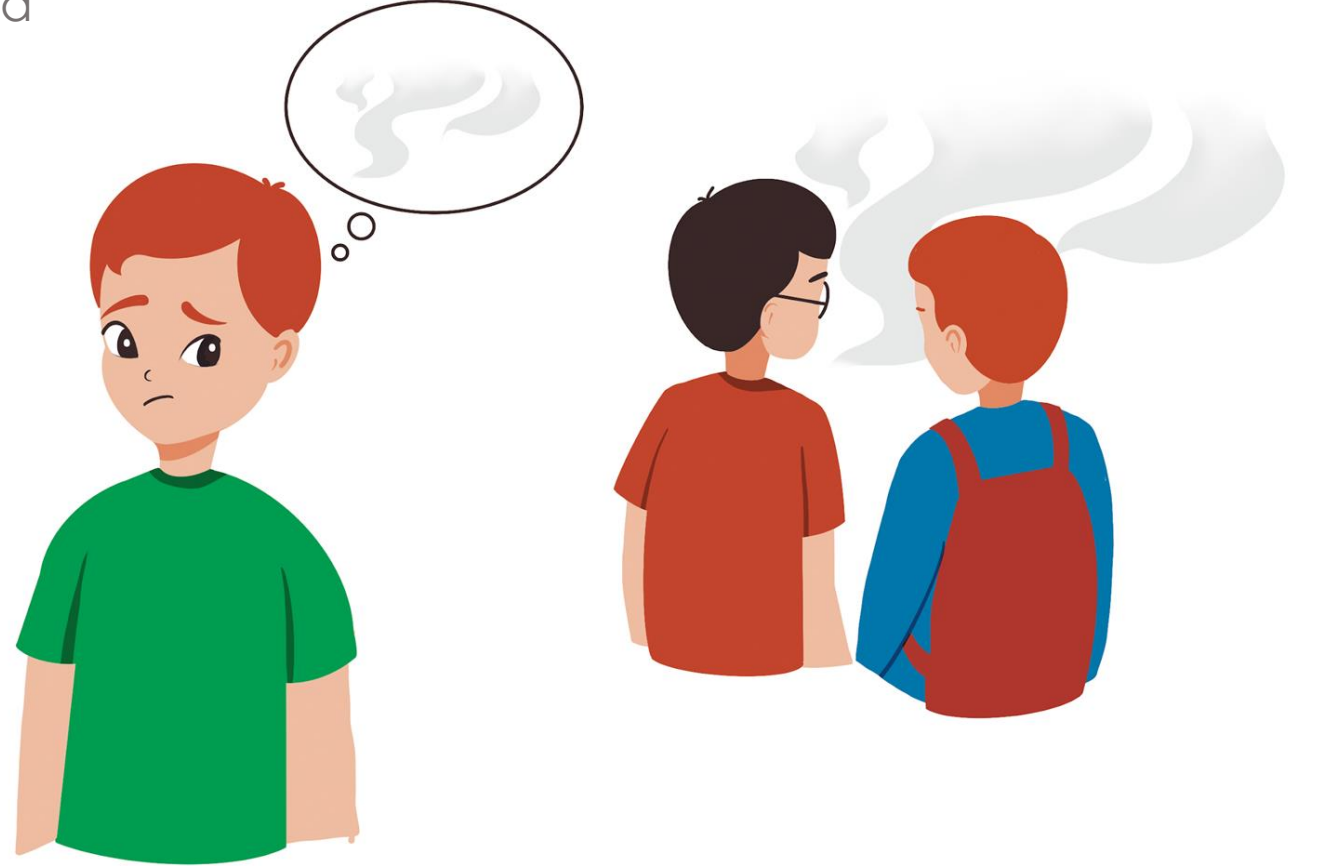
Her yıl 8 milyondan fazla insan tütün kullanımına bağlı nedenlerle ölüyor.

7 milyon doğrudan tütün kullanımı
1,2 milyon pasif içicilik kaynaklı



Akran Etkisi

- Yapılan araştırmalara göre tütün kullanımına başlama nedenleri arasında birinci sırada "**akran baskısı**" yer alıyor.
- Akran baskısı, "**küçümseme, alay etme ya da şiddet kullanma**" vb. yollarla gerçekleşebiliyor.



Akran Etkisi

Aşağıdaki boşluklara konu ile ilgili önerilerinizi yazınız.



Dolaylı Etkilenme: Arda, etrafında tütün ürünleri kullanan kişileri gördü ve kendisinin de kullanabileceğini düşündü. Arda ne yapmalı?

.....
.....
.....



Doğrudan Etkilenme: Ayşe'nin arkadaşı "Sen de içer misin?" diyerek ona bir sigara uzattı. Ayşe ne yapmalı?

.....
.....
.....



Küçümseme: Doruk'un arkadaşları sigara içmediği için onunla alay etti. Doruk ne yapmalı?

.....
.....
.....



Güç kullanma: Arkadaşı Seda'yı sigara içmesi için zorladı. Seda ne yapmalı?

.....
.....
.....

YESİLAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Aşağıdaki boşluklara konu ile ilgili önerilerinizi yazınız.

Tütün Kullanımında Risk Etmenleri



Aile veya yakın çevrede
tütün ürünlerinin
kullanılması



Sağlıksız başa çıkma
yöntemleri kullanmak



tütün ürünlerinin
kullananlara özenmek



Tütün ürünleri kullanmayı
merak etmek



Büyüdüğünü çevresine ispat
etme isteği

Tütün Kullanımının Bireysel Zararları



Akne (sivilce)
sıklığının artması



Dişlerin sararması,
çürümesi



Ağızda kötü koku
oluşumu



Tütün ürünü kullanımı bir süre
sonra tekrar içme isteğini
artırdığından, bu ihtiyaçtan
kaynaklı dikkat dağınıklığı



Hastalanma (kanser, kalp-
damar hastalıkları, bağışıklık
sisteminin zayıflaması vb.)



Mide rahatsızlıkları



Beynin kan akışının
yavaşlaması



YEŞİLAY

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

Tütün Kullanımının Çevresel Zararları

- Çevre (hava, su, toprak) kirliliği
- Sigara izmaritlerinin doğa için tehdit oluşturması
- Tütün tarımı yapılan yerlerde ağaçların ve bitki türlerinin kaybı, biyoçeşitliliğin azalması



- Hayvan ve bitkilerin gördüğü zararlar
- Yangınlar
- Sigara kullanımıyla ilişkili hastalıkların tanı ve tedavisi için yapılan harcamaların ülke ekonomisine zararı



YEŞİLAY

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

Pasif Etkilenim

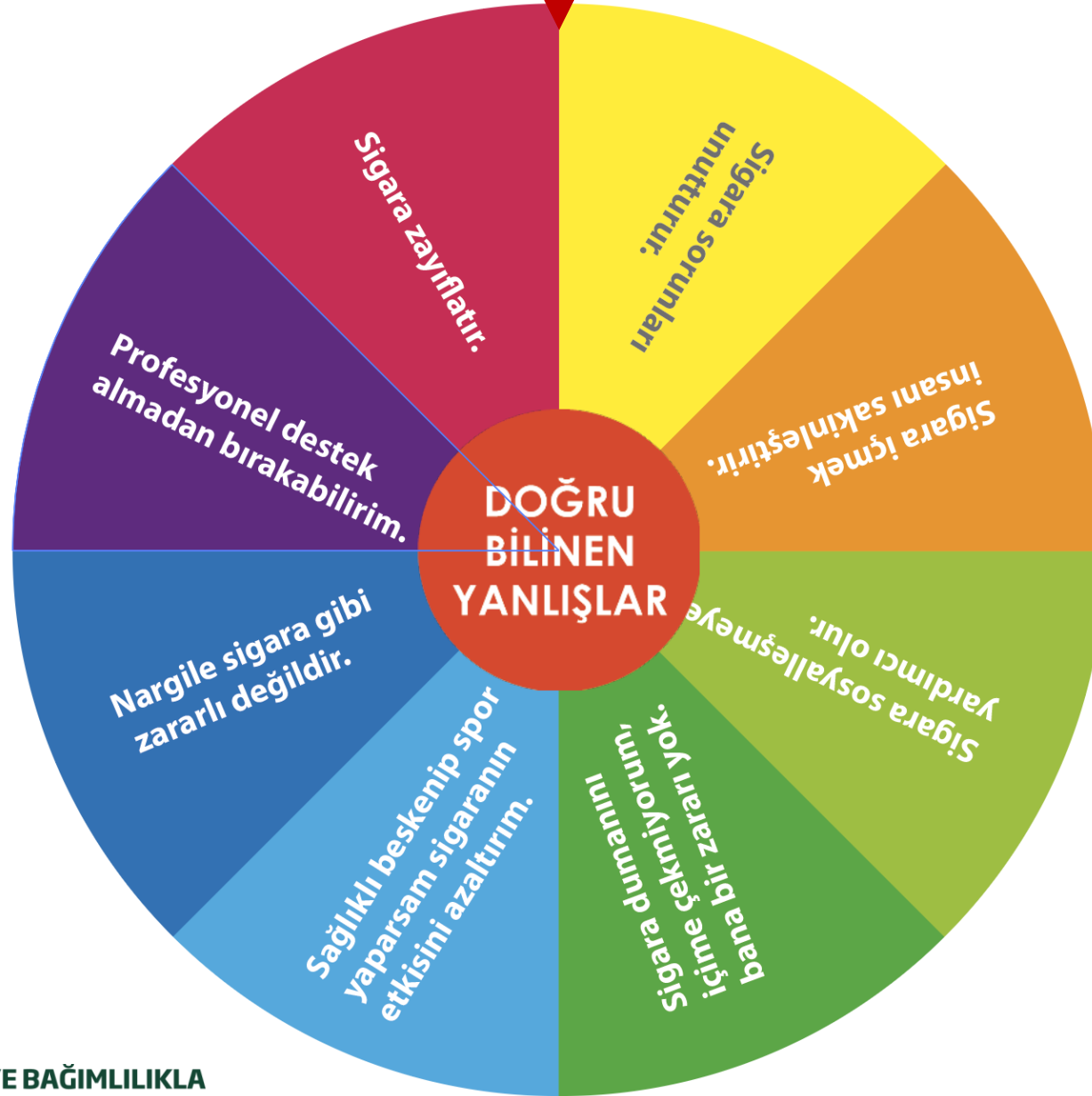
- Tütün dumanı soluyan kişilerin de sağlığı olumsuz etkilenir.
- Pasif etkilenim ciddi bir sağlık riskidir.
- Dünya'da her yıl **1.2 milyon** insan pasif etkilenimden kaynaklı hastalıklar nedeniyle hayatını kaybediyor.
- Hiç sigara içmemiş olanlarda sigaraya maruz kalma, akciğer kanseri riskini **%20 ila %30** oranında artırmaktadır.



Dumansız Hava Sahası

Dumansız hava sahaları, tütün ürünlerinin tüketildiği alanlarda bu ürünleri tüketmeyenleri dumanın zararlarından koruyarak pasif içiciliğin önüne geçmeyi hedefler.



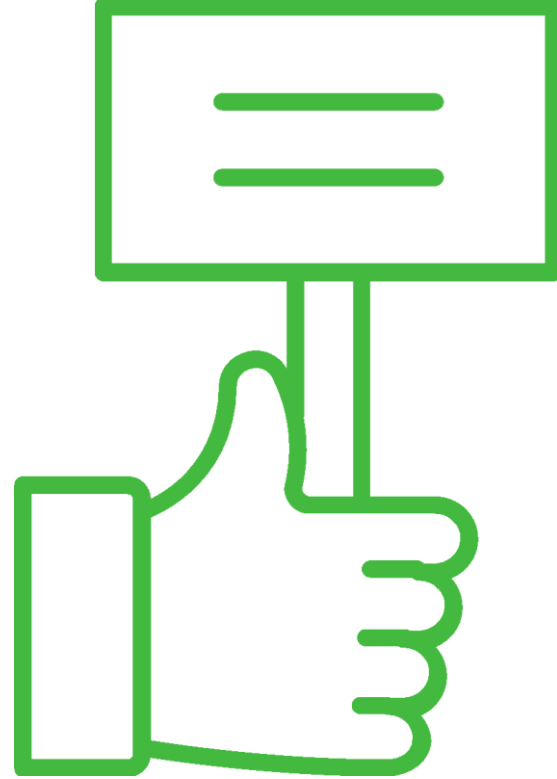


Hayır Diyorum Çünkü...



Her parmağa bir adet tütün kullanımına hayır deme gerekçesi yazınız.

Sloganımla Ben de Varım



Tütün Bağımlılığı

Teşekkür ederiz.

tbm.org.tr



 **YEŞİLAY**

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**