

DESTEK ALIN

- Kararınızı ailenizle, dostlarınızla, iş arkadaşlarınızla paylaşın ve onlardan sizin yanınızda sigara içmemelerini isteyin.
- Doktorunuza danışın, destek alın.

PROFESYONEL DESTEK ALIN

- Sigara bırakma sürecinde ihtiyaç duyduğunuz takdirde profesyonel bir yardım alan.
- Bunun için Alo 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı'nı arayabilir ya da sigara bırakma polikliniklerine başvurun.
- Hekiminizin uygun göreceği tedavi yöntemleri ile sigarayı bırakın.

ZOR DURUMLAR VE NÜKS İÇİN HAZIRLIKLIL OLUN

Sigara bırakma sürecinde çoğu zaman nüksler bıraktıktan sonraki 3 ay içinde gelişir. Tekrar sigara içmeye başlarsanız hayal kırıklığına uğramayın. Unutmayın, bırakmayı başaran birçok kişi defalarca denedikten sonra bırakabilmiştir.

Bazı durumlar sizi sigara içmeye yönleltebilir, bunlardan uzak durmaya çalışın:

- **Alkol :** Alkol tüketmeyin, çünkü alkol tüketimi bırakmanızı zorlaştırır.
- **Diğer Sigara İçicileri :** Etrafınızda sigara içen birileri varsa canınız sigara içmek isteyebilir.
- **Kilo Artışı :** Sigarayı bırakan çoğu kişi bırakma süreci ve sonrasında 3-4 kg alabilir. Sağlıklı beslenin ve aktif bir yaşam sürün, kilo artışının sizi asıl hedefinizden uzaklaştırmasına izin vermeyin.
- **Olumsuz Duygu Durumu:** Kendinizi iyi hissetmeniz için size ve çevrenize kalıcı iyilik verecek yollar var. Çare sigara değil.

HAZIR OLUN

- Bırakma günü belirleyin.
- Çevrenizi değiştirin. Ev, araba ve işyerindeki tüm sigara ve kül tablalarını çöpe atın.
- Evinizde sigara içilmesine izin vermeyin.
- Geçmiş bırakma deneyimlerinizi gözden geçirin, neden başarılı olamadığınızı düşünün ve kendinize dersler çıkarın.
- Bıraktıktan sonra; asla sigara içmeyin, bir nefes bile!

ALİŞKANLIKLARINIZI DEĞİŞTİRİN

- Sizi sigara içmeye yönelten şeylerden uzak durun, sigara içme isteği belirdiğinde başka şeylerle ilgilenin; biriyle konuşun, yürüyüşe çıkın, bir işle meşgul olun.
- Alışkanlıklarınızı değiştirin, işe farklı yollardan gidin. Kahve yerine çay için. Kahvaltınızı farklı bir yerde yapın.
- Stresinizi azaltacak şeyler yapın, sıcak duş alın, egzersiz yapın, kitap okuyun.
- Her gün hoşunuza gidecek aktiviteler planlayın.
- Bol su tüketin.

Unutmayın

Bağımlılık yapıcı bir maddeden kurtulmak güçtür ancak imkansız değildir, kararlılıkla başarabilirsiniz.

Pek çok bağımlının sigara bırakma sürecinde zorlanmasına neden olan nikotin yoksunluk belirtileri geçicidir. En çok ilk 2-3 haftalık süre sizi zorlayabilir. Bırakma denemeniz sırasında başarısızlık yaşarsanız asla özgüveninizi yitirmeyin.

SİGARAYI BIRAKMANIN SAĞLIĞIMIZ AÇISINDAN FAYDALARI

Sigarayı bıraktıktan sonra;

20. dakikada

Nabız, kan basıncı ve vücut ısısı normale döner.

24. saatte

Kanda karbonmonoksit gazının düzeyi azalır.

2 hafta-3 ay arasında

- ⇒ Soluk alıp vermek kolaylaşır,
- ⇒ Efor kapasitesi artar. (Örneğin; merdivenleri rahat çıkabilme, tempolu yürüyüş yapabilme vb.)
- ⇒ Öksürük azalarak, 3 ayda kaybolur,
- ⇒ Balgam 2 haftada yarı yarıya azalır,
- ⇒ Koku ve tat alma duyusu iyileşir,
- ⇒ Bağışıklık sistemi güçlenmeye başlar,
- ⇒ Dişlerdeki ve parmaklardaki sarı lekeler kaybolur.

1. yılda

- ⇒ Kalp krizi geçirme riski %50 azalır,
- ⇒ Beyin kanaması ve damar hastalığı riski %30-50 azalır,
- ⇒ KOAH, bronşit, vb. hastalıkların ilerlemesi durur.

5. yılda

Ağız, gırtlak, yemek borusu, idrar torbası kanser riski yarı yarıya azalır.

10. yılda

- ⇒ Felç olma riski 5-10 yıl içinde sigara içmeyenlerle eşitlenir,
- ⇒ Akciğer, ağız, gırtlak, yemek borusu, idrar torbası, böbrek, pankreas kanseri riski azalmaya devam eder.

15. yılda

Kalp krizi riski hiç içmeyenlerle eşitlenir.

NERELERDEN YARDIM ALABİLİRSİNİZ?

ALO 171 Sağlık Bakanlığı Sigara Bırakma Danışma Hattı'nı arayarak ihtiyacınız olan desteği alabilirsiniz.

Sigarayı bırakırken bu konuda uzman bir hekimden destek almak isterseniz; **182'yi** arayarak **Merkezi Hekim Randevu Sistemi'**nden size en yakın **sigara bırakma polikliniği** için randevu alabilir ya da doğrudan bu polikliniklere başvurabilirsiniz.

HAYATINIZDAN SİGARAYI ÇIKARTMAK VE DAHA SAĞLIKLI BİR YAŞAM SÜRMEK İÇİN ALO 171'İ ARAYIN.



<http://www.havanikoru.saglik.gov.tr>



O KADAR DA ZOR DEĞİL

