

Sigarayı Bırakma Hasta El Kitabı

Bu kitapçık, sigarayı nasıl bırakabileceğiniz konusunda size bilgi vermek, bırakma sürecini yaşarken karşılaştığınız sorunları nasıl çözebileceğinizi anlatmak amacıyla hazırlanmıştır.

Siz bırakma konusunda kararlı olduğunuz sürece bu bilgiler size yardımcı olacaktır. Lütfen önerileri dikkatlice değerlendirin ve size uygun gelenleri uygulayın.

SİĞARA VE ZARARLARI

Sigara tiryakiliği, en öldürücü toplumsal zehirlenme olayıdır. Ölüm, sigara yüzünden oluşan hastalıklar sonucu gelişir.

Her sigarada vücut için zehirli, tahriş edici, kanser yapıcı ya da kanserin ortaya çıkmasını kolaylaştırıcı **4000'**den fazla kimyasal madde bulunmaktadır. Bunlardan **50** tanesinin doğrudan kansere neden olduğu ispatlanmıştır.

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

Dumandaki **karbonmonoksit gazı**, kanın oksijen taşıma kapasitesini azaltır, dokular yeterince oksijen alamadığından egzersizde çabuk yorulma ortaya çıkar.

Erkeklerde tüm kansere bağlı ölümlerin %35'i, kadınlarda ise %15'nin nedeni sigaradır

Akciğer kanserine bağlı ölümlerin %90'ının nedeni sigaradır.

Sigara içmeyen ancak dumanına maruz kalanlarda akciğer kanseri riski 3 kat artmıştır.

Sigara içenlerde akciğer kanseri dışında ağız, dil, dudak, gırtlak, yemek borusu, pankreas, mesane, böbrek, prostat, rahim ağzı kanseri riski de artmıştır.

Sigara, kronik bronşit, amfizem gibi nefes darlığı yapan akciğer hastalıklarının en önde gelen sebebidir.. Bu hastalıklardan ölüm riski, içmeyenlerden 40 kat fazladır.

Sigara içenlerde kalp krizi geçirme riski 3 kat artmaktadır.

Kan dolaşımı ve damarlar üzerine etkileri nedeniyle beyin damar hastalıkları ve felç riski artar, bacak gangrenine neden olur.

Kadınlarda düşük yapma, erken doğum, düşük doğum ağırlıklı bebek doğurma, kısırlık, doğum kontrol hapı kullananlarda kalp krizi geçirme riski yüksektir.

Erkeklerde kısırlık ve iktidarsızlığa neden olur.

Ülser riski artar, iyileşme gecikir.

Ciltte kuruma, sedef hastalığı, gözde katarakt ortaya çıkmasını kolaylaştırır.

NEDEN SİĞARA İÇİYORSUNUZ?

Sigara dumanı 4000'den fazla zehirli, tahriş edici ve kansere yol açan kimyasal madde içermektedir. Bu kadar maddenin yanı sıra tütündeki nikotin, ciddi bağımlılık yapma özelliğine sahiptir. Nikotinin meydana getirdiği bağımlılık nedeniyle diğer kimyasal maddeler de vücuda alınmış olur.

Nikotin çok güçlü psikoaktif yani psikolojik uyarıcı bir ajandır. Bağımlılık ortaya çıkarma özelliği açısından eroin, kokain ve alkolden hiç farkı yoktur. Sigarayı ilk kez deneyen her 3 kişiden 1'i tek bir sigara ile bağımlı hale gelir.

Bir sigara içildiğinde ortalama 10 saniye gibi kısa bir sürede yanaktan emilen nikotin beyne ulaşır ve eroin, kokain gibi maddelerin etkilediği merkezi uyararak bazı hormonların salınmasına neden olur. Bu da zevk alma, gevşeme, sakinleşme, konsantrasyon artışı gibi değişikliklerin ortaya çıkmasını sağlar. Ödül gibi gelen bu değişikliklerin devam





etmesi için vücudunuz daha çok nikotin istemeye başlar. İçtiğiniz sigaranın sayısı giderek artar. Çünkü nikotinin meydana getirdiği etkilere karşı vücutta tolerans gelişir. Bunun anlamı şudur: vücuttaki nikotin miktarı arttıkça etkisi azalır, ödül gibi gelen değişikliklerin devamını sağlamak için nikotin miktarının da artması gerekir.

Artık vücudunuz bu maddeyi almak zorundadır.

NEDEN SİGARAYI BIRAKMAKTA ZORLANIYORSUNUZ?

Nikotin psikolojik bağımlılık yapmasının yanı sıra fiziksel bağımlılık ta yapar. Sigara içilmediğinde vücuttaki nikotin miktarı azalır ve vücut bunun yoksunluğunu duymaya başlar. Yaklaşık 3 hafta süren huzursuzluk, uykusuzluk, bazen uykuya eğilim, sinirlenme, aşırı tepki verme, bazen kabızlık, konsantrasyon güçlüğü gibi sorunlar yaşanabilir. Bu yoksunluk belirtileri her 3 kişiden 2' sinde görülebilir, şiddeti kişiden kişiye değişir. Bu dönem aynı zamanda sigara içme isteğinin en yoğun olduğu dönemdir ve genellikle kişi en çok bu dönemde zorlandığı için sigaraya yeniden başlar.

Öte yandan sigara içenlerde ödül gibi hissedilen değişikliklerin devamını sağlamak için tekrarlanan sigara içme eylemi zamanla alışkanlık haline almıştır ve kişi çoğu kez farkında olmadan, nikotin ihtiyacı yokken bile sigara yakıp içmeye başlamıştır. Ayrıca bu sık tekrarlanan sigara içme eylemi, günlük hayatındaki pek çok faaliyeti ile ilişkilendirilmiştir (çay, kahve, yemek sonrası, eğlence ve arkadaş ortamı, vs). Dolayısıyla sigarayı bırakmaya çalışırken günlük hayatındaki pek çok şey kişiye sigarayı hatırlatacak ve istek uyandıracaktır.

Sigara bırakıldığında 2-3 hafta süren fiziksel yoksunluk belirtilerinin yanı sıra bu günlük hayattaki sigarayı çağrıştıran unsurlar da zorlayacaktır. Hatta fiziksel yoksunluk belirtileri ortadan kalktıktan sonra da kendini hissettirecektir.

Özetle; sigarayı bırakmayı deneyen kişiyi erken dönemde daha çok yoksunluk belirtileri zorlarken, bu dönemden sonra psikolojik bağımlılığın getirdiği alışkanlıklar nispeten ön plana çıkmaktadır. O halde sigarayı bırakacak kişinin bu sorunları tanıması ve nasıl çözeceğini öğrenmesi gerekecektir.

Unutulmaması gereken püf noktası şudur: Sigarayı bırakmaya çalışan kişinin zorlanması, nikotin bağımlılığının beklenen bir sonucudur. Kişilik yapısıyla ilişkisi yoktur. Dolayısıyla zorlanmak ya da bırakmayı deneyip tekrar başlamak iradesizlik anlamına gelmemelidir. Sigara bırakma çabası içindeyken kendinizi yargılamadan ve suçlamadan mücadele etmelisiniz. Bu süreci "kronik tekrarlama eğilimi olan bir hastalıktan iyileşmeye çalışmak" olarak benimsemeniz çabanızı kolaylaştıracaktır.

SİGARAYI NASIL BIRAKACAKSINIZ?

Sigara içen kişi kendi kendine bırakabilir.

Kendi kendine bırakmayı denediğinde zorlanıyorsa etkinliği kanıtlanmış tıbbi tedavi yöntemlerinden yararlanabilir. Bu yöntemler, nikotin yerine koyma tedavileri (Türkiye'de bant, sakız) ve bir çeşit depresyon ilacı olan bupropiondur. Her iki yöntem de içme isteğini azaltması ve yoksunluk belirtilerini önleme açısından başarılıdır. Doktor kontrolünde kullanılması ilaçların etkinliğini artıracaktır.

Günümüzde giderek yaygınlaşan çeşitli tıbbi olmayan yöntemler vardır (luksopunktur, biorezonans, elektronik sigara, nikotin sigarası vs). Bu yöntemler etkinliği kanıtlanmış yöntemler değildir ve önerilmemektedir. Akupunktur yönteminin etkinliği de hala tartışmalıdır.

SİGARAYI BIRAKMAYA HAZIRLANIN

Sigarayı bırakamayacağınızı düşünmek ya da buna inanmak çabanızı olumsuz etkileyecektir. Bir bağımlılıktan kurtulmaya çalışacağınızı düşünün ve karamsarlığa izin vermeyin.

Bırakmak için kendinize bir gün belirleyin ve kararlı olun, ertelemeyin.

Sigarayı bırakmayı isteme nedenlerinizi yazın, her zaman görebileceğiniz yerlerde bulundurun, yanınızda taşıyın, çevrenize asın. Bu yöntem sizin kararlılığınızı korumanıza yardım eder.

Bırakma kararınızı size destek olacağına inandığınız yakınlarınızla paylaşın. Ancak "ya bırakamazsam onlara ne söylerim, mahçup olurum" gibi olumsuz düşüncelere kapılmayın.

Ev ve işyerinizde sigara ve sigarayı hatırlatacak eşyaları (çakmak, sigaralık, kibrit, küllük, vb) kaldırmanızı öneririz.



Böylece bazı hatırlatıcılardan uzaklaşmış olursunuz.

Bırakmayı denediğiniz zaman mücadelenizi kolaylaştıracak yeni günlük alışkanlıklar edinmeye çalışın. Yaşınıza uygun egzersiz programına başlayabilirsiniz. Yürüyüş yapmak, spor salonuna gitmek, hobi ve zevklerin varsa bunları uygulamaya başlamak, oyalanmanıza yardım edecektir.

LÜTFEN UNUTMAYIN!

Bağımlılık yapıcı bir maddeden kurtulmak güçtür ancak imkansız değildir, kararlılıkla başarılır. Pek çok bağımlının zorlandığı nikotin yoksunluk belirtileri geçicidir. En çok ilk 2-3 haftalık süre sizi zorlayabilir. Ancak 3 hafta geçtikten sonra sigara ile mücadeleniz bitmeyecektir. Sigara içmeyi çağırıştıran pek çok şey, size hatırlatmaya devam edebilir. Siz içmeme konusundaki kararlılığınızı sürdürürseniz hatırlatıcı çevresel unsurlar (yemek sonrası, çay, kahve, vs) ile sigara arasındaki güçlenmiş bağ zayıflayacaktır.

Sigarayı bırakmaya çalışırken nikotinin özelliklerinden dolayı zorlandığınızı unutmayın. Kendi iradenizi suçlama eğilimine girmeyin.

Bırakma denemeniz sırasında başarısızlık söz konusu olursa asla kendinize olan güveninizi yitirmeyin. Bu durum, nikotin bağımlılığın kurtulma sürecinin doğal bir seyridir.

SİGARAYI BIRAKTINIZ.....

Bırakmayı denediğiniz gün "Acaba başaracak mıyım?" kaygısına kapılmayın. Bu tip düşünceler sizi olumsuz etkileyebilir. Gerginliğinizi giderecek uğraşlar bulun. Yürüyüşe çıkmak, alışveriş yapmak, sigara içmeyen bir arkadaşınızı ziyaret gibi faaliyetler olabilir.

Aile ve arkadaşlarınızdan destek isteyin. Bu talebiniz, aralarında içenler varsa yanınızda içmelerini engelleyebilir. Ancak çevrenizdeki kişilerin sizin sigara bırakma denemenizi izlemesi ve tepkileri sizi tedirgin ediyorsa paylaşmayabilirsiniz.

Bıraktığınız günü kutlayabilirsiniz. Kendinize hediye alabilirsiniz.

Bırakma denemeniz sırasında bol su içmeniz ve meyve yemeniz yararlı olabilir. Çay ve kahve gibi içecekler içme isteği uyandırıyor bir süre bu içeceklerin miktarını azaltın.

El ağız alışkanlığınız sizi zorluyor ise kalem ya da stres topu ile oynayabilir, ağzınızda kürdan bulundurabilir, şekersiz sakız çiğneyebilirsiniz. Elinizde küçük bir şişe su bulundurup içme isteği geldiğinde içebilirsiniz.

İlk 2-3 hafta sigara içilen ortamlara girmemeye çalışın. Bir süre sigarayı hatırlatıcı günlük alışkanlıklarınızdan vazgeçmeyi deneyin.

Bırakmaya çalıştığınız dönemde diğer bağımlıların çabanızı engellemesine izin vermeyin.

İçme isteği zaman zaman sizi zorlayabilir. İstek geldiğinde 3-5 dakika sürer ve geçer. Bu kısa süreyi atlatmak sizin elinizde:

- Meyve ya da çiğ yenebilen sebze (havuç, marul, salatalık gibi) atıştırın
- 10 kez derin nefes alıp verme egzersizi uygulayın
- Basit egzersiz hareketleri yapın
- Duş alın
- Yemek sonrası istek geldiğinde sofrada oyalanmayın, hemen kalkın dişlerinizi fırçalayın, meyve yemeyi deneyin
- İş ortamı ya da evde o anda uğraştığınız iş size sigarayı çağırıştırdıysa işinize odaklanmaya çalışmayın, uzaklaşmayı ve tamamen farklı bir uğraşla kısa bir süre oyalanmaya çalışın
- Her içme isteği geldiğinde bıkmadan kendinizi oyalayacak uğraşlarla vakit geçirin. Bir süre sonra içme isteği sıklığı, süresi ve şiddetinin azaldığını göreceksiniz
- Asla "bir sigara içsem ne olur?" düşüncesine kapılmayın. Tek sigara eski halinize kısa sürede dönmenize sebep olur
- Bırakabildiğinizi gördüğünüzde "korktuğum gibi değilmiş, demek ki bırakabiliyorum. Ne zaman istersem bırakabilirim" diyerek yanılıya düşmeyin. Başarınız rahatlamınıza neden olmasın. Sadece kendinizi kandırmış olursunuz.

SİGARAYI BIRAKTIĞINIDA YAŞAYABİLECEĞİNİZ OLUMSUZLUKLAR NELERDİR?

Nikotin yoksunluk belirtileri

Aşağıda sözü edilen belirtiler ilk 2-3 hafta yaşanması muhtemel yoksunluk belirtileridir ve geçicidir.



- Huzursuzluk
- Uykusuzluk ya da tam tersi uykuya eğilim
- Gerginlik
- Düşünceleri toplama güçlüğü
- Aşırı tepki verme eğilimi
- Sinirlilik
- Yorgunluk
- Titreme
- Baş ağrısı
- Kabızlık
- Depresif ruh hali veya bazen de aşırı neşelenme durumu
- İştah artması
- Ağız kuruluğu, ağız yaraları

Bu durumlarda neler yapabilirsiniz?

Huzursuzluk, gerginlik, sinirlilik, aşırı tepki verme eğilimi söz konusu olduğunda yürüyüşe çıkmak, duş almak, spor yapmak, müzik dinlemek rahatlatıcı olabilir.

Uykusuzluk çekiyorsanız akşam 18'den sonra çay, kahve gibi kafeinli içecekleri olabildiğince az içmeniz ya da kısa bir süre hiç içmemeniz, ılık duş almanız, ılık süt içmeniz yararlı olabilir.

Baş ağrısı varsa duş almak, yürüyüş veya hafif egzersizler iyi gelebilir, ağrı kesici almayı deneyebilirsiniz.

Kabızlık oluştysa bol su içmek, kaysı, incir, armut gibi meyveleri tüketmek, kepek unundan yapılmış ekme, yeşil yapraklı sebzeler, tahıl gibi posa içeriği yüksek yiyecekler tüketmek bu sorunu çözenize yardım edebilir.

Ağız kuruluğu olduğunda su içmek, sakız çiğnemek bu sorunu giderebilir. Ağızda aft dediğimiz yaraların çıkması durumunda iyileşmesine yardım edecek pomad ve gargaralar bulunmaktadır, doktorunuza danışarak bu ilaçları kullanabilirsiniz.

İştah artması ve kilo almak, nikotin yoksunluğunun tipik belirtilerindedir. Nikotin iştahı keser ve yiyeceklerin yıkımını artırır. Nikotin olmadığında iştah artacak ve metabolizma yavaşlayacaktır. Bu nedenle ilk birkaç ay içinde 3-5 kilo alabilirsiniz. Bu sizi ürkütmemeli ve sigaraya tekrar başlamak için bahane olmamalıdır. Öğün atlamadan düzenli, ancak un ve şekerden fakir düşük kalorili gıdalarla beslenmek, egzersiz yapmak kilo artışının beklenenden daha fazla olmasını engelleyecektir. Ayrıca el ağız alışkanlığından kurtulmak için çerez, cips, bisküvi, çikolata gibi yağlı ve yüksek kalorili yiyecekler yerine mevsim meyveleri ve çiğ yenebilen sebzeleri yemeyi tercih etmelisiniz.



Depresif ruh hali bazı kişilerde görülebilmektedir. Kendini mutsuz hissetme, hiçbir şeyden zevk almama, her şeye karşı isteksizlik gibi durumlar yaşanabilir. Ancak bu da geçicidir. Eğer sizi rahatsız ediyor ve bırakma çabanızı olumsuz etkiliyorsa doktorunuza danışın, gerekirse tedavi önerilir.

Nikotin yoksunluk belirtileri ve zorlayıcı içme isteğini önlemek için doktorunuz tıbbi tedavi önerebilir. Nikotin yerine koyma tedavisi ya da bupropion, bu sıkıntıları önleyebildiği gibi sigarasızlığa alışmanızı da kolaylaştırır.

SİGARAYI BIRAKMANIN YARARLARI

Sağlık yararları:

20. dakikada

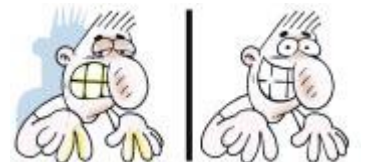
- Nabız, kan basıncı ve vücut ısısı normale döner

24. saatte

- Kanda karbonmonoksit gazı hızla azalır

2 hafta-3ay sonra

- Efor kapasiteniz artar
- Öksürük varsa azalır, 3 ay içinde kaybolur
- Balgam varsa 2 haftada yarı yarıya azalır
- Soluk alıp vermeniz kolaylaşır
- Koku ve tad alma duyularınız iyileşir
- Bağırsıklık sisteminiz güçlenmeye başlar
- Kendinizi daha dayanıklı ve güçlü hissetmeye başlarsınız



- Diş ve parmaklarındaki sarı lekeler kaybolur

1. yılda

- Kalp krizi geçirme riskiniz ilk günlerden itibaren azalmaya başlar, 1 yılın sonunda risk %50 azalır
- Beyin kanaması ve bacaklardaki damar hastalığı (Buerger) riski %30-50 azalır
- KOAH (kronik obstrüktif akciğer hastalığı) gibi solunum yetmezliğine yol açabilen akciğer hastalıklarının ortaya çıkması engellenir, varsa ilerlemesi durur

5. yılda

- Ağız, gırtlak, yemek borusu, idrar torbası kanseri riski yarı yarıya azalır

10. yılda

- Felç olma riskiniz 5-10 yıl içinde hiç sigara içmemiş olanlarla aynı düzeye iner
- Akciğer kanseri, ağız, gırtlak, yemek borusu, idrar torbası, böbrek, pankreas kanseri riski azalmaya devam eder

15. yılda

- Kalp koroner damar hastalığı ve kalp krizi riski hiç içmeyenlerle aynı olur

Sosyal yararları:

- Evde, işyerinde arkadaş ortamında sigara içmeyen ve siz içtiğiniz için rahatsız olanlar ve sevdiğiniz artık dumana maruz kalmayacaktır
- Çocuklara iyi örnek olabileceğiniz; onları pasif içicilikten kurtarıp kulak iltihabı, bademcik iltihabı, sinüzit, bronşit, hisiltılı solunum, astım gibi hastalıklara yakalanma risklerini azaltacaksınız
- Çevrenizdeki insanlara örnek olarak onların da bırakmasını kolaylaştıracaksınız
- Eviniz, arabanız, giysilerinize sinmiş sigara kokusu kaybolacağından çevreyi rahatsız etmeyeceksiniz
- Artık topluma zarar vermeyen bir bireysiniz

Ekonomik yararları:

- Sigaraya ayırdığınız para cebinizde kalacağı için tasarruf etmiş olacaksınız. Üç ay sonunda bir TV ya da müzik seti alabilirsiniz. Günde 2 paket yabancı sigara içiyorsanız sigarayı bıraktığınızın 1. yılında eve bilgisayar alabilirsiniz. On yıl sonra da araba sahibi olabilirsiniz
- Sigaranın neden olduğu hastalıklar nedeniyle doktor, hastane, tedavi giderleriniz azalacaktır



SİGARAYA TEKRAR BAŞLAMAMANIN PÜF NOKTALARI

Sigarayı bıraktıktan sonra içme dürtüsü zaman zaman sizi zorlayabilir. Bu zorlanmaların en çok hangi durumlarda ortaya çıktığına dikkat edin (stres, arkadaşlar, alkol, çay, kahve vs). Bu faktörlere karşı önceden hazırlıklı olun:

- Sigarayı neden bıraktığınızı kendinize hatırlatın
- İçme dürtüsü zorladığında daha önce anlatılan yöntemlere başvurun (derin nefes almak, su içmek, egzersiz yapmak gibi)
- Sigara içilen bir ortadaysanız uzaklaşmaya çalışın
- İçmemeyi başardığınızda kendinizi ödüllendirin Her şey yolundayken bir nedenin tetiklemesiyle kendinizi sigara içerken bulursanız:
- Hayal kırıklığına kapılmayın, kendinizi suçlamayın
- Başaramadığınızı düşünerek mücadeleden vazgeçmeyin
- Bu durumun nikotinin bağımlılık yapma özelliğinden kaynaklandığını hatırlayın. İçmemeyi sürdürün
- Bir kez içmiş olmanız sigaraya tekrar başlamanız demek değildir, içmeye devam etmediğiniz sürece siz hala sigarayı bırakmış bir bireysiniz

