

**SİGARAYI
BIRAKMAK**

HAREKET PROGRAMI

Çok hareket ve spor sayesinde nikotin yoksunluğu belirtileri olan kötü ruh hali, sinirlilik, baş ağrısı, yorgunluk ya da uyku bozuklukları gibi belirtileri ya nadiren ya da hiç hissetmezsiniz. Ayrıca spor sizi rahatlatır ve strese karşı kullandığınız sigaraya ihtiyaç duymayacaksınız.

KENDİNİZİ ÖDÜLENDİRİNİZ

Sigarayı bırakmanız büyük bir başarı ve siz her zaman bir ödülü hak ediyorsunuz! Sigaradan tasarruf ettiğiniz parayı, sigarayı bırakma primi olarak kabul edip, bununla kendinize bir hediye alabilirsiniz.

Sigarayı Bırakma Telefon Hattı 0848 000 181

Sigarayı bırakmayı başarmada belirleyici olan, uygun bir bırakma yönteminin seçilmesidir. Sigarayı Bırakma Telefon Hattında özel eğitim almış danışmanlar çalışmaktadır. Bunlar birçok bilimsel araştırmalarda denenmiş yöntemler hakkında tam bilgi sahibidir. Sigara tiryakileri sigarayı bıraktıklarında danışmanlık hizmetinden yararlanabilirler, kendilerine eşlik edilmesini talep edebilirler. Ayrıca sigarayı bırakma sürecinde, dört kereye kadar telefon edip bilgi alabilir ve görüşebilirsiniz.

Almanca, Fransızca, ve İtalyanca dillerinde danışmanlık yapan uzmanlara 0848 000 181 numarasından, pazartesi cumaya kadar saat 11 ile 19 arası ulaşabilirsiniz (sabit ev telefonlarında dakikası 8 Rappen).

**Arnavutça,Portekizce,Sırpça/Hırvatça/
Bosnaca, İspanyolca ve Türkçe** diller için özel telefon numaraları:

0848 183 183 Arnavutça

0848 184 184 Portekizce

0848 185 185 İspanyolca

0848 186 186 Sırpça/Hırvatça/Bosnaca

0848 187 187 Türkçe

Yukarıdaki numaralardan birini arayan kişi, 48 saat içerisinde, Sigarayı Bırakma Telefon hattındaki uzman bir kişi tarafından aranacaktır.

**SİGARAYI
BIRAKMAK**

**Kanıtlanmış
Yararlı
Örnekler**



at Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz (İsviçre Tütün Ürünlerinin Kullanımını Önleme Kurumu)
Haslerstrasse 30, 3008 Bern

Ek bilgi ve broşürler için:
Telefon 031 599 10 20 Fax 031 599 10 35
E-Mail info@at-schweiz.ch
Internet www.at-schweiz.ch
Metin: Nicolas Broccard, Büro Context, Bern Grafik: www.artistan.net Basım: Atze AG

UFUK



Kanıtlanmış Yararlı Örnekler

Sigarayı bırakmak istiyorsunuz. Kararınızdan vazgeçmeyiniz. Kendinizi sigarayı bırakmaya ne kadar iyi hazırlarsanız, başarı şansınız da o kadar yüksek olur.

SiGARAYI BIRAKMADAN ÖNCE

- Sigara içme alışkanlığınızı gözlemleyiniz. Her sigara içtiğinizde bir kağıt üzerine şunları not ediniz: Ben şimdi ne yapıyorum? Şu anda sigara benim için ne kadar önemli? Sigara içme yerine başka ne yapabilirim?
- Daha önce sigarayı bırakmayı denediniz mi? Deneyimleriniz nelerdir? Kararınızdan dönmenize neden olan etkenler neydi? Bırakmanıza yardımcı olan şey neydi?
- Üzerine düşününüz: Önceden karşılaştığınız olduğunuz hangi zorluklar tekrar ortaya çıkabilir? Bu zorlukları yenmek için kendinize bir plan hazırlayınız.
- Ailenize sigarayı bırakma kararınızı bildiriniz. Böylece sigarayı bıraktığınız ilk günlerde eğer biraz sinirli veya gerginseniz hiç kimse size danılmayacaktır. Ailenizden sizi kararınızda desteklemesini isteyiniz.
- Arkadaş çevrenize ve işyerinize bakınız. Arkadaşlarınızdan biri de sigarayı bırakmak istiyor mu? Bir araya geliniz. Sigarayı iki kişinin birlikte bırakması mutlaka daha kolay olur.
- Nikotin içeren ilaçlar (sakız, deri bandı, dil altı ilaçları, emme hapları veya solunum yoluyla içe çekilen ilaçlar –inhaler-) vücudun nikotin bağımlılığından kurtulma şansını iki kat artırır. Bupropion maddesi içeren diğer bir ilaç sigarayı içme isteğini azaltır. Varenicline maddesi içeren başka bir ilaç da nikotin içermemesine rağmen, nikotinin yarattığı etkilerin benzerini yaratır. Bu her iki ilaç ve inhaler sadece doktor reçetesiyle eczanelerden alınabilir, diğer ilaçlar eczanelerden ya da drogerilerden elde edilebilir. Bu konularda doktorunuza, diş doktoruna ya da eczaneye danışınız.
- Sigara bırakma tarihini belirleyiniz. Bunun için uygun bir zamanı, örneğin çalışmadığınız bir günü başlangıç olarak seçiniz. Bu tarihi en az on gün önceden belirleyiniz.
- Bir gün öncesi akşamı elinizin altında bulunan bütün sigaraları ve sigara içmek için gerekli olan şeyleri, kül tablası ve çakmağı atınız.

SiGARAYI BIRAKMANIN YARARLARI

- Son sigaranızı içtikten 20 dakika sonra kalp atışları ve nabız sakinleşir.
- 12 saat sonra oksijen kana daha kolay karışmaya başlar.
- Sigarayı bırakmanın ikinci haftasından üçüncü aya kadar olan süreç içerisinde kan dolaşım sistemi sakinleşir ve ciğerler dahi iyi nefes alır.
- Sigarayı bırakmanın ilk ayından onuncu aya kadar olan süreç içerisinde sigaradan kaynaklanan öksürük ve nefes darlığı azalır.
- Sigarayı bırakmanın ilk yılında kalp krizi riski yarıya iner.
- 5 -15 yıl sonra beyin kanaması geçirme tehlikesi hiç sigara içmeyen bir kişiyle aynı düzeye erişir.
- 10 yıl sonra akciğer kanserinden ölme ihtimali sigara içenlere göre yarı yarıyadır.
- Ağız, boğaz, yemek borusu, mesane, rahim boynu ve pankreas kanserine yakalanma riski azalır.
- 15 yıl sonra kalp hastalığı geçirme tehlikesi hiç sigara içmeyen insanların düzeyine iner.

SiGARAYI BIRAKTIKTAN SONRA

- Sigarayı bıraktığınız ilk güne çok önem veriniz. Her şeyi öyle organize edin ki, bu karardan vazgeçmenize neden olacak herhangi bir mazeret kalmasın.
- İş yerinizde, evde, boş zamanınızı geçirdiğiniz yerlerde kendinize sigara içilmeyen bir ortam sağlayınız.
- Üçüncü haftada, size ilk iki haftadan daha büyük sorun yaratabilecek bir kriz yaşayabilirsiniz.
- Sigara içmeme tavrınızı sürdürün. Sigara içilen bir ortamda ve stres altında bulunsanız bile sigarayı bırakma tavrınızı devam ettiriniz.

SiGARA BAĞIMLISI MİSİNİZ ?

- İlk sigaranızı uyandıktan sonraki ilk yarım saat içinde mi yakıyorsunuz?
- Günde 10 -15 sigaradan fazla mı içiyorsunuz?

Eğer bu iki sorudan birine „evet“ ile cevap veriyorsanız, siz ileri derecede nikotin bağımlı olduğunuz demektir. Nikotin içeren bir ilaçla yapılacak tedavi, sizin sigarayı bırakma şansınızı iki kat arttıracaktır.