



ÖZEL DATA KOLEJİ BAĞLICA
MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ
PDR SERVİSİ

Tütün Bağımlılığı



KASIM, 2025

Tütün, dünyada en çok suistimal edilen ve kullanılan maddelerden biridir. Nikotin, tütündeki bağımlılık yapan temel kimyasaldır. Sigara, nargile, pipo içme veya dumanının solunması zamanla kişide psikolojik ve fiziksel bağımlılık oluşturur. Tütün ürünlerinde 4000'den fazla kimyasal madde bulunmaktadır. Bu maddelerin her birinin ayrı ayrı zararı bulunsa da nikotin bunların içinde en çok bağımlılık yapan etkidir. Aynı zamanda koklanarak burundan çekilen ya da çiğnenen dumansız tütünler de nikotin kadar yüksek düzeyde zehir içermektedir.

Sigara Bağımlılığı Belirtileri

Sigara bağımlılığı belirtileri, kişinin günlük yaşamında gözle görülür değişimlerle kendini belli eder. Bunlar arasında:

- Sabah uyanır uyanmaz sigara içme ihtiyacı
- Uzun süre sigara içmeden duramama
- Sigara içme isteğinin kontrol edilememesi
- Sigara içilmediğinde sinirlilik, huzursuzluk, baş ağrısı, konsantrasyon bozukluğu
- Sosyal ortamlarda sırf sigara içebilmek için davranış değiştirme
- Sigara içiyor olmanın sağlık sorunlarına rağmen bırakılmaması

Bu belirtiler, kişinin hem fiziksel hem de psikolojik anlamda sigaraya bağımlı hale geldiğini gösterir.

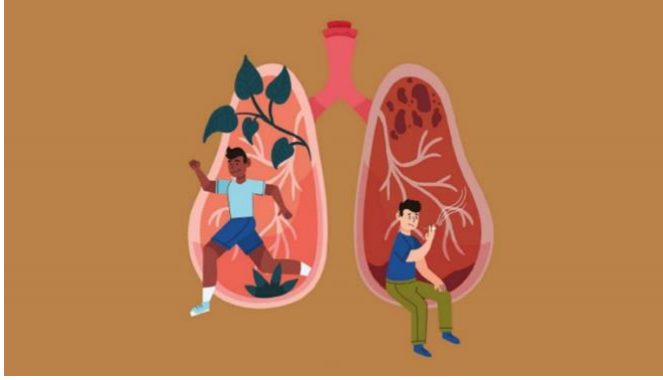
Yol açtığı sağlık sorunları

1. Kalp ve damar hastalıkları
2. Bronşların daralması sonucu akciğer rahatsızlıkları ve KOAH
3. Damarlarda tıkanma ve buna bağlı felç
4. Midede gastrit, ülser ve mide kanseri
5. Ciltte sararma, kırısklık, cilt kanseri
6. Ağız kokusu ve dişlerde sararma
7. Gebelikte sigara içilmesi erken doğuma ve buna bağlı olarak çeşitli gelişim bozukluklarına, doğum sonrası ise sütün kesilmesine yol açar.

TÜRKİYE’DE DURUM

Türkiye'deki erişkin nüfusun yaklaşık yarısı sigara içmektedir. Yetmişli yıllardan bugüne gelişmiş ülkelerde sigara içim oranları azalmakla birlikte gelişmekte olan ülkelerde yükselmeye devam etmiştir. Dünya Bankası raporlarına göre 1990-1997 yılları arasında dünyada sigara içiminin en hızlı arttığı ikinci ülke Endonezya'yı izleyen Türkiye'dir.

Sağlık Bakanlığının 1988 yılında yaptırdığı bir araştırmada 15 yaşından büyük bireylerde sigara içme oranı %43.6 iken, 1997 yılında bu oranın %50'ye yaklaştığı bildirilmiştir. Sigara içme yaygınlığı 1988'de kadınlarda %24, erkeklerde %63 olarak saptanmıştır. Bu oranlar günümüzde çok fazla artmış olup sigara kullanım yaşı 11 yaşına yani ilkökul dönemlerine kadar düşmüştür.



Sigara Bağımlılığından Kurtulma Yolları

Sigara bağımlılığından kurtulma yolları, kişiye özel bir yaklaşım gerektirir. Aşağıda sıralanan yöntemler, bırakma sürecinde oldukça etkili olabilir:

1. Nikotin Replasman Tedavileri

Nikotin bantları, sakızları ve pastilleri gibi ürünler, nikotin yoksunluk belirtilerini azaltmak amacıyla kullanılır. Bu ürünler, vücudu nikotine kademeli olarak alıştırmak suretiyle sigara içme isteğinin azalmasını sağlar.

2. İlaç Tedavileri

Bazı reçeteli ilaçlar (bupropion, vareniklin vb.), nikotinin beyinde oluşturduğu etkileri engelleyerek bırakma sürecini kolaylaştırır. Bu ilaçlar, hekim kontrolünde kullanılmalıdır.

3. Psikolojik Destek

Bağımlılığın psikolojik yönü unutulmamalıdır. Bu nedenle bireysel ya da grup terapileri, motivasyon artırıcı danışmanlık hizmetleri oldukça yararlıdır. Özellikle stres, depresyon ve iştah artışı gibi sigarayı bırakırken zorluklar yaşanır. Bu zorluklarla başa çıkmak için profesyonel destek yararlı olabilir.

4. Davranışsal Değişiklikler

Sigarayı bıraktıklarında kişiler bazı alışkanlıklarını değiştirmelidir. Örneğin:

- Kahve içme saatlerini yeniden düzenlemek
- Kalp atışı hızlandıran stresli durumlardan kaçınmak
- Boş vakitlerde tempolu yürüyüşler yapmak
- Sağlıklı beslenmek ve bol su içmek (en az 2 litre su)

Bu küçük değişiklikler, bırakma sürecinde büyük fark yaratabilir.

İlk başta belirtildiği gibi bu çözümler herkes için bir değildir. Kişiden kişiye değişebilmektedir.

ÇÖZÜM ÖNERİSİ

Sigaradan kurtulmak için sigara bırakma hattını (171) arayabiliriz, Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM) (115) her türlü bağımlılık için arayabiliriz, sağlık ocaklarına başvurarak destek alabiliriz.

SONUÇ OLARAK

Unutulmaması gereken en temel ve can alıcı gerçek şudur.

Sigara Sağlığa Zararlıdır.

Sigara yalnızca sigara tekellerine yarar sağlamaktadır.

Sigara kullanımı ve sigara bağımlılığı önlenabilir bir sorundur.

Sigara, sadece içenleri ilgilendiren bireysel bir sorun değil içenlerin yanında yaşayan eş ve çocuklardan, olağanüstü büyük paralar kazanmaları nedeniyle dolaylı şekilde sigara içimini özendiren sigara şirketlerine, Sağlık bakanlığından, Milli Eğitim bakanlığına dek birçok kişi ve kurumu kapsayan ciddi bir psikososyal bir sorundur.

BAĞLICA PDR SERVİSİ

KAYNAKÇA

<https://psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/46/nikotin-sigara-bagimliligi>

<https://www.yedam.org.tr/bagimlilik-turleri/tutun-bagimliligi>

<https://www.alifesaglikgrubu.com.tr/makale/sigara-bagimligindan-kurtulma-yollari/4079>