

# Sigarayı bırakmak ister misiniz?



Yanıtınız evet ise lütfen okumaya devam edin. Sigara içenlerin çoğu sigarayı bırakmak ister ve genellikle çevrelerinde sigarayı bırakmayı başarmış birileri bulunur. Sigarayı bırakmak istemenizin bir çok nedeni olabilir - paranızı başka şeylere harcayabilir, kendinizi daha zinde hissedersiniz. Ayrıca sigaranın neden olduğu bir çok hastalığa yakalanma endişesinden kurtulmuş olursunuz. Sigara içilmeyen iç ve dış mekanların artması ile de sigaradan uzak durmak gitgide kolaylaşmaktadır. Nedeni ne olursa olsun sigarayı bırakmak, ancak kendinizi güdümlenmeyi başarmak ve kendinize en uygun yolu bulabilmekle mümkün olur.

Sigarayı bırakmak için nedenlerinizi bir kâğıda yazarak bırakmaya ne denli eğilimli olduğunuzu inceleyebilirsiniz. Bir çokları listenin uzatılabileceğini fark eder ve bırakma nedenlerinin ne denli önemli olduğunu anlar.

## Sigara içmenin yarattığı tehlikeler

Tütün dumanı binlerce farklı madde içerir ve sigara aralarında kanser, kalp-damar hastalıkları ve KOAH denen Kronik Obstrüktif Pulmoner Hastalık'ın da bulunduğu 60 değişik hastalığa yakalanma tehlikesini artırır.

## Pasif sigara içimi

Sigara içmeden sigaradan etrafa yayılan dumanı nefes yolu ile içe çekmek, pasif sigara içmek olarak adlandırılır. Bu şekilde uzun bir süre devamlı sigara dumanına maruz kalmak, tehlike daha az olsa bile sigara içenlerle aynı tip sağlık sorunları yaşanmasına neden olur. Özellikle sigara dumanına maruz kalan çocuklar daha duyarlıdır ve astım, alerji, kulak enfeksiyonu veya akciğer [pulmoner] enfeksiyonlarına yakalanabilirler.

## Sigarayı bırakmanın yararları

Sigarayı bırakmak sağlığınız için yapabileceğiniz en iyi yatırımdır. Yararları sayılamayacak denli çoktur – bunlar arasında daha özgür ve daha sağlıklı bir yaşam ile daha iyi kondisyona ve koku alma duyusuna sahip olmak sayılabilir. Sigara içme yaşağı konduktan henüz bir kaç yıl sonra, sigaranın neden olduğu hastalıklar fark edilir derecede azalmıştır.

### Nasıl bırakılabilir?

Sigarayı bırakmak için bir tarih belirleyin ve adım adım hazırlıklara başlayın. Bazıları hemen bırakmayı tercih ederken bazıları azaltarak bırakmayı kendilerine daha uygun bulur. Size hangisinin daha uygun olduğunu deneyerek bulmaya çalışın. Sigarayı bırakma hazırlıkları, çoğunlukla alışkanlıkları değiştirmek için yapılacaklardan ibarettir. Örneğin sigara içmemeyi tercih ettiğiniz yerlerin sayısını arttırarak işe başlayabilirsiniz. Günün hangi saatinde içtiğiniz sigaralardan vazgeçebileceğiniz üzerinde düşünün. Sigarayı bırakma esnasında kullanabileceğiniz bir kaç tane daha öneriyi aşağıda sunuyoruz:

- ✓ Kül tablası, çakmak ve sigaralarınızdan kurtulun.
- ✓ Çevrenizdekilere sigarayı bıraktığınızı ve onların desteğine ihtiyacınız olduğunu söyleyin.
- ✓ Düzenli yemek yiyin – kahvaltı, öğlen yemeği, akşam yemeği ve bir kaç ara öğün. Su için ve canınız sigara içmek istediği zaman yürüyüş yapın.
- ✓ Kendinize ödül vererek cesaretlendirin!

Alışkanlıklarınızı değiştirirken ve sigarayı bırakırken bireysel bir plan yapmaya ihtiyacınız varsa bizi, yani Sluta-Röka-Linjen'i [Sigarayı bırakma hattı] arayabilirsiniz.

## Sigarayı bıraktıktan sonra

Sigarayı bırakmak sizi zararlı bir alışkanlıktan kurtulduğunuz için daha özgür kılacaktır ama aynı zamanda zor anlar da yaşayabilirsiniz. Zaman zaman çok güçlü sigara içme isteği duyabilirsiniz, genellikle bu duyguyu en yoğun 1 ya da 2 dakika yaşarsınız. Bu yoğun sigara içme isteğini nasıl atlatabileceğinizi önceden planlayın. Örneğin şunları yapabilirsiniz:

- Neden sigarayı bırakmak istediğinize dair hazırladığınız listeyi buzdolabının üzerine asın. Zorluk geçtiğiniz anlarda bu listeyi tekrar okuyun.
- Daha iyi tat ve koku alma duyusu, yüz renginin daha pembe olması, el ve ayakların daha sıcak olması, daha iyi kondisyona ya da daha fazla harcayacak paraya sahip olmak gibi olumlu değişiklikler üzerine yoğunlaşın.

Bazı zorluklarla karşılaşabilirsiniz. En alışılmış tehlike anları eğlence sırasında ya da iş stresi ve huzursuzluk hissedilen anlardır. Bazıları yeni bir meşguliyet bularak örneğin egzersiz yaparak kitap okuyarak sorunun üstesinden gelmeyi başarır. Bazıları ise başlangıçta rahatlama egzersizleri yaparak veya çalışma temposunu düşürerek sorunu bertaraf eder. Sigara içme isteğinin nasıl üstesinden gelebileceğiniz ve tekrar sigaraya başlama tehlikesini bu şekilde nasıl bertaraf edebileceğiniz konusunda daha fazla bilgi isterseniz lütfen bizi, yani Sluta-Röka-Linjen'i arayın.

## Sigarayı bırakma nedeni ile başlangıçta hissedilen rahatsızlıklar

Sigarayı bıraktığınız zaman vücut, nikotinin azalması karşısında tepki gösterir. Kendinizi kızgın hissedebilirsiniz, baş ağrısı, terleme olabilir ya da midenizle ilgili sorun yaşayabilirsiniz. Sigarayı bırakma nedeni ile başlangıçta yaşanan rahatsızlıklar oldukça kötü hissetmenize neden olabilir ancak bu rahatsızlıklar zamanla hiç bir iz bırakmaksızın kaybolacaktır. Sigarayı bırakma sırasında hangi ilaçları kullanabileceğinize dair yardım almak isterseniz sağlık merkezini veya bizi, Sluta-Röka-Linjen'i arayabilirsiniz.

## Nargile içiyor musunuz?

Bir çokları nargilenin zararlarının daha az olduğunu sanır, ancak genellikle tatlandırılmış nargile dumanı da sigara dumanı gibi nikotin ve hemen hemen aynı zararlı maddeleri içerir.

## Daha fazla yardıma ihtiyacınız var mı?

Daha fazla yardıma ihtiyaç duyuyorsanız Sluta-Röka-Linjen ile iletişime geçebilirsiniz. Sluta-Röka-Linjen sigarayı bırakmak isteyen sizler için, çevirmen aracılığı ile telefon görüşmesi olanağı da sunmaktadır. Mevcut durumda bu dillerde telefon konuşması olanağı sunabiliyoruz: Arapça, Rusça, Farsça, Somalice, İspanyolca ve Türkçe. Bizimle yapacağınız tüm görüşmeler ücretsizdir ve isim vermek zorunda da değilsiniz.

**SLUTA-RÖKA-LINJEN**



**RING 020-84 00 00**  
www.slutarokalinjen.se