

KESKİN ANADOLU İMAM HATİP
LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ

SİGARA VE ZARARLARI

REHBER ÖĞRETMEN/ PSİKOLOJİK
DANIŞMAN KEREM ŞERBETCİOĞLU



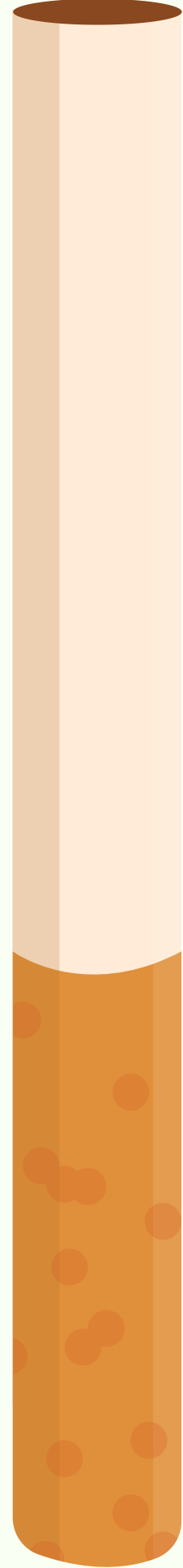
YEŞİLAY



Sigara, dünyada en yaygın kullanılan ve en fazla zarar veren bağımlılık yapıcı maddedir.



Arsenik (Fare zehiri imalatında)
Amonyak (Tuvalet Temizleyicisi)
Aseton (Oje ve Kimyasal sökücü)
Katran
Karbonmonoksit (Egzos Gazı,
Kömür sobası)
Metanol
Kurşun
Naftalin (Böcek ilaçlamada)
Tiner
Nikotin
Hidrojen Siyanür



**Sigaranın içinde
bilinen ve
bilinmeyen
4.000'den fazla
zehirli kimyasal
madde
bulunmaktadır.
Yanda bazıları yer
alıyor.**

Sigaradan dünyada her yıl yaklaşık
8 milyon kişi ölüyor,
yani günde ortalama 22 bin kişi...



Sigaranın kısa dönem etkileri

- Ağzda kötü koku oluşumu
- İştahsızlık
- Beynin ve sinir sisteminin hızlı çalışması ve sonra yavaşlaması
- Kan basıncının artması
- Koku ve tat alma duyularının zayıflaması
- El ve ayak parmaklarına kan akışının zayıflaması
- Beyindeki kan akışının yavaşlaması
- Diş çürümeleri
- Midenin bozulması
- Gözlerin sulanması
- Baş dönmesi

- Sık sık nefessiz kalmak ve öksürmek
- Dişlerde sarı ya da siyah lekelerin oluşması
- Daha kırışık ve kuru bir ciltle olduğundan yaşlı görünmek
- Kadınlarda ve erkeklerde kısırılık riski
- Kemiklerde kırılma riskinin artması
- Saçlarda kötü koku ve dökülme
- Parmak ve tırnaklarda sararma
- Ekonomiye olumsuz etkisi

Sigaranın Uzun Dönem Etkileri



Dişlerde sarı ya da siyah lekelerin oluşması



Saçlarda kötü koku ve dökülme



Tırnaklarda sararma



Daha kırışık ve kuru bir ciltle olduğundan yaşlı görünmek

Sigaranın sebepe olduğu hastalıklar

- Ciđerlerdeki ve kalpteki kan damarlarının daralması ve kalınlaşması
- Solunumla ilgili enfeksiyonlar
- Kronik bronşit
- Zatürre
- Kalp krizi ve kalple ilgili hastalıklar
- Damar hastalıkları
- Kronik baş ağrıları
- Mide ülseri
- Astım
- Akciğer, böbrek, pankreas, gırtlak, mesane, rahim ve mide kanseri
- Parmaklarda kangren
- Felç



30 yıl sigara içen bir kişinin akciğeri



Sigara sebepli burun, yanak ve diş eti kanserleri



Sigara, kan dolaşımını olumsuz etkiler ve damarların tıkanmasına sebep olur.



Sigara, kan dolaşımı ve damarlar üzerine etkileriyle beyin damarı hastalıkları ve felç olma riskini artırmakta, bacak, el kangrenlerine neden olmaktadır.



Sigara içen kişilerde Beyin kanaması riski iki kat, beyin damarlarında tıkanma riski üç kat artmaktadır. Sigara bunama oluşumunu kolaylaştırır.

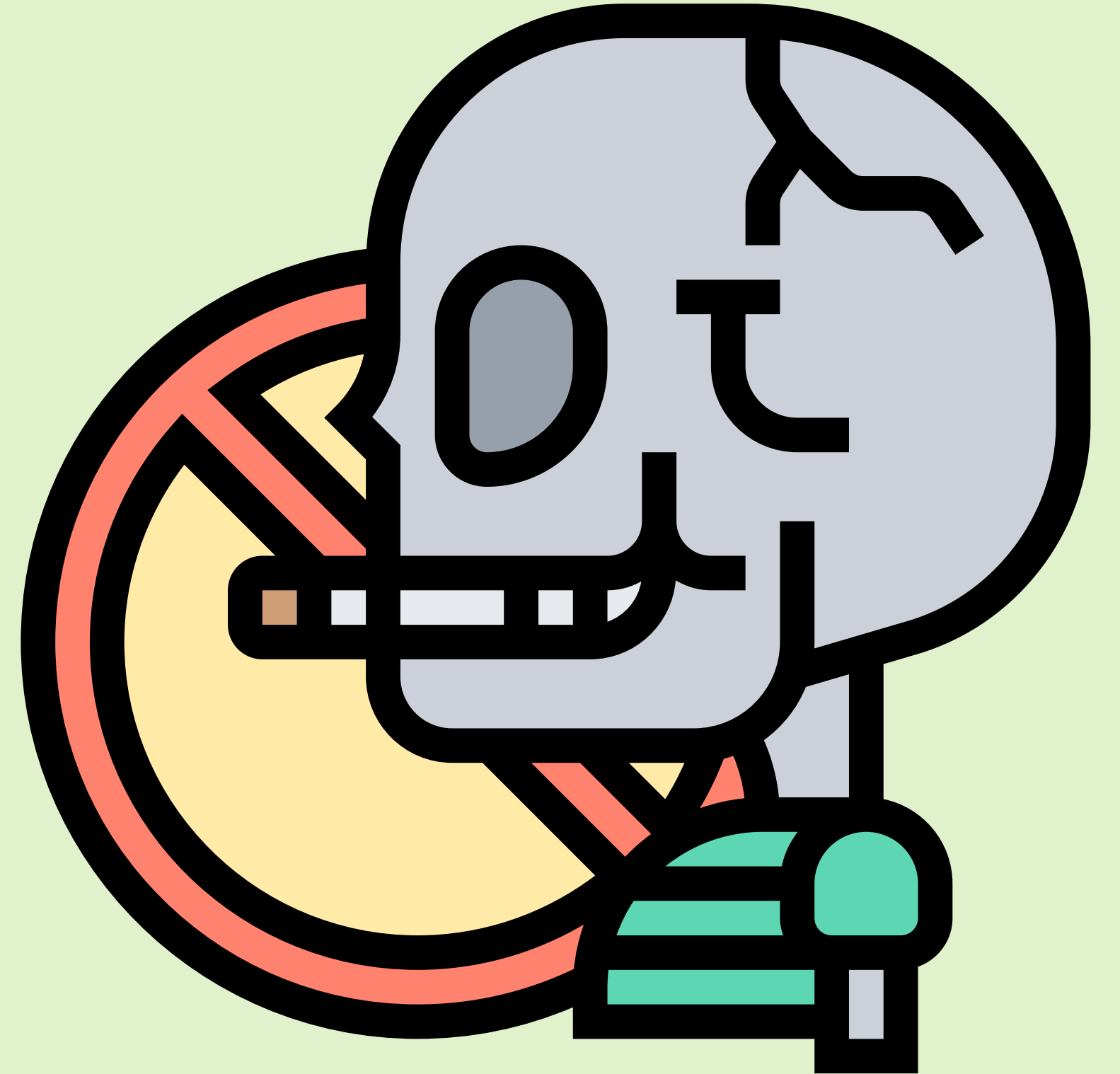
Günümüzde, sigara kullanımı bağımlılığa neden olmasından dolayı bir hastalık olarak kabul edilmekte ve ruhsal hastalıklarla ilişkili olduğu bilinmektedir. Şizofreni, depresyon ve anksiyete bozukluğu gibi psikiyatrik sorunlara sahip bireylerde sigara bağımlılığının daha fazla oranda bulunduğu vurgulanmaktadır. Bu nedenle, ruh sağlığının korunması ve geliştirilmesinde sigaranın bırakılması son derece önemli bir aktivitedir.



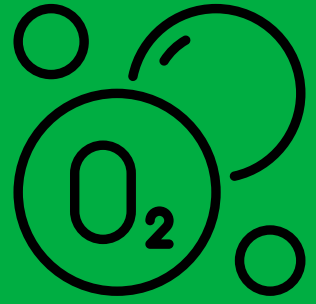
Sigara, ağız, gırtlak, yemek borusu, mesane, böbrek ve pankreas kanserlerine neden olur. Kanserden ölümlerin; % 50'sinin

Akciğer kanserinin; % 90'nının

Nedeni SİGARA



Sigarayı Bıraktıktan Sonra



8 saat sonra kandaki oksijen düzeyi normal seviyesine döner.



24 saat sonra karbonmonoksit vücuttan atılır.



48 saat sonra artan nikotin düzeyi ve azalan tat ve koku duyusu normale döner.

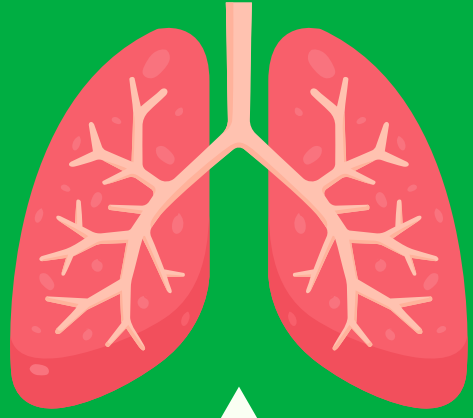


72 saat sonra soluk alıp vermek kolaylaşır, enerji düzeyi artar.

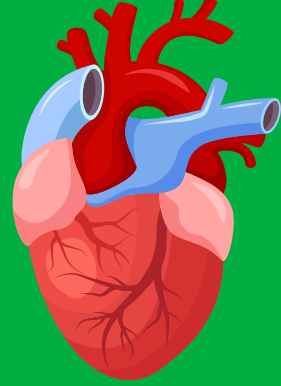


2-12 hafta sonra vücuttaki dolaşım düzelir, yürürken meydana gelen yorulma ve tıkanmalar azalır.

Sigarayı Bıraktıktan Sonra



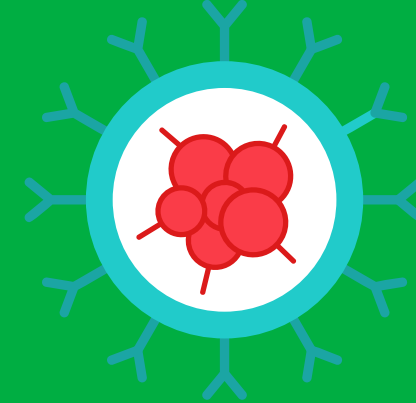
3-9 ay sonra akciğer performansı % 5 ile % 10 artar. Kısa süreli ve hırıltılı soluk almalar düzelir.



12 ay sonra kalp hastalıklarına yakalanma riski % 50 azalır.



12-36 ay sonra mesane kanserine yakalanma riski % 50 azalır.



5 yıl sonra kalp krizi ve solunum yollarıyla ilgili kanserlere yakalanma riski %50 azalır.



10-15 yıl sonra kalp krizi geçirme olasılığı sigara içmeyenler ile aynı seviyeye iner ve akciğer kanserine yakalanma riski içenlere göre yarı yarıya azalır.

BU TEK YUMURTA
İKİZLERİNDEN HANGİSİ
SİGARA İÇİYOR
OLABİLİR?





Dikkatli baktığınızda sağdaki adamın daha uzun süre sigara içtiğini anlayabilirsiniz. Daha küçük ve çökük gözler ile kırışıklıklar bunu ele veriyor. Ayrıca sigara içme alışkanlığının az bilinen ama şaşırtıcı etkilerinden biri de sağdaki adamda var. O da saç çizgisinin daha geride olması.



Aynı yaşıta olsalar bile sağıdaki sanki başka bir yaşın kadını gibi. 16 yıldır sigara içen sağıdaki kadının cilt rengi, ikizinden oldukça farklı. Daha az fark edilse de gene de belirgin olan diğer değişiklikler ise dudak, saç ve gözlerindeki sigara kaynaklı hasarlar.



Tahmin ettiğiniz üzere soldaki kadın sigara içen kişi. Soldaki, sigara içmenin zararlarını kardeşine göre daha fazla yaşamış. 14 yıl boyunca yarım paket sigara içen bu kadının gevşek deri şeritleri ise sigaradan geliyor.



Saç renginden dolayı soldaki ikizi sigara içiyor sanabilirsiniz ancak bu fotoğrafta sigara içen kişimiz sağda. Gözlerinin dışındaki sarkıklar, kırışmış kaş ve üst dudak sigaranın verdiği zararlar arasında.



Pasif içicilik

KİMSENİN BAŞKALARINA BUNU YAPMAYA HAKKI YOK!

Başkalarının içtiği sigaranın dumanına sadece 30 dakika maruz kalmak, uzun süreli sigara içiciliğinde ortaya çıkanlarla aynı fiziksel etkilere sebep olmaktadır. Başkalarının tükettiği tütünün dumanına maruz kalmaktan kaynaklanan ölümler, trafik kazaları ve uyuşturucu madde kullanımına bağlı ölümlerden çok daha fazladır.

Sanılanın aksine, e – sigaranın sigarayı bırakma konusunda yardımcı olmadığı ortaya konmuştur.

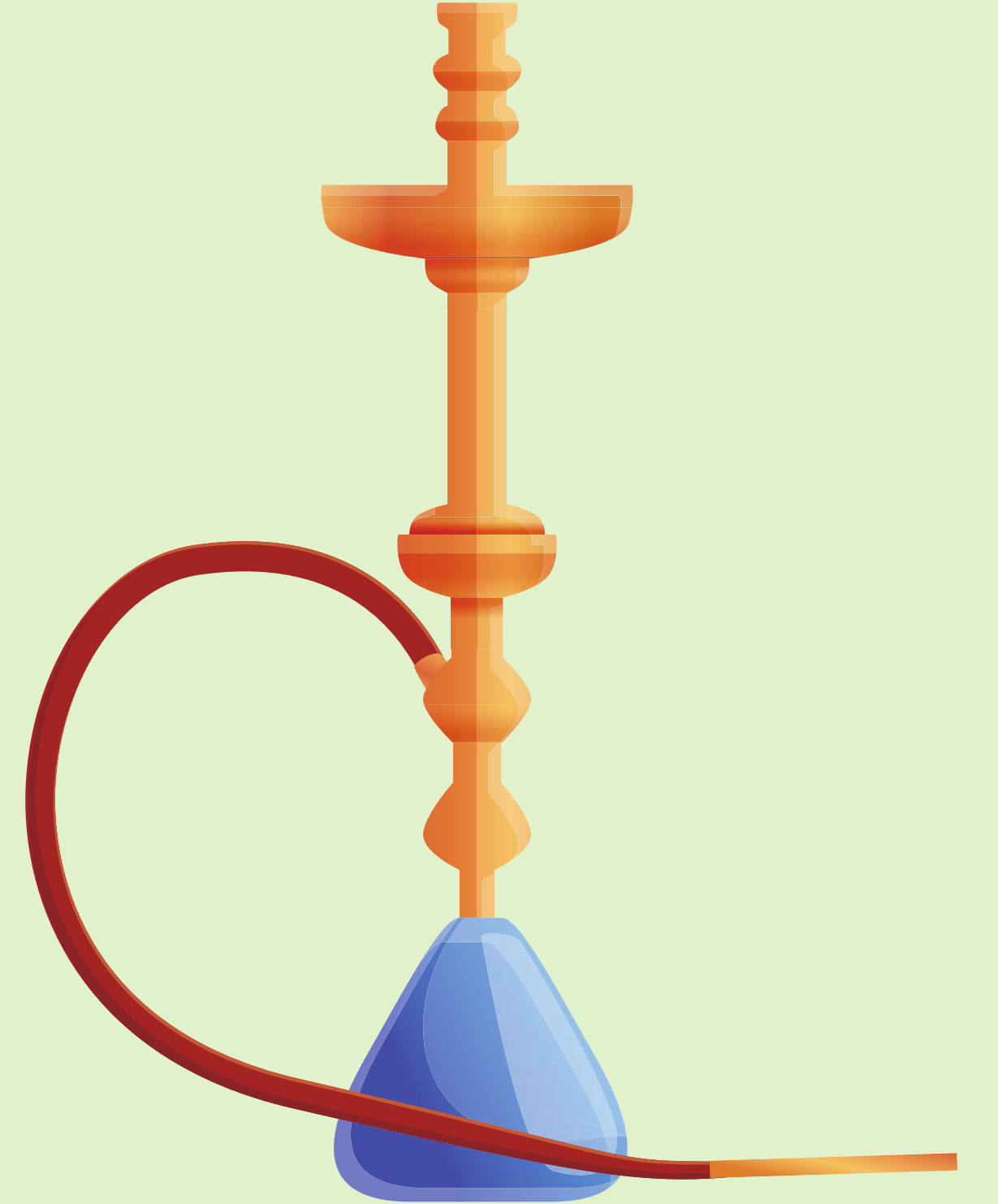
Ayrıca yapılan çalışmalar, e – sigaranın tersine bir etki oluşturarak nikotin bağımlılığını sürdürdüğünü ve bırakma davranışını engellediğini göstermektedir.

Elektronik Sigara



Nargile de sanıldığı kadar masum değildir. 1 nargile yaklaşık 50 sigaraya eşittir. Ortak kullanıldığı zaman tüberküloz, hepatit C, uçuk gibi bulaşıcı enfeksiyonlara neden olmaktadır.

Nargile



Sigaranın iyi Yanları da Var mı?



Keyif veriyor.

Nikotin yoksunluğu nedeniyle oluşan gerginlik, keyifsizlik, sinirlilik durumunu azaltıyor. Aslında keyif vermiyor, kendi yarattığı yoksunluk hissini azaltıyor.

**Sigaranın
iyi Yanları**

El – dudak alışkanlığı
Neden akşama kadar
ağızlarında tutmakla
yetinmeyip ucunu da
yakıyorlar? Demek ki
sadece dudak tiryakiliği
değil.

**Sigaranın
iyi Yanları**

Canım çekiyor.
Canım çekiyor denmesinin
sebebi aslında nikotin
isteğidir.

**Sigaranın
iyi Yanları**

Kahve-ay ile güzel
gidiyor.

Başka Őeylerden alınan haz
ile sigara içme davranıŐı
zihinde birleŐtirilir. Aslında
gerginliĐin etkileri, sigara
içme ile aradan çıktığı için
kahve-aydan daha fazla
zevk alındığı zannedilir

**Sigaranın
iyi Yanları**

İştahımı kapatıyor.

Tat-koku alınamadığı ve mide rahatsızlıkları arttığı için iştah kapanır.

Sigaranın getirdiği olumsuzluklardan kaçınma davranışdır.

**Sigaranın
iyi Yanları**

Havalı duruyor.

Havalı durduğunu nasıl öğrendik? Diziler ve filmlerde sürekli yakışıklı erkekler, güzel kadınlara önemli zamanlarda sigara içirerek sigara içmenin havalı bir şey olduğu öğretilirdi. Peki hastalıklar da havalı mı?

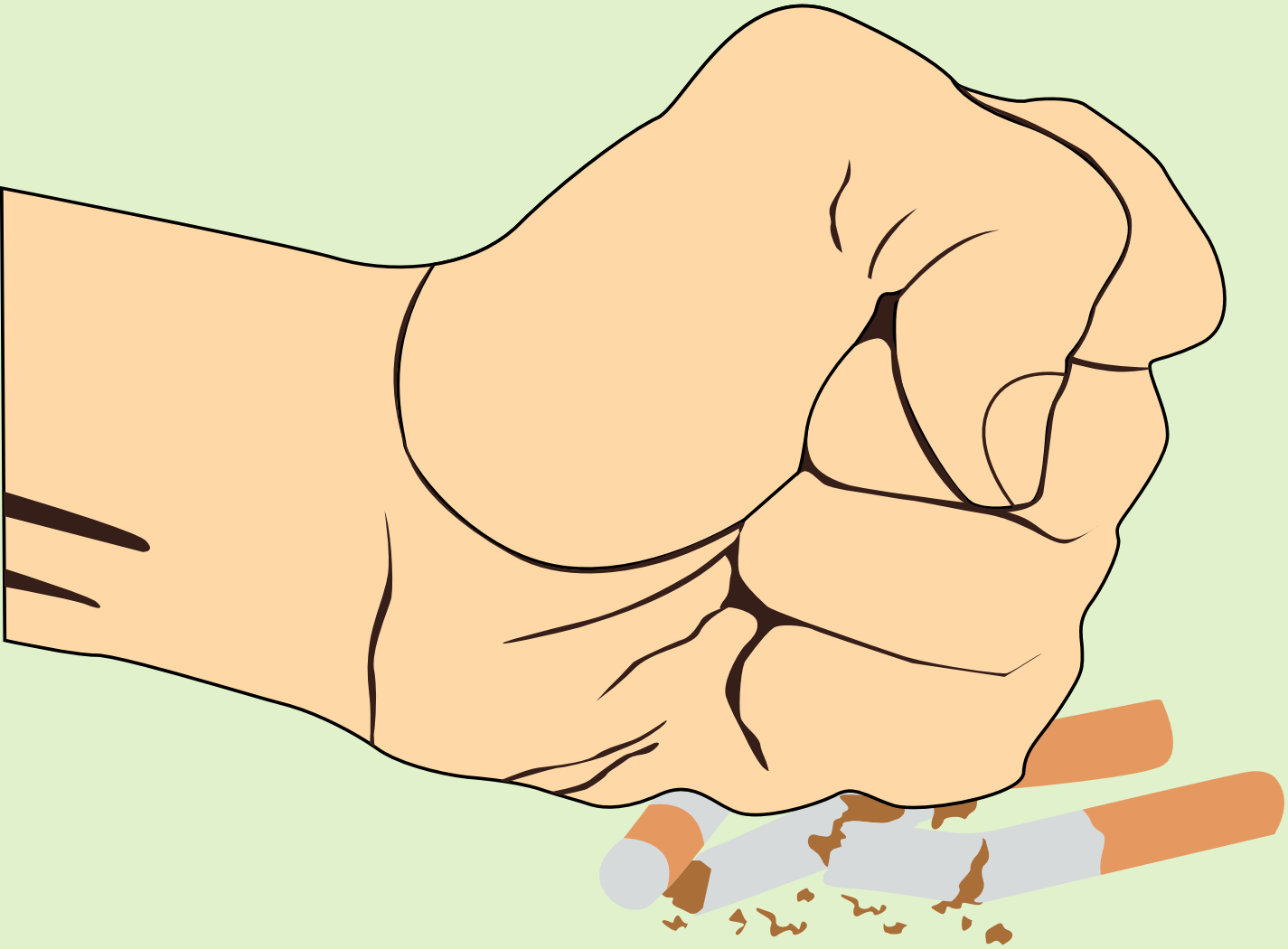
**Sigaranın
iyi Yanları**

**Konsantrasyonumu
arttırıyor.**

Beyin damarlarını tıkayan bir madde konsantrasyonu arttırmaz. Kısa süreli azalan gerginlik konsantrasyonun arttığı hissini veriyor. Bir toplantıda konsantrasyonu en hızlı dağılanlar sigara içenlerdir.

**Sigaranın
iyi Yanları**

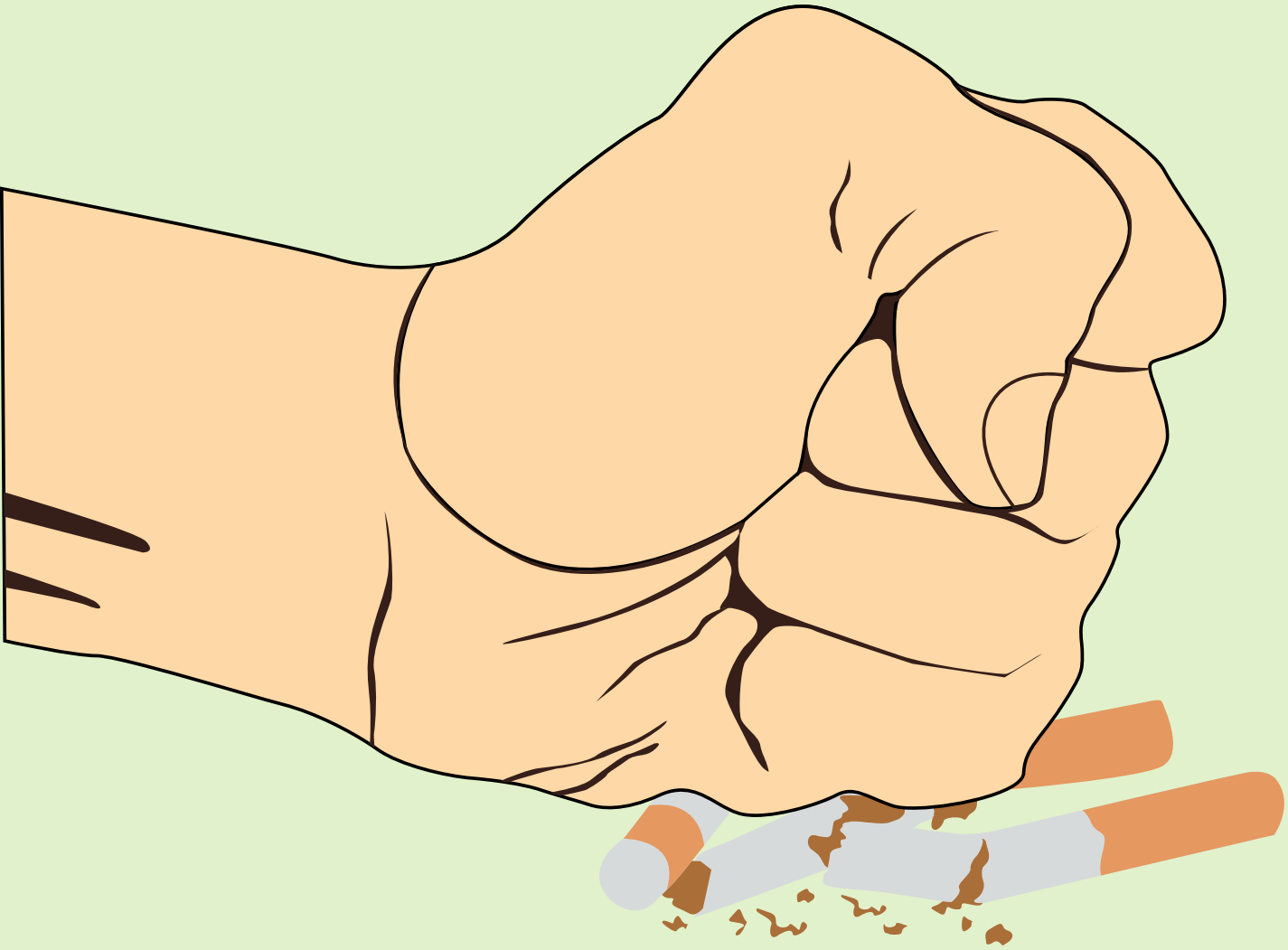
Yanlış Bilinenler



“Sigara
sakinleřtirir.”

Sigara ruh
sağlığınızı
olumsuz etkiler.

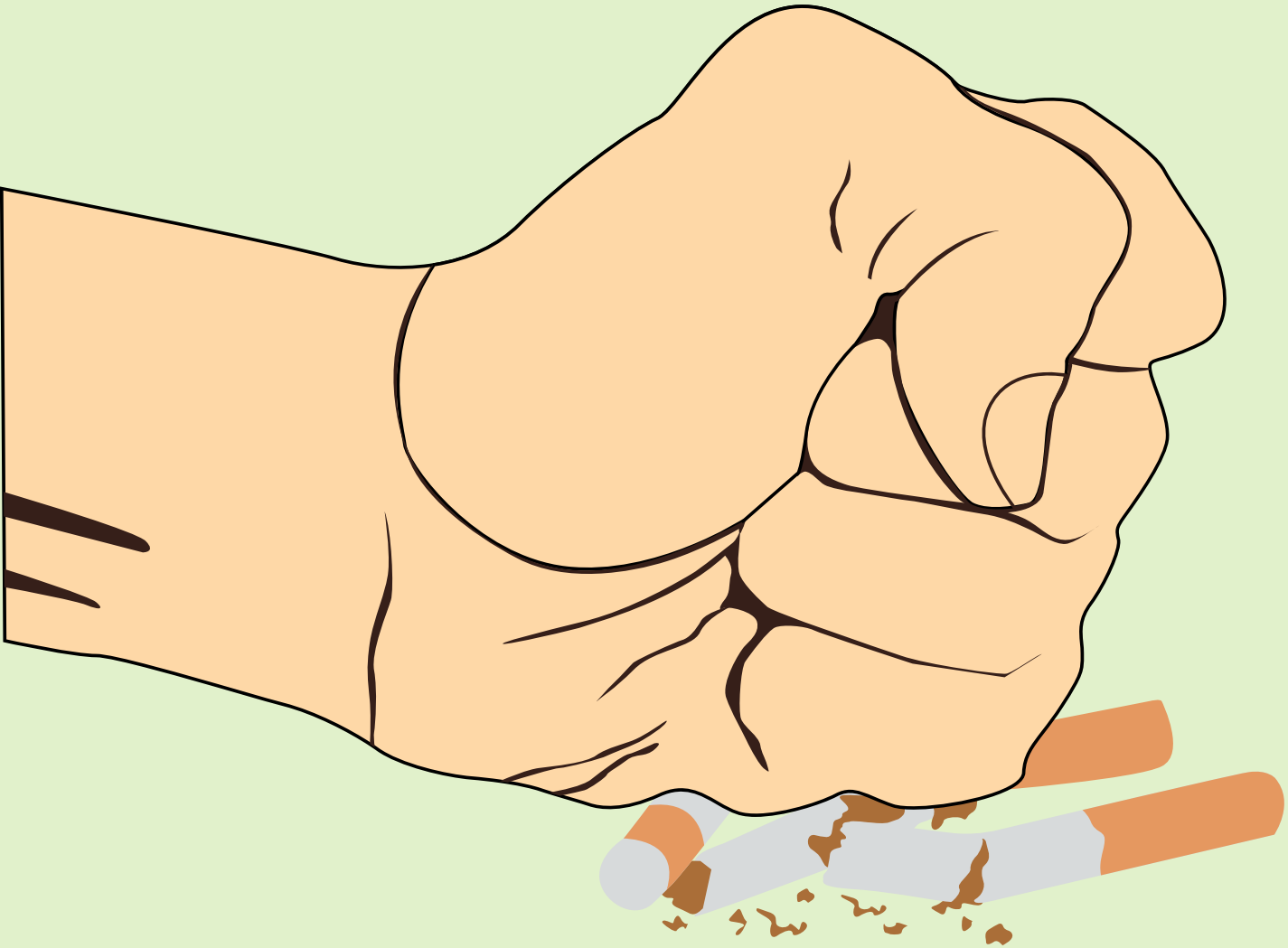
Yanlış Bilinenler



“Light sigara
daha az zararlı”

Nikotin oranı
aynı.

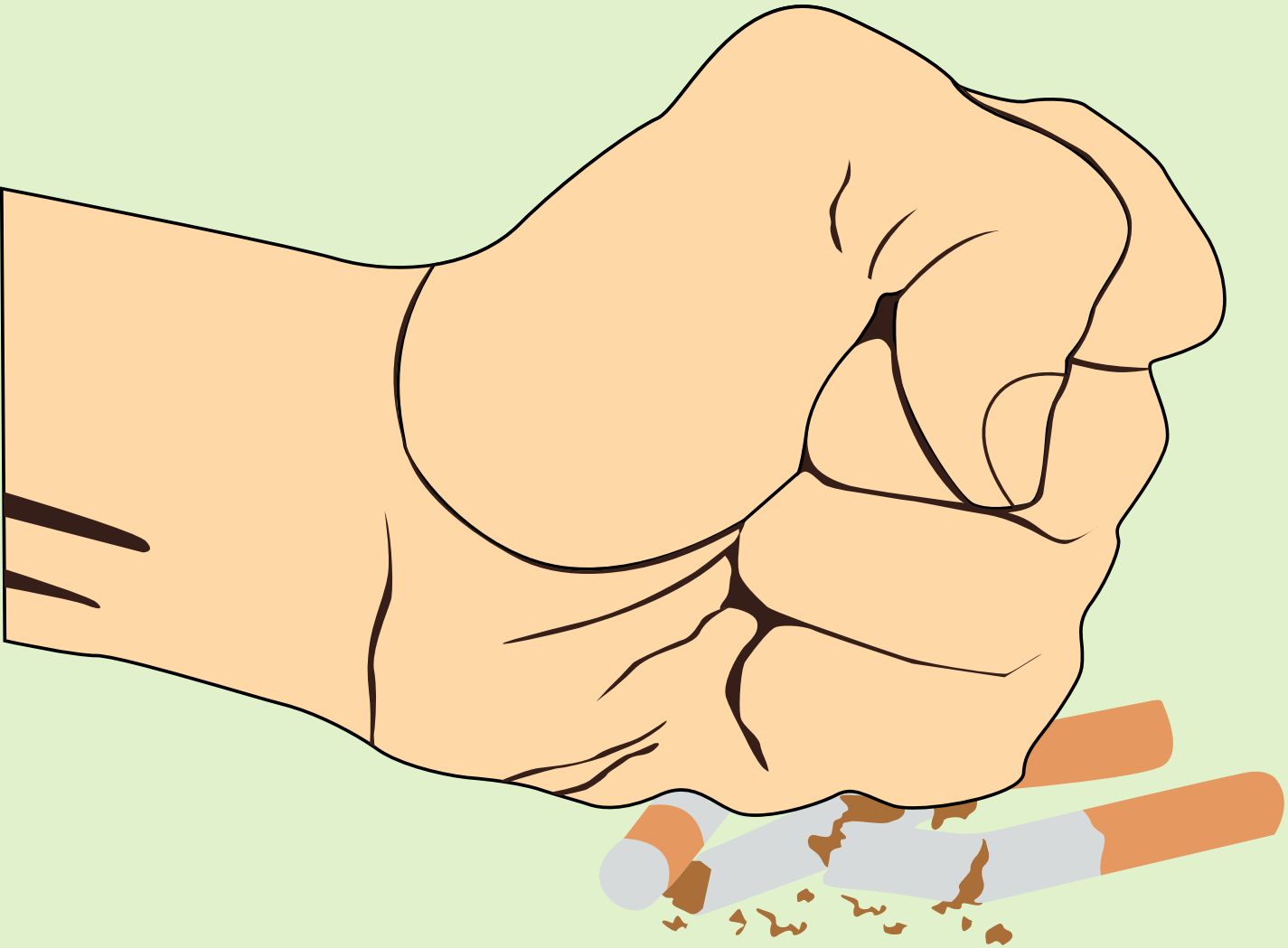
Yanlış Bilinenler



“Sigara
dumanını içime
çekmiyorum,
bana bir zararı
yok”

İçe çekilmeyen
sigara dumanı da
hastalıklara neden
olmaktadır.

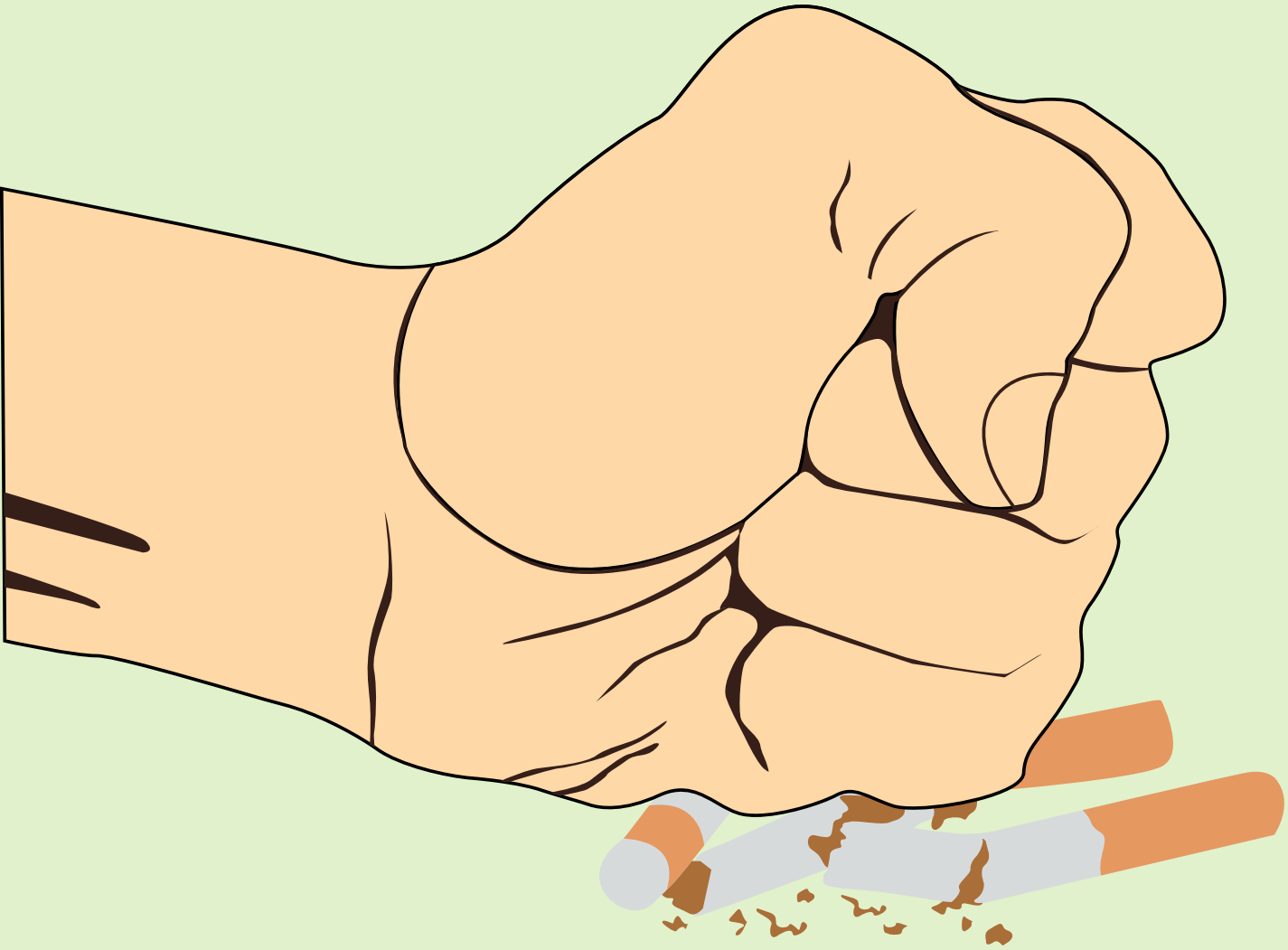
Yanlış Bilinenler



“Sigara sorunları unutturur. Stresi azaltır”

Sigara yeni sorunlar ekler. Vücuttaki dopamin dengesini bozarak daha stresli bir hale gelmenize sebep olur.

Yanlış Bilinenler



“Sigara
zayıflatır.”

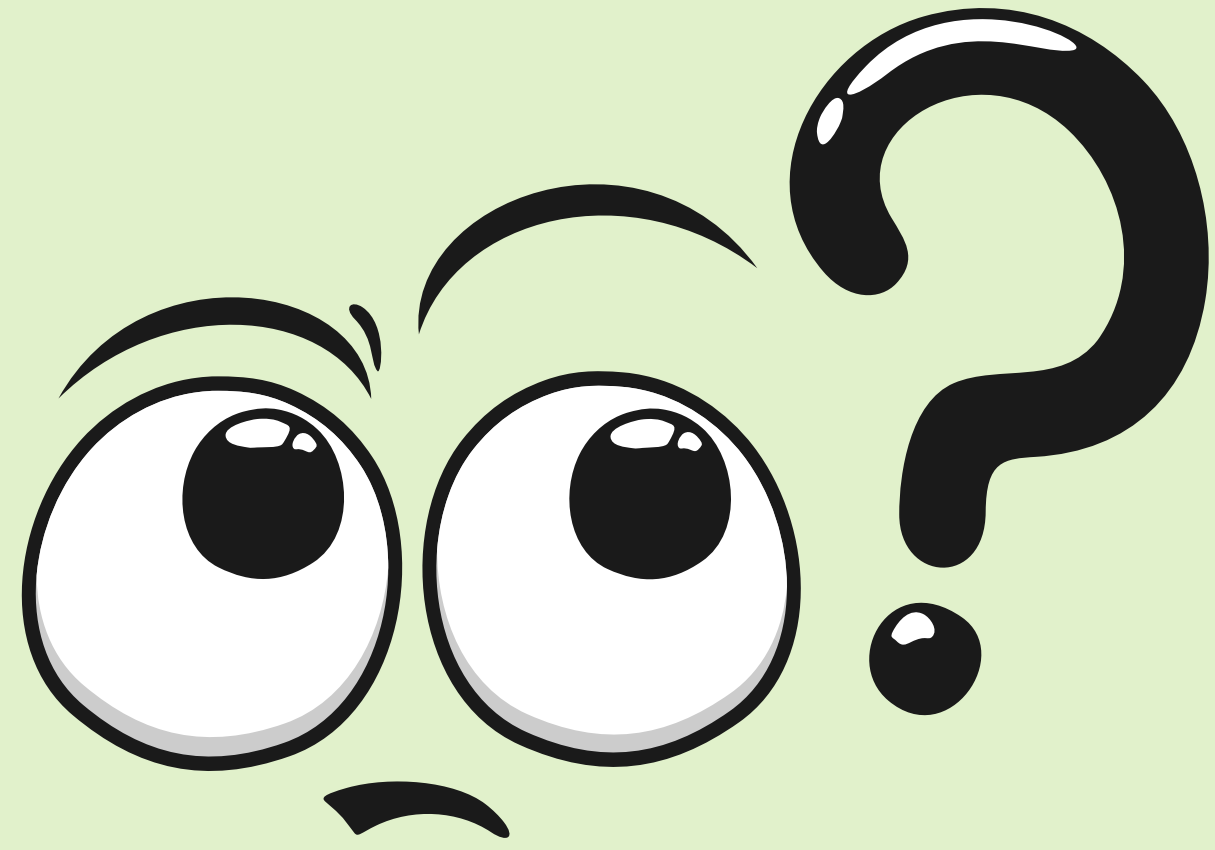
Sigara kişinin
çirkinleşmesine
ve kötü kokmasına
neden olur.

**HAYIR
DEMİYİ
ÖĞREN!**



Sana uzatılan
sigaraya
bir kere Hayır!
dersen,
daha sonrakilere de
Hayır! dersin

Gerçekten bir
kereden bir şey
olmaz mı?



Olur. Bir kere
denemekten bir şey
olur. Çünkü sigara
bağımlılarının çoğu
bir kere
denemekten zarar
gelmez diye
sigaraya başladı.

YAŞASIN DUMANSIZ HAVA SAHASI.

**DINLEDİĞİNİZ İÇİN
TEŞEKKÜR EDERİM**

