



MINI SİGARA BIRAKMA KILAVUZU

İçerik

Eski bir sigara içicisi ile buluşun	4
Sigarayı bırakmaya hazırlık	6
Bırakma	10
Kararlı olun	20

KOLOFON

Den lille Rygestop-guide
© Sundhedsstyrelsen 2010

I. basım, I, sayı 2010

ISBN: 978-87-7104-087-6. Elektronisk ISBN: 978-87-7104-086-9

Redaksiyon:
Anne Rygaard Hjorthøj ve Thyra Bonde Amholm

Yazılar ve konu redaksiyonu:
Jørgen Falk, Mette Münchow ve Anne Dalhoff Pedersen

Grafik dizayn ve tasarım: Umloud Untd
FotoGraf: Thomas Marott
Baskı:KLS Grafisk Hus A/S

Bu yayının sipariş edilebileceği yada elden alınabileceği adres:
Rosendahls-Schultz Distribution,
Telefon: 70 26 26 36, Telefax: 43 63 19 69
E-mail: Distribution@rosendahls-schultgrafisk.dk
www.rosendahls-schultgrafisk.dk

Çok yakında dumansız bir hayat

Sigarayı bırakmak istediğiniz için tebrikler. Bu sizin için çok iyi bir karar. Kaç yaşında olursanız olun sağlığınıza iyileştirmek için yapabileceğiniz en önemli iş sigarayı bırakmaktır.

Özellikle uzun yıllardır sigara içiyorsanız, sigarayı bırakmak zor olabilir. Bu sebeple eğer başarmak istiyorsanız, sigarayı nasıl bırakacağınızı planlamalısınız.

Sigarayı bırakmak çoğu insan için, sigarayı bırakmaya doğru hazırlan-
dıkları bir dönem ile başlar. İnsanlar bu dönemde sigarayı nasıl bıraka-
caklarını planlarlar. Daha sonrasında asıl sigarayı bırakma eylemi gelir,
ve bir süre sonra aldıkları kararda sabit olacakları dönem gelir.

“Mini sigara bırakma kılavuzu”nu okuyarak sigarayı bırakma kararınızı
planlama ve gerçekleştirme, ve daha sonrasında bu kararınızda sabit
durma konusunda yardım alabilirsiniz. Bu kılavuzda sigarayı bırakanla-
rın hikayeleri ve onların güzel tavsiyeleri bulunuyor. Bu sayede kararı-
nızı gerçekleştirmek sizin için daha kolay olacaktır.

Sigarayı bırakma kararınızda bol şanslar!

Eski bir sigara içicisi ile buluşun

BİLAL, 36 YAŞINDA

Sigaraya Danimarka'da okul bahçesinde başladım. İlk sigaramızı diğer öğrencilerden alıyorduk, ve bu ödünç aldıklarımızı geri vermek için kendimiz gidip sigara alıyorduk. Sigara içmek sanki biraz havalydı.

15 yıl çok sigara içtikten sonra artık yavaş yavaş sağlığımın bunun etkisini hissetmeye başladım. Çok öksürüyordum, ve oğlumla futbol oynarken gittikçe kötü futbol oynamaya başladım.

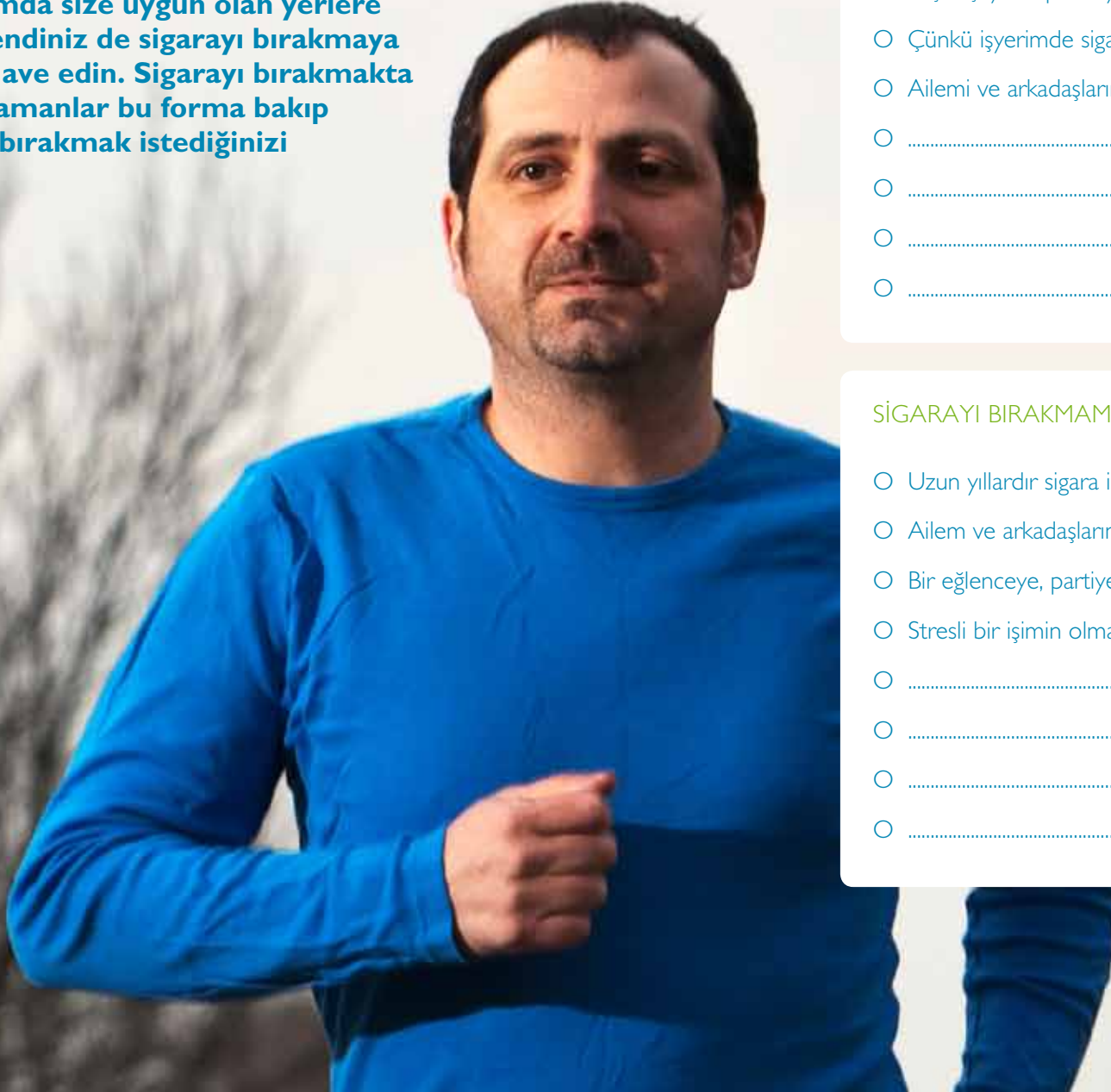
Sigarayı bırakmak başlarda çok zordu. Ama fiziksel olarak çok daha iyi duruma geldim. Artık öksürmüyorum ve nefes nefese kalmadan futbol oynayabiliyorum.

Sigarayı bırakmak zordu. 3-4 kere denedim, başarısız oldum. Her seferinde bu sefer olacak diye karar verdim, buna rağmen her seferinde tekrar içtim. Ama ramazanda ciddi olarak bırakmaya karar verdim.

Çocuklarım şimdi yaptığım şeylerin aynısını yapacak kadar büyükler. Şimdi onlara iyi bir örnek olabilirim.

Sigarayı neden bırakmak istiyorsunuz. Ve zor olan nedir?

Sigarayı neden bırakmak istediğinizi bilmek önemli. Bu formda size uygun olan yerlere çarpı atın ve kendiniz de sigarayı bırakmaya dair nedenler ilave edin. Sigarayı bırakmakta zorlandığınız zamanlar bu forma bakıp neden sigarayı bırakmak istediğinizi hatırlayın.



BENİM SİGARAYI BIRAKMAK İSTEMEMDEKİ EN ÖNEMLİ NEDEN:

- ☐ Hasta olmamak
- ☐ Başka şeylere para ayırabilmek
- ☐ Çünkü işyerimde sigara içmek yasak
- ☐ Ailemi ve arkadaşlarımı mutlu etmek
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

SİGARAYI BIRAKMAMI ZORLAŞTIRAN

- ☐ Uzun yıllardır sigara içiyor olmam
- ☐ Ailem ve arkadaşların sigara içiyor olması
- ☐ Bir eğlenceye, partiye sigara içmeden katılmakta zorlanmam
- ☐ Stresli bir işimin olması
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Bir sigara bırakma günü seçin

ŞÖYLE YAPABİLİRSİNİZ:

- Sigarayı bırakmak için 2 ila 3 hafta sonrasına denk gelecek bir gün seçin
Bırakacağınız güne kadar kendinizi hazırlamalı ve sigarayı bırakmanız ile ilgili kendi planınızı yapmalısınız.
- Örneğin hafta sonuna denk gelen bir günde sigarayı bırakın
Sigarayı bıraktığınız günün bir eğlenceye gitmeyeceğiniz yada işle çok meşgul olmadığınız bir dönemde olması daha iyi olur.
- Zorlandığınız zamanlar ne yapacağınız üzerinde düşünmelisiniz
Sigarayı bırakma döneminde herkes zorluk yaşar. Ama bunlar üzerinde önceden düşünülürse, bu zorluklar daha kolay aşılır.
- Doktorunuza danışını yada eczaneye gidin ve iyi tavsiyeler alın
Eğer yardım alırsanız, sigarayı bırakma konusunda 5 kat daha fazla şansa sahipsiniz. Ücretsiz olarak 80 31 31 31 numaralı telefondan da sigarayı bırakma hattını (StopLinien) arayabilir ve bir rehber ile konuşabilirsiniz. Rehberler Danca konuşurlar.
- Aile ve arkadaşlarınıza sigarayı bırakacağınızı söyleyin
Onların desteği işinizi kolaylaştırabilir – ve belki onlardan biri yada birileri sizinle birlikte sigarayı bırakabilir.
- Sigaralannızı atın
Sigarayı bıraktığınızda artık sigara, çakmak ve kül tablası bulundurmamalısınız. Hepsini atın.
- Sigarayı bırakacağınıza inanın
Daha önce denemenize ve başarısız olmanıza rağmen, bu sefer başaracağınıza inanmalısınız.

Alışkanlıklarınızdan kurtulun

Sigara içmek bir alışkanlıktır. Sigarayı tamamen bırakmadan önce, sigara içme ile ilgili alışkanlıklarınızı değiştirmenin bir yardımı olabilir.

- Alışık olduğunuzdan daha az sigara için. Her sigara içmek istediğinizde, o sigaranın şimdi gerekli olup olmadığını düşünmelisiniz.
- Bazıları sigarayı bırakma gününe kadar, sigarayı azaltmanın ve daha az içmenin faydasını görürler.
- Çok az yerde örneğin sadece balkonda sigara içmeye karar verin.
- Sigara arası yerine meyve arası verin.
- Çakmağı kullandıktan sonra bir köşeye atın ki, ikinci sigarayı yakacağınız zaman ayağa kalkıp onu almak zorunda kalın.
- Sigaraları en yukandaki dolapta saklayın ki onlara ulaşmak için bir sandalyenin üzerine çıkmak zorunda kalın.
- Başka bir sigara markasını kullanın.

İYİ ALIŞKANLIKLAR EDİNİN

Eğer daha sağlıklı alışkanlıklar edinirseniz, işinizi daha da kolaylaştırırsınız.

YEMEK

- Daha az yağ tüketin – günde sadece 25 gram daha az katı yağ yada sıvı yağ yemeniz, sigara bırakma nedeni ile kilo almayacağınız anlamına gelir.
- Günde 1,5 litre, yani 6 bardak su için. Yeterince su içtiğinizden emin olmak için bardaklarınız sayın.
- Günde 3 meyve ve 3 sebze yiyin. Her gün bunları sayın, yoksa unutursunuz.

HAREKET

- Akşam yemeğinden hemen sonra yürüyüş yapın – tabi ki sigara içmeden.
- Otobüs yerine bisiklete binin.
- Çocuklarınız yada torunlarınız ile nefes nefese kalacak kadar oynayın.

Bağımlılığa karşı mücadeleye hazır olun

Uzun yıllar sigara içtiyseniz, vücudunuz ve beyniniz nikotin almaya alışmıştır. Sigaraya bağımlı hale gelmişsinizdir. Artık nikotin almıyorsanız, vücudunuz buna tepki verir. Hem fiziksel hem de psikolojik olarak hissedebileceğiniz yoksunluk belirtileri yaşayabilirsiniz.

BU BELİRTİLER:

- Çok yoğun sigara içme isteği
- Heyecan ve huzursuzluk
- Konsantre olmakta zorluk çekmek
- Çabuk acıkma
- Moral bozukluğu
- Öksürük
- Baş ağrısı gibi kendini gösterir.

Sigarayı bıraktığınız ilk 2 ile 3 gün bu belirtiler çok yoğun olarak hissedilir. Daha sonra azalır, ve sigarayı bıraktıktan 3 ile 4 hafta sonra sadece ara sıra bu yoksunluk belirtilerini yaşarsınız.

Sigara içme isteğiniz hala devam edebilir. Ama bir tane bile olsa, sigara içmeyin, aksi takdirde bağımlılığınız yeniden başlar.

“Sigarayı bırakmayı düşündüğüm zaman, şişmanlamaktan korkuyordum. Hergün çerez olarak 5 büyük havuç ve 2 tane meyve yemeye karar verdim.”

ABDUL, 42 YAŞINDA

SİGARAYI BIRAKMADA KARARLI OLMAMDA BANA NEYİN YARDIMI OLABİLİR?

- ☐ Ailemin sigarayı bıraktığım için mutlu olduğunu düşünmek
- ☐ Sigarayı bırakmanın beni daha sağlıklı kıldığını düşünmek
- ☐ Başka şeylere daha çok para ayırabileceğimi düşünmek
- ☐ Sigarayı bırakmak için iyi sebeplerimi düşünmek

- ☐
- ☐
- ☐

Sigarayı bırakmak için yardım alabilirsiniz

Sigarayı bırakmak isteyen herkes yardım alabilir. Yardım almak sigarayı bırakmada başarılı olmanızı kolaylaştırabilir. İlaç almak istiyorsanız doktorunuz yada eczane ile konuşabilirsiniz. Eğitim görmüş bir danışmanın başkaları ile birlikte size yardım edebileceği bir sigara bırakma kursuna da gidebilirsiniz. Belediyenize bu konu için başvurabilirsiniz.

Sigara bırakmak için ilaç

Sigarayı bırakmayı kolaylaştırabilecek üç değişik ilaç alınabilir.

- Çok değişik şekillerde bulunabilecek nikotin ikame ürünleri
- Champix
- Zyban

Champix ve Zyban ancak doktor reçetesi ile alınır.

NİKOTİN ÜRÜNLERİ

Değişik tipte nikotin ürünleri mevcuttur. Bu ürünler örneğin bant, sakız, tablet yada inhalatörü ile birlikte küçük bir plastik sigara olarak alınabilir. Nikotin ürünleri doğru kullanıldıkları takdirde sigarayı bırakmayı kolaylaştırır. Nikotin ürünleri en fazla 3 ile 4 ay kullanılmalıdır, bunların kullanımı asla 6 aydan fazla sürmemelidir. Doktorunuz yada eczaneden bu konuda danışmanlık almalısınız.

NİKOTİN ÜRÜNLERİ HAKKINDA BİLGİ

- Nikotin ürünlerinin günlük masrafı 20 ile 40 kron arasındadır.
- Nikotin ürünleri sadece 3 ile 4 ay arasında kullanılmalıdır.
- Nikotin ürünleri tütün gibi kanserojen/kansere neden değildirler.
- Hamileyseniz, emziriyorsanız yada kalp sorunlarınız varsa, nikotin ürünlerini kullanmadan önce mutlaka doktorunuz ile konuşmalısınız.

Champix ve Zyban doktorun reçeteli verdiği ilaçlardır. Bu ilaçlara ile tedavi sigarayı bırakmadan 1 ile 2 hafta öncesinden başlatılmalıdır. Bu ilaçlar sigara içme ihtiyacını ve yoksunluk belirtilerini azaltmaya yardımcı olur. Champix ve Zyban hakkında daha fazla bilgi almak istiyorsanız, doktorunuza sorun.

Diğer yardımcı gereçler

SİGARA BIRAKMA KURSLARI

Sigarayı bırakma kursu, sigarayı bırakma eylemini sürdürmenizde yardımcı olabilir. Sigara bırakma kursunda sigarayı bırakmak isteyen başka insanlar ile birlikte olursunuz, ve birbirinize destek olabilirsiniz. Çoğu belediyede ücretsiz sigara bırakma kursları mevcuttur. Bazı belediyeler bu kursları değişik dillerde hazırlarlar. Belediyenizi arayın ve nereye başvuracağınızı öğrenin yada www.stoplinien.dk Internet sitesinden belediyenin bu hizmetini araştırın.

Çoğu eczane de ücret karşılığında kurslar/danışmanlıklar gerçekleştirirler. Bir eczaneye sorun yada www.sundhed.dk sitesinden bilgi araştırın .

SİGARA BIRAKMA HATTI (STOPLINIEN)

Sigara bırakma hattının 80 31 31 31 numaralı telefonundan sigara bırakma uzmanlarından ücretsiz danışmanlık alabilirsiniz. Sigara bırakma hattı çalışma saatleri içerisinde hizmet verir ve burada çalışan görevliler Danca konuşurlar.

Bırakma günü

“Sanki bir gün öncesinden karar verip ertesi gün de bırakmışım gibi hissettim. Ama şimdi anlıyorum ki, uzun zaman sigarayı bırakmak için sebepler toplamışım.”

FATİMA, 60 YAŞINDA

- Kendinize övgü verin ve sigarayı bırakacağınıza inanın.
- Size sigarayı hatırlatan her şeyle birlikte bütün sigaralarınızı da atın: izmaritler, çakmaklar ve kül tablaları. Ceplerinizi ve çantalarınızı boşaltmayı unutmayın.
- Aile ve arkadaşlarınıza sigarayı bıraktığınız , ve onların desteğine ihtiyacınız olduğunu anlatın.
- Huzursuzluğunuzu iyi şeylere yönlendirin. Yürüyüş yapın, bulaşık yıkayın, çocuklarla oynayın.
- Sigarayı bıraktığınız günden sonraki ilk haftalarda kahve yerine su, çay yada meyve suyu için.
- Yemeğinizi yer yemez masadan kalkın ve masayı toplayın.
- Canınız sigara içmek istediğinde dişlerinizi fırçalayın yada su için.
- Elinize iyi bir kitap alıp erken yatın. Gününüzü gerektiğinden fazla uzatmanıza hiç gerek yok.
- Uyumadan önce kendinizi övün. İlk gününüzü başarı ile geçirdiniz!

Kendinizi kötü hissederseniz bunları yapabilirsiniz

Vücut alışkın olduğu nikotini sigaralardan almadığı zaman, kişiler kendilerini kötü hissedebilir. Yoksunluk belirtileri yaşanır. Aşağıda en çok karşılaşılan belirtiler ve bunlarla başa çıkmak için sizin ne yapabileceğinize dair bir liste sunulmuştur.

BELİRTİ	SİZİN YAPABİLECEĞİNİZ
Aşırı sigara içme isteği	Yürüyüşe çıkın, dişlerinizi fırçalayın, şekersiz bir pastil yiyin, bir bardak su için ve elliye kadar sayın. Bir arkadaşınızı yada 80 31 31 31 numaralı telefondan sigara bırakma hattını da (Stoplinien) arayabilirsiniz.
Grip olduğunuzdaki gibi bir kırgınlık	Kendinize ayrıca itina gösterin, dinlenin, bir bardak çay için, sıcak bir kazak giyin, duş alın.
Huzursuzluk, gerginlik ve heyecan	Yürüyüşe çıkın yada koşun, temizlik yapın, kahveden kaçın.
Konsantre olmakta zorluk	Hareket edin, mola verin.
Çabuk acıkma	Sebze-meyve yiyin, az yağlı ve lifli besinler yiyin, bir bardak su için, kürdan kullanın. Yağlı ve tatlılardan kaçın.
Moral bozukluğu	Egzersiz yapın ve sizi mutlu eden işlerle uğraşın: eşiniz, arkadaşlarınız ile bunun sizin için zor olduğunu konuşun.
Öksürük	Sigara bırakıldığında öksürüğün biraz artması tamamen normaldir. Öksürüğünüzü solunum yollarında bir temizlik olarak düşünün – ciğerlerinizin daha iyi çalışmaya başlaması biraz zaman alabilir.
Baş ağrısı	Birkaç bardak su için, yürüyüş yapın, bir baş ağrısı hapi için.

Sigarayı bırakmanız başkaları için iyi

Sigarayı bırakmanızın başkaları için de daha sağlıklı olduğunu düşünmek sizin için iyi olabilir, çünkü onlarda artık pasif sigara içimine maruz kalmıyorlar. Pasif sigara içiciliği herkes için, özellikle çocuklar için - buna büyük çocuklar da dahil, zararlıdır.

PASİF İÇİCİLİK VE ÇOCUKLAR

Çocuklar günlük yaşantılarında pasif içiciliğe maruz bırakılırlarsa, daha sık hastalanırlar. Sigara içenlerin çocuklarında:

- **Ortakulak iltihabı**
- **Kolik**
- **Astım bronşit**
- **Alerji**
- **Beşik ölümü riski daha yüksektir.**

Çocuklar eğer pasif içiciliğe maruz bırakılmışlarsa, daha çok ilaca ihtiyaç duyarlar ve daha sık hastaneye yatırılırlar.

EĞER TEKRAR BAŞLARSANIZ !

- Sigarayı tamamen bırakacağınıza karar verdiniz. Buna rağmen bir sigara içecek olursanız, sigarayı bırakma eyleminin tamamen boşa gitmesine izin vermeyin. Bunu bir kaçamak olarak, zayıflamak için rejimdeyken bir bisküvi yemiş gibi, kabul edin.
- Kararlı olun ve sigarayı bırakma eyleminize tam kuvvetle devam edin. Tekrar doğru istikamete gelmiş olursunuz.

Sigara içme isteği hala olabilir

Sigarayı bıraktıktan uzun süre sonra hala sigara içme isteği duyabilirsiniz. Sakın içmeyin! Sigaraya kolayca yeniden başlayabilirsiniz.

“Çok kötü bir şekilde sigara içme isteği duyduğum zamanlar, bundan sonra hiç sigara içmemem gerektiği düşüncesi beni tamamen paniğe sürükleyebiliyor. Bu tür zamanlarda bir saat daha sigara içmemeye dayanmalıyım diye düşünüyorum. Sonra sigara isteğim yok oluyor, ve bir saatten sonra bir daha sigara içmeyi kafamdan bile geçirmiyorum.”

KARIM, 32 YAŞINDA

Sigara içme isteği birkaç dakikadan sonra kaybolur. Aşağıda sigara içmek istediğinizde uygulayabileceğiniz birkaç tavsiye verilmektedir:

- Yürüyüş yapın
- Bir meyve yiyin
- Sigarayı bırakma sebeplerinizi düşünün
- Etrafı toparlayın
- Bir arkadaşınızı arayın
- Derin bir nefes alın
- Bir bardak su için

ZORLANDIĞINIZ ZAMAN

Bazı durumlarda sigara içmemek daha zor olabilir. Örneğin herkesin sigara içtiği bir eğlenceye gidekseniz yada sigara içen misafirleriniz gelecekte. Önceden bu durumlarda sigara içmemek için ne yapabileceğinize dair bir plan yapın. Plan yaparak, bu durumların üstesinden daha kolay gelebilirsiniz.

Sigara içmek ve hastalık hakkında bilgi

Sigara içmenin ne kadar tehlikeli olduğunu hatırlamak faydalı olabilir. Bu sizin eski bir sigara içicisi olma kararınızı güçlendirmeye katkıda bulunabilir.

- Sigarayı bırakmayan sigara kullanıcılarının yansı sigara sebebi ile ölüyorlar.
- Özellikle kanser, kalp-damar hastalıkları ve akciğer hastalıkları sigara kullanıcılarının yakalandığı hastalıklardır.
- Sigara içenler sigara içmeyenlerden ortalama 8 ile 10 yıl daha az yaşamaktadırlar.
- Sigara içen birisinin yaşamının son 10 yılı hastalık ve kötü yaşam kalitesi içerisinde geçer.

Sigara bırakma ve sağlık hakkında bilgi

Burada sigarayı bıraktığınız zaman, sağlığınızın hangi hızla iyileştiğini kontrol edebilirsiniz.

SİGARAYI
BIRAKTIKTAN SAĞLIKTAKİ İYİLEŞME
SONRAKİ

20 dakika	• Tansiyonunuz ve nabzınız normale döner.
24 saat	• Damar tıkanıklığı riskiniz şimdiden daha düşüktür. • Cildinize daha çok kan gider, ve el ve ayak parmaklarınız daha sıcaktır. • Akciğerler kendilerini temizlemeye başlarlar, ve bu öksürüğe sebep verebilir.
48 saat	• Tat ve koku alma duyunuz keskinleşir.
72 saat	• Nefes alıp vermeniz daha kolaylaşır.
2 hafta-3 ay	• Kan dolaşımınız giderek düzelir. • Akciğerleriniz enfeksiyonlar ile daha iyi mücadele eder.
3-12 ay	• Cildiniz daha canlı bir renk alır • Cildiniz daha iyi görünür • Doğurganlığınız artar • Öksürüğünüz azalır • Daha canlı olursunuz • Solunumunuz daha da kolaylaşır.
1-2 yıl	• Damar tıkanıklığı riskiniz şimdi yarıya düşmüştür.
5-10 yıl	• Kansere yakalanma riskiniz yarıya inmiştir ve düşmeye devam etmektedir • Damar tıkanıklığı riskiniz hiç sigara içmeyen biri ile aynıdır.

Başardınız

“Sigarayı bırakmayı daha önce hazırlanmadan defalarca denedim. Bu sefer planladığım için daha kolay oldu, ve şimdiden kendi 3 haftalık rekorumu kırdım.”

MURAT, 31 YAŞINDA

Tebrikler! Sigarayı bırakmayı başardınız, ve sigarayı ve ona olan bağımlılığınızı yendiniz .

Daha iyi bir sağlığa kavuşacaksınız. Daha iyi ve çok daha uzun bir yaşam şansınız var. Ve artık sizin dumanınızı ciğerlerine almadıkları için başkalarının yaşamını da iyileştirmeye katkıda bulunuyorsunuz.

Şimdi sigara almayacağınız için ne kadar para arttırdığınız da herhalde sizi şaşırtacaktır. Ve şimdi sigarayı bırakmak isteyenlere iyi tavsiyelerde bulunabilirsiniz.

Bundan sonra bol şanslar!

YARARLI ADRESLER

[HTTP://SMOKEFREE.NHS.UK/QUIT-TOOLS/ORDER-SUPPORT-MATERIALS/](http://smokefree.nhs.uk/quit-tools/order-support-materials/)

Bu sitede sigarayı bırakma ile ilgili Türkçe bilgiler bulabilirsiniz.

[WWW.SST.DK](http://www.sst.dk)

Sağlık Müdürlüğününe ait ve sigara içmek ve sigarayı bırakmak ile ilgili çok bilginin bulunduğu internet sitesi.

[WWW.STOPLINIEN.DK](http://www.stoplيني.dk)

Sağlık Müdürlüğünün sigarayı bırakanlara yönelik sitesi.

[WWW.CANCER.DK](http://www.cancer.dk)

Burası Kanser ile Mücadele (Kræftens bekæmpelse) derneğinin internet sitesidir, ve burada sigara içmenin zararları ve sigarayı bırakmanın avantajları hakkında bilgi bulabilirsiniz.

www.sst.dk

Sundhedsstyrelsen
Center for Forebyggelse
Islands Brygge 67
2300 København S
Telefon 72 22 74 00
Telefax 72 22 74 11
sst@sst.dk