TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

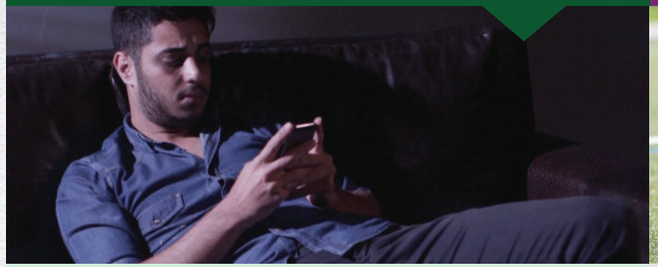
tbm.org.tr

/ tbmYesilay

YEŞİLAY yesilay.org.tr/

BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

Teknoloji bağımlıları giderek yalnızlaşır.



Teknolojinin insana faydaları sayısızdır. Ancak kontrolsüzce ve sınırsız kullanılmasının özellikle çocuk ve gençlerde; **düşünce süreçlerinde bozulma, sosyal gelişimde gerilik, öz güven düşüklüğü, yüksek sosyal kaygı düzeyi ve saldırganlık eğilimi** gibi zararları görülmüştür.

Araştırmalar internette fazla zaman geçiren ve bilgisayar oyunlarına bağımlı olan çocuk ve gençlerin **giderek yalnızlaştığını, yüz yüze ilişki kurmakta zorlandıklarını, zihinsel fonksiyonlarında bozulma yaşadıklarını** ve hiperaktivite bozukluğu kriterlerini taşıdıklarını gösteriyor.

KENDİMİ NASIL KORURUM?

Spor yapmak bedeni ve zihni rahatlatır.



KULLANIM YERİNİ VE ZAMANINI DEĞİŞTİR
Teknolojinin kullanıldığı mekanların değiştirilmesi ve zamanların tam zıt saatlere kaydırılması bağımlılığa karşı ilk adım olabilir.

DIŞ DURDURUCULARI KULLAN
Yeni oluşturulan zaman düzeninde de bağımlılık oluşmasının engellenmesi için kullanımın hemen ardından zorunlu bir iş/faaliyet planlanabilir. Örneğin her defasında 20 sayfa kitap okumak gibi.

HATIRLATICI KARTLAR HAZIRLA
Bağımlı kullanımın kaybettirdiklerini veya bağımlı kullanım olmasa kazanılabilecekleri anlatan hatırlatıcı kartlar faydalı olabilir.

BAĞIMLI OLUNAN CİHAZI AİLECE KULLAN
Birden fazla olan cihazları azaltıp tek bir cihazı ailecek paylaşarak kullanmak çözüme yardımcı olacaktır.

SPOR YAP
Düzenli spor bağımlılığın tedavi sürecini kolaylaştırır.

YARDIM İSTE
Bağımlının sorunu saklamayıp yardım istemesi hem desteğin devamlılığı hem de tedavi sürecini devam ettirebilme adına önemlidir.

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

TEKNOLOJİYE BAĞIMLI YAŞAMA!

LİSE



BAĞIMLILIK NEDİR?



Mustafa Ceceli

Unutma!
Düzenli spor yapmak, müzik aleti çalmak bağımlılıklardan uzak tutar.

Bağımlılık kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesidir. Kişinin iradesi dışında sürdürdüğü bu kullanım veya davranış, zorunlu iş ve ilişkileri dışında bütün vaktini ve enerjisini tüketir.

BAĞIMLILIĞIN BELİRTİLERİ

- Kullanılan madde miktarını veya davranışa harcanan zamanı arttırmak,
- **Kullanım/davranış sıklığı azaldığında veya kesildiğinde huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerini göstermek,**
- Sebep olduğu sorunlara rağmen bunu sürdürmek,
- **Zamanının çoğunluğunu fiilen ya da zihnen madde veya davranış ile geçirmek ve bunun kişinin sorumluluklarının önüne geçmesidir.**

NASIL BAĞIMLI OLUNUR?

İnsan bağımlılık noktasına bir anda gelmez, adım adım ilerler.



1. **İlk Adım (Deneysel Kullanım):**
Kişinin bir site, oyun veya uygulamayı denemek için kullanmasıdır. Kullanımın tekrarı ileriki adımlara geçişi gösterir.

2. **İkinci Adım (Sosyal Kullanım):**
Kişi belli bir oyun, site veya uygulamayı kullanan bir arkadaş grubuna dahil olmak ve grupta kalmak için bu mecrayı düzenli olarak kullanır. Sosyal kullanım genellikle bağımlılığı başlatan veya sürdüren sebeptir.

3. **Üçüncü Adım (Amaca Dönük Kullanım):**
Zevk almak veya problemlerden kaçmak amacıyla kullanımdır. Yeterli sosyal çevreden yoksun kişiler boş zamanlarında can sıkıntısından kaçmak veya problemlerini unutmak amacıyla genellikle teknoloji kullanımını tercih eder. Böylelikle gerçek dünyadan sıyrılır, herhangi bir probleminin olmadığı yeni bir dünyada var olur.

4. **Dördüncü Adım (Bağımlı Kullanım):**
Bu aşamada kullanım sosyal çevreden veya başka problemlerden kaynaklanmaz. Kullanımın kendisi bir sorun haline gelmiştir. Kişinin artık teknolojiyi kullanmak için herhangi bir sebebe ihtiyacı yoktur.

BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

Aşırı teknoloji kullanımı dil becerilerinde gerilemeye sebep olur.



Burcu Çetinkaya

Dikkat!
Bağımlılıktan korunmak için bilgisayar başında geçirdiğin zamanı azalt, yeni sosyal beceriler edin.



Kişi temel ihtiyaçlarını bile ihmal ederek bütün vaktini teknolojik araç başında geçirir.

Kontrol çabaları başarısız olur. Bağımlı kendisini kontrol etmek istediğinde, kullanımı azaltmada başarısız olur.

Beden zarar görür. Uzun süre hareketsiz şekilde teknoloji kullanımına bağlı olarak iskelet ve kas sisteminde hasarlar oluşur. Aşırı teknoloji kullanımı görme problemlerine, yaratıcı ve zihinsel gelişim risklerine, dil becerilerinde gerilemeye ve bazı bireylerde epilepsi nöbetlerinin ortaya çıkmasına sebep olabilir.

Kontrol kalkar. Bağımlı söz konusu teknolojik ürünle planladığından daha çok vakit harcar. Bu yüzden işlerinde ve ilişkilerinde sorunlar yaşar.

Çok vakit harcanır. Teknolojik aracı kullanmak hayatın merkezinde yer alır. Teknolojiyi kullanmaktan alıkoyan her şeyden vazgeçilebilir.

Yalanlar söylenir. Bağımlı bağımlısı olduğu araç ile ne kadar zaman geçirdiği konusunda çevresine yalan söyler. Bu yalanlar bağımlıda kaygı ve başka sıkıntılara neden olur.

Çatışma yaşanır. Teknoloji bağımlısı olan kişinin yakınları bağımlıya yardım etmek istediklerinde çatışmalar yaşanır. Bağımlı hiçbir yardımı ve desteği kabul etmez.

BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?



ALKOLÜN VÜCUTTA İZLEDİĞİ YOL

Alkol mide yüzeyinden hücrelere geçiş yapar. Yüzde 20'si mideden, yüzde 80'i ince bağırsaklardan kana karışır. Sonraki durak karaciğerdir. Karaciğerin önceliği yağ asitlerini yakarak enerji üretmektir. Ancak alkol olunca bu öncelik değişir. Normalde parçalayacağı yağ asitleri karaciğerde birikmeye başlar ve karaciğer yağlanır. Alkol, kanla, kalbe, akciğerlere ve bronşlara ulaşır. **Akciğerlerden dakikalar içinde beyne ulaşır ve uyuşma etkisi yapar. Alkol, vücuda alındıktan 3 dakika sonra tüm hücrelere ulaşmış olur.** Alınan alkol miktarı, belirli seviyeyi geçerse solunum yavaşlayarak kişide komaya ve hatta ölüme neden olur.

ALKOLLÜYKEN ARAÇ KULLANIMI!

Alkol kandaki oksijen oranını azaltır. Yeterince oksijen alamayan beyin, fonksiyonlarını kaybetmeye başlar. Alkolün etkisiyle korkunun azalması ve kendine güvenin artması sonucu sürücü risk alma eğilimine girer ve kaza yapma olasılığı artar. **Kişi normal hayatında kurallara uyan biri olsa bile, alkolün etkisi altındayken bu durum değişebilir.** Kişinin denge, görme, işitme gibi beyinsel fonksiyonların azalması sonucu kas kontrolü ve dikkat azalır. Önüne aniden bir canlının veya bir aracın çıkması hâlinde sürücünün tepki gösterme süresi uzar. Bu da kaza yapma ihtimalini artırır.

BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

Yeterince oksijen alamayan beyin, fonksiyonlarını kaybetmeye başlar.

ALKOL KULLANIMININ KISA DÖNEM ETKİLERİ

Geveleyerek konuşma, uyku hâli, kusma, ishal, mide rahatsızlığı, baş ağrısı, solunum güçlüğü, görme, işitme ve muhakeme bozukluğu, koordinasyon kaybı, olanları hatırlamama...



BURUNDA: Koku duyusunda azalma, burun çevresindeki kılcal damarlarda kırılma veya patlama nedeniyle burun kanamaları

BEYİNDE: Düşünme, karar verme ve hareket etme yetilerinde bozulmaya bağlı, ölümle dahi sonuçlanabilecek kazalar

AĞIZDA: Ağız kuruluğu, ağız kokusu, tat alma duyusunda bozulma, ağız içi enfeksiyonlar, diş eti hastalıkları

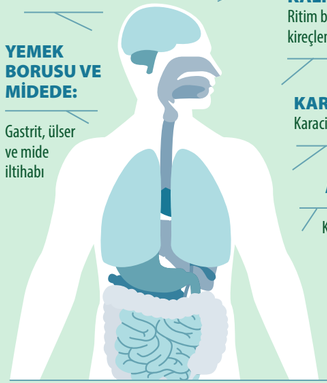
BAŞTA: Baş ağrısı

YÜZDE: Damarlarda genişleme ve yüze daha fazla kan gelmesine bağlı kızarıklık ve şişkinlikler

BOĞAZDA: Öksürük, ses kısıklığı, düşük perdeli kalın bir ses

ALKOL KULLANIMININ UZUN DÖNEM ETKİLERİ

İştah kaybı, enfeksiyon, iktidarsızlık ve sindirim bozukluğu, yemek borusu, gırtlak, mide ve pankreas kanseri, kazalar, iş kaybı, ailevi problemler ve hatta ölüm...



BEYİNDE: Hücrelerin ölümü sonucu bunama

GÖZLERDE: Körlüğe kadar varabilecek tahribat

YÜZDE: Ciltte kalıcı bir kızarıklık

KALPTE: Ritim bozukluğu, damar kireçlenmesi ve kalp yetersizliği

YEMEK BORUSU VE MİDEDE: Gastrit, ülser ve mide iltihabı

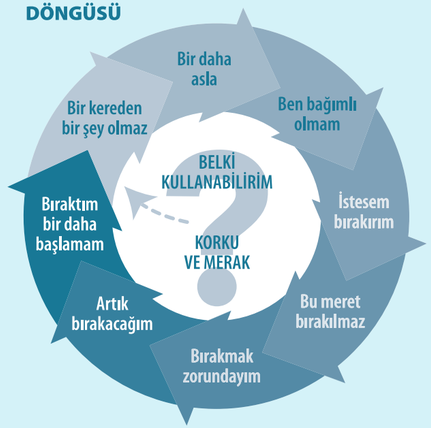
KARACİĞERDE: Karaciğerde yağlanma

AKCİĞERLERDE: Kusmalar sırasında mide içeriğinin akciğerlere kaçması nedeniyle akut akciğer iltihabı. Alkol kullananlarda tüberküloz görülme riski 28 kat fazladır

KENDİMİ NASIL KORURUM?

- Alkol tekliflerine "Hayır!" diyebilirsiniz.
- **"Hayır! Ağzıma alkol sürmeyeceğime dair babama söz verdim" gibi mantıklı bir sebeple reddedebilirsiniz.**
- Israr edilmemesi için konuyu değiştirebilirsiniz.
- **Teklifte bulunan kişiden uzaklaşarak tavrınızı net olarak gösterebilirsiniz.**
- Israra karşı ek açıklamalara gerek duymaksızın sürekli "Hayır!" diyebilirsiniz.
- **Olumlu alışkanlıklara sahip arkadaşlarınızla vakit geçirmeyi tercih edebilirsiniz.**
- Mizahı kullanabilirsiniz. "Hayır. Ben bütün beyin hücrelerimin yerli yerinde kalmasını istiyorum." gibi bir cevap verebilirsiniz.

BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ



tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

ALKOL KÖTÜLÜKLERİN KAPISI

YETİŞKİN



tbm yaz 2423'e SMS GÖNDER ₺5 BAĞIŞ YAP

BAĞIMLILIK NEDİR?



Mustafa Ceceli

Unutma!
Alkol vücudu susuz bırakarak konuşma ve şarkı söylemeyi olumsuz etkiler.

ALKOL HAKKINDA

Alkolün birçok çeşidi vardır. Etanol denilen türü içki olarak tüketilmektedir. İçki olarak tüketilen alkol birçok hastalığa neden olmaktadır. Bunun yanında **alkol iradeyi zayıflatır, kişi kontrol kaybı yaşar ve uyuşturucu maddelere açık hâle getirir.** Uyuşturucu kullananların yüzde 57'si alkol kullanmaktadır. Alkolden uzak durmak diğer madde bağımlılıklarından korunma noktasında önleyici bir role sahiptir.

Çok miktarda ve sıklıkla alkol tüketen, bedensel, ruhsal ve toplumsal sağlığının bozulmasına rağmen alkol almak isteyen, tedavi edilmesi gereken kişiye alkolik denir. Dünyada alkol kullanan 2 milyar kişinin 76 milyon kadarı alkol bağımlısıdır. Yılda 1 milyon 800 bin kişi bu nedenle hayatını kaybetmektedir. Ülkemizde ilk tüketim yaşı 11'e kadar inmiştir. İlk kullanım yaşı düştükçe ileriki yaşlarda bağımlı olma riski artmaktadır.

NASIL BAĞIMLI OLUNUR?

Alkol alışkanlık yapar. Bir kere denemekle kalınmaz mutlaka devamı gelir.



ARKADAŞ BASKISI

"Bir dene, maksat muhabbet olsun!"

Bazı kişiler arkadaş grubu içinde kabul görebilmek için alkol kullanmaya başlarlar.

YANLIŞ ALGILAR

"Bir kereden bir şeycik olmaz!"

Doğru bilinen yanlışlar deneme cesareti doğurur. Bir kere denemekle kalınmaz mutlaka devamı gelir. Alkol alışkanlık yapar.

SORUNLARDAN KAÇIŞ

"Dertlerini unutursun!"

Alkol kullanmak sorunlardan bir kaçış yolu olarak görülür. Oysa alkol aksine kişinin çözüm gücünü kaybetmesine yol açar.

DOĞRU BİLİNEN YANLIŞLAR

Doğru bilinen yanlışlar deneme cesareti doğurur.

YANLIŞ

ZANNEDERLER Kİ...
"BİRA BAĞIMLILIK YAPMAZ"
Bir bardak bira bir kadeh rakıya, cine, votkaya, viskiye ya da bir kadeh şaraba eşittir. Diğer içkiler gibi bira da bağımlılık yapabilir.

DERLER Kİ...
"ALKOLLÜ İÇECEKLER VÜCUDU ISITIR"
Alkol vücudun yüzeyine daha fazla kan ulaşmasını sağlar ve bu da ısı kaybına sebep olur. Alkol aldıktan sonra görülen sıcaklık hissi, kanın yüzeye doğru akışının ciltteki sinir uçlarını ısıtmasından kaynaklanır.

DESELER DE...
"ALKOL İŞTAH AÇICIDIR"
Aksine mide rahatsızlıklarına ve sindirim bozukluğuna sebep olur.

SÖYLENTİYE GÖRE...
"ALKOL CİNSEL GÜCÜ ARTTIRIR"
Aksine erkeklerde cinsel gücü azaltır ve iktidarsızlığa neden olur.

SÖYLESELER DE...
"HAMİLE KADINLARIN ALKOL KULLANMASI BEBEĞE ZARAR VERMEZ"
Alkol kana karışıp plasentadan geçerek fetüse ulaşır. Bebekte büyüme eksikliği, yüzde anormallikler, beyin ve sinir sisteminde hasarlar gibi doğum kusurları görülebilir.

ZANNA GÖRE...
"ALKOL SESİ AÇAR, BU NEDENLE BAZILARI KÜRSÜYE YA DA SAHNEYE ÇIKMADAN ALKOL ALIRLAR"
Alkol vücuttaki su miktarını azaltır ve vücudu susuz bırakarak konuşmaya ve şarkı söylemeye olumsuz olarak yansır.

İDDİAYA GÖRE...
"ALKOL, BAZI HASTALIKLARA İYİ GELİR"
Alkollü içkilerin kalp ve damar rahatsızlıklarına ya da boşaltım sistemine faydalı olduğu şeklindeki bazı iddialar asılsızdır.

İDDİA EDERLER Kİ...
"ALKOL UYKUYU DÜZENLER"
Alkol kullanımı, oluşturduğu gevşekliğin etkisiyle uyku verebilir. Ancak alkol kullanan kişinin uyku düzeni ve kalitesi bozulur.

tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr
/ tbmYesilay

YEŞİLAY yesilay.org.tr/

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr

/ tbmYesilay

YEŞİLAY yesilay.org.tr/

DOĞRU BİLİNEN YANLIŞLAR

Bağımlılık yapıcı maddeler, ara sıra kullanılsa bile vücuda hızla zarar verir.



Burcu Çetinkaya

Dikkat et!
"Bu maddeleri kullanırsan dertlerini unutacaksın" gibi sözlerle maddenin iyi yönleri varmış gibi gösterilir. Halbuki maddenin hiç bir iyi yönü yoktur.



YANLIŞ

"BENİM İRADEM GÜÇLÜDÜR, BEN BAĞIMLI OLMAM"

Herkes bağımlı olabilir. Bunun irade güçlülüğü ya da zayıflığı ile bir ilişkisi yoktur.

"MADDE KULLANIMI ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİNİ ARTTIRIR."

Madde kullanımı arkadaşlık ilişkilerini artırmaz. Madde etkisi altındayken insan diğer insanlarla daha kötü iletişim kurar.

"BAĞIMLILIK YAPICI MADDE KULLANMAK İNSANIN SOSYAL ÇEVRESİNİN GENİŞLEMESİNE YARDIMCI OLUR."

Sosyal çevreleri zamanla ya daralır ya da benzer maddeleri kullanan kişilerden oluşur. Popüler insanlar yaşamlarını doğru alışkanlıklarla ve güzelliklerle dolduranlardır.

"ARA SIRA KULLANMAKLA BİR ŞEY OLMAZ"

Bağımlılık yapıcı maddeler, ara sıra kullanılsa bile vücuda hızla zarar verir ve ara sıra kullananların çoğu bağımlı hâle gelir.

"MADDE, SADECE KULLANAN KİŞİYE ZARAR VERİR."

Bağımlı birey, toplumsal üretkenliğini kaybeder ve tüketen bir insan olmaya başlar. Maddeyi temin etmek için suç işlemek zorunda kalır. Ayrıca madde için ödenen para doğrudan veya dolaylı yollardan terör örgütlerinin finansmanını sağlar.

"OTTUR, ZARARI YOKTUR. BAĞIMLILIK DA YAPMAZ"

Uykusuzluk, sinirlilik gibi şiddetli psikolojik yoksunluk belirtileri ortaya çıkar ve çok kuvvetli ruhsal bağımlılık oluşur.

"BİR KERE KULLANMAKTAN BİR ŞEY ÇIKMAZ"

İlk kullanımdan sonra kişi madde kullanımından artık korkmaz ve kullanımın devamı gelir.

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

UYUŞTURUCU ÖZGÜRLÜĞÜN SONU

YETİŞKİN



tbm yaz 2423'e SMS GÖNDER ₺5 BAĞIŞ YAP

BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlı, madde kullanımına ara verdiğinde yoksunluk belirtileri yaşar.



Mustafa Ceceli

Unutma!
Bağımlı kişinin kendine güveni azalır, değerleri yok olmaya başlar, idealleri ve geleceği ile ilgili ümitleri yıkılır.

Madde bağımlılığı, vücudun işlevlerini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bundan dolayı zarar görüldüğü hâlde bu maddelerin kullanımının bırakılamamasıdır. Bağımlı, madde kullanımına ara verdiğinde yoksunluk belirtileri yaşar. Zamanla madde kullanım sıklığını ve dozunu artırır.

Aşağıdakilerden sadece 3'ünün 12 aylık bir süre içerisinde görüldüğü kişi bağımlıdır.

- Kullanılan madde miktarının sorunlara rağmen giderek artırılması.
- **Bırakma çabalarının boşa çıkması.**
- Maddeyi sağlamak, kullanmak veya bırakmak için çok fazla zaman harcanması.
- **Sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin azaltılması veya bırakılması**
- Kişinin tasarladığından daha fazla madde kullanması.

Bağımlılık yapan başlıca maddeler:

- Uyuşturucular
- Sigara
- Alkollü içecekler
- Reçete ile alınması gerektiği hâlde doktor kontrolü dışında kullanılan ilaçlar
- Bazı yapıştırıcılar, tiner ve çakmak gazı gibi uçucu maddeler
- Uyarıcı ve hayal gördülmesine sebebiyet veren maddeler

BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

BAĞIMLI OLAN KİŞİNİN...

- Kendine güveni azalır, kontrolü zayıflar.
- **Prensipleri ve değerleri yok olmaya başlar.**
- İdealleri ve geleceği ile ilgili ümitleri yıkılır.
- **Kullandığı maddeler bağışıklık sistemini zayıflatır.**
- AİDS, frengi, verem, hepatit B ve C, kanser, kangren gibi birçok ölümcül hastalığa kapılma riski artar.

BÖYLECE BAĞIMLI KİŞİ...

- Maddeyi alabilmek için önce mevcut parasını bitirir.
- **Çevresindekilerin değerli eşyalarını ve paralarını çalmaya başlar.**
- Hırsızlık, gasp, yankesicilik vb. suçlara karışır.
- **Suç işlerken yakalanır ve özgürlüğünü kaybeder.**
- Sağlığını ve en sonunda da hayatını kaybeder.

BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ



KENDİMİ NASIL KORURUM?

Madde bağımlılığından korunmanın en iyi yolu hiç başlamamaktır.



Hakan Hatipoğlu

Hayır! deyin.
Size veya başkalarına zarar verebilecek her şeye kesin bir dille "Hayır!" demelisiniz.

RİSKLİ ORTAMLARDAN UZAK DURUN!

- Riskli ortamlara girmeyebilirsiniz.
- Riskli ortamlarda olumlu alışkanlıklara sahip arkadaşlarınızla vakit geçirebilirsiniz.
- Bağımlılık yapıcı maddeyi denemenizle ilgili teklifte bulunulduğunda net bir ifadeyle "Hayır!" deyip ortamı terk edebilirsiniz.

"HAYIR!" DEYİN!

- İstenilen şey önceliklerinizle ve yapmak istediklerinizle çelişiyorsa, size veya başkalarına zarar verebilecek bir şeyse kesin bir dille "Hayır!" demelisiniz.
- Yaşam becerilerinden biri olan "Hayır!" demeyi öğrendikçe, kontrol duygusu ve özgüven artar. "Hayır!" diyemeyen kişi bağımlılığın ilk adımı olan deneme teklifine karşı koyamayacaktır.

NASIL TEDAVİ OLURUM?

Uyuşturucu madde kullanan kişiler tedavi olabilir. Kişi bu maddeleri bıraktıktan sonra, hiçbir zaman tekrar kullanmamalıdır. Bir kez kullanması, onun eski günlerine dönmesine ve yıkıcı sonuçlar yaşamasına neden olabilir.

Tedavinin başarısında en önemli etkenler şunlardır:

- Kişinin tedavi olmayı istemesi
- Kişinin maddeyi bırakmaya kendini hazır hissetmesi

BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

Bağımlılık bir beyin hastalığıdır.



MADDE BAĞIMLILIĞININ ETKİLERİ

Uyuşturucu maddeler beyni ve onun çalışma sistemini değiştirdiklerinden dolayı bağımlılık bir beyin hastalığıdır. Bağımlılık tedavisi zor bir hastalıktır.

- IQ seviyesinde gerileme
- Koordinasyon ve kontrol kaybı
- Korku ve öfke
- Hafızanın erimesi
- Solgun cilt ve ciltte kırışıklık
- Döküntü ve sivilceler
- Cilt yaşlanması
- Nefes darlığı
- Akciğer hastalıkları
- Ağız kokusu ve gırtlak kanseri
- Diş çürümeleri, dişeti hastalıkları, diş kaybı
- Kalp krizi ve koma

SAĞLIKLI MEKANLARDA YAŞAMAK

Yaşam alanlarının sağlıklı olmasına ve bunun sürekliliğine dikkat edilmelidir.

Sağlıklı bir yaşam alanı sağlığı korumak için önemlidir.

SAĞLIKLI BİR EV ORTAMI İÇİN

- Evinize dair her şeyin beden ve ruh sağlığınızı etkilediğini hatırlayın!
- **Evinizi düzenli olarak temizleyin!**
- Mutfak hijyeni için öncelikle sağlıklı ürünler alın!
- **Meyve, sebze, yumurta, et gibi pişmemiş çiğ ürünleri kullanmadan önce mutlaka iyice yıkayın!**
- Çöpleri zamanında atın!
- **Ellerinizi yiyeceklerinizi yıkadığınız lavaboda yıkamayın!**
- Ocak, tezgâh gibi yerleri deterjanla temizleyin, ancak buralarda deterjan kalmamasına dikkat edin!
- **Zemin temizliği yaparken önce fazla kirli olan yerlerden başlayın!**
- Özellikle tuvalet, banyo ve mutfak temizliğine dikkat edin!
- **Tuvalet temizliğinde kullanılan temizlik araçlarını başka bir yerde kullanmayın!**
- Nevresim, çarşaf ve örtüleri sık sık yıkayın!



- **Evi sık sık havalandırın!**
- Elle sık tutulan yerleri ayrı bir sabunlu bezle temizleyin!
- **Temizlikten sonra temizlik malzemelerini de yıkayın!**
- Dışarıdan geldiğinizde ellerinizi yıkayın, elbiselerinizi değiştirin!
- **Kıyafetlerinizi temiz tuttuğunuz bir dolapta saklayın!**
- Alerji yapabilecek maddeleri evde bulundurmayın!
- **Evinizdeki çiçekleri yattığınız odaya koymayın!**
- Evde sigara içmeyin, içilmesine asla izin vermeyin.

EVDE EVCİL HAYVAN BAKIMI

- Evinizi sık sık havalandırın!
- **Hayvanınızı düzenli olarak veterinere götürün!**
- Hayvanınızın temizlik ve bakımını yapın, kedinizin kumunu temiz tutun!



- **Sevmeyi abartmayın! Birebir teması azaltın!**
- Aşılarını düzenli takip edin!
- **Yattığınız odaya ve yatağınıza almayın!**
- Astım ve alerji sorununuz varsa asla tüylü hayvan beslemeyin!
- **Kedi dışkısıyla kesinlikle temas etmeyin!**

HASTALIKLARI YÖNETEBİLMEK

Şeker hastalığı, kalp yetmezliği, astım, kronik obstruktif akciğer hastalığı (KOAH), kronik karaciğer hastalıkları, hipertansiyon, multiple skleroz (MS), kronik böbrek yetmezliği gibi sürekli ilaç kullanımı veya ömür boyu periyodik takip gerektiren hastalıklara kronik hastalıklar denir. Bunlar iyi yönetilirse yaşam kalitesi artar, sağlık harcamaları azalır. Kronik hastalığın yönetilmesinde püf noktası, normalde sağlığı korumak için dikkat edilmesi gereken hususlara daha fazla dikkat göstermektir.

Kronik hastalıklarla başa çıkabilmek için…

- Özellikle genetik açıdan riskliyseniz düzenli kontrollerle hastalığınızın en erken dönemde teşhis edilmesini sağlayın!
- **Yaşam tarzınızı doktor tavsiyesine göre düzenleyin!**
- Motivasyonunuzu arttırmak için yol arkadaşları ve destekçiler edinin!
- **Sigara, alkol ve bağımlılık yapan maddelerden uzak durun!**
- **Düzenli uyuyun!**
- Düzenli tıbbi kontrollerinizi ihmal etmeyin, ilaçlarınızı aksatmayın!
- **Bir hastalık günlüğü tutarak başardığınız hedefleri ve şikâyetlerinizi kaydedin!**
- Bilimsel yöntemlerle kanıtlanmış bilgilere kulak verin!
- **Çok gerekli olmadıkça doktorunuzu değiştirmeyin!**
- Doktorunuzun önerdiği diyet ve egzersiz programlarına uyun!
- **Evde ölçümleri usulüne uygun yapın!**
- Hastalığınızdan korkmayın, onunla birlikte yaşamayı öğrenin!
- **Ne şişmanlayın ne de çok zayıflayın, hareket edin!**
- Enfeksiyonlardan korunun!

HASTALIKLARDAN KORUNMA VE TEDAVİ

Düzenli ve derin bir uyku dengeli beslenme kadar güçlü bir antioksidandır.

Hastalık, sağlığı yıpratan etkenlerin vücudun savunma unsurlarına ve tamir kabiliyetine üstün gelerek olağan işleyişi bozmasıdır. Vücudunu tanıyan kişi uyku, iştah gibi alışkanlıklarındaki değişiklikleri fark ederek hekime başvurabilir. Ne kadar erken teşhis konursa tedavi imkânları o kadar fazla olur. Hastalığa neden olabilecek durumlardan korunmak, özellikle genetik olarak bazı hastalıklara eğilimi olan kişiler için durumlarını erkenden öğrenip hastalığı önleyici, hafifletici veya geciktirici tedbirler almak önemlidir.

HASTALIKLARDAN KORUNMAK İÇİN

- Kendinizi stresten koruyun!
- **Ailenizde kanser olan varsa, kanser tarama testleri yaptırın!**
- Sağlıklı beslenin!
- **Sizin için sağlıklı olan ortamlarda çalışın!**
- Radyasyondan, kirli havadan sakının!
- **Acil durumlara hazırlıklı olun!**
- Hastalık gelmeden aşı olun!

KALİTELİ BİR UYKU İÇİN

Akşamları hafif yemekler tercih edin!
Kahve ve kola gibi kafeinli içecekleri özellikle uykuya yakın içmeyin!
Olabildiğince hareket edin!
Karanlıkta uyuyun!
Akşam erken yatın! Sabah erken kalkın!
Uyandıktan sonra tekrar uyuma!

tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

SAĞLIK HER İŞİN BAŞI



tbm yaz 2423'e SMS GÖNDER ₺5 BAĞIŞ YAP

SAĞLIKLI BİR YAŞAM TARZI

Spor yapın!
Stresten kaçının!



Hakan Hatipoğlu

Sağlıklı yaşa!
Sağlığımız ve yaşam kalitemiz üzerindeki kaçınılmaz etkilerini düşünerek sporu ve sağlıklı beslenmeyi yaşam tarzı haline getirmeliyiz.

Sağlıklı yaşamak ve hastalıklardan korunmak için yapılması gerekenler kolay olsa da sonuçlarını hemen göremediğimizden bunda zorlanabiliriz.

1. Dengeli ve sağlıklı beslenin! Uykunuzu alın, düzenli uyuyun!
2. Kişisel hijyene önem gösterin!
3. Düzenli olarak hareket edin!
4. Evinizi sağlıklı tutun.
5. Hastalık belirtisi olabilecek rahatsızlıklara kulak verin!
6. Kıyafet seçiminde özenli olun.

SAĞLIKLI BESLENME

Yetersiz veya dengesiz beslenme hastalıklara karşı direnci etkiler.

SAĞLIKLI BESLENMEK İÇİN

- Besin değeri yüksek, çeşitli yiyeceklerden yeteri kadar yiyin!
- Güvenilir, hijyenik gıdalarla beslenin!
- Ambalajlı ürünleri etiketlerini okuyup inceleyerek alın!
- Uyku düzeninize dikkat edin.
- Evinizi sağlıklı tutun.
- Kıyafet seçiminde özenli olun.

DÖRT YAPRAKLI YONCA

Dört yapraklı yoncanın her yaprağındaki besinlerden dengeli bir şekilde yemeliyiz.



KİŞİSEL HİJYEN

Vücut temizliğinize özen gösterin.



- Yüz, ağız, diş, göz ve kirpik, saç, kulak, boyun, el ve tırnakların, beden, koltukaltı, genital bölge, ayak ve ayak tırnaklarının temiz tutulmasına özen gösterin! Temizlenmek için gerekli sıklıkta banyo yapın!
- **Yaşadığınız ve çalıştığınız çevrenin, tuvalet gibi ortak kullanım mekânlarının, buralarda kullandığınız eşyaların temizlik ve bakımıyla ilgilenin!**
- Lif, tarak, diş fırçası, tırnak makası gibi kişisel eşyalarınızı kimseyle paylaşmayın ve hassasiyetle koruyun!
- **Ailenizden birisi bulaşıcı bir hastalığa yakalandığında hastanın bardağı, havlusu gibi eşyalarını kullanmayın!**
- Lokanta gibi yerlerde çatal, kaşık gibi araçları kullanmadan önce temizliğini kontrol edin!

HAREKETLİ YAŞAM

Düzenli olarak fiziksel aktivite ve egzersiz yapın.



Burcu Çetinkaya

Dikkat!
Gün içinde beslenme ile aldığımız enerji harcadığımızdan fazlaysa yağa dönüştürülerek depolanır ve çeşitli hastalıklara davetiye çıkarır.



DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE VE EGZERSİZ;

- Kalp ve damar sağlığını iyileştirir.
- Dokuları besler.
- Kandaki kolesterol ve şeker seviyesini düzenler.
- Vücudunun görünümünü güzelleştirir.
- Düşünme, iletişim, hafızada tutma, yorumlama ve karar verme gibi entelektüel işlevleri iyileştirir.
- Daha mutlu ve neşeli olmamızı ve etrafa pozitif enerji yaymamızı sağlar.

İyi Bir Fiziksel Aktivite İçin…

- Tempolu yürüyüşten daha şiddetli bir egzersiz türü uygulamadan önce uzman yardımı alın!
- Yumuşak tabanlı spor ayakkabıları, vücut terini emen pamuklu atlet ve rahat eşofmanlarla egzersiz yapın!
- Egzersize başlamadan önce ısınma ve bitirdikten sonra soğuma hareketleri yapın!

tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr
/ tbmYesilay

YEŞİLAY yesilay.org.tr/

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

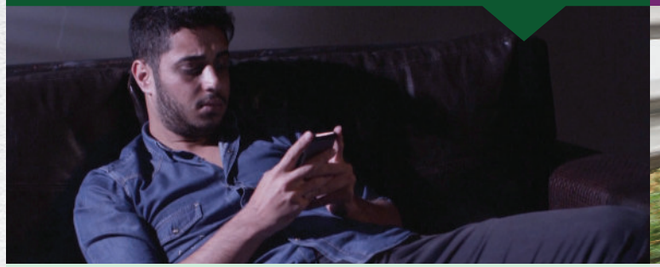
tbm.org.tr

/ tbmYesilay

YEŞİLAY yesilay.org.tr/

BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

Teknoloji bağımlıları giderek yalnızlaşır.



Teknolojinin insana faydaları sayısızdır. Ancak kontrolsüzce ve sınırsız kullanılmasının özellikle çocuk ve gençlerde; **düşünce süreçlerinde bozulma, sosyal gelişimde gerilik, öz güven düşüklüğü, yüksek sosyal kaygı düzeyi ve saldırganlık eğilimi** gibi zararları görülmüştür.

Araştırmalar internette fazla zaman geçiren ve bilgisayar oyunlarına bağımlı olan çocuk ve gençlerin **giderek yalnızlaştığını, yüz yüze ilişki kurmakta zorlandıklarını, zihinsel fonksiyonlarında bozulma yaşadıklarını** ve hiperaktivite bozukluğu kriterlerini taşıdıklarını gösteriyor.

KENDİMİ NASIL KORURUM?

Yeni sosyal beceriler kazanmalı ve düzenli spor yapmalısınız.



1. Teknolojik cihazların kullanıldığı mekanları değiştirmeli ve kullanım zamanlarını tam zıt saatlere kaydırmalısınız.
2. Bağımlı olunan teknolojik cihazı ortak kullanıma açmalı, ailece kullanmalısınız.
3. Aile üyelerinden ve yakın arkadaşlardan yardım istemelisiniz.
4. Kullanımın ardından zorunlu bir iş/faaliyet planlamalı, teknolojiden uzak kalma hedefleri koymalısınız.
5. Düzenli spor yapmalı, yeni sosyal beceriler kazanmalısınız.
6. Hep yapmak isteyip de vakit bulamadığınız faaliyetleri yazıp sırayla yapmaya başlamak teknoloji bağımlılığından uzaklaştırır.

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

TEKNOLOJİ YERİNDE YETERİNCE...

YETİŞKİN



tbm yaz 2423'e SMS GÖNDER ₺5 BAĞIŞ YAP

BAĞIMLILIK NEDİR?



Mustafa Ceceli

Unutma!
Düzenli spor yapmak, müzik aleti çalmak bağımlılıklardan uzak tutar.

BAĞIMLILIĞIN BELİRTİLERİ;

- Kullanılan madde miktarının veya davranışa harcanan vaktin arttırılması,
- **Kullanım/davranış sıklığı azaldığında huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin görülmesi,**
- Sebep olduğu sorunlara rağmen sürdürülmesi, kontrolün kaybedilmesi,
- **Zamanın çoğunluğunun madde veya davranışla geçirilmesi,**
- Bunun sorumlulukların önüne geçmesidir.

NASIL BAĞIMLI OLUNUR?

İnsan bağımlılık noktasına bir anda gelmez, adım adım ilerler.

Teknoloji bağımlılığı;

- Kontrolsüz kullanıma dair bilgi eksikliğinden,
- **Bağımlılığın sonuçlarını bilmemekten veya önemsememekten,**
- Meraktan,
- **Bağımlı arkadaş çevresinden,**
- Can sıkıntısından,
- **Dışlanma korkusuyla arkadaşlarına uymaktan,**
- Problemleri nasıl çözeceğini bilmemekten dolayı teknolojiye yönelmekten,
- **Dürtülerini kontrol edememekten,**
- Aşırı içe kapanıklıktan,
- **Beğenilmeme korkusundan,**
- Karamsarlıktan,
- **Hedefsizlikten,**
- Özgüven eksikliğinden,
- **Hayatı sevmemekten,**
- Sosyalleşememekten,
- **Kendini tanımamaktan ve hayatta neler yapabileceklerini bilmemekten,**
- Gerçek dünyada elde edilemeyen başarıyı sanal dünyada elde etmeye çalışmaktan,

kaynaklanabilir.

İnsan bağımlılık noktasına bir anda gelmez, adım adım ilerler.
Bağımlılığın başlamadan önlenmesi için bu adımlara dikkat edilmelidir.

1. **İlk Aşama (Deneysel Kullanım):**
Kişinin bir site, oyun veya uygulamayı denemek için kullanmasıdır. Kullanımın tekrarı ileriki adımlara geçişi gösterir.

2. **İkinci Aşama (Sosyal Kullanım):**
Kişi belli bir oyun, site veya uygulamayı kullanan arkadaş grubuna dahil olmak ve grupta kalmak için buraları düzenli olarak kullanır. Sosyal kullanım genellikle bağımlılığı başlatan/sürdüren sebeptir.

3. **Üçüncü Aşama (Amaca Dönük Kullanım):**
Zevk almak, problemlerden kaçmak amacıyla kullanımdır. Yeterli sosyal çevreden yoksun kişiler can sıkıntısından kaçmak, problemlerini unutmak amacıyla teknoloji kullanımını tercih edebilir. Böylelikle gerçek dünyadan sıyrılarak sorunsuz bir dünya yaratırlar.

4. **Dördüncü Aşama (Bağımlı Kullanım):**
Bu aşamada kullanım başka problemlerden kaynaklanmaz, kendisi bir sorun haline gelmiştir.

BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

Kişi temel ihtiyaçlarını bile ihmal ederek bütün vaktini teknolojik araç başında geçirir.



Burcu Çetinkaya

Dikkat!
Bilgisayar başında ve telefonla geçirdiğiniz zamanı azaltmak yeni sosyal beceriler edinmek sizi bağımlı olmaktan korur.

Psikolojik gelişimi yaralar.
Teknoloji empati duygusunun körelmesine, kötülüğün sıradanlaşmasına, problem çözme becerisi olarak şiddetin kullanılmasına, dikkat eksikliğine, tahammülün zayıflamasına sebep olabilir.

Çatışma yaşanır.
Yakınları bağımlıya yardım etmek istediklerinde çatışmalar yaşanır. Bağımlı yardım ve destek kabul etmez.

İşlevsellik bozulur.
Kişi sorumluluklarını yerine getirmeyip başarısız olur. Zihin kilitlenir. Teknoloji bağımlıları, teknolojiyi kullanamadıkları vakitlerde kullandıklarında ne yapacaklarını düşünerek zihinlerini kilitler, böylelikle hayatın dışında kalırlar.

Yalanlar söylenir.
Bağımlı bağımlısı olduğu araç ile geçirdiği zaman konusunda yalan söyler. Bu kaygı ve başka sıkıntılar doğurur.

Kontrol kalkar.
Bağımlı söz konusu teknolojik cihazla planladığından daha çok vakit harcar. Bu yüzden işlerinde ve ilişkilerinde sorunlar yaşar.

Bağımlının hayatı fakirleşir.
Eskiden keyifle yapılan faaliyetlerden artık keyif alınmaz, sosyal ve ailevi ilişkiler bozulur, ders başarısı geriler.

Çok vakit harcanır.
Teknolojik aracı kullanmak hayatın merkezinde yer alır. Teknolojiyi kullanmaktan alıkoyan her şeyden vazgeçilebilir.

Yoksunluk sendromu yaşanır.
Bağımlı olunan teknolojik araç kullanılmadığı zaman psikolojik güçsüzlük, çaresizlik, kaygı, stres ve sinir, fiziksel olarak da baş ağrısı, terleme, uykusuzluk hissedilir. Kontrol çabaları başarısız olur. Bağımlı kendisini kontrol etmek istediğinde, kullanımı azaltmada başarısız olur.

Duygu durumu bozulur.
Teknoloji bağımlıları, bağımlılığın zararlarını gördükçe kendilerini kötü hissederler.

Uyku düzeni bozulur.
Bağımlısı olunan araç ile daha uzun vakit geçirmek için uykusuz kalınır. Bu uyku düzeninin, fizyolojik ve psikolojik denge ve sağlığın bozulmasıyla sonuçlanır.

Beden zarar görür.
Uzun süre teknoloji kullanımı iskelet ve kas sisteminde hasarlara, görme problemlerine, yaratıcı ve zihinsel gelişim risklerine, dil becerilerinde gerilemeye ve bazen epilepsi nöbetlerine sebep olur.

Yemek düzeni bozulur.
Teknoloji bağımlılarının yemeği bilgisayar başında, tv karşısında yemeleri veya yemeği geciktirmeleri dengesiz ve sağlıksız beslenmeye bağlı sorunlar doğurur.

KENDİMİ NASIL KORURUM?

Yardım istemekten çekinmeyin!

1. Stresle baş etme yöntemlerini öğrenin!
2. Sağlıklı beslenin!
3. Spor yapın!
4. Sigara içmemekle gurur duyun!
5. Yardım istemekten çekinmeyin!
6. "Hayır!" demeyi öğrenin!



DOĞRU BİLİNEN YANLIŞLAR

Bu sözler size tanıdık geliyor mu?



Hakan Hatipoğlu

"Sigara öfkemi yatıştırıyor!"
"Daha karizmatik gösteriyor!"
"Arkadaşlarım da içiyor"
"Delikanlı adam sigara içer."

gibi cümlelere kanma!
Bunlar sağlıklı gencin düşmanıdır.



YANLIŞ

SİGARA ZAYIFLATIR
Sigara kişinin çirkinleşmesine ve kötü kokmasına neden olur.

HAFİF(LİGHT) SİGARA DAHA AZ ZARARLIDIR
Nikotin oranı aynıdır.

SİGARA SORUNLARI UNUTTURUR
Sigara yeni sorunlar ekler.

SİGARA SOSYALLEŞMEYE YARDIMCI OLUR
Sigara kullanmayanlar sigara kullananlardan daha fazladır.

SİGARA İÇMEK İNSANI SAKİNLEŞTİRİR
Sigara ruh sağlığımızı olumsuz etkiler.

SİGARA DUMANINI İÇİME ÇEKMİYORUM, BANA BİR ZARARI YOK
Sigara dumanı da hastalıklara neden olmaktadır.

SİGARAYI BIRAKTIKTAN SONRA...

20 dk. sonra	Nabız ve hızlı soluk alıp verme normale döner.
8 saat sonra	Kandaki oksijen düzeyi normal seviyesine döner.
24 saat sonra	Karbonmonoksit vücuttan atılır.
48 saat sonra	Azalan tat ve koku duyusu düzelir, nikotin düzeyi 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.
3-9 ay sonra	Akciğer performansı % 5 ila % 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.

tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

SİGARA VÜCUDUN DÜŞMANI

YETİŞKİN



tbm yaz 2423'e SMS GÖNDER ₺5 BAĞIŞ YAP

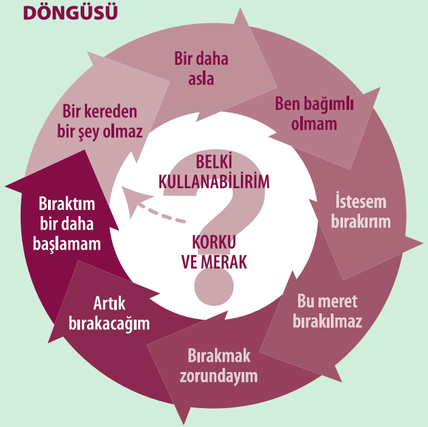
BAĞIMLILIK NEDİR?



Mustafa Ceceli

Dikkat!
Sigara içmek ve içilen ortamda bulunmak sayısız hastalığa sebep olur, cildi bozar, ses tellerine zarar verir.

BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ



BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

Kullanıcıların çoğu sigarasız bir hayatı hayal etmekte zorlanırlar.

Nikotin tütünün içinde yer alan aktif maddelerden biridir ve zehirlidir. Nikotin bedende hızla dağılır. Bağımlılık yapma potansiyeli çok güçlüdür. Yağ dokusunda biriktiğinden bırakıldıktan sonra da vücuttan atılması çok uzun sürer. Fiziksel ve bilişsel gelişime etkilerinden ötürü gençler için daha da tehlikelidir. Nikotin zaman içinde bağımlılık oluşturur. Kişi artık sigarasız yapamaz. Bu onun bağımlı olduğunu gösterir.

SİGARAYA BAŞLAMAK KOLAYDIR FAKAT BIRAKMAK ZORDUR ÇÜNKÜ:

- Nikotin bağımlılık yapar.
- Bazı kullanıcılar olumsuzluklarla baş etme yöntemleri geliştirememiştir.
- Bazı kullanıcılar riskleri tam olarak algılayamamaktadır.
- Başarısız sigara bırakma girişimleri bunu tekrar deneme cesaretini azaltır.

SİGARA ÖLDÜRÜR!

Sigaradan dünyada her yıl 4,9 milyon kişi ölüyor, yani **günde 13 bin kişi**...

BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

Sigaranın içinde başta nikotin olmak üzere bir çok zehirli ve zararlı madde vardır.



Sigaranın etkileri içilen tütünün türüne, miktarına, kullanma süresine, ne kadar derin içe çekildiğine, kişinin genel sağlığına ve ailesindeki hastalıklara bağlı olarak değişmektedir.

SİGARA KULLANIMIN KISA DÖNEM ETKİLERİ

- Kalp atışının hızlanması kan basıncının artması
- Midenin asit üretmesi
- Böbreklerin az idrar üretmesi
- Beyin ve sinir sistemi işleyiş hızında sorunlar İştahsızlık
- Tat ve koku duyularının zayıflaması
- Akciğerlerin normal çalışmaması
- El ve ayak parmaklarına kan akışının zayıflaması

SİGARA KULLANIMIN BAZI SONUÇLARI

- Sigara içenlerde içmeyenlere oranla;
- Mesane, pankreas ve prostat kanseri riski 2 kat
- Kadınlarda kısırlık riski 10 kat,
- İktidarsızlık riski 10 kat,
- Akciğer kanseri riski 22 kat daha fazladır.

PASİF İÇİCİLER

Çocuklar sigara dumanının zararlı etkilerine karşı çok daha hassastırlar.



Burcu Çetinkaya

Unutma!
Pasif içiciler de sigaranın neden olduğu hastalıklar yüzünden hayatlarını kaybetmektedirler.

Sigaradan çıkan dumanda bulunan kanserojen kimyasal maddeler, içe çekilenden çok daha fazladır. Pasif içici olmanın etkileri sigara içilen ortamda geçirilen süreye, temiz hava miktarına ve ne kadar sigara içildiğine bağlıdır. Pasif içiciler de sigaranın neden olduğu hastalıklar yüzünden hayatlarını kaybetmektedirler.

Çocuklar sigara dumanının zararlı etkilerine karşı çok daha hassastırlar. Solumaktan kaynaklanan kanser ölümlerinin oranı; asbest, radyoaktif nükleid, arsenik, benzen, vinil klorür, radyasyon, tarım ilaçları, tehlikeli atıklar, içme suyunda bulunan kimyasallar, endüstriyel kimyasallar ve madeni atıkların hepsinin toplamından kaynaklanan kanser ölümleri oranından daha fazladır.



tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr

/ tbmYesilay

YEŞİLAY yesilay.org.tr/