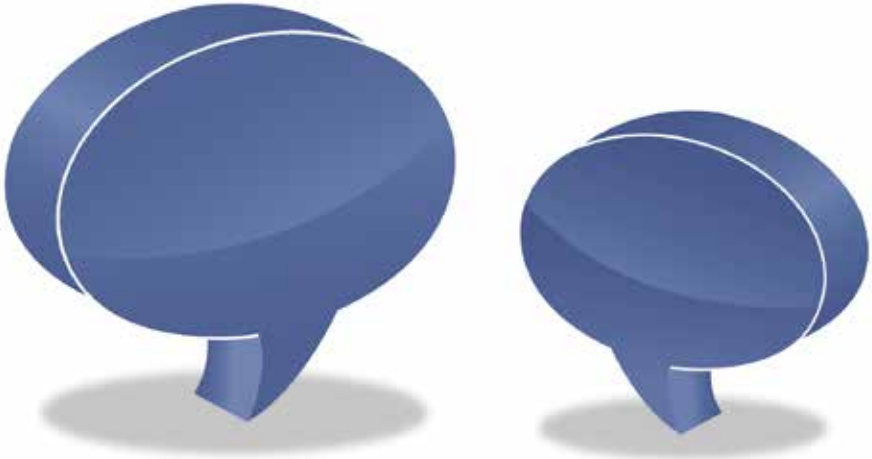


► Gençlerle sigara içme hakkında nasıl konuşulur?



Türkisch



► Gençlerle sigara içme hakkında nasıl konuşulur?

Birkaç yıldır sigara içen gençlerin sayısı tekrar önemli ölçüde azaldı. Gerçi, gençlerin çoğunluğu merak ettikleri için sigarayı bir kaç kez deniyor. Genellikle sonradan tadını kötü buldukları için sigara içmekten vazgeçiyorlar. Ancak dördüncü, beşinci sigarayı içmiş olan gençlerin sigarayı sürekli kullanma riski vardır.

Sizler anne-baba olarak, sigarasız bir yaşam için tutarlı bir tavır koyarak sigaraya başlanmaması için büyük bir destek vermiş olursunuz. Deneyler göstermiştir ki, anne ve babaları sigarayı kesin olarak reddeden çocuk ve gençlerin sigara içmeye başlaması enderdir.

Siz sigara içiyor musunuz?

Sigara içiyor olsanız bile, kızınıza veya oğlunuza sigara içmemeyi öğütleyebilirsiniz. Çocuğunuz bu durumda bağımlılığın insanı nerelere sürüklediğini yakından görerek, olaydan ders çıkaracaktır. Evde sigara içilmemesi kararı alırsanız ve kendiniz dahil hiç kimsenin evde sigara içmesine müsaade etmezseniz, öğütleriniz daha da inandırıcı olacaktır.

► Gençlerle nasıl konuşulmalı?

Söylediklerine kulak verin

Çocuğunuzu sakince, ilgiyle dinleyin. Böylece oğlunuzun veya kızınızın sigara konusundaki görüşlerini öğrenir ve daha sonra yapacağınız konuşmayı bunun üzerine kurabilirsiniz.

Destek sunun

Çocuğunuza kararsız olduğu durumda destek olun. Gençler sigara içen arkadaşlarına karşı «hayır» demekte genellikle zorlanırlar. Çocuğunuza bağımlılık yapan nikotin maddesine alışmamasının, sizin için ne kadar önemli olduğunu anlatın.

Objektif olarak bilgilendirin

Siz nikotinin bağımlılık yaratan etkisi ve sigaranın vücutta yol açtığı zararlarla ilgili yeterli bilgiye sahip misiniz? O zaman durumu dramatize etmeden, tavrınızı bu olgulara dayandırarak açıklayabilirsiniz. Bu konuyla ilgili detaylı bilgileri bu internetsitesinde bulabilirsiniz: www.at-schweiz.ch.

Sigara içme motivasyonu hakkında konuşun

13-14 yaşlarındaki gençler, ileride kansere ya da kalp hastalığına yakalanma riskinin yüksek olmasını pek kafalarına takmazlar. Bu yüzden onlarla konuşurken sigara içmemenin şu anki yararlarına ve zararlarına değinin:

- «Hayır» diyebilen kişi, yaşlılarının gözünde de saygın biri olur.
- Sigara içenin giysilerine ve saçlarına duman kokusu siner ve ağız sigara kokar. Bu koku iticidir.
- Spor yapan ve sigara içen gençler daha az fit olur. Hem antreman yaparken hemde yarış anında nefesi çabuk kesilir.

- Düzenli sigara içen biri fazla para harcar. Sigaraya harcadığı parayla çocuğunuz kendine neler alabilir?
- Sigara içenler, sonuç olarak sigara endüstrisi tarafından manipüle edilmektedirler. Sigara fabrikatörleri kârlarını arttırmak için, toz pembe bir resim çizerek, sigaranın zararlarını olduğundan daha az gösteriyorlar.

Uygun olmayan tavırlar nelerdir?

- Ahlak hocalığı ve uzun söylevler genellikle beklenenin tersi, olumsuz etki yaratır.
- Sigara içmeyi yasaklarsanız, onu büyüklere bir başkaldırma aracı olarak çekici hale getirmiş olursunuz. Oysa konuyla ilgili objektif bilgiler, kaba bir yasaklamadan daha etkili olur.

► Gerçekler

15 yaşındaki gençler neden sigara içer?

Kızlar ve erkekler, sigara içme nedenleri konusunda farklı gerekçeler belirtiyorlar

- Kız öğrenciler öfkeliyken, moralleri bozukken veya neşelenmek için sigara içiyorlar. Yani olumsuz duygularını bastırmak için sigara içiyorlar.
- Erkek öğrenciler çoğunlukla keyif ve zevk için sigara içiyorlar. Yani olumlu duygularını daha da arttırmak için sigara içiyorlar.

Buna karşılık 15 yaşında sigara kullanan kız ve erkeklerin üçte biri, sigarayı bırakabileceğini sanmadığını söylüyor. Gençler nikotin bağımlılığından kurtulmak için sarf etmeleri gereken çabayı genellikle küçümsüyorlar.

Nikotin bağımlılık yapar

Nikotin bağımlılığını harekete geçiren mekanizma, deneme niyetiyle içilen dört beş sigaradan sonra başlayabilmektedir. Gençler yetişkinlere nazaran daha çabuk bağımlı olurlar. Nikotin beyinde hoş duygular uyandırır: Dikkatin artması, rahatlama ve büyük bir mutluluk. Nikotin miktarı azalınca, yoğun bir nikotin alma isteği olur. Nikotin yokluğu giderilemezse, nikotin eksikliğinden kaynaklanan belirtiler ortaya çıkar: Dikkat dağınılığı, depresif ruh hali, korku.

Tütün dumanı sağlığa zarar verir

Sigara içmek, ağızdan başlayıp, akciğerler üzerinden kalbe ve boşaltım organlarına varıncaya kadar hemen bütün vücutta zehirli izler bırakır. Sigara içmenin sağlığa verdiği zararlar, çocuklar ve gençler de kısa zamanda gözle görülür hale gelir:

- Sigara akciğerin işlevini azaltır.
- Sigara akciğer gelişmesinde yavaşlamaya neden olur.
- Sigara akciğer işlevlerinde vaktinden önce zayıflamalara neden olur. Bu hasar yaşam boyu devam eder ve kronik obstrüktif akciğer hastalığı riskini artırır.
- Sigara nefes darlığına neden olur. Buda astım hastalığına yol açabilir.
- Sigara gençlerde ve çocuklarda kalp ve kan dolaşımına zarar verir, buda genç yaşta karın ana atar damarın kireçlenmesine neden olur.

Çoğunluk sigara içmiyor

Gençler genellikle kendi akranlarının büyük çoğunluğunun sigara içtiğini sanırlar. Oysa sigara içmeyenler her yaş grubunda içenlerden daha fazladır.

2014 de sigara içenler

- 13 yaşındaki öğrencilerin yüzde 2.3 her hafta,
- 15 yaşındaki erkeklerin yaklaşık yüzde 12 si, aynı yaş grubundaki kızların yüzde 9u her hafta sigara içiyor.

E-Sigara (Elektronik sigara)

İsviçre’de sadece nikotin içermeyen E-Sigara satılmaktadır. Uzun vadeli yeterli araştırmalar olmadığı için E-Sigaranın sağlık için ne kadar zararlı olduğu konusunda kesin bir açıklama yapılamıyor. Fakat, gençler E-Sigara’yı denediklerinde sigara içme ritüeline alışırlar. Ve sonra tütün içeren sigarayı içmeyi deneyerek nikotinin yüksek bağımlılık etkisi nedeniyle sigara içen biri olabilirler.


► Sigarayı Bırakma Telefon Hattı 0848 187 187



Sigarayı Bırakma Telefon Hattı’nı arayarak en iyi hangi yöntemle sigarayı bırakabileceğiniz konusunda bilgi alabilirsiniz. Sigarayı Bırakma Telefon Hattı danışmanları, bilimsel olarak denenmiş çeşitli sigara bırakma yöntemleri konusunda uzmanlaşmıştır. Danışmanlık hizmetinden bir çok kez faydalanabilirsiniz. Sigarayı Bırakma Telefon Hattı size sigarayı bırakma esnasında uzun bir süre eşlik eder.

Pazartesisden cumaya kadar, saat 11:00 - 19:00 arası **Almanca, Fransızca, ve İtalyanca** dillerinde hizmet verilmektedir (sabit ev telefonlarından yapılan aramaların bir dakikası 8 Rappen tutarken, cep telefonları daha fazla yazmaktadır).

Türkçe danışmanlık için **0848 187 187** nolu telefonu arayabilirsiniz. Bu numarayı aradığınızda telesekreterden bir konuşma işiteceksiniz. İsmınızı ve telefon numaranızı bildiriniz. 48 saat içerisinde Sigarayı Bırakma Telefon Hattı’ndan bir uzman sizi geri arayacaktır.

at  **Arbeitsgemeinschaft
Tabakprävention Schweiz**
Haslerstrasse 30 | 3008 Bern

Ek bilgi ve broşürler için:

031 599 10 20 | info@at-schweiz.ch | www.at-schweiz.ch