

Sigarayı bırakmanın yararları

- İçtiğiniz bir sigaranın üzerinden 20 dakika geçince, kalp ve nabız vuruşları yeniden sakinleşir.
- 12 saat sonra ise, oksijen kana daha kolay karışmaya başlar.
- Sigarayı bıraktıktan iki hafta ile üç ay kadar sonra, kan dolaşımı ve akciğerler daha iyi çalışmaya başlar.
- Sigarayı bırakışınızın ilk ayıyla dokuzuncu ayı arasında öksürük ve göğüs tıkanması azalır.
- Sigarayı bıraktığınızda bir yıl olmuşsa, kalp hastalıkları rizikosu yarı yarıya azalır.
- 5-15 yıl sonra, beyin felci rizikosu, hiç sigara içmeyen insanların düzeyine eşitlenir.
- 10 yıl sonra, akciğer kanserinden ölme olasılığı, sigara içenlere göre yarı yarıyadır. Ağız, yutak, yemek borusu, sidik kesesi, dölyatağı (rahim) kanalı ve pankreas kanseri rizikosu da azalır.
- 15 yıl sonra, kalp hastalıkları rizikosu, hiç sigara içmeyen insanların düzeyine iner.

► Hareketli olma programı

Hareket ve spor sayesinde, nikotinsizlik bunalımı, keyifsizlik, hırçınlık, başağrısı, yorgunluk ya da uykusuzluk gibi belirtileri daha seyrek yaşayacaksınız, ya da bunlardan bütünüyle kurtulacaksınız.

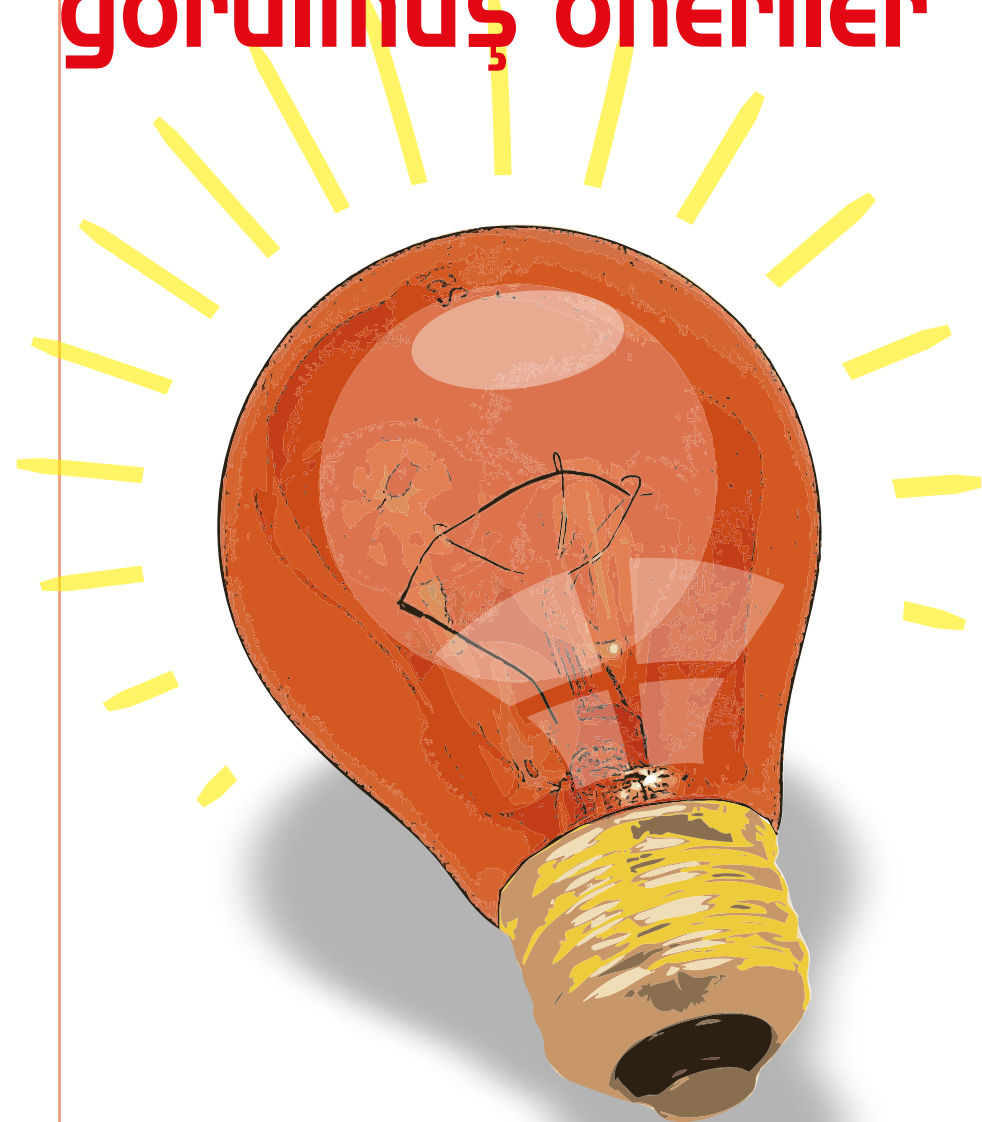
Kaldı ki spor sizi rahatlatacak, gerginliğe karşı bir araç olarak sigaraya ihtiyacınız da kalmayacak.

► Kendinizi ödüllendirin

Sigarayı bırakma konusundaki başarınız, büyük bir olaydır ve sürekli ödüllendirilmeyi hak eder! Sigaradan tasarruf ettiğiniz parayı, bir çeşit perhiz-

primi olarak kabul edin ve onunla kendinize güzel şeyler armağan edin.

► Sigarayı bırakmak Yararlı sonuçları görülmüş öneriler



► Sigarayı bırakmak

Yararlı sonuçları görülmüş öneriler

Sigarayı bırakmak istiyorsunuz. Kararlı olun. Kendinizi sigara içmemeye ne kadar iyi hazırlarsanız, başarı şansınız o kadar yüksek olur.

► Sigarayı bırakmadan önce

- Sigara konusundaki alışkanlıklarınızı gözlemleyin. Sigara içerken bu alışkanlıkları bir kağıda not edin. Tam olarak neler yapıyorum? Nasıl bir hava içindeyim. Şu anda sigara benim için ne ölçüde önemli? Sigara içmek yerine başka ne yapabilirim?
- Daha önce sigarayı bırakmayı hiç denediniz mi? Bu konuda ne gibi deneyleriniz var? Sizi kararınızdan dönmeye iten şey neydi? Size bu konuda destek olan şey neydi?
- Üstünde düşünün: Eskiden karşılaştığınız güçlüklere hangileri, yeniden karşınıza çıkabilir? Gerçekleştirmek istediğiniz şeyler için bir plan hazırlayın.
- Sigarayı bırakma kararınızı ailenize açın. Böylece sigarayı bıraktığınız ilk günlerde biraz sinirli ve hırçın olsanız bile sizi yanlış anlamayacaklardır. Ailenizden sizi kararınızda etkin biçimde desteklemesini isteyin.
- Nikotinli ilaçlar (nikotinli sakız, plater, dilaltı tabletleri, emme tabletleri ya da solunum yoluyla ciğerlere çekilen buğu ve tütsüler) nikotin bağımlılığınızdan kurtulma şansınızı iki kat artırır. İçinde Bupropion maddesi bulunan bir ilaç, sigara içme isteğini azaltır. Varenicline maddesi içeren bir başka ilaç da, bileşiminde nikotin bulunmadığı halde nikotinin yarattığı etkilerin benzerini yaratmaktadır. Bu iki ilaç ve tütsü-buğu türü ilaçlar, eczanelerden ancak doktor reçetesiyle alınabilir. Öteki ilaçlar reçetesiz olarak eczanelerden ya da Drogerie'lerden sağlanabilir. Bu konularda doktorunuza, dişçinize ya da eczanelere danışın.
- Kendinize belli bir bırakma tarihi belirleyin. Bunun için uygun bir günü, örneğin çalışmadığınız bir günü başlangıç olarak seçin. Bu tarihi en az on gün öncesinden belirleyin.
- Bir gece önceden elinizin altındaki bütün sigaraları, sigara tablalarını ve çakmakları atın.

► Sigarayı bırakınca

- Sigarayı bıraktığınız ilk güne büyük bir önem verin, her şeyi öyle ayarlayın ki, hiçbir bahane sizi yolunuzdan alıkoymasın.
- İşyerinizde, evinizde, boş zamanlarınızı geçirdiğiniz yerlerde, sigara içilmeyen bir ortam yaratmaya çalışın.
- Sizi yeniden sigaraya başlamaya kıskırtacak yerlerden ve durumlardan kaçının.
- Sigarasız geçen yaşamınızın keyfini çıkarmaya bakın. Biraz kilo almışsanız, bunu dert edinmeyin. İleride sigarayı bütünüyle bıraktığınızda, bu fazla kiloları da atabilirsiniz.
- Üçüncü haftada, size ilk iki haftadakinden daha büyük sorunlar çıkaracak bir bunalım yaşayabilirsiniz.
- Sigara içmemeyi sürdürün. Sigara içilen bir ortamda bulunsanız da, ya da gerginlik içinde olsanız da, eliniz hemen sigara paketine gitmesin.

Sigara bağımlısı mısınız?

- Sabahleyin ilk sigaranızı, uyandıktan sonraki ilk yarım saat içinde mi yakıyorsunuz?
 - Günde 10-15 sigaradan fazla mı içiyorsunuz?
- Yukarıdaki iki sorudan birine «evet» diye cevap veriyorsanız, ileri derecede nikotin bağımlısı olduğunuz demektir. Nikotinli ilaçlarla yapılacak bir tedavi, sigarayı bırakma şansınızı iki kat artırır.