# BağımlılıkNedir?

Bağımlılık pek çok etkenin bir araya gelerek oluşturduğu bir tablodur. Kişi doğduğu andan itibaren öğrenmeye ve dış dünyanın etkilerine açık bir hale gelmeye başlar. Tüm bu süreçte, maruz kaldığı durumlar karşısında kendini koruyabilmek adına bir baş etme yöntemi geliştirmek durumundadır. Geliştirdiği bu baş etme yönteminin sağlıklı ya da sağlıksız oluşunu; yaşadığı ortam, ebeveyn tutumları, sosyokültürel çevresi yakından etkilemektedir. Ebeveynlerin çocuklarına karşı sağlıksız tutumlar sergilemesi, aile üyelerinin herhangi birinde bağımlılık öyküsü olması, tehlikeli arkadaş seçimleri, başarısız geçen bir eğitim hayatı ve yaşadığı toplumun bağımlılığa bakış açısı risk oluşturabilecek etkenler arasındadır.

Bu sebeple bağımlılığın oluşum sürecinden bahsederken, bireyi çocukluk hatta bebeklik çağından itibaren incelemeli; aile, toplum ve kültür özelliklerini dikkate alarak, süreci bütüncül bir yaklaşımla değerlendirmelidir.



“Bağımlılık; kişinin kullandığı bir madde, alkol, nesne veya yaptığı bir davranış (eylem) üzerinde kontrolünü kaybetmesidir. Kontrolsüzce kullanılan her madde ya da gerçekleştirilen her davranış bağımlılık oluşturma riski taşır. Kişiler hayatta birçok şeye karşı bağımlı olabilir. Örnek: madde, alkol, sigara, kumar, teknoloji, herhangi bir eşya veya davranış (Ögel, 2018; Yeşilay Yayınları, 2018).”

Türkiye Bağımlılıkla Mücadele (TBM) Eğitim Programı’na göre ise bağımlılık, kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesidir. Kullanım/davranış sıklığı azaldığında veya kesildiğinde huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtileri görülür.

Dünya Sağlık Örgütünün Uluslararası Hastalıkların Sınıflandırılması El Kitabı’nın on birinci revizyonunda madde kullanımına ve bağımlılık davranışlarına bağlı bozukluklar, ağırlıklı olarak psikoaktif maddelerin kullanımı veya belirli tekrarlayan ödüllendirici ve pekiştirici davranışların bir sonucu olarak gelişen zihinsel ve davranışsal bozukluklar olarak tanımlanır. Bağımlılık yapan davranışlara bağlı bozukluklar ise bağımlılık yapıcı maddelerin kullanımı dışında kalan yineleyici ve ödüllendirici davranışların bir sonucu olarak gelişir. Bu bozukluklar, çevrim içi ve çevrim dışı davranışlar olarak ortaya çıkabilir.

## DSM 5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabında (2013)  yer alan bağımlılık kriterleri şunlardır:

1. Tasarladığından daha uzun süreli kullanım
2. Geçmişte başarısız bırakma girişimleri
3. Zamanının çoğunu madde bulmak ve kullanmak için ayırma
4. Olumsuz etkilerine ve zarar görmesine rağmen kullanmaya devam etme
5. Madde kullanım isteği
6. Tolerans (kullanılan madde miktarının yeterli gelmemesi sebebiyle giderek artırılması)
7. Yoksunluk (Amerikan Psikiyatri Birliği, çev. 2013).

Amerikan Psikiyatri Derneğine göre insanların kimyasal veya davranışsal bağımlılıklar geliştirmesinde iyi hissetme, daha iyi performans sergileme arzusu etkili olur. Kimyasal bağımlılıklar çoğunlukla kişinin isteyerek maddeyi kullanmaya karar vermesiyle başlar. Birey bağımlı olma arzusuyla madde kullanmaya başlamaz; ancak maddeyi tekrarlayan biçimde kullandıkça madde kullanımı üzerindeki kontrolünü kaybeder. Günlük yaşam işlevlerini bozduğunu fark etmesine rağmen kişi kendini madde kullanmaktan alıkoyamaz. Böylece madde kullanımı, gönüllü kullanımdan zorunlu kullanıma doğru evrilir.

Amerikan Psikiyatri Derneği tarafından belirtildiği üzere bağımlılık durumunda beynin yapı ve işlevlerinde bazı değişiklikler ortaya çıkar. Bu değişikliklere bağlı olarak, kişinin duygu durumunda, düşünce ve davranışlarında bozulmalar görülür. Beyin görüntüleme çalışmaları; beynin özellikle yargılama, karar verme, öğrenme, hafıza ve davranışsal kontrol ile ilgili alanlarında bağımlılığa bağlı olarak sorunlar olduğunu gösterir.

## Bağımlılık Nasıl Oluşur?

Bağımlılığa neden olan faktörler incelendiğinde bağımlılığın nedeni olarak tek bir etkenden söz etmek güçtür. Bağımlılık için birçok etken söz konusu olabilir. Psikolojik ve biyolojik etkenler bağımlılık sürecini etkilemektedir. Kişi ilk olarak merak ve korku duygusu ile kullanımı denemek isteyebilir. Merakla birlikte bir kereden bir şey olmaz düşüncesi ile kullanım gerçekleşir. Bağımlılık beyinde dopamin adlı nörotransmiteri etkilemektedir. Dopamin; düşünce, his, motivasyon, hareket, dikkat ve karar verme gibi birçok temel fonksiyonel süreçte yer alır. Kullanılan maddeye bağlı olarak kullanım sıklığı, kullanım süresi, kullanılan madde türüne göre değişiklik gösterse de dopamin hormonunun kullanım sürecine bağlı olarak zarar görmesi sonucu beyin doğru şekilde çalışamamaya başlar ve bağımlılık ortaya çıkar. Bundan dolayı bağımlılığı bir beyin hastalığı olarak ele alabiliriz.

Bağımlılığın ruhsal ve davranışsal yönleri olduğu da gözden kaçırılmamalıdır. Örneğin bu yönler alkol etkisinde veya alkolün etkisi geçtiğinde ortaya çıkabilmektedir. Hastanın bağımlılık kriterine göre planlanan psikolojik müdahale ile baş etme becerileri, öfke kontrolü, aile görüşmesi, motivasyona yönelik çalışmalar ve kişinin sürecine uygun terapi yöntemleri uygulanmaktadır.

### BAĞIMLILIKDÖNGÜSÜ



**Teknoloji bağımlılığı
nedir?**

Teknoloji ve internetin bilinçli olmayan, kontrolsüz bir şekilde kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan davranışsal bağımlılıklar; oyun oynama bozukluğu, kumar oynama bozukluğu, sosyal medyanın ve akıllı telefonun aşırı kullanımı gibi bağımlılık yapıcı alt davranışlarla kendini gösteren bağımlılık türü teknoloji bağımlılığı olarak tanımlanır.



**Oyun Oynama Bozukluğu Nedir?**

Dünya Sağlık Örgütüne göre (ICD 11) Oyun Oynama Bozukluğu şu özelliklerle tanımlanmaktadır:

1. Çevrim içi ya da çevrim dışı oyun oynamanın (buna video oyunları da dâhil) kişinin hayatında öncelikli yer etmesi, her şeyden daha değerli olması.
2. Kişinin dijital oyun oynama davranışı üzerinde kontrolünü kaybetmesi.
3. Fiziksel, zihinsel ve sosyal olarak olumsuz sonuçların varlığına rağmen kişinin uzak duramaması. Okula, işe gidememesi, derslerinde, işinde problem yaşaması ve aile yaşamını aksatması.

Belirtilen özellikler hem çevrim içi (internet üzerinden) hem de çevrim dışı oyun oynama davranışlarına bağlı olarak ortaya çıkabilmekte; kişisel, sosyal, ailevi, eğitimsel, mesleki ve diğer yaşamsal alanlarda dikkat çekici bazı bozulmalara yol açabilmektedir. Bir kişide oyun oynama bozukluğunun varlığından söz edebilmek için bahsi geçen davranışların sürekli ve yineleyici olması ve kişide en az 12 ay boyunca gözlenmesi gerekmektedir. Ancak bahsi geçen belirtilerin tamamı görülüyorsa ve gözlenen belirtiler şiddetliyse oyun oynama bozukluğu tanısının konulması daha kısa sürede olabilmektedir.

**Çevrim İçi/Çevrim Dışı Oyun Oynama Bozukluğu**

Dünya Sağlık Örgütüne (ICD-11) göre tehlikeli oyun oynama, kişinin kendisinin ya da çevresindekilerin fiziksel ve ruhsal sağlığına zarar verme riskini artıran çevrim içi ya da çevrim dışı oyun oynama olarak tanımlanmaktadır. Kişinin oyunda harcadığı süreyi artırması, oyunun hayatında öncelikli yer etmesi, bununla ilişkili olarak; aile, iş, eğitim gibi sosyal hayatı olumsuz yönde etkilenmesi risk taşımaktadır.

**Oyun Oynama Bozukluğunun Yol Açtığı Problemler**

Dünya Sağlık Örgütüne göre oyun oynama davranışı ile ilgili sağlık sorunları sadece oyun oynama bozukluğunun kendisi ile sınırlı değildir. Oyun oynama bozukluğuna eşlik eden yetersiz fiziksel aktivite, sağlıksız beslenme, görme ve işitme problemleri; kas/iskelet problemleri, depresyon, sinirlilik, öfke ve can sıkıntısı gibi birçok probleme yol açmaktadır. OECD’nin 2018 yılında yayımladığı Dijital Çağda Çocuk ve Yetişkinlerin Ruh Sağlığı: Geleceği Şekillendirme başlıklı raporuna göre dijital teknolojilerin ve sosyal medyanın aşırı kullanımı özellikle çocuk ve gençler açısından siber zorbalığa uğrama veya beden imajının bozulması gibi sonuçlar da doğurmaktadır.

**Çocuk ve Gençler Risk Altında**

UNICEF’in 2017 yılında yayımladığı *Dünya Çocuklarının Durumu: Dijital Dünyada Çocuk* adlı raporda çocukların çevrim içi ortamda karşı karşıya kaldığı riskler üç kategoride ele alınmaktadır: İçerik riskleri, iletişim riskleri ve davranış riskleri.

*İçerik riskleri,* çocukların istenmeyen ve uygunsuz içeriklere maruz kaldığı durumları kapsamaktadır. Çocukların internette pornografik ve şiddet unsuru içeren videolarla/resimlerle, sağlıksız veya tehlikeli davranışları savunan web siteleri ile karşılaşması tehlike oluşturmaktadır. *İletişim riskleri* çocukların yetişkinlerle fiziksel, duygusal, cinsel ve ekonomik istismarına yol açacak risk faktörlerini içermektedir. *Davranış**riskleri ise* çocukların riskli içeriğe veya iletişime katkıda bulunacak şekilde davrandığı durumları kapsamaktadır. Çocukların diğer çocuklar hakkında nefret uyandıran materyaller üretmesi, yayımlaması veya dağıtması bu kapsama girmektedir. Tüm bu risk unsurları göz önünde bulundurulduğundaçocukların çevrim içi ortamlarda güvende olmasını sağlayacak bilgi ve becerilerle donatılması önemlidir. Bu bilgi ve beceriler arasında içerik oluşturma ve paylaşım yapmadaki risklerin kavranması, çevrim içi gizliliğin ve kişisel verilerin nasıl korunacağının öğrenilmesi, çevrim içi hoşgörü ve empati becerilerinin geliştirmesi vb. yer almaktadır.

**Biliyor musunuz?**

* Dünya Sağlık Örgütünün 2018 yılındaki yayınlarına göre oyun oynama bozukluğu oranları ülkeden ülkeye farklılık gösterse de genel nüfustaki yaygınlığı yaklaşık yüzde 1.3 – yüzde 9.9 arasında değişiklik göstermektedir.
* İçinde yaşanılan dijital çağda teknolojinin bilinçli kullanılması büyük önem kazanmıştır. Bu nedenle bu çağın içine doğan çocuk ve gençlerin teknolojiyle bilinçli bir şekilde temas kurmasına özen göstermek gerekmektedir. Türkiye Bağımlılıkla Mücadele (TBM) Eğitim Programı kaynaklı, Yeşilay’ın önerdiği ekran süreleri aşağıdaki gibidir:
	+ 0-3 yaş: Ekrandan olabildiğince uzak tutulmalıdır.
	+ 3-6 yaş: Günlük toplam süre en fazla 20-30 dk.
	+ 6-9 yaş: Günlük toplam süre en fazla 40-50 dk.
	+ 9-12 yaş: Günlük toplan süre en fazla 60-70 dk.
	+ 12+ yaş: Günlük toplam süre en fazla 120 dk.
* Amerikan Psikoloji Derneğinin 2019’da yayımladığı *Dijital Kılavuz: Çocuklar İçin Sağlıklı Teknoloji Kullanımının Desteklenmesi*başlıklı yayında yaş grubu bazında önerilen ekran süreleri ve kullanımları aşağıdaki gibidir:
	+ 18 ayın altındaki çocuklarda görüntülü sohbet dışında ekrana dayalı medyadan kaçınılması,
	+ 18-24 ay arasındaki çocuklarda nitelikli programlar seçilmesi ve ebeveynlerin bu programları çocuklarıyla birlikte izlemesi,
	+ 2-5 yaş arası çocuklarda nitelikli programlar seçilmesi ve ekran süresinin günde bir saatle sınırlı olması,
	+ 6 yaş ve üstü çocuklarda, medyayı ve medya türlerini kullanmaya ayrılan sürenin tutarlı sınırlar dâhilinde olması.

Özellikle yetişkinlerde oynanan oyunların içine para katıldığında kumar bağımlılığı riskinin arttığı ve kumar bağımlılığına geçiş yapabildikleri belirtilmiştir. İnternet kumar bağımlılığı; kumar oynama bozukluğu altında yer alır; ancak internet kumar bağımlılığı olan ergen ve gençlerin aynı zamanda internet bağımlılığı oranları da %30.3 olarak bulunmuştur. (Yalçın, Özhan. & Karaçetin, Gül. İnternet Bağımlılığı ve Diğer Teknolojik Bağımlılıklar. 2016. İstanbul.)

**Ne yapmalı?**

1. Çocuklarınızı arkadaşları ile doğal yollardan görüşmeleri için yönlendirin, akran grupları içerisinde sosyalleşmesini sağlayın.
2. Çocuklarınızı yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönlendirin.
3. Çocuğunuzun arkadaşlık ilişkilerini destekleyin, onları bir araya getirecek aktivite planlayın.
4. Çocuğunuzun bilgisayar kullanımını kontrol edin ve sanal ortamdaki arkadaşlarını tanıyın. Bilgisayarlarınızda güvenli internet uygulamalarının olmasına özen gösterin.
5. Çocuğunuzla birlikte vakit geçirin. Keyif alabileceğiniz aktiviteler planlayın.

**Ne yapmamalı?**

1. Akıllı telefon/tablet vb. gibi teknolojik aletleri çocukları teselli etmek, boş zamanlarını değerlendirmek ve susturmak için kullanmayın. Haftalık çizelgeler oluşturarak buna göre teknolojik alet kullanım planı oluşturun.
2. Sadece ekran süresine odaklanmayın, çocukların kontrolsüz ve uzun süre internet kullanmasını denetleyin. İnternet filtrelerinden destek alınabilir.
3. Yemek ve çay saatlerinde bilgisayar başındaki çocuğa servis yapmayın, size katılması için teşvik edin. Sorumluluklarını onun yerine yüklenmeyin.
4. Televizyon veya internet benzeri teknolojik alet merkezli ev düzeni kurmayın. Teknolojik aletler ortak kullanım alanında olabilir.
5. Akıllı telefon/tablet vb. yoğun kullanımı olmaması için ona görevler verin ve aldığı görevleri yerine getirmesi için çocuğunuzu destekleyin.
6. Çocuğunuza internet kullanımının olumsuz süreçleri hakkında çok fazla mesaj vermeye çalışmayın. Çocuk çok fazla verilen mesajları unutur veya karıştırır. Sık sık aynı cümleleri kurmak sürecin önemini azaltacaktır.  Az, doğru ve sizin için en önemli mesajı vermeye çalışın.
7. Çocuğunuza ahlak dersi vermeyin, eleştirme/suçlama yapmayın. Onun yaşadığı duyguları inkâr etmeyin, anlamaya çalışın.
8. Yaralayıcı mesajlar kullanmaktan kaçının. Yaralayıcı mesajlar kullanıldığında iletişim bozulur ve iletişimin bozulması ile çocuk kendisini savunmaya başlar. Bu savunmalar sonucu çocuk içine kapanır veya sık sık yalan söyler.

Uzun süreli teknolojik alet kullanımını önleyemiyorsanız mutlaka bir uzmandan destek alın.

**Tütün bağımlılığı
nedir?**

Dünya Sağlık Örgütüne göre nikotin kullanım bozukluğu olarak da isimlendirilen tütün bağımlılığının temel belirtileri şunlardır:

- Kullanımı kontrol etme kabiliyetinin bozulması,
- Tütün kullanımına diğer etkinliklere göre daha fazla öncelik verilmesi,
- Zararlarla veya olumsuz sonuçlarla karşılaşılmasına rağmen kullanıma devam edilmesi ile kendini gösteren güçlü bir nikotin kullanma isteği,
- Nikotinin gitgide eski etkisini kaybetmesi (tolerans geliştirilmesi),
- Nikotin kullanımının kesilmesi veya azaltılması sonrasında yoksunluk belirtilerinin görülmesi,
- Tütünün etkilerinin sebep olduğu, alevlendirdiği, yineleyici toplumsal ya da kişiler arası sorunlar olmasına karşın tütün kullanımını sürdürme (Örneğin; tütün kullanımıyla ilgili olarak başkalarıyla tartışmalara girme),
- Yineleyici bir biçimde tehlikeli olabilecek durumlarda tütün kullanma (Örneğin; yatakta sigara içme),
- İşteki, okuldaki ya da evdeki konumunun gereği olan başlıca yükümlülüklerini yerine getirememe ile sonuçlanan, yineleyici tütün kullanımı (Örneğin; işini engelleme.)



**Dünya Sağlık Örgütünün kriterlerine göre bir kişiye “tütün kullanım bozukluğu tanısı” konulabilmesi için, bireylerin en az bir aydır, düzenli olarak sigara kullanması ve diğer belirtileri taşıması gerekmektedir.

En yaygın tütün ürünleri; sigara, sarmalık kıyılmış tütün mamulü, pipo, puro, nargilelik tütün mamulü, enfiye ve çiğnemelik tütündür.**

**Tütün Yoksunluğu Nedir?**

Tütünün özgün maddesi koyu renkli bir sıvıdır ve bahsedilen bu zehirli sıvıya nikotin adı verilmektedir. Nikotinin şiddetli bağımlılık yapıcı etkisi vardır. 90-120 dakika boyunca alınmadığında, yoksunluk belirtileri ortaya çıkmaya başlar. Bu belirtiler tütünün bırakıldığı ilk gün en üst düzeyde hissedilebilir; ancak yoksunluk belirtileri zamanla azalarak yok olmaktadır.

Yoksunluk belirtileriyle baş etmek ve istekle başa çıkmak gibi, bırakma sürecinde kişiyi zorlayabilecek bazı durumlar ortaya çıkabilir. Bu süreci bir uzman desteği alarak kendiniz için kolaylaştırabilirsiniz.

Yoksunluk belirtileri arasında;

1. Kolay kızma ya da öfkelenme
2. Baş dönmesi
3. İştah artışı
4. Kas kasılmaları
5. Tansiyon düşmesi
6. Uykusuzluk gibi belirtiler sayılabilir.
7. Çökkün duygu durum
8. Şiddetli nikotin alma isteği gibi belirtiler sayılabilir.

**Pasif İçicilik ya da İkinci El Tütün Dumanına Maruz Kalma Nedir?**

Tütün, yalnızca kullanıcı olanlarda değil, doğrudan kullanıcısı olmayanlarda da sağlık sorunlarıyla birlikte ciddi sonuçlara yol açabilmektedir. Tütün ürünlerinin içindeki toksin (zehir) ve kansere neden olabilecek diğer maddeler yanan sigaradan havaya yayılarak, içen kişinin yakınındakiler için zehirli bir ortam oluşturur.Bu sebeple tütün kullanmadığı halde tütüne maruz kalanların durumu da büyük bir önem arz etmektedir. Bu durum pasif içicilik ya da ikinci el tütün dumanına maruz kalma olarak ele alınmaktadır. İkinci el tütün dumanı, sigara ve nargile gibi tütün ürünlerinin kullanıldığı durumlarda kapalı alanları dolduran dumandır. Bu dumanın solunması pasif içicilik olarak adlandırılmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü 2020 yılı açıklamasına göre; ikinci el tütün dumanına maruz kalma, özellikle erken yaşta çok daha kritik sonuçlara sebep olmaktadır. Dünya genelindeki çocuk nüfusunun yaklaşık yarısı tütün dumanının kirlettiği havayı solumakta ve bu durum ciddi sağlık sorunlarını ortaya çıkarmaktadır.

Pasif içiciliğin tehlikeleri şu şekildedir:

1. Yanan bir sigaradan çevreye yayılan duman 50 adeti kanser yapıcı olan 4.000 kimyasal madde ve toksin içermektedir.
2. Bir sigaranın yaklaşık 12 dakikada yandığını ancak sigara içen bir kişinin sigarayı yalnızca 30 saniye içine çektiğini söyleyebiliriz. Geri kalan dumanı çevredekiler içine çekmektedir.
3. Çevreye yayılan sigara dumanı içilenden daha zararlıdır. Çünkü sigara içildiği zaman ısı daha yüksektir; ancak çevreye yayılan duman daha düşük ısıdan yayılmaktadır.
4. Çevreye yayılan sigara dumanı normal olarak içilen sigaradan 3 kat daha fazla nikotin, yüzde 70 oranında daha fazla katran ve 2,5 kat fazla karbon monoksit içermektedir.
5. Sigara dumanına maruz kalan çocuklarda astım, bronşit, soğuk algınlığı, orta kulakla ilgili sorunlar ve akciğer işlevinde azalma gibi solunum sistemine ilişkin sorunların görülme riski de daha yüksektir
6. Yanan bir sigaranın üçte ikisi havaya gitmektedir.

Sigarayla mücadele ettiğimizde, yalnızca kendi sağlığımızı değil, sevdiklerimizin de sağlığını korumuş oluruz. Çocuklarımız ve gençlerimize, soludukları havayı sağlıkla ciğerlerine çekebilecekleri, tertemiz bir dünya hediye edebiliriz

**Tütün Bağımlılığının Yol Açtığı Sağlık Sorunları Nelerdir?**

Tütün kullanımı aşağıdaki hastalıkların oluşmasında etkilidir:

1. Kanser türleri (akciğer, mide, cilt, rahim ağzı vs.)
2. Kalp ve damar hastalıkları
3. Diyabet
4. Solunum hastalıkları
5. Gastrit, Ülser gibi mide hastalıkları
6. Diş ve diş eti hastalıkları
7. Gebelikte erken doğum, düşük doğum, çocukta gelişim bozuklukları, sütün kesilmesi

Tütün kullanımı, halk sağlığı açısından kritik bir sorundur ve toplumun genel hastalık riskini ve yükünü artırmaktadır. Dünya Sağlık Örgütünün 2019 yılı Avrupa Tütün Kullanım Trendleri Raporuna göre; sigara kullanımı erken ölüm riskini artırmaktadır. Aynı raporda tütün kullanımı dünyadaki erken ölümlerin önde gelen nedenlerinden biri olarak bildirilmektedir ve tüm ölümlerin yaklaşık yüzde 18 üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir.

**Çocuğunuz sigara kullanıyorsa**

1. Çocuklar ebeveynlerini model alabilmektedir. Ebeveyn olarak bu anlamda olumlu bir model olmanız, bırakma sürecinde çocuğunuza verdiğiniz desteğin etkisini artıracaktır.
2. Çocuğunuzu sigara içerken yakaladığınızda zarar vermeden sadece elindeki paketi alabilir; sigara içilmemesi ile ilgili ev ya da okul kurallarını hatırlatabilirsiniz.
3. Sigara ile her yakaladığınızda aynı tepkiyi vermeniz; tutarlı bir mesaj verebilmek ve sınırlarınızı netleştirebilmek adına önemlidir.
4. Kurallara sizin de uymanız ve çocukların sizi sigara içerken görmemesi, özellikle dikkat edilmesi gereken diğer bir noktadır.
5. Nasihat dilini kullanmadan sigaranın etkileri hakkında konuşabilir ve doğru bilgileri öğrenmesini sağlayabilirsiniz.

**Tütün Kullanımının Çocuk ve Ergenler Üzerindeki Etkileri Nelerdir?**

Şüphesiz ki tütün kullanımı toplumun tamamını ilgilendiren bir sorun olarak görülmektedir. Öte yandan gelişme çağındaki çocuk ve ergenler üzerinde daha kalıcı etkiler bırakmaktadır. Bu dönemlerdeki etkileri değerlendirdiğimizde şunları söyleyebiliriz:

1. Çocukluk ve ergenlik dönemleri, gerek tütün tüketimi gerekse yasa dışı uyuşturucu madde kullanımı da dâhil olmak üzere birçok sağlığa zararlı davranışta bulunma eğiliminin ortaya çıkabildiği bir tür deneme dönemidir
2. Tütün kullanan çocuk ve ergenlerin yetişkinlik döneminde düzenli tütün kullanıcısı olma olasılığı daha yüksektir.
3. Çocukluk ve ergenlik döneminde tütün içmek kısa vadede astım uzun vadede kalp-damar, solunum ve kanser gibi hastalıkların riskini artırmaktadır.

*(Bir Bakışta Sağlık: Avrupa 2020 Raporu)*

**Biliyor musunuz?**

1. Tütün kullanımı bireyin psikolojik, fiziksel ve sosyal yaşamını olumsuz etkilemekte; erken ölüm riskini artırmaktadır.
2. Tütün kullanımından dolayı ortaya çıkan duman, kullanmayan kişiler için de ciddi sonuçlar doğurmaktadır. İkinci el tütün dumanı; kalp hastalığına, kansere ve diğer kronik hastalıklara sebep olabilmektedir
3. Sigara şirketleri her yıl 700 milyar dolar kazanmaktadır.
4. Dünyada her yıl 7 milyon kişi sigara sebebiyle hayatını kaybetmektedir.
5. Dünyada bir günde 19.100 kişi sigaradan kaynaklanan hastalıklar sebebiyle hayatını kaybetmektedir.
6. Günde yaklaşık yarım paket sigara içen bir insan her gün beynine 300 nikotin vuruşu gönderiyor.
7. Türkiye’de her yıl 83.100 kişi sigara kaynaklı sebeplerle yaşamını yitirirken 252 bin çocuk ve 14,5 milyon yetişkin tütün ürünü kullanıyor.

**Elektronik Sigaralar Diğer Tütün Ürünleri Kadar Sağlığa Zararlıdır**

Tütün ve tütün ürünlerinin zararlarına ilişkin mücadeleye son yıllarda yeni nesil tütün ürünleri de dâhil edilmiştir. Bu ürünler Dünya Sağlık Örgütünün 2019 yılı açıklamasına göre *Elektronik Nikotin Dağıtım Sistemleri (ENDS)*olarak adlandırılmaktadır. En yaygın türleri*; e-sigara*, *vape* veya *vape kalem*, *e-nargile*, *e-pipolar* ve *e-puro*lardır. Elektronik sigaralar, sıvı nikotin ve insanların sağlığı için toksik olabilecek diğer kimyasalları içermektedir.

Tütün endüstrisi tarafından bu ürünler sigarayı bırakmak için kullanılabilecek, daha zararsız ürünler olarak tanıtılsa da Dünya Sağlık Örgütünün 2020 yılı açıklamasına göre bu ürünlerin de tütün ürünleri kadar sağlığa zararlı olduğunu bildirmektedir. Bu ürünlerin kullanımı konusunda özellikle çocuk ve ergenler büyük risk altındadır. Beynin gelişimi 20’li yaşların ortalarına kadar devam ettiği için, bu ürünlerin erken yaşta kullanımı beynin gelişimini olumsuz etkilemektedir. Ayrıca e-sigara kullanımının kalp hastalığı ve akciğer rahatsızlıkları riskini artırdığı bilinmektedir. Bu cihazlar büyüyen fetüse zarar verebileceği için onları kullanan hamile kadınlar için de önemli riskler oluşturmaktadır.Bu kimyasalları soluyanlar tıpkı sigara dumanına maruz kalanlar gibi dumandan etkilenerek pasif içici olmaktadır. Pasif içiciliğin, kalp rahatsızlığı, akciğer ve mesane kanseri, astım krizi, çocukluktaki solunum yolu hastalıkları, ani bebek ölümleri ve akciğer yetmezliği gibi ölümcül hastalıklara yakalanma tehlikesini arttırdığını göstermektedir. Bunlara ek olarak, elektronik sigaralara kartuşlarında sızıntı, kartuş değişimi sonrası nikotinin kazara alınması, istem dışı yüksek doz nikotin alma olasılığı gibi birçok risk barındırırken; patlama, yanık ve yaralanmalara da neden olmaktadır.

**Tütün Ürünlerini Bırakmak İçin Hiçbir Yaş Geç Değil!**

Kişi sigarayı bıraktıktan hemen sonra, herhangi bir dumana maruz kalmazsa vücudunda hemen tamir başlar. Nabız sayısı ve kan basıncı normale döner, koroner arter hastalıklarına yakalanma ihtimali düşer

1. *30’larınızda bırakırsanız* beklenen yaşam süreniz 10 yıl artar.
2. *40’larınızda bırakırsanız* beklenen yaşam süreniz 9 yıl artar.
3. *50’lerinizde bırakırsanız* beklenen yaşam süreniz 6 yıl artar.
4. *60’larınızda bırakırsanız* beklenen yaşam süreniz 3 yıl artar.

**Bırakmak mümkün!**

Sigarayı bırakmanın zor olacağı düşünebilir ve bu süreci ertelemek isteyebilirsiniz. Ancak ilk adımı atmaya karar verdiğinizde ve bu süreçte bir uzmandan destek aldığınızda; sürecin çok daha kolay ilerlediğini görebilirsiniz

Sigarayı bıraktığınız anda sağlığınızda/vücut fonksiyonlarınızda meydana gelen iyileşmeler, bırakma sürecine bağlı kalmanızı sağlayacaktır.

Sigara bırakma tedavisinde psikolojik destek ve ilaç tedavisi büyük önem taşımaktadır. Bırakma yöntemleri ve bırakma süreci hakkında bilgi edinmek için Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM) ile iletişime geçebilirsiniz. 115 numaralı YEDAM Danışma Hattımızda alanda uzman psikologlarımız; size, ailenize ve çevrenize sigarayı bırakma konusunda destek sağlamakta, bağımlılık hakkında merak ettiğiniz soruları cevaplandırmaktadır. YEDAM, 15 yaş ve üzeri tütün ürünlerini bırakmak isteyen kişiler için danışmanlık desteği sağlamaktadır.

**Sigarayı Bıraktıktan Sonra Vücudunuzda Bazı Olumlu Değişimler Meydana Gelir**

Sigarayı bıraktıktan sonra vücutta birçok olumlu değişim meydana gelir. Bu değişimler şu şekilde sıralanabilir:

**Son sigaranızdan;**

1. *20 dakika sonra,* kalp atış hızınız ve kan basıncınız düşer.
2. *12 saat sonra,* kanınızdaki karbonmonoksit seviyesi normal düzeye gelir.
3. *2 hafta - 3 aylık süre zarfında,* kan dolaşımınız düzene girer ve akciğer fonksiyonlarınızda gelişme kaydedilir.
4. *1 - 9 aylık süre zarfında*, öksürüğünüz ve nefes darlığınız azalır.
5. *1 yıl sonra,* koroner kalp hastalığı riskiniz, sigara içenlerinkinin yarısı kadar olur.
6. *5 yıl sonra,* inme riskiniz, 5-15 yıldır sigara içmeyen birininki kadar azalır.
7. *10 yıl sonra,* akciğer kanserinden ölme riskiniz, sigara içenlerinkinin yaklaşık yarısı kadar olur.
8. Ağız, boğaz, yemek borusu, mesane, böbrek ve pankreas kanseri riskiniz azalır.
9. *15 yıl sonra,* koroner kalp hastalığı riskiniz, sigara içmeyen birininkinin seviyesine iner. (Dünya Sağlık Örgütü, 2020)

**Sigarayı Bırakmak İçin 10 Adım**

1. Bırakma gününüzü belirleyin.
2. Çevrenizdeki bütün sigara, çakmak, kibrit ve kül tablalarını uzaklaştırın.
3. Küçük hedefler koyun.
4. Kendinizi oyalayacak uğraşlar bulun.
5. Sık sık dişlerinizi fırçalayın ve duş alın.
6. Beslenmenize dikkat edin, bol su için.
7. Sigara isteğinizi tetikleyecek etkenlerden uzak durun.
8. Sakız çiğneyerek veya bitki çayı içerek sigara içme isteğinizin önüne geçin.
9. Temiz hava alın, hareket edin.
10. Canınız sigara isterse 10 kez derin nefes alıp verin.

**YEDAM Danışma Hattını (115) Arayarak, Sorularınızı Uzmanlarımıza Sorabilirsiniz!**

YEDAM Danışma Hattı’ndaki çağrılar, alanda uzman kişiler tarafından cevaplandırılmaktadır. Bağımlılık ve bırakma süreci hakkında aklınıza takılan soruları sorabilir, süreçle ilgili uzmanlarımızdan destek alabilirsiniz. Haftanın her günü sabah 09.00 ile gece 00.00 arasında hizmet veren danışma hattımız; bağımlı kişilere, ailelerine ve bağımlılık hakkında bilgi sahibi olmak isteyen herkese destek vermektedir.

#### **Ayrıntılı bilgi için;**[tbm.org.tr](http://tbm.org.tr/)[yedam.org.tr](http://www.yedam.org.tr/)[birakabilirsin.org](http://birakabilirsin.org/)

**Dokümanlar**

*Sitede yer alan içerikler hakkında ayrıntılı bilgi almak için aşağıdaki kaynakları inceleyebilirsiniz.*

* 101 Soruda Bağımlılık (2019). [Link: [101 Soruda Bağımlılık | Yeşilay (yesilay.org.tr)](https://www.yesilay.org.tr/tr/yesilay-yayinlari/101-soruda-bagimlilik)]
* APA Dictionary of Psychology (2021). *Addiction*. [Link: <https://dictionary.apa.org/addiction>]
* American Psychiatry Association (2021). *What is addition?*[Link: <https://www.psychiatry.org/patients-families/addiction/what-is-addiction>]
* *World Health Organization ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics (2021). Disorders due to substance use or addictive behaviours.* [Link: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/1602669465>]
* World Health Organization ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics (2021). Disorders due to addictive behaviours. [Link:<https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/499894965>]