

AYŞE HÜMEYRA ÖKTEN KIZ ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ

REHBERİM GAZETESİ

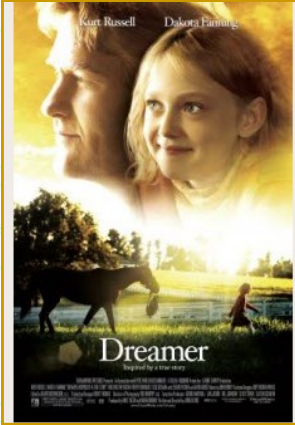
Keziban YALÇINKAYA
PSİKOLOJİK DANIŞMAN VE REHBER ÖĞRETMEN

KİTAP TAVSİYESİ

HER ŞEY SENİNLE BAŞLAR
MÜMİN SEKMAN

FİLM TAVSİYESİ

HAYALPEREST



TÜTÜN BAĞIMLILIĞI NEDİR?

Tütün içeren maddeleri kullanma isteğine engel olamamak ; bırakmak istenildiğinde stres ve zorlanma yaşama durumuna Tütün Bağımlılığı denir.



SAĞLIKLI YAŞAM

Sağlıklı yaşam: Sağlıklı Beslenme, Düzenli Spor Yapma, Kaliteli Uyku Düzeni, Yeterli Su Tüketimi, Stresten Uzak Yaşam ve Bağımlılık Yapıcı Maddelerden Uzak Durma gibi bir çok alanı kapsamaktadır.

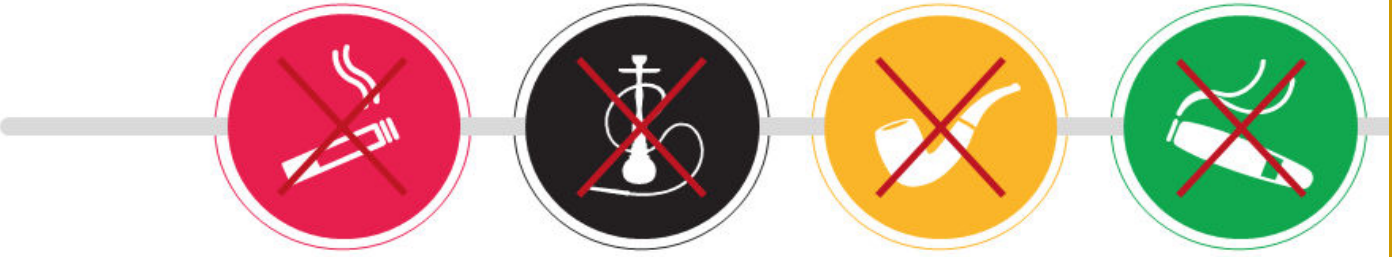
Sigara dünyada ve ülkemizde önemli bir halk sağlığı sorunudur ve yüksek oranda nikotin içerdiği için bağımlılık yapma potansiyeline sahiptir.

TÜTÜN ÜRÜNLERİ KULLANIMI

Yol açtığı sağlık sorunları

- Kalp ve damar hastalıkları
- Bronşların daralması sonucu akciğer rahatsızlıkları ve KOAH
- Damarlarda tıkanma ve buna bağlı felç
- Midede gastrit, ülser ve mide kanseri
- Ciltte sararma, kırılganlık, cilt kanseri
- Ağız kokusu ve dişlerde sararma
- Gebelikte sigara içilmesi erken doğuma ve buna bağlı olarak çeşitli gelişim bozukluklarına, doğum sonrası ise sütün kesilmesine yol açar.
- Tütün kullanmanın ruhsal ve davranışsal problemlere de neden olmaktadır.

Tütün Ürünleri Nelerdir?

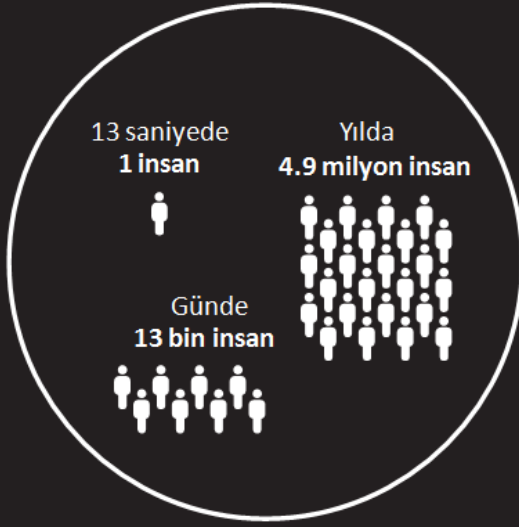


PASİF İÇİCİLİK

Pasif içici, sigara kullanmayan ama sigara dumanına maruz kalan kişidir. Pasif içici olmanın etkileri sigara dumanına maruz kalmanın zamanı, yoğunluğu ve sıklığına göre değişmekle beraber her yıl milyonlarca insan sigaranın neden olduğu hastalıklar nedeni ile ölmektedir.

- Tütün dumanına maruz kalmak kanser, kalp hastalıkları ve KOAH gibi birçok hastalığa neden olmaktadır.
- Çocuklar tütün dumanının zararlı etkilerine karşı çok daha hassastırlar. Tütün dumanına sadece 30 dakika bile maruz kalmak, uzun süreli sigara kullanıcılarında beliren fiziksel etkileri ortaya çıkarmaktadır.

SİGARA DÜNYADAKİ EN BÜYÜK KATİLDİR



sigaradan ölüyor...

siz bu yazıyı okurken
yaklaşık 1 kişi daha
sigaradan dolayı
öldü bile!

Sigarada 4000 adet zehirli madde vardır



SİGARAYI BIRAKMAK İÇİN!



- Bırakma tarihi belirleyin.
- Çevrenizdeki kişilere sigarayı bırakmayı planladığınızı söyleyin.
- Karşılaşabileceğiniz zorlukları kestirmeye çalışın ve plan yapın.
- Çevrenizdeki bütün sigara, çakmak, kibrit ve kül tablalarını uzaklaştırın.
- Bırakmanın yararlarını düşünün.
- Yapacak, ilgilenecek yeni şeyler bulun.

Sigarayı bıraktıktan sonra ...

- Sigarayı bıraktıktan 2 saat sonra nikotin vücudunuzu terk etmeye başlar.
- 6 saat sonra kalp atış hızı ve kan basıncı düşmeye başlar.
- 12 saat sonra sigara dumanından kaynaklanan zehirli karbon monoksit kan dolaşımınızdan temizlenir ve ciğerlerinizin daha iyi çalışmasını sağlar.
- 2 gün sonra tat ve koku duyularınız keskinleşir.
- 2-12 hafta içinde kan dolaşımı iyileşir, bu da yürüme, koşma gibi fiziksel aktiviteleri kolaylaştırır.
- 3-9 hafta sonra öksürme, nefes darlığı, hırıltı gibi problemler azalır ve akciğerleriniz güçlenir.
- 5 yıl içinde kalp krizi riski yarı yarıya azalır.



Risk faktörleri

- Nikotin yüksek oranda bağımlılık yapıcıdır.
- Bırakmaya çalışan içicilerin en az yarısında önemli oranda yoksunluk semptomları ortaya çıkar.
- Kullanıcılar sigarasız bir hayatı hayal etmekte zorlanırlar. Bazı kullanıcılar tek başlarına yarımsız bırakabileceklerini düşünürler.
- Bazı kullanıcılar olumsuz duygularla baş etme stratejileriyle ilgili sınırlı birikime sahiptir ya da sigarayı bırakmanın çok kolay olduğunu, dolayısıyla bununla



Çocuğunuz sigara kullanıyorsa

- Çocuğunuzu sigara içerken yakaladığınızda zarar vermeden sadece elindeki paketi alın ve sigara içilmemesi ile ilgili ev ya da okul kurallarını hatırlatın.
- Sigara ile her yakaladığınızda aynı tepkiyi verin. Önemli olan tutarlı tepkiler vermektir. Sınırlarınız net olsun.
- Kurallara siz de uyun, çocuklar sizi sigara içerken görmemeli. Nasihat dilini kullanmadan sigaranın etkileri hakkında konuşun. Doğru bilgileri öğrenmesini sağlayın.
- Mutlaka bir uzmandan destek alın!



SAĞLIKLI YAŞAM

BESLENME VE EGZERSİZ

Her gün iyi beslen ve aktif ol.



Aldığın enerjiyi
(yani yediklerini ve içtiklerini)
yakarak
(yani egzersiz yaparak)
dengele.



Yiyecek ve içeceklerde
çeşitliliği ve doğru dengeyi
bulmayı hedefle.



Spor yap!
Unutma! Bu her zaman
rekabete dayalı bir spor dalı
olmak zorunda değil!



Bir sürü sebze ve meyve - mümkünse günde 5 kez -
tüketmeyi hedefle!

Susuzluğunu suyla
sider!



Evde, sokakta,
okulda, her gün 1 saat
hareketli bir şeyler yap.



SAĞLIKLI YAŞAM

Sağlıklı Yaşam, Kişinin beden ve ruhen sağlıklı, iyi, mutlu hissettiren bir yaşam şeklidir.

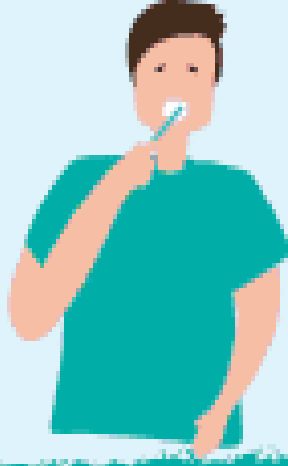
Sağlıklı yaşam için olmazsa olmaz şeyler:

- Sağlıklı Beslenme,
- Düzenli Spor Yapma,
- Kaliteli Uyku Düzeni,
- Yeterli Su Tüketimi,
- Kişisel Hijyen ve Bakımına Önem vermek,
- Stresten Uzak Yaşam
- Bağımlılık Yapıcı Maddelerden uzak durmak kişinin yaşam kalitesini artıran temel en önemli hususlardır.



SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN

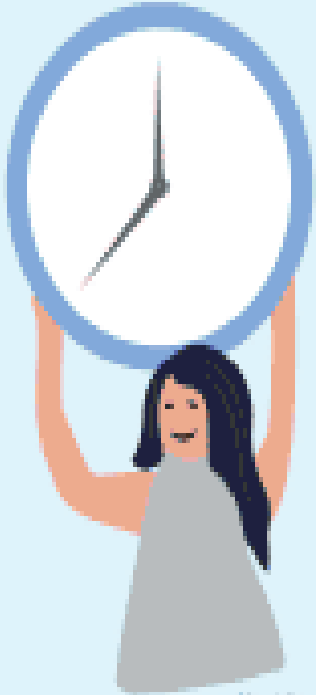
NELERE
DİKKAT
ETMELİYİZ?



KİŞİSEL HİJYENİMİZE
ÖZEN GÖSTERMELİYİZ.



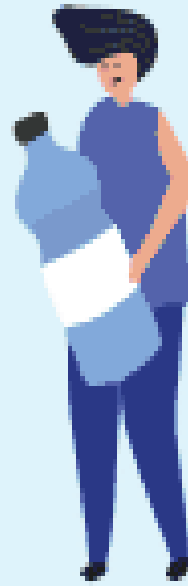
SPOR YAPIP,
HAREKETLİ OLMALIYIZ.



UYKU DÜZENİMİZİ
KORUMALIYIZ.



BEDENİMİZ GIBI ÇEVREMİZİ DE
TEMİZ TUTMALIYIZ.



SAĞLIKLI
BESLENMELİYİZ.