

ÜNİVERSİTEMİZDEKİ SİGARA KULLANIM DÜZEYİ

Sigara bağımlılık düzeyine ilişkin yapılan ankete öğrencilerin %60'ı, personelin %30'u katılmıştır. Sonuçlara göre ankete katılan personelin % 20'si, öğrencilerin %31'i sigara içmektedir. Sigaraya başlama nedeni olarak önemli ölçüde çevresel faktörler rol oynamaktadır. Sigara kullanıcılarının büyük bir kısmının bağımlılık düzeyinin düşük olduğu ve sigarayı bırakma düşüncesinin hem personel hem de öğrencilerde yüksek düzeyde olduğu görülmüştür.



Sigara İçenlere İyi Davranın Çünkü Çok Az Zamanları Kaldı !!!



BURSA TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
2013

SAĞLIK, KÜLTÜR VE SPOR DAİRE BAŞKANLIĞI
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİRİMİ



**SİGARAYI DIŞLA,
HAYATA YENİDEN
BAŞLA !**

► NEDEN BAĞIMLI OLUYORUZ ?

Sigara içerisinde bulunan nikotin bağımlılığı sağlayan en önemli maddedir. Nikotin, eroin ve kokainden bile daha fazla bağımlılık yapabilmektedir. Nikotin sigara içerken her soluktan sonra 7 saniyede beyne ulaşır ve geçici bir rahatlama, hoşlanma duygusu sağlar. Sonrasında daha çok nikotin istemenize sebep olur. Bu nedenle sigaraya bir kez başlayan biri kolaylıkla bağımlı olabilmektedir. Bağımlılığın yanı sıra alışkanlıkta yapmakta ve kişiyi giderek tutsak etmektedir.

VÜCUDUMUZDAKİ ETKİLERİ

- Kalp krizi, damar tıkanması, kangren
- Akciğer ve solunum yollarında sürekli enfeksiyon sonucu tahribat, bronşit, amfizem, astım
- Akciğer, yemek borusu, ağız içi, burun, boğaz, gırtlak, pankreas ve böbrek kanseri
- Ülser, erkeklerde iktidarsızlık ve kısırılık, kadınlarda erken menopoza ve kısırılık, prematüre doğum, cildin erken yaşlanması vb.

SİGARAYI BIRAKANLARDA VÜCUTTA GÖRÜLEN DEĞİŞİKLİKLER

- 20. Dakika: Kan basıncı ve kalp hızı normale döner
- 8. Saat: Kanda oksijen düzeyi normale döner
- 2 Haftadan 3 Aya Kadar: Dolaşım dengesi düzelir, yürümek daha kolaylaşır. Akciğer fonksiyonu % 30 oranında iyileşir.
- 1 Yıl Sonra : Koroner Kalp Hastalığı riski %30 azalır.
- 5 Yıl Sonra : Akciğer Kanseri ve Kalp Enfarktüsü riski %30 azalır, nefes ve yemek borusu ile mesane kanseri riski %50 azalır.
- 10 Yıl Sonra : Akciğer Kanseri % 50-100 oranında azalır.

BAĞIMLILIKTAN KURTULUN...

Bağımlılık yapıcı bir maddeden kurtulmak zordur; ancak imkansız değildir. İstemek ve kararlı olmak gerekir.

SİGARAYI BIRAKMAK İÇİN;

- Kararlı olmak,
- Sabırlı olmak,
- Destek almak, önemlidir.

KARAR VERİN

Karamsarlığa kapılmadan sigarayı bırakabileceğinize inanın.

Önümüzdeki 2- 4 hafta arasındaki bir günü sigara bırakma günü olarak belirleyin.

..... TARİHİNDE SİGARAYI BIRAKACAĞIM !

