

Sigara içmenin sağlığa verdiği zararlar, kısa zamanda gözle görülür hale gelir. Sigara içen çocuklar ve gençler içmeyenlere oranla,

- vücutta hantal olur,
- nefes darlığı çekerler,
- çoğunlukla kronik öksürük ve boğmacaya yakalanırlar,
- akciğer gelişmesinde yavaşlama başlar,
- akciğer işlevlerinde vaktinden önce zayıflamalar görülür.

### Çoğunluk sigara içmiyor

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

Son yıllarda sigara içen gençlerin sayısı yeniden önemli ölçüde azaldı. 2006'da haftada en az bir kez sigara içenler,

- 13 yaş diliminde erkek öğrenciler yüzde 3, kız öğrenciler yüzde 4,
- 15 yaş diliminde her iki cins için de yüzde 15'er.

### Sigarayı bırakmak: iyi bir hazırlık yarı yarıya başarı demektir

Ev doktorunuz, sigarayı bırakmanızda sizi destekleyecektir. Sorunlarınızı ona danışın.

Kimseden yardım almadan, sigarayı kendi başına bırakmak isteyenler için, ücretsiz ve çok yararlı bir kendine-yardım programı var: «Hedef sigarayı bırakmak». Bu programa erişmek için: [www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch).

# ▶ Anababalar sigara içmek konusunda gençlerle en iyi nasıl konuşabilir?



# ► Anababalar sigara içmek konusunda gençlerle en iyi nasıl konuşabiliriz?

## Sevgili Anababalar

«Sigara içmeme» ilkesi (eğilimi) gençler arasında giderek artan biçimde yeniden gözde oluyor. Merak nedeniyle sigarayı bir iki kez deneyen pek çok genç, sonradan tadını kötü bularak çoğu kez vazgeçiyor içmekten. Dördüncü beşinci sigarayı da tütürmüş olan gençlerde ise, sürekli kullanmaya başlama tehlikesi söz konusu.

Anababa olarak sizler, sigarasız bir yaşam için ilkeli tavır koyarak gençlere sigaraya başlamamaları konusunda büyük bir destek vermiş olursunuz. Deneyler göstermiştir ki, kendi anababaları sigarayı kesin olarak reddetmiş çocuk ve gençler, sigaraya ender olarak başlamaktadır.

### ► Kendiniz de sigara kullanıyor musunuz?

Sigara içiyor olsanız bile, kızınıza ya da oğlunuza sigara içmemeyi öğütleyebilirsiniz. Çocuğunuz bu durumda bağımlılığın insanı nerelere sürüklediğini yakından görerek, olaydan ders çıkaracaktır. Evde

sigara içilmemesi kararı alırsanız ve kendiniz dahil kimsenin sigara içmemesini gerçekten sağlarsanız, öğütleriniz daha da inandırıcı olacaktır.

### ► Gençler büyüklerinin hangi davranışlarını iyi karşılar?

#### Söylediklerine kulak verin

Çocuğunuzun sakince dinleyin. Böylece oğlunuza ya da kızınızın sigara konusundaki görüşlerini öğrenir ve daha sonraki davranışlarınızı bunlar üzerine kurabilirsiniz.

#### Destek sunun

Kararsızlık içinde kaldıklarında çocuklarınıza destek olun. Gençler sigara içen arkadaşlarına karşı «hayır» demekte genellikle zorlanırlar. Bağımlılık yapan nikotin maddesine alışmamasının, sizin için ne denli önemli olduğunu çocuğunuza anlatın.

#### Bilimsel doğruları aktararak onları bilgilendirin

Nikotinin bağımlılık yaratan etkisi ve sigaranın vücutta yol açtığı zararlar konusunda yeterli bilginiz var mı? Varsa, o zaman gereksiz duygusalılıklara hiç başvurmadan, tavrınızı bu olgulara dayandırarak açıklayabilirsiniz. Konuyla ilgili bilgiler için internet adresi: [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch).

#### Sigara içme nedenleri üstüne konuşun

13-14 yaşlarındaki gençler, ileride kansere ya da kalp hastalığına yakalanma riskosunun yüksek olmasını pek kafalarına takmazlar. Bu yüzden onlarla konuşurken sözü sigara içmemenin yararlarına ve içmenin zararlarına getirin:

- «Hayır» diyebilen kişi, yaşlılarının gözünde de genellikle saygın bir yer kazanır.
- Sigara içenin giysilerine ve saçlarına duman kokusu siner ve ağzı sigara kokar. Bu koku iticidir.

- Sigarayı sürekli içenler fazla para harcar. Sigaraya harcadığı parayla çocuğunuz kendine neler alabilir?
- Sigara içenler, sonuç olarak sigara endüstrisi tarafından yanıtılmaktadır. Sigara fabrikatörleri kârlarını arttırmak için, toz pembe bir resim çiziyor ve sigaranın zararlarını olduğundan daha az gösteriyorlar.

#### Hatalı tavırlar nelerdir?

- Ahlak hocalığı yapmak ve uzun söylevler çekmek, genellikle beklenenin tersi sonuçlar verir.

- Sigara içmeyi yasaklarsanız, onu büyüklerle bir başkaldırma aracı olarak çekici hale getirmiş olursunuz. Oysa konuyla ilgili bilgiler aktarmak, kaba bir yasaklamadan daha etkili olur.

### ► Olgular

#### Kızlar ve erkekler, sigara içme nedenleri konusunda farklı gerekçeler getirirler

- Kız öğrenciler öfkeliyken, moralleri bozukken ya da canlanmak, neşelenmek istediklerinde sigara içiyor. Yani olumsuz duygularını bastırmak için sigaraya başvuruyorlar.
- Erkek öğrenciler çoğunlukla keyif ve zevk için sigara içiyor. Yani olumlu duygularını daha da arttırmak için sigaraya başvuruyorlar.

Buna karşılık 15 yaşında sigara kullanan kız ve erkeklerin yüzde 29'u, sigarayı bırakabileceğini sanmadığını söylüyor. Gençler nikotin bağımlılığından kurtulmak için katlanılması gerekli zahmetleri genellikle küçümsüyorlar.

#### Nikotin bağımlılık yapar

Nikotin bağımlılığını harekete geçiren mekanizma, deneme kabiliyetinden içilen dört beş sigara ile başlayabilmektedir. Nikotin beyinde hoş duygular uyandırır: Dikkatin artışı ve gevşemenin yanı sıra kavrayıcı bir mutluluk duygusu da hissedilir. Nikotin miktarı azalınca, nikotin açlığı kendisini gösterir. Bu açlık giderilmezse, nikotin eksikliğinden kaynaklanan belirtiler ortaya çıkar: Dikkat dağınılığı, ruhsal çöküntü, korku.

#### Sigara içmek sağlığa zarar verir

Sigara içmek, ağızdan başlayıp, akciğerler üzerinden kalbe ve boşaltım organlarına varıncaya kadar hemen bütün vücutta zehirli izler bırakır.