

BAĞIMLILIK NEDİR?

Nikotin tütünün içinde yer alan aktif maddelerden biridir ve zehirlidir. Nikotin bedende hızla yayılır. Bağımlılık yapma potansiyeli çok güçlüdür. Yağ dokusunda biriktiğinden bırakıldıktan sonra da vücuttan atılması çok uzun sürer. Fiziksel ve bilişsel gelişime etkilerinden ötürü gençler için daha da tehlikelidir. Nikotin zaman içinde bağımlılık oluşturur. Kişi artık sigarasız yapamaz. Bu onun bağımlı olduğunu gösterir.



HAYATINI DUMAN ALTINDA BIRAKMA SİGARAYI BIRAK



BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

*SİGARAYA BAŞLAMAK KOLAYDIR
FAKAT BIRAKMAK ZORDUR ÇÜNKÜ:*

1-Nikotin bağımlılık yapar.

2-Bazı kullanıcılar olumsuzluklarla baş etme yöntemleri geliştirememiştir.

3-Bazı kullanıcılar riskleri tam olarak algılayamamaktadır

4-Başarısız sigara bırakma girişimleri, bırakmayı tekrar deneme cesaretini azaltır.



SİGARA KULLANIMININ KISA DÖNEM ETKİLERİ

- Kalp atışının hızlanması, kan basıncının artması
- Midenin asit üretmesi
- Böbreklerin az idrar üretmesi
- Beyin ve sinir sistemi işleyiş hızında sorunlar
- İştahsızlık
- Tat ve koku duyularının zayıflaması
- Akciğerlerin normal çalışmaması
- El ve ayak parmaklarına kan akışının zayıflaması

SİGARA KULLANIMININ KISA DÖNEM ETKİLERİ

- Sigara içenlerde içmeyenlere oranla;
- Mesane, pankreas ve prostat kanseri riski 2 kat,
 - Kadınlarda kısırılık riski 10 kat,
 - Erkeklerde iktidarsızlık riski 10 kat,
 - Akciğer kanseri riski 22 kat daha fazladır

SİGARAYI BIRAKTIKTAN SONRA



20 DAKİKA
SONRA



NABİZ VE SOLUK ALMA
NORMALE DÖNER.

8 SAAT
SONRA



KANDAKİ OKSİJEN DEĞERİ
NORMALE DÖNER.

24 SAAT
SONRA



TÜM KARBONMONOKSİT
VÜCUTTAN ATILIR.

48 SAAT
SONRA



AZALAN TAT VE
KOKU ALMA DUYULARI NORMALE
DÖNER.

72 SAAT
SONRA



SOLUK ALIP VERMEK
KOLAYLAŞIR. ENERJİ ARTAR.

2-12 HAFTA
SONRA



VÜCUTTAKİ KAN DOLAŞIMI DÜZELİR.
YÜRÜRKEN MEYDANA
GELEN TIKANMALAR
AZALIR

3-9 AY
SONRA



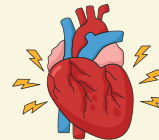
AKÇİĞER PERFORMANSI ARTAR.
HIRILTILI SOLUK
ALMALAR KAYBOLUR.

12-36 AY
SONRA



MESANE KANSERİNE
YAKALANMA RİSKİ %50 AZALIR.

10-15 YIL
SONRA



KALP KRİZİ GEÇİRME RİSKİ SİGARA
İÇMEYENLERLE AYNI SEVİYEYE İNER.