

Sigarasız yaşam – kitapçığı

Sigarayı bırakmak ve sigarasız kalabilmek



Abteilung für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Vivantes Wenckebach-Klinikum

Institut für Tabakentwöhnung
Vivantes Klinikum Neukölln

Yazarlar



Friederike Lorenz



Dr. Karin Vitzthum



Dr. Friederike Taraz



Dr. Deniz Cerci



Bilge Kilincsoy



Cagla Aydogdu

İçerik

Tanıtım	4
Bunları biliyor musunuz ...	4
Kitapçığı kullanma kılavuzu	5
Bunları biliyor musunuz ...	6
Sigarayı bırakmak ve sigarasız kalabilmek	7
1. Kısım Planlamak	8
Nerede yardım bulabilirsiniz?	8
Sigara kullanımı vücudunuzu nasıl etkiler?	9
Sigaraya ne kadar bağımlısınız?	11
Sigara kullanımı için ne kadar para harcıyorsunuz?	12
Hangi sağlık sebepleri sizin için önemli?	13
Sigarayı bırakmak için veya bırakmamak için nedenler	14
2. Kısım Hazırlanmak	18
Günlük plan	18
Zor durumlarla başa çıkmak	19
Gevşeme egzersizleri	21
Nikotin yerine koyma tedavisi ve ilaçla tedavi yardımı	22
Bir zaman belirleme	23
Sigarayı bırakmadan önce ...	24
Veda mektubu	25
3. Kısım Başlamak	28
7 kural	29
Yoksunluk belirtileri ile başa çıkmak	30
Zorlukları aşabilmek	32
4. Kısım Pes Etmemek	33
Yansıma	33
Bir kerelik gevşeme durumunda hemen vazgeçmeyin	34
5. Kısım Son Söz	37
Kaynaklar	39

Bunları biliyormusunuz ...

- **Her** yaşıta sigarayı bırakmanın hayatınızı daha olumlu etkilediğini?
- Sigara dumanında 300 zehirli ve 90 kanserojen madde bulunduğunu?
- Profesyonel yardım ile sigarayı bırakmanın üstesinden daha rahat gelebileceğinizi?
- Sigarayı bırakma denemeleriniz başarısız olsa bile yine de sonunda başarabileceğinizi?

Kitapçığı kullanma kılavuzu

Sizde sigarayı bırakmayı düşünüyorsunuz? Bir anlık sigarasız bir yaşamı düşünelim: Nasıl olurdu derin bir nefes alabilmek ve vücudunuzun daha dinç ve bağımsız olduğunu hissetmek? Size kalan bu zamanı nasıl değerlendirirsiniz? Ve biriktirdiğiniz bu parayı nasıl harcardınız? Sigarayı bırakmak hayatınızı değiştirecek. Bu kitapçığı okumak ile ilk adımı atıyorsunuz. Size burda sigarayı bırakmak için çok önemli bilgiler ve yardımlar vereceğiz ve dumansız bir hayatı yaşayabilmek için yol göstereceğiz.

Belki şu an sigarayı bırakmak için doğru zaman olmadığını düşünüyorsunuz. Belki çok zor olacak diye korkuyorsunuz, çünkü sigara içmek stresinizi azaltıyor ve kendinize olan güveninizi etrafınızda herkes içtiği için artırıyor. Bu zorlukları aşabilen binlerce kişi Almanyada sigarayı bırakıyor her Sene.

Sizde bunu başarabilirsiniz.

Belkide sizde bir kaç kez denediniz bırakmayı ama başarısız oldunuz ve ümidinizi kaybettiniz. Ama biliyormuydunuz insanların başarısız denemelerden sonra yinede nikotinden uzaklaşabildiklerini?

Bu kitapçığın ilk kısmında size sigarasız bir yaşamı nasıl planlayabilirsiniz onu göstereceğiz. İkinci kısmında sigarayı bırakmaya hazırlanmak için net önlemlere adanmıştır. Üçüncü kısmında size uygulamada eşlik edeceğiz. Ve dördüncü kısmında size sigarasız hayatınızı nasıl sürdürebileceğinizi göstereceğiz.

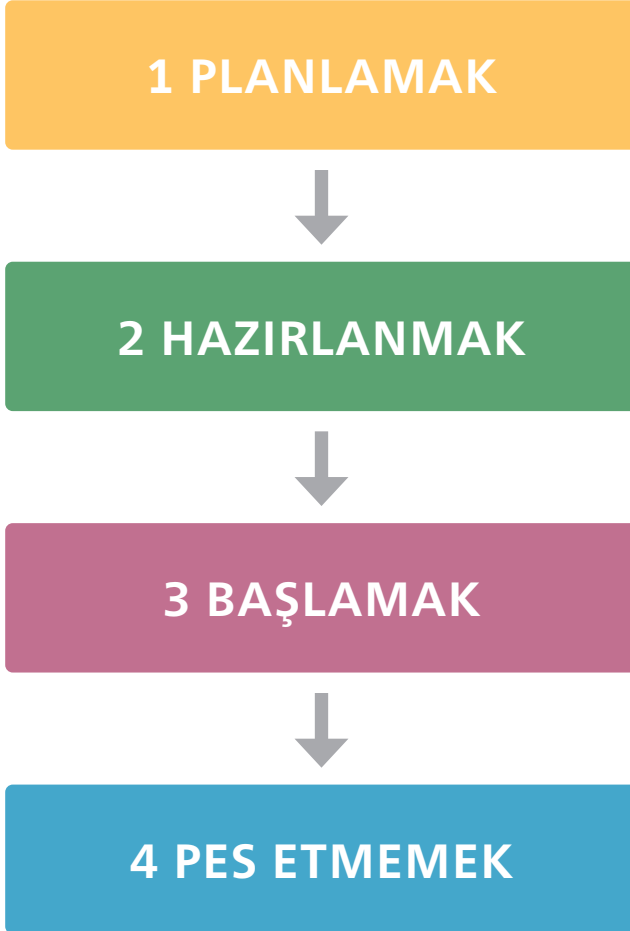
Önünüzde ki sigarasız yaşam kitapçığı ile size sigarasız bir yaşamı nasıl başlayabileceğinizi ve sürdürebileceğinizde size yardımcı olacaktır.

Bunları biliyormusunuz ...

Daha sağlıklı ve daha uzun bir yaşam için, hayat kalitenizin artması için tütünsüz bir hayata karar verdiğinizde şansınızın arttığını? Vücudunuz tütünsüz kaldığı ilk 20 dakikada bile sağlığını düzeliyor. Vücudunuza bunca zaman verdiğiniz tütünden sonra iyileştirme süreci kendiliğinden başlıyor:

20 dakika	Kan basıncınız (Tansiyon) ve nabzınız düzeliyor. Kan dolaşımınız ellerinizde ve ayaklarınızda normalleşiyor.
8 saatte	Kanda karbonmonoksit gazı hızla azalıyor ve organlarınız daha iyi oksijenle besleniyor. Damar tıkanıklığı riskiniz düşüyor.
24 saatte	Karbonmonoksit vücudunuzu terk ediyor. Akciğeleriniz balgam ve kirletici maddeleri atıyor.
48 saatte	Tebrikler! Nikotin tamamen vücudunuzu terk etti – vücudunuz artık tütünsüzdür. Fark ettiniz mi, daha iyi tat alabiliyor ve koklayabiliyorsunuz?
72 saatte	Nefes alışınız daha iyi. Daha derinden nefes alabiliyorsunuz.
2–12 hafta	Kan dolaşımınız tüm vücudunuzda dengelendi. şimdi fiziksel faaliyetler ve spor size daha kolay gelebilir.
3–9 ay	Nefes almanız dahada düzeliyor. Nefes darlığı ve sigara öksürüklerinden vedalaştınız!
5 sene	Kıyaslandığında sigara içen birine göre kalp krizine ve çeşitli kanser hastalıklarına yakalanma olasılığınız yarlandı.
10 sene	Kıyaslandığında sigara içen birine göre akciğerkanserine yakalanma olasılığınız yarlandı. Kalp krizi riskiniz hayatında hiç sigara içmeyen biri ile aynı.

Sigarayı bırakmak ve sigarasız kalabilmek:



KISIM 1

Planlamak

Normalde sigarayı bırakmayı başarmak, öncesinden iyi bir planlama süresi ile oluyor. Sigarasız yaşam kitapçığının ilk kısmında bunu başarmak için size destek olacağız. Planlamak sizin tütünsüz bir yaşama ilk adımınız. Bu süreç her an başlayabilir! Size lazım olan tek bir kalemdir, bu kitapçığa düşüncelerinizi yazabilmeniz için. Deneyimler üzeri en önemlisi planınızı yazmak çünkü böylece sizin için daha bağlayıcı olacak ve ileride tekrar üstünden geçebileceksiniz.

Kitapçığın bu kısmında ciddi anlamda sigarayı bırakmak hakkında ve pratik adımlar düşünmenizi isteyeceğiz. Nasıl destek alabilirsiniz? Neden sigara içiyorsunuz ve bırakmak için nedenleriniz hangileri?

1

Nerede yardım bulabilirsiniz?

- Bu sigasız yaşam kitapçığı ile, ilk önemli desteğinizi tütünsüz bir hayat için buldunuz.
- Doktorunuza ve sağlık sigortanıza ulaşın. Onlar size yardımcı olacaktır.
- Eczanenizden tütünü bırakmak için destek alın.
- İnternetde yardım bulabilirsiniz. Mesela bu sayfada: www.rauchfrei-info.de
- Yakın çevrenizle ve arkadaşlarınızla konuşun. Belki planınızda size destek çıkacaklar.

Buraya kimlerin size destek çıkabileceğini yazın:

2 Sigara kullanımı vücudunuzu nasıl etkiler?

Aşağıda size sigara içerken vücudunuza neler olduğu açıklanacak. Tütün vücudunuza zarar veren 300 zehirli ve 90 kanserojen madde içeriyor. Tütünün içindeki nikotin insanlarda bağımlılık yaratan bir maddedir. Bu demek ki: Kendi vücudunuza ve yakınlarınıza zarar verdiğini bildiğiniz halde sigara içmeyi bırakamıyorsunuz. Muhtemelen zamanla dahada çok içeceksiniz. Bırakmak istediğinizde yoksunluk sendromu yaşıyacaksınız.

Yanmadan dolayı oluşan karbonmonoksiti içimize çekiyoruz. Kanımızda ki kırmızı kan yuvarları karbonmonoksit sayesinde engelleniyor ve hücrelerimize oksijen taşınmamasını sağlıyor. Bu yokluğu bedenimiz, organlarımızı yeterince oksijen ile beslemek için yüksek tansiyon ve nabız ile karşı koymaya çalışıyor.

Nikotini içimize çekmek direk sinir sistemimizi etkiliyor ve taşıyıcı iki Nörotransmitter çoğunlukla vücudumuza veriliyor. Bunlardan biri Noradrenalin (buna stres hormonu da denilir) – korku yada stres anlarında Noradrenalin çoğaltarak vücudumuza dağıtılıyor ve vücudumuz bu şekilde hızlı hareket etmek, kaçmak veya savaşmak için hazır bir hale getiriliyor. Kanımızda ki Noradrenalin oranı yükseldikçe kendimizi daha dinç ve dikkatli hissederiz.

Başka bir kimyasal taşıyıcı Dopamin dir (buna mutluluk hormonu da denilir). Güzel duygular hissettiğimizde vücudumuza verilir. Vücudumuzda fazla Dopamin bulunursa kendimizi mutlu, rahat ve enerjik hissederiz.

Sigara içtikten sonra hem kendinizi gevşemiş hemde gergin hissedebilirsiniz. Gevşemişlik hissi vücudunuzda ki nikotin oranı yükseldiği içindir: bağımlılık hissine karşı koyamıyorsunuz ve nikotin düzeyi yükseliyor. Ayrıca vücudumuza Dopamin salgılanır ve böylece nikotine bağımlılık hissi dahada yükselir. Hissettiğiniz öbür his sizi kandırır. : Vüducunuz oksijen eksikliğini dengelemeye çalışıyor ve sizi stres altında bırakıyor. Noradrenalin salgılanmasından dolayı vücudunuz gergin bir hale giriyor.

Sigarayı bırakmak için nedenler çok. Sigarayı bırakınca sadece bedensel sağlığınıza ve bir çok positif etkiye kavuşmıcaksınız, ayrıca zihinsel sağlığınızıda düzeltereksiniz. Belki sağlığınız sizin için en ön planda ve kendinizi daha dinç ve güçlü hissetmek istiyorsunuz. Yada sigara içtiğiniz için günlük hayatınızda ve yakınlarınızla zorluklar yaşıyorsunuz. Bazı insanlar da o kadar çok parayı vermekten bıkiyor. Bir sonraki sayfada ki anket sizi sigarayı bırakma kararınızda desteklicektir.

3

Sigaraya ne kadar bağımlısınız?

Fagerström testini yapın!

1. Uyandıktan sonra ilk sigaranızı ne zaman içiyorsunuz?
 - 5 dakika sonra (3 Puan)
 - 6–30 dakika sonra (2 Puan)
 - 31–60 dakika sonra (1 Puan)
 - 60 dakikadan fazla (0 Puan)
2. Sigara içme yasağı bulunan ortamlarda sigarayı yakmamak sizi zorluyor mu?
 - evet (1 Puan)
 - hayır (0 Puan)
3. İçtiğiniz hangi sigaradan asla vazgeçemezsiniz?
 - sabah uyandıktan sonra (1Puan)
 - başkaları (0 Puan)
4. Genellikle günde kaç sigara içiyorsunuz?
 - 31 ve fazlası (3 Puan)
 - 21–30 (2 Puan)
 - 11–20 (1 Puan)
 - 10 dan az (0 Puan)
5. Tüm güne bakılınca genellikle sabahlarınızı daha fazla sigara içiyorsunuz?
 - evet (1 Puan)
 - hayır (0 Puan)
6. Hasta olup gündüzleri yatakta kalınca sigara içtiğiniz oluyor mu?
 - evet (1 Puan)
 - hayır (0 Puan)

Test değerlendirmesi

Toplam puan sayısı tütün bağımlılığınızın ne kadar g¼çlü olduğuna dair güvenilir değerlendirme yapıyor.

- 0–2 Puan
d¼ş¼k fiziksel bağımlılığına işarettir.
- 3–4 Puan
orta fiziksel bağımlılığına işarettir.
- 5–6 Puan
y¼ksek fiziksel bağımlılığına işarettir.
- 7–10 Puan
çok g¼çlü fiziksel bağımlılığına işarettir.

(Fagerstr¼m, 2012)

4 Sigara kullanımı için ne kadar para harcıyorsunuz?

Sigara içmenin maliyetini toplayın. Çoğu zaman harcanan paranın tahmininden daha çok olduğu anlaşılıyor. Sigara için tütün sarıyorsanız bunuda l¼tfen hesaba katın.

Kaç sigara içiyorsunuz günlük? _____

Haftalık kaç sigara içiyorsunuz? _____

Haftalık sigara içmek için ne kadar harcıyorsunuz? _____ €

Bunu 52 ile çarpın!

↓

Senelik ne kadar harcıyorsunuz sigara içmeye? _____ €

¼ç senede ne kadar harcamış olacaksınız? _____ €

Beş senede ne kadar harcamış olacaksınız? _____ €

On senede ne kadar harcamış olacaksınız? _____ €

Bu parayı ne için haralayabilirsiniz? Lezzetli yemekler içinmi? Yeni ayakkabılar içinmi? Güzel bir akşam yemeği yada sinema keyfi içinmi? Kısa bir tatil içinmi? Daha güzel bir ev hayatı içinmi? Fikirlerinizi buraya yazın:

5

Hangi sağlık sebepleri sizin için önemli?

Sigara içmek dünya çapında önlenabilir bir nedendir, bir çok hastalıklara kapılmama için. İyi bir haberde var: Sigarayı bırakırsanız anında tüm hastalıklara karşı riskleriniz indirebilirsiniz. Belkide her sağlık riskleri sizin için aynı önemi taşıyor. Aşağıda hangi riskler sizin için önem taşıdığını işaretleyin:

Kısa vadeli riskler

- nefes darlığı ve öksürük
- kötü bedensel güç
- yüksek nabız
- yüksek tansiyon

Orta ve uzun vaadeli riskler

- yüksek enfeksiyon riski
- kronik solunum enfeksiyonları (kronik bronşit ve anfizim)
- yüksek kalp krizi ve beyin kanaması riski
- kan dolaşım sorunları örneğin gözlerde, ellerde, ayaklarda ve böbreklerde
- Cilt problemleri
- akciğer kanseri ve başka kanser çeşitleri (gırtlak, ağız, boğaz, yemek borusu, pankreas, mesane, rahim, lösemi)
- ereksiyon sorunları ve iktidarsızlık
- kısırlık
- diş ve diş etinde zararlar, diş düşmesi
- ilaçlarda etkisizlik ve değişmiş etkiler

Çevremdeki insanlara olan riski

- sağlık sorunları
- yüksek enfeksiyon riski
- solunum yolu hastalıkları
- kardiyovasküler hastalıklar
- akciğer kanseri ve başka kanser türleri
- ani çocuk ölümünde yükseltilmiş risk

6

Sigarayı bırakmak için veya bırakmamak için nedenler

Çoğu sigara içen sigarayı bırakmayı bir çok kez düşünmüştür. Sigara içmek için sizin hangi nedenleriniz var? Ve hangi nedenler buna karşı? Burda kendinize notlar yazabilirsiniz.

Sigara içmek için nedenler:

Sigarasız bir yaşam için nedenler:

Hatırlıyorsunuz?
Sigarayı aslında neden başladınız?

- daha yetişkin görünmek için
- daha cool olmak için
- başkaları içtiği için
- kabul edilmek için
- meraktan
- strese karşı
- kendim öyle hissettiğim için
- belirsizlikten
- yasak birşey yapmak için
- başka nedenler:

Bu nedenlerden hangisi güncel:

Bir an düşünün, sizi sigara içmeye başlatan nedenler şu anda halen aynı önemimi taşıyor, devam sigara içmek için. Düşüncelerinizi burada not alabilirsiniz:

Neden hala sigara içiyorsunuz?

Sigara içmek çok çabuk alışkanlık hatta bağımlılık yaratabilir. Çogu zaman belirli durumlarda insanlar sigaraya uzanıyor. Bu durumları bilmek ve tanımak size yardımcı olabilir.

Hangi durumlarda sigaraya olan zaafınız en yüksek?

- uyandıktan sonra
- kahve içerken
- telefonda konuşurken
- televizyon izlerken
- yemekten sonra
- iş yerinde mola verirken
- aile ve arkadaşlar arasında
- gazete okurken
- moralim bozukken
- stresden
- araba kullanırken
- zevkli anlarda
- gevşemiş hissettiğimde
- yürüyüşe çıktığımda
- alkol içerken
- cinsel ilişkiden sonra
- parti yada eğlencelerde

Başka durumlar:

Son sayfaları tekrar gözden geçirin ve bir daha düşünün. Sizin için önemli olan ne? Sigarayı bırakma kararınızda ön planda olan nedenler hangileri?

Sigarayı bırakmak için en önemli 5 nedeniniz:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

KISIM 2

Hazırlanmak

Şimdi sigarayı bırakmanızı hazırlamaya geldik. Çok düşündünüz ve şimdi bu büyük olayı gerçekleştirmenin zamanı geldi. Buna değecek! Son kez sigara içme gününüze dönüp bakın ve buraya kullanma çeşitlerini/sebeplerini yazın.

1 Günlük Plan

Bir gün boyunca hangi saatte ve hangi durumlarda sigara içtiğinizi not edin.

Saat	durum	Sigara içme talebiniz (1 – az belirgin; 10 – çok belirgin)

Günlük programınızı bir önceki sayfa ile karşılaştırın. Başka durumlarda buna eklendi mi? Hangi durumlarda sigaraya olan talebiniz çok yüksek, bunların altını çiziniz. Bu ilerleyen hazırlıklarınızda size yardımcı olacaktır.

2 Zor durumlarla başa çıkmak

Sizi yine sigara içme arzunuzu uyandıran ve yine kullanmaya ittiren zorlu durumlarla karşılaşacaksınız. Böyle durumlara karşı hazırlanın ve bu durumlarda size neyin iyi gelebileceğini bir düşünün. Burda size bir kaç önerimiz olacak, böyle zor durumlarla baş etmeniz için. Bunları sigara içme talebiniz yükseldiğinde kullanabilirsiniz.

- kendinizi oyalayın
- başka bir şey düşünün
- yürüyüşe çıkın
- bir kaç kez derin nefes alın
- gevşeme tekniği yada konsantrasyon egzersizi yapın (bir sonra ki sayfaya bakın)
- sakız çiğneyin
- şarkı söyleyin
- ellerinizi yıkayın
- dişlerinizi fırçalayın
- müzik dinleyin
- başka bir odaya gidin
- bir bardak su için yada buz parçasını emin
- başka biriyle konuşun
- sigarayı bırakma nedenlerinizi tekrar okuyun
- Nikotin yerine koyma prepatlarını kullanın (Sayfa 22)

Sizde aklınıza bir kaç fikir geliyordur. Buraya yazabilirsiniz:

Gerginlik ve stresi atlatmak için kendinize dikkat edin düzenli olarak kendinize iyilik yapın. Bu günlük hayatınızın bir parçası olmalı. Kendiniz için neler yapabilirsiniz?

- rahatlayıcı bir banyo alın
- tatlı bir Kafeye gidin
- güzel bir kitap okuyun
- büyük bir yürüyüşe yada bisiklet turuna çıkın
- biri ile buluşun
- sesli kitap dinleyin
- spor yapın
- biri ile konuşun
- restorana gidin
- bir geziye çıkın
- evde bir çay için
- ellerinizle çalışın: örgü örün, bulmaca çözün, bahçenizle uğraşın, yemek yapın

Sizde aklınıza başka fikirler geliyordur. Buraya yazabilirsiniz:

Sizin için iki örnek egzersiz vericez, bunlar çoğu kişiyi sigara içme talebi yükseldiği zaman bu isteği yenmekte yardımcı oldu. Denemeler sonucu talebin bir kaç dakika sonra azaldığı görünüyor.

Egzersiz 1: Bir basit gevşeme

Bir sandalyenin üstüne rahat bir şekilde oturun. Yavaşca burnunuzdan derin bir nefes alın. En iyi şekilde gevşemeye çalışın ve nefes alırken içinizden yavaşca beşe kadar sayın. Nefes alma süresini yavaş yavaş sekiz sayısına kadar çıkartın. Nefesinizi tutun ve içinizden „ Ben çok sakinim“ diye söyleyin. Sonra ağızınızdan yavaşca nefesinizi verin, önce yine beşe sonra yine sekize kadar saymayı yükseltin. Yine Tekrarlayın „Nefes al – nefes tut – ve nefes ver“ kendinizi rahat hissedinceye kadar tekrarlayın ve en azında beş kere daha tekrar yapın.

Egzersiz 2: Dikkatli yürümek

Kendinize sakin dolaşa bileceğiniz bir yer bulun. Rahat ve gevşemiş bir duruş alın. Önce sadece ayaklarınızın altına konsantre olun ve ayaklarınızın yere dokunmasını hissedin. Sonra dizlerinize hafifçe çökün ve vücut ağırlığınızı bir yandan öbür yana değiştirerek dengeleyin. Bilinçli olarak bir ayağınızı kaldırın ve öbür ayağınızın önüne koyun. Yürürken ayaklarınızın yere değmesine konsantre olun ve hissedin – topuğunuzu, ayak tabanınızı, bacağıınızı. Başka düşüncelere dalıyorsanız sorun değil. Kendinize karşı hoşgörölü olun ve bunu sadece dikkate alın. Düşüncelerinizi ve konsantrenizi yeniden ayaklarınıza yöneltin. Birkaç kez yukarı ve aşağı gidin ve bu egzersizi canınızın istediği zaman bitirin.

4 Nikotin yerine koyma tedavisi

Nikotinsiz kalmak ilk haftalar sigarayı bırakanlar için büyük bir zorluk oluşturabilir, çünkü vücut bu yoksunluk sendromu ile başa çıkması lazım. Bu süreçte nikotin yerine koyma tedavisi önleme açısından yardımcı olabilir. Bu Tedavi preparatların çok çeşitleri vardır. Bunların etkileri bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Nikotin yerine koyma prepatlarını kullanırsanız sigara bırakma şansınız dahada artar. İçeriklerinde tütünde olan zararlı maddeler bulunmuyor ve kanserojen değildir.

Nikotin yerine koyma Tedavisi	Kullanım
Sakız	Sakızı yavaşça çiğnemeye başlayın, taki nane tadını hissedinceye kadar ve ağzınızın bir kenarında etkisini gösterene denk bırakın. Ağzınızdaki mukoza zarından nikotin kan dolaşımınıza karışır.
Bant	Bant çoğu sigara içenler için çok yardımcıdır. Bantları gündüzleri (16 saat) yada tüm gün (24 saat) kullanınız. Nikotin bantları çoğunlukla üst kol veyahut tüysüz deri bölgelerine ve temiz, kuru alanlara uygulanır. Kolaylıkla ulaşabileceğiniz bir alan olması lazım. Lütfen hergün başka bir kola veyahut alana yapıştırın, alerjik reaksiyonlardan kaçınmak için.
Pastiller	Pastilleri ağzınızda emin. Nikotin yavaşça kana karışır ve 20–30 dakika içinde etkisi yok olur.

İlaç yardımı:

Bu arada bazı takviye ilaçların (Bupropion, Vareniclin) etkileri bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Bunlar reçeteli ilaçlardır ve doktorunuzdan onaylı olması lazım. Doktorunuz ile ilaç tedavisini size göre uygun olup olmadığını konuşun, risklerini ve yan etkilerini öğrenin.

5 Bir zaman belirleme

Şimdi somut bir hal alıyor. Hangi gün sigarasız bir yaşama başlıcaksınız? Denemeler göstermiş ki kendinize on gün içinde bir gün belirlemelisiniz ve bu önünüzdeki on gün olması sizin için daha uygun.

Sigara bırakma gününüzü buraya yazın:

Benim sigara bırakma zamanım:

Gün

Ay

Yıl

Sigarayı bırakmanın sizin için en doğru zamanı hangisidir diye düşünüyorsunuz. Sıkıntılı bu zamanlarda gerçekten böyle bir adım atmak doğru mudur? Tabikide stresinizin yoğun olmadığı bir döneme bırakmak daha iyi olur. Bizim önerimiz sizin tütünsüz hayat kararınızı belirli bir günde başlamanız ve gelecekte herhangi bir güne bırakmamanız. Unutmayın sigarasız hayatı yaşayanlar stres ve zorluklarla daha iyi başa çıkabiliyorlar.

Bu satırları okuduğunuz vakit, doğru kararı alıp ve önemli bir adım ile sigarsız bir hayata doğru yolda olduğunuzun kanıtıdır. Hastalıkta veyahut hastanede kaldığınız sürede sigarayı bırakmak sizin için ideal bir zaman olabilir, çünkü orada profesyonel yardım alabilirsiniz. Hamilelik ise çok önemli bir nedendir sigarayı bırak için.

Önemli!

İlaç kullanıyorsanız, sigara kullandığınızı ve ne kadar içtiğinizi doktorunuza dürüstçe söyleyin. **Sigara içmek çoğu ilaçların etkilerini değiştirebilir.** Özellikle sinir sistemini, kalp ve kan dolaşımı olmak üzere olan ilaçlar için geçerlidir. İlacın dozu buna göre ayarlanması gerekebilir. Unutmayın sigara içerken alkolün ve kahveninde etkisi farklı olabilir.

6 Sigarayı bırakmadan önce ...

Hazırlanmak için:

- yardım alın (8. sayfaya bakın ...)
- doktorunuza danışın (Bilgilendirme kutusuna bakın!)
- eczaneden nikotin yerine koyma preparatları alın (22. sayfaya bakın ...)
- diğ doktorunuzdan randevu alın ve diğlerinizi temizletin

- veda mektubu yazarak sigara ile vedalaşın
- kendinize sigarasız bir hayat için slogan bulun
- hayatınızda güzel bir anı kalması için, ilk sigarasız gününüz için çok özel bir gün hazırlayın

Başlamadan hemen önce:

- sigaraları, tütünü, kül tabaklarını, kibritleri ve çakmakları atın
- alkol kullanmamaya özen gösterin
- yeni bir diş fırçası kullanın
- yatağınıza yeni çarşaf geçirin
- evinizi havalandırın ve badana boya yapın
- sigara içerken giydiğiniz kıyafetleri yıkayın: çeketleri, kazakları ...

7

Veda mektubu

Sigarayı bıraktığınızda size uzun bir zaman eşlik etmiş bir alışkanlığı bırakmış oluyorsunuz. Çoğu insana sigara içmekle vedalaşmak yardımcı olur. Sigarayı bırakmadan önce elinize bir kâğıt kalem alın ve sigaraya veda mektubunuzu yazın. Neyini sevdiğinizi, neyi sizi rahatsız ettiğini ve neyini hiç özlemiceğinizi?

Mektubunuz mesela böyle olabilir:

Sevgili sigara,
uzun zaman bana yoldaş oldun. Bu mektub ile senden vedalaşmak istiyorum. Eskiden yasak birşey yapmak bana heyecan veriyordu. Hiç çocuk olmak istemedim ve hep yetişkin gibi olmak istedim. Elimde seninle güzel anılarım ve enteresan insanlarla tanışmam oldu.

Ama şimdi anladım ki, bana iyi gelmiyorsun. Kendimi güçsüz ve çoğu zaman hasta hissediyorum. O zamanlar yatakta yatmak istediğimde bile bana rahat vermiyordun. İstesemde istemesemde hep üstüme geliyordun. Böyle yaşamak istemiyorum artık.

Sigara bırakma zamanımla artık sensiz yeni bir hayata başlıcam. Ve bu çok daha iyi bir hayat olacak. Hoşçakal sevgili sigara!
Sevgilerle A.

Sevgili cigara,
hayatımın en rezil anını sorarlarsa bir kaç sene önce oğlumun beni sigara içerken yakaladığı anı söyledim. Şimdi okumasını biliyor ve sesli okuyor sigara içmek ölümcüldür.

Geçende nerdeyse ağlamaya başlıyordu sigara paketin üstünde ki o kötü fotoğrafı gördüğünde. Bana sordu: sende böyle hasta olacaktımın?

Ona sigarayı bırakacağıma dair söz verdim. Bu can sıkıcı akşamdan sonra yine nerede ise bir cigara yakacaktım – ama buna son veriyorum artık! Oğlum için uzun ve sağlıklı bir hayat yaşamak istiyorum ona örnek olabilmek için. Sigara içmeyi bırakacağım!!!
Bye!

Selam Tütün,

geçen akşam tayfamlan her birimizin son 10 senede sigara için ne kadar para harcadığımızı hesapladık. Inanamadım: her gün bir paket nerede ise, 10 sene boyunca kısa aralıklarla - nerede ise 15.000 Euro camdan atmışım. Aynı zamanda harcarken her kuruşu iki kere döndürdüm ve sinema keyfi yada denizde bir tatile hayır demek zorunda kaldım. Hiç şaşırmadım hayalimdeki uzak ülkelere gidemediğime!

Bunu nasıl kendime yapabildim? Kendime itiraf etmek zorundayım: sana bağımlıyım. Beni maf ediyorsun. Bu yüzden artık bitti. Paramı başka şeylere harcamak ve özgür olmak istiyorum. Bu sefer başaracağım. H. da bırakmak istiyor ve birlikte yıl başına kadar biriktirdiğimiz paralarla güzel bir tatile çıkmayı planlıyoruz.

Son kez sana veda eden L.

Merhaba yaygara,

yeni iş arkadaşımız bizimle molamızda dışarıya çıkıp sigara içmediğinde önce çok tuhafıma gitti. Sonra bize doğal bir şekilde: „ Sigarayı bırakmaya karar verdim“ dedi. Kendisine içecek aldı ve bizimle orda durup sohbet etti.

Hiç kimse onu yadırgamadı yada espiri yapmadı. O an bende kendimi sigarayı bırakmak konusunda daha emin hissettiğimi anladım: Artık oraya ait olmama korkum gereksizdi. Moladan sonra kıyafetlerimin kokması ve ağzımın kokusunu alması için sakız çiğnememe gerek yoktu – evet bende bunu başarabilirim! Senin K.

Sigarasız yaşam sloganınız:

Bazılarına sigarasız bir yaşam tarzını motive etmek için iyi bir slogana ihtiyacı olabilir. Böyle bir slogan mesela: „Her şey daha kolay olacak ...” „Artık özgürüm ...” „Sağlığım benim için önemli!” „Elimden geleni yapacağım kendimi bundan sonra daha iyi hissetmem için!”

Sizin sloganınız ne? Buraya yazın:

KISIM 3

Başlamak

Sigara bırakmak için bir zaman belirlediniz ve o şimdi başlıyor. Çok iyi yaptınız!
Düşünceli hazırlıklarınızdan dolayı şimdi sigarayı bırakmak ve geri dönmek için sebepler yarattınız.
Sigarasızlık kitapçığı ile bu kısmında, yeni hayatınızın ilk günlerinde size destekçi ve takipçiniz olmak istiyoruz.

1 7 kural

Bu 7 kural size sigara içme talebinizin yükseldiğinde yada sigara içilen bir ortamda bulunduğunuzda yardımcı olacaktır.

Ertelemek! „Sigaraya olan zaafım beni deli etsede – bu sigarayı şimdi içmicem!“

Nikotinsizlikle gelen yoksunluk sendromu sizi zorlasada yinede psikolojik olarak zarar görmiceksiniz. Tam tersi: Canınız her sigara çekipte içmediğinizde kendinize olan güveniniz artacak ve kendinizden daha emin olacaksınız

Atlatmak! Belkide sigara içilen ortamlardan biraz uzak kalmanız size iyi gelebilir. Evinizde rahat edin, restoranlara gidin, barlara gideceğinize, hatta terlemek istiyorsanız spora gidin, gece kulübüne gideceğinize. Zorlu durumlardan kaçınmanız sizi sigara bırakma konusunda daha faydalı olur. Bazende bu zor durumlar size dahada bir kuvvet verir. Hoş sohbetli sigara içmeyenlerle sigara içmeden bir gece geçirmek sizi özellikle çok motive edebilir. Olurda sizi bu durumlar zorlarsa o zaman yine ne yapacağınızı biliyorsunuz ...

Uzaklaşmak! Sigarayı bırakırken yorucu ve tatsız bir durumdan uzaklaşmak bazen en iyi çözüm olabilir, kenidinizi üzmenize ve canınızı sıkmaya bir sebep yok. O zaman üçüncü ve dördüncü kuralı birleştirin lütfen ...

Oyalanmak! Sigara içme talebiniz 5–10 dakika sonra dahada azalacaktır. Sigarasız durumlarda hoşunuza giden yada sizi meşgul eden bir şey yaparsanız (su içmek, diş fırçalamak, meyve yemek yada sakız çiğnemek, sıcak duş almak, ...) bu süreci dahada kısaltabilirsiniz.

Korkutmak! Sigara paketlerinin üzerindeki fotoğraflara bakın ve kendinizi nelerden koruduğunuzu düşünün!

Reddetmek! Biri size sigarayı sunduğunda hayır demeyi antreman hale getirin. „Hayır teşekkürler içmiyorum artık“, „Yok teşekkürler istemiyorum“ vs.

Mutlu olmak! Sigarasız hayatınızın tadını çıkartın: Elbiselerinizi yıkayın ve güzel bir buket çiçek alıp evinizin havasını değiştirin. Sizi eğlendirecek, rahatlatacak ve hoşunuza gidecek şeyleri yapın! Ormanlık alanda yürüyüşe çıkın, müziği sesli dinleyip şarkı söyleyin, oyun kartları ile oynayın, gülün, minyatür golf oynayın, yemek yapın ...

2 Yoksunluk belirtileri ile başa çıkmak

Çoğu kişi ilk günlerde yoksunluk belirtileri ile zorlanır. Unutmayın bu zamanda vücudunuzun zararlı nikotinden arındığının işaretidir. Altta ki tedbirlerden hariç nikotin yerine koyma tedavisi yoksunluk sendromlarına karşı çıkabilirsiniz. Bu preparatlardan daha almadıysanız eczanenizden almanızı tavsiye ediyoruz.

Yoksunluk sendromu	Neden olduğu	Ne yapabilirsiniz
Güçlü sigara içme arzusu	Beyniniz nikotini özlüyor	Sigaraya olan talebiniz ilk günler çok kuvvetli olacak ve daha sonradan azalacaktır. Sayfa 19–20 de bulunan tavsiyeleri bununla nasıl baş edebileceğinizi yazmıştınız.
Öksürük ve ağızda kuruluk	Akciğeriniz balgamdan ve zehirli maddelerden arınıyor.	Bu çok yakında düzelecek. Sıcak içecekler size yardımcı olabilir.
Açlık	Metabolizmanız değişiyor. Yemeklerin tadını daha iyi alıyorsunuz sigara içmeyince.	Meyve, sebze ve bolca su tüketin. Düzenli olarak spor yapın.
Kabızlık ve ishal	Vücudunuz sigarasız hayatınıza alışması lazım.	Meyve, sebze ve bol su bu durumda iyi gelebilir. Harekette kalmak bağırsak sisteminizi hızlandırır.
Uyku problemleri	Nikotin vücudunuzu terk ediyor.	İki üç hafta sonra uyku sorunlarınız azalacaktır. Kahve içmeyi azaltın, temiz havaya çıkın ve spor yapın. Sorunlarınız azalmazsa „Uyku kitapçığını“ okuyun.
Baş dönmesi	Beyninize daha fazla oksijen gidiyor.	Baş dönmesi bir kaç gün sonra kendiliğinden geçer.
Değişen ruh halleri, kötü konsantrasyon, sinirlilik	Bu sendromlar yoksunluk sendromunun belirtisidir.	Yakınlarınıza bu durumu bahsedin ve onlardan destek ve anlayış isteyin. Sigarayı bıraktıktan sonra morelinizin yavaş yavaş düzeleceğini biliyorsunuz? Buna sevinin!

3 Zorlukları aşabilmek

Sigarasız yaşamınıza alışmak bazen biraz sürebilir, ama bu yeni duruma ve yeni alışkanlıklarınıza alışacak ve herşey normalleşecek. Sigarayı stresli anlarda içtiyseniz bu stratejiler size yardımcı olabilir.

Motivasyonunuz düşüyor	Sayfa 15 ve 17 e geri dönün. Orda sizin için önemli olan sigarayı bırakma nedenlerini yazdınız. Motivasyonunuzun farklı günlerde bir yüksek bir düşük olması çok normaldir. Çok şeyi başardınız siz. Belkide şimdi kendinizi oyalama zamanı gelmiştir (Sayfa 19) yada kendinize bir iyilik yapmanız lazım (Sayfa 20).
Yine içme hevesiniz geliyor	Nikotin yerine koyma tedavisi size yardım edebilir (Sayfa 22). Sayfa 19 ve 20 geri dönün. Orda zor durumlarla, sıkıntılarla ve stresle nasıl baş edebileceğinize dair farklı fikirler topladınız. Çok ilerlediniz artık. Sigaraya olan talebiniz günden güne azalacak bunu unutmayın.
Yakınlarınız sizi desteklemiyor	Sayfa 8 ve 9 da size bu zorlu süreçte kimler yardım edebileceğini düşündünüz. Belkide doktorunuza yada sağlık sigortanıza danışma vakti gelmiştir? Sigara bırakma grubuna katılabilirsiniz mesela.
Zorlu zamanlar sizi bekliyor	Sigarayı bırakmak için en doğru zamanı seçmek sizin elinizde. Sigarasız bir yaşam sadece fiziksel sağlığınıza değil psikolojik sağlığınıza da düzene sokacaktır ve zorluklarla baş etmeniz de sizi dahada güçlendirecektir. Size kimler yardımcı olabilir bir düşünün (Sayfa 8 ve 9) ve hangi strateji size daha uygundur (Sayfa 19 ve 20).

KISIM 4

Pes etmemek

Şimdi yeni alışkanlıklarınızı hem pekiştirmek hemde sürdürmek lazım. Çok şey başardınız kendinizle gurur duyabilirsiniz! Kendinize sizi motive ve devam etmenize neden olan bir slogan buldunuz (Sayfa 28). Sigarasız yaşamın size getirdiği avantajları aklınıza getirin ve yeni kazandığınız bu özgürlüğün bilinçli olarak tadını çıkarın.

1

Yansıma

Sigarayı bıraktığınızdan beri en güzel anınız hangisi?

Kendinizde hangi pozitif değişiklikleri fark ettiniz?

Hangi zorluklar sizi bekleyebilir ve bunlarla nasıl başa çıkabilirsiniz?

2 Bir kerelik gevşeme durumunda hemen vazgeçmeyin

En iyisi sigarayı tamamen bırakmaktır. O zaman sadece fiziksel sağlığınıza değil, psikolojik durumunuzda pozitif bir şekilde etkileyecektir.

Yinede tüm çabalarınıza rağmen eliniz sigaraya uzanmış olabilir. Bu sizi vazgeçirmesin. Çırak olmadan usta olunmuyor! Bir kaç denemeden sonrada sigarasız bir yaşama geçiş başarılı olabilir. Sigarasız bir yaşam kararınızdan her daim vazgeçmeyin ve kararınızın arkasında durun.

Nasıl olduda sigarayı yine kullandınız?

Sigarayı içmeden önceki durum:

Sigaradan önceki düşünceler:

Sigaradan önceki hisler:

Sigaradan önceki fiziksel durum:

Davranışınızın sizin için sonuçları nelerdi?

Sigarayı tekrardan kullanma yerine nasıl davranabilirdiniz?

Bir kere hata yaptıktan sonra bundan sonra ki tavrınızı oturup düşünmeniz lazım. Kararı anca siz verebilirsiniz, başlamış olduğunuz bu planı devam etmek için ve bir daha sigara kullanmamak için. Yada kendinize yeni bir sigara bırakma zamanı bulursunuz, tekrar bir başlangıç için. Önemli olan bu sefer neden olmadığını, nelerin sizi zorladığını ve bir sonraki denemenizde neleri farklı yapmak istediğinizi düşünün.

Buraya notlarınızı yazabilirsiniz:

KISIM 5

Son Söz

Başardınız ve artık sigarasız bir yaşamı yaşıyorsunuz! O zaman sizi tebrik etmek istiyoruz. Sigarayı bırakmak başarılı olduysa ve bir süre sigara kullanmadıysanız, niye bunca zaman bu kadar parayı, zamanı ve enerjiyi sigara içmeğe verdiğinize anlam vermiceksiniz. Gelecek haftalar ve aylar fiziksel ve psikolojik sağlığınızın dahada düzeleceğini göreceksiniz ve kendinizi dahada iyi hissedeceksiniz.

Sigarasız bir yaşamı daha başaramadıysanız, yinede kendinizi tebrik edebilirsiniz. Bu sigarasız yaşam kitiçığı ile çok çabaladınız ve önemli adımlar attınız, bu çalışmanız sağlıklı ve sigarasız bir yaşam için. Sigara içmenizi önceki zamana göre azaltabildiyseniz buda bir başarıdır. Bu çalışmalar size ilerleyen zamanlarda yeni bir deneme için başladığınızda yardımcı olacaktır. Şimdiden sizin için en uygun zamanı tekrar düşünün.

Bu kitapçığı kesinlikle saklayın!
Belki gelecekte kullanmak istersiniz.

Umarız sigarasız yaşamınız için bu yolda size yardımcı olabilmışizdir.

Kaynaklar

Batra, A., Lindinger, P., 2013. Tabakabhängigkeit, 2. Auflage, Suchtmedizinische Reihe. Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V., Hamm.

Department of Health, 2008. Stop Smoking - Start Living. NHS Smokefree.

Batra, A., 2013. Tabakabhängigkeit und -entwöhnung bei psychiatrischen Patienten. PSYCH Up2date 7, 285–300.

<https://doi.org/10.1055/s-0033-1349532>

Batra, A., Flüchter, P., Friederich, H.M., Gehring, U., Langsdorff, U. von, Pajonk, F.-G., Reimer, J., 2019. Suchtmedizinische Grundversorgung: Kursbuch zum Curriculum der Landesärztekammern. Georg Thieme Verlag, Stuttgart New York.

Fagerstrom, K., 2012. Determinants of Tobacco Use and Renaming the FTND to the Fagerstrom Test for Cigarette Dependence. Nicotine Tob. Res. 14, 75–78. <https://doi.org/10.1093/ntr/ntr137>

Lindinger, P., 2012. Ja, ich werde rauchfrei! Eine praktische Anleitung für Ihren Weg zum Rauchstopp, 6. Auflage. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Rauchfrei Info (Webseite). URL <https://www.rauchfrei-info.de/>

Impressum

Vivantes Wenckebach-Klinikum

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Wenckebachstrasse 23, 12099 Berlin

Vivantes Klinikum Neukölln

Institut für Tabakentwöhnung und Raucherprävention

Rudower Straße 48, 12351 Berlin

1. Auflage (Februar 2020)

Bu serüvende yayınlanan:



Uyku kitapçığı – Uykuya dalma ve uyku boyunca sorunlarına etkili yardım
Almanca, farsça ve arapça mevcuttur.

Folgen Sie uns auf:



www.instagram.com/vivantesgmbh
www.facebook.com/vivantes
www.twitter.com/vivantes

www.vivantes.de