

**BU BROŞÜRÜ OKUMAN BİLE GÜÇLÜ
OLDUĞUNU GÖSTERİR**
İlk adımı böylece atmış bulunuyorsun.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eine Partnerkampagne von BAG, Kantonen und NGOs,
finanziert durch den Tabakpräventionsfonds.

**ANTONIO BIRAKIYOR
SEN DE BUNU BAŞARABİLİRSİN.**

Sigarayı bırakma hattı seni destekliyor:
0848 187 187*

*8 Rp. Sabit ağıdan dakika başına



Daha güçlüyüm.

**S M O K E
FREE**

smokefree.ch



Sağlık Bakanlığı, Kantonlardaki proje ortakları ve NGO`lar (Sivil Toplum Örgütleri) ile **birlikte 2015`ten 2017** yılına kadar kamuoyunda sürececek olan Sigara İçin Önleyici Tedbirler Kampanyası «**SmokeFree**» başlatıyor. Öncelikle burada amaç, sigara içenleri sigarasız yaşama giden yollarında desteklemektir. Aynı zamanda sigara içmemeyi teşvik ederek artırmak ve toplumda doğal bir durum olarak yerleştirmektir. Çeşitli kısmi ya da ortak projeler bu kampanyayı tamamlarlar

ARTIK SİGARA İÇMEMEYE NEDEN BAŞLAMAN GEREKİYOR.

1. ÇÜNKÜ BUNU YAPABİLİRSİN.

Herkes sigaraya ebediyen veda edebilir. Bazıları bunu herhangi bir yardım almadan başarabilir. Profesyonel destek çoğu insanı daha iyi başarıya götürüyor.

2. ÇÜNKÜ BUNUNLA SAĞLIĞIN AÇISINDAN ÖNEMLİ FAYDALAR EDİNECEKSİN.

Sigara içmenin sağlık için sayısız zararları vardır. Bunu sana tekrar söylememiz gerekmiyor çünkü kendin zaten bunu biliyorsun («Sağlık İçin Faydaları» bölümünde bununla ilgili daha fazla bilgi edineceksin).

« Sporda ki verimliliğim üzerinde ne kadar çabuk etki gösterdiğini görmek beni şaşırttı. »

« Sürekli öksürmek sadece beni rahatsız etmiyor, çevremi de sinirli yapıyordu. »

« Kışın o dondurucu soğukunda bardan çıkıp, dışarıda titreyerek bir sigara içmek sürekli sohbeti bölüyordu. »

« Sigarayı bıraktığımdan beri sürekli olan hafif baş ağrılarım geçti. Sadece bundan dolayı bile bırakmama değdi. »

« Kızım bana sürekli sigara koktuğumu söylüyordu. »

3. ÇÜNKÜ KENDİNE KARŞI EN BÜYÜK SEVGİ İSPATI BU.

Artık sigara içmemekle, kendin için ne kadar değerli olduğunu ve ne kadar güçlü olduğunu ispat ediyorsun. Bu güzel bir duygu, sen kendinle gurur duyacak ve kendinden memnun olacaksın. Sigara

tarafından kontrol edilmemenin tadını çıkar. Derin nefes al ve kendinle gurur duy. Kendini şımart ve özellikle de sigara için harcamış olacağın parayla kendine bir şeyler al.

SAĞLIK İÇİN FAYDALARI:

Sigarayı bırakarak bu kadar çok ve hızlı faydalaların olur.

Sigara tüm organlara zarar verir. Artık sigara içmezsen, edineceğin en önemli faydalar:

20 DAKİKA SONRA:



Kan basıncın ve nabzın tekrar yeşil alanda olacak, kan dolaşımın düzelecektir.

8 SAAT SONRA:



Hücrelerin tekrar normal oksijenle dolacak, kalp enfarktüsü riski azalacaktır.

24 SAAT SONRA:



Sigaradan kaynaklanan karbonmonoksit tümüyle vücuttan atılacaktır. Akciğerler balgam ve sigara dumanının kalıntılarını atmaya başlar.

48 SAAT SONRA:



Vücutun şimdi nikotinden arınmıştır. Koku ve tad alma duyuları düzelir.

72 SAAT SONRA:



Nefes alma kolaylaşır. Bronşların rahatlar ve kendini daha enerjik hissedersin.

2 – 12 HAFTA SONRA:



Spor ve cinsel hayatta ki verimliliğe etkisi olan vücudundaki dolaşım iyileşir.

3 – 9 AY SONRA:



Nefes alma sorunu, nefes darlığı ve hırıltılı nefes alma önemli ölçüde azalır. Akciğer fonksiyonları iyileşir.

5 YIL SONRA:



Kalp krizi riski sigara içenlere göre yarı yarıya azalır.

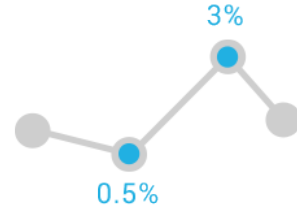
10 YIL SONRA:



Akciğer kanseri riski sigara içenlere göre yarı yarıya azalır.

SİGARA İÇMEYEN BİR KİŞİ OLMAYI BÖYLE BAŞARABİLİRSİN.

Her bırakma olayı benzersiz ve sende olduğu gibi kişiye özeldir. Bazıları bunu «öylesine» başarabilirler, diğerleri aile ve arkadaşlarının desteğiyle başarırken, geriye kalan diğerlerine de Uzman desteği yardımcı olur. Buna ilişkin bir takım rakamlar:



- Her kim kesin kararlılıkla ama yardım almadan terk ederse başarı şansı 6 ay sonra % 5 hesaplanır.

- Her kim sigarayı terk ederken telefonla veya yüzyüze görüşmeler de buna refakat ederse şansı açıkça daha fazladır. Bir Doktor tarafından alınacak danışma ya da Sigarayı bırakma hattını arama 0848 187 187 (8 Rp./dak) başarı oranını yaklaşık iki katına çıkarır.



- Yoğun bir uzman desteğine ek olarak nikotin içeren ilaçları da bununla birleştirirsen başarı oranının bir yıl sonra % 30'a kadar artacağını hesaplayabilirsin .



TABİKİ EN ÖNEMLİ PAY SANA AITTİR. BAĞIMLILIKTAN
DAHA GÜÇLÜ OLDUĞUNA DAIR KENDINE GÜVEN.



BİR KOÇ DESTEĞİ İLE SİGARAYI BIRAKMAK: KİŞİSEL DESTEK

Kişisel danışmanlık hizmetleri, kişi için en iyi çözümü bulmayı amaçlar. Herkes aynı derecede bağımlı değildir. Bu nedenle sigarayı bırakma hazırlığı ve onun uygulanması sana özgü olacaktır.

Danışmanlık hizmeti aldığında, sigarayı bırakmanı kolaylaştıracak olası ilaç destekleri konusunda da bilgi edinebilirsin. Sigarayı bırakma hattından, oturduğun yere yakın kişisel danışmanlık hizmetlerine ilişkin şimdiden kendini bilgilendir. Telefon 0848 187 187.

0848 187 187 numaralı telefonu arayarak isminizi ve telefonunuzu telesekretere bırakınız, 48 saat içerisinde, Sigarayı Bırakma Telefon Hattındaki uzman bir kişi sizi geri arayacaktır.

« Sigarayı bırakma hazırlığı sırasında bu sigaraların aslında bana çok da tad vermediklerini hep düşündüm. »

« Canım sigara içmek istediğinde, yapabileceğim şeylerin listesini yapmış olmam bana çok yardım etti. »

« Sigarayı bırakma hattını aramak gözlerimi açtı. Şimdi bunu nasıl daha iyi yapabileceğimi biliyorum. »

« Şimdi sigara yerine kendime pahalı egzotik meyveler alıyorum. Gerçekten bu çok daha iyi bir yatırım. »

GRUP İÇERİSİNDE SİGARAYI BIRAKMAK: HEDEFE BERABERCE ULAŞMAK

Grup kursları, sana sigarayı bırakma ile ilgili gerekli ve güncel bilgileri verir. Bunun yanında seninle aynı durumda olan diğer insanları tanırısın. Karşılıklı birbirini teşvik etmek ve sigara içmemenin faydalarını birlikte yaşamak daha iyi başarıya götürecektir.

Sigarayı bırakmaya hazırlıktan, geriye dönüş olmasından kaçınmaya kadar üç ayrı aşamada sana eşlik edilecek.

Sigarayı bırakma hattından, oturduğun yere yakın kişisel danışmanlık hizmetlerine ilişkin şimdiden kendini bilgilendir:



0848 187 187

0848 187 187 numaralı telefonu arayarak isminizi ve telefonunuzu telesekretere bırakınız, 48 saat içerisinde, Sigarayı Bırakma Telefon Hattındaki uzman bir kişi sizi geri arayacaktır.

SİGARAYI KENDİLİĞİNDEN BIRAKMAK. AMA EN İYİSİ DESTEK ALMAK.

Eğer sigarayı bırakmaya karar verirsen, sana aşağıda listelenmiş programı uygulamayı öneririz. Böylece sigaranın olmadığı bir yaşamının olma şansı yükselecektir.

1. HAZIRLIK

- En iyisi buna ilişkin öneriler için sigarayı bırakma hattını ara. Pazartesi cumaya saat 11.00 ila 19.00 arasında 0848 187 187 (8 Rp./dak) telefon numarası üzerinden hizmet veren uzmanla, sizin için en iyi sigara bırakma yönteminin ne olduğunu sizinle birlikte bulmaya çalışacaklardır.
- İki ila üç hafta süresince her sigaradaki ruh halinizi ve sizin için o anda sigaranın ne kadar önemli olduğunu yazdığınız bir günlük tutunuz. Sizin için önemli sigaraları kırmızı ile markalayın ve gelecekte bunun yerine ne koyabileceğinizi düşünün. Bu anların üstesinden gelmek zorundasınız, güçlü olduğunuz için bunu başarabilirsiniz.
- İhtiyaca göre uygun nikotin yerine konulabilecek sakız, Inhalator, pastiller ya da diğer ilaçlar gibi ürünleri temin ediniz. Buna ilişkin bir eczaneden ya da doktorunuzdan bilgi alınız. Bir yıl sonra tümüyle sigarasız bir yaşam olma şansının ikiye katlandığı ispatlanmıştır. Bazı ilaçlar reçetesiz satılmaz. Bu konuda doktorunuzla konuşunuz.
- Sigarayı bırakma tarihinizi not ediniz ve buna uyunuz. Şimdiden önemsiz sigaraların bazılarını bırakınız.
- Bırakmadan bir gün önce: Mevcut sigaraları ve sigara malzemelerini çevrenizden kaldırınız.
- Ailenize ve arkadaşlarınıza destek olmaları için rica ediniz.

2. SİGARAYI BIRAKMAK

- Sigarayı bıraktığınız gün hep hatırlamanız gereken özel bir gün olmalı. Bu nedenle bu günü boş bırakıp, hiç yapmadığınız bir şeyi yapmanızı öneririz. Örneğin bir gezi yapmak ya da bir Spa kompleksinde wellness gibi.
- Acil sigara ihtiyacının 3 ila 5 dakika sürdüğünü ve sonra ortadan kaybolduğunu daima düşün. Ne kadar uzun süre içmezsen o kadar daha az ihtiyaç duyarsın.

3. TUTARLI OLUN

- Zorluğu atlatmak için mümkün olduğunca çok hileleri hazır tutun. Örneğin şekersiz bonbonlar ve sakızlar ya da kürdanlar dikkatinizi dağıtabilir. Sigara içmek yerine hareket edin ve aralarda küçük aktivitelerle uğraşın. Örneğin sabahları bir kaç tane şınav çekin ya da pencereden kafanızı çıkarın, on kez derin nefes alıp verin.
- Sigarayı bıraktığınız için kendini ödüllendir. Normalde sigaraya harcayacağın parayla kendine bir şey al.
- Taze sebze ve meyveyi daima hazır tutun ki sigara yerine kalorisi çok yiyecekleri koymayasınız.
- Kötü durumları hiç bir zaman aklına getirme ki sigara içmek zorunda değil, iyi hissedebilesin. Tam tersi olduğunu düşün.

DİĞER YÖNTEMLER: BELKİ BUNLARI DAHA ÖNCE DEN DUYDUN

Akupunktur, Hipnoz ve parapsikoloji bazı insanlara sigarayı bırakmada yardımcı olmuştur. Bunların etkisi bilimsel olarak ispatlanmadığı için bununla ilgili iyi veya kötü bir tavsiyede bulunmuyoruz.

Sigarasız bir yaşama yardım edecek çok sayıda kitap var.

İP UÇLARI VE PÜF NOKTALARI

Sigarayı bırakmanın faydalarının ve sigara bağımlılığının zararlarının bir listesini yap. Buna sürekli bak ve onları sürekli tamamla.

Çok su iç.	Yanında sürekli sakız, bonbon ya da kürdan taşı.	Bir meyve ye.	Dişlerini fırçala.
Bir kurşun kalemle ya da stres topuyla oyna.	Yürüyüşe git, spor yap ya da vücudunu çalıştıracağın başka bir şey yap.	Duş al ya da banyo yap.	Cep telefonuna bir kaç yeni oyun yükle.
Bir kaç sebze yi çubuk halinde kes ve yağsız kuark ya da doğal yoğurtla yanına sos yap.	Kendine çiçek al ve akşam yemeğinden sonra çiçeklere taze su vererek ve onları budayarak sigara yerine koy.	Sigaranın yerine kendi kendine evde yapabileceğin 3-5 dakika sürecek meşguliyetler düşün (Örneğin güzel bir magazin dergisi okumak, bir kediyle meşgul olmak ya da birisi için küçük bir sürpriz hazırlamak).	
Pencereden kafanı çıkar ve üç kez derin nefes al ve ver.	«sigarayı bırakıyorum» deme, «sigara içmemeye başlıyorum» de. Bu kül tablasının etrafında dönmekten daha iyidir ve sigara içmekten çoktan bıkmış olursunuz.	Üç tane salatalık turşusu ye.	Kendi kendinle ve başkaları ile başarın hakkında konuş.
Her gün tasarruf ettiğin parayı bir kumbaraya at. Kendine bir hafta sonra normalde satın almayacağın bir şey al.	Sigarayı bıraktıktan sonra diş sağlığı merkezine git.	Alkol ve kahve tüketimini azalt.	



Sigarayı bırakma hattının numarasını 0848 187 187 cep telefonuna kaydet. Pazartesten cumaya kadar saat 11.00 ila 19.00 arasında bir kriz durumunda arayabilirsin. İnternete gir ve örneğin Youtube'dan «Sigara içmemek için nedenler» ya da sigara alışkanlığına karşı önleyici tedbirler üzerine filmlere bak.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Eine Partnerkampagne von BAG, Kantonen und NGOs,
finanziert durch den Tabakpräventionsfonds.**

Bundesamt für Gesundheit
Sektion Kampagnen
Schwarzenburgstrasse 165
3003 Bern

E-mail: kampagnen@bag.admin.ch
Website: www.bag.admin.ch