



TÜTÜN BAĞIMLILIĞINDA GENÇ DESTEK

DİKKAT: Bu programda ki öneriler bize verdiğiniz bilgilere dayanarak, tütün ürünlerinin bağımlılığından kurtulmanıza destek vermek üzere sunulur asla hekim tedavisi yerine geçmez

GENÇ DESTEK HAKKINDA



Sen küçükken, annen baban ve diğer büyüklerin senin hayatınla ilgili kararları senin yerine verdiler, o yıllarda bu onların sorumluluğuydu.

Ama bu değişti ! Büyüdün ve büyümeye devam ediyorsun ;

Artık kararların çoğunu kendin veriyorsun. Yaşamının yönünü kontrol edebiliyorsun.

Hayatın nereye gidiyor? Ne olmak istiyorsun? Neye değer verirsin?

Bunlar, kolay cevaplanamayan büyük sorular.

Bu web sitesi aracılığı ile amacımız, senin kolay cevaplanamayan büyük sorularına küçük ama sağlam destekler sunmak; ihtiyacın olduğunda daima tutunabileceğin bir dal gibi...

3 ANA BÖLÜM

1

Tütün ürününü hakkında
bilgilenmeye ve bırakma
kararı oluşturmaya
yönelik bölüm

2

Tütün ürünü bırakmak
isteyenlere yönelik bölüm

3

Tütün ürünü Kullanmama
davranışını sürdürmeye
yönelik bölüm

1

Bilirsın ama dahası var...



Tütün ürünleri dediğin...

Günümüzde nikotin ve çeşitli katkı maddelerini insan bedenine veren ileri teknoloji mühendislik ürünleri haline gelmişlerdir.

Hani o katkı maddeleri dedikleri var ya...

Tütün ürünlerinin imalatının her aşamasında katılan, içmeyi kolaylaştırıcı maddeler; 599 tanesi bilinir, ama bilinmeyen kim bilir daha neler var!

Mesela mentol, üzerinde yazmasa da hemen hemen tüm ürünlerde vardır çünkü boğazı uyuşturduğu için hem tütünün acısı duyulmaz hem de daha derine çekilmesine neden olur...

Gençleri sigaraya alıştırmak ve bırakmak isteyenleri caydırmak ,ticari kazançlarını kaybetmemek için tütün ürünü üreticilerinin yaptığı başlıca iş...

Toplum giderek bilinçlenmekte tütün ürünü ticareti yapanlarsa hala satabilmek için cezbedici, bağımlılığı arttırıcı, hastalık bulgularını maskeleyici, 2. el dumanı kamufle edici katkı maddeleri kullanırlar

Hakkın olan sağlık ve refah ne oluyor...

Tütün ürünleri 20. yüzyılda 100 milyon kişi öldürdü(neredeyse atom bombası kadar).

Eğer aynı şekilde tütün ürünü kullanmaya devam edilirse 21. yüzyılda 1 milyar kişi ölecek.

Yangınların %50,3'ü sigara yüzünden, çıkıyor.

Türkiye'de sigara satın almak için her gün yaklaşık 100 milyon TL harcanıyor,yani AKCİĞER KANSERİ OLABİLMEK İÇİN 70 MİLYAR TL üstüne para veriliyor!!!



SAĞLIK ETKİLERİ

ŞİMDİ

GELECEKTE

BIRAKINCA

BEYİN



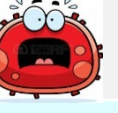
BAŞ VE YÜZ



GENLER



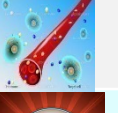
KAN VE BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ



CİNSEL YAŞAM



HORMONLAR



KAS VE KEMİK SİSTEMİ



KALP



AKCİĞERLER



şİMDİ

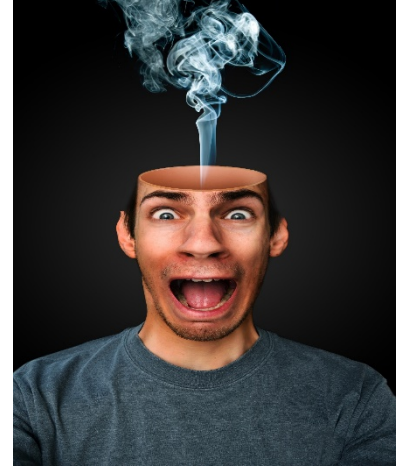
BEYİN

Bağımlılık oluşumu

Ergenlikte beyin hâlâ "yapım aşamasındadır" ve yetişkin beyne göre nikotinin etkilerine farklı tepki verir. Nikotin tütün ürünlerinin içindeki en güçlü bağımlılık yapan maddedir.

Gelişmekte olan beyin, nikotinin bağımlılık özelliklerine oldukça duyarlıdır bu nedenle düşük miktarda kullanım bile kısa sürede bağımlılık gelişme tehlikesini doğurur.

Daha da kötüsü beyin gelişimini değiştirebilir, dürtü kontrolü, yaptıklarının ve olayların sonuçlarını tartma gibi önemli işlevleri bozar.





BAŞ VE YÜZ

Yüzünde sivilce ve siyah noktalar oluşur, iyileşmesi uzun sürer

Tütün ürünleri dildeki tat alma tomurcuklarını köreltir, bu nedenle yediğinin içtiğinin tam tadını alamaz daha fazla, tuz, ketçap, tatlandırıcılar kullanırsın buda böbrekleri ve kilonu olumsuz etkiler..

Dişlerde sararma, ne yaparsan yap gideremeyeceğin kötü ağız ve nefes kokusu da itici gelen ayrı bir sorun. Ağız içinde ,diş etlerinde bozulma, yara ve aftlarda tütün ürünleri nedeniyle oluşan diğer dertler.

İşitme siniri gençlerde henüz gelişimini tamamlamamıştır; tütün ürünlerinde bulunan zehirli kimyasallar bu sinire zarar vererek kalıcı hasar /işitme sorunu meydana getirir.



GENLER

Her gen bir şifre...

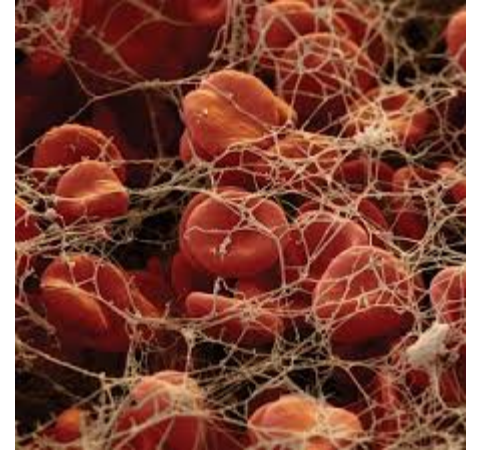
Hayatın şifresi....

Her hücrede bulunan, geçmişi,şimdiyi ve gelecekte hücre işlevini kodlayan yapı taşı....

Ve her solunan tütün ürünü dumanı onun yapısını bozuyor, hücre kontrolsüz büyüyor, çoğalıyor ve ne yazıkki kanser hücresine dönüşüyor.



KAN VE BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ



Kandaki beyaz küreler, mikrop yada yabancı maddeler bedene zarar verdiğinde onu savunmak için çoğalırlar. Tütün ürününde bulunan nikotin ve diğer kimyasallar beyaz küreleri ALARMA geçirir.. Beden kendini sürekli savaşmak ve savunmak zorunda hisseder.... Kısaca beyaz küreler yüksekse, bir tehdit var ve beden İMDAT çağrısı veriyor demektir.

Tar ve diğer kimyasallar bağışıklık sistemini zayıflatır, sık hastalanmana yada hastalığının bir türlü iyileşmemesine neden olur, bu da senin yapmak istediklerine daha az zaman bulabilmen demektir.

Kan tüm doku ve organlara besin ,mineral ve oksijen taşır fakat nikotin kan damarlarını daralttığı için dokular zayıflar ve YARA İYİLEŞMESİ GECİKİR ,İZ KALIR...



CİNSEL YAŞAM

Nikotinin kan damarlarını daraltması ile üreme organlarına yeterli besin ve oksijen ulaşamadığı için cinsel işlevler azalır; özelliklede erkeklerde iktidarsızlık nedenlerindendir.

Tütün ürünlerinin içindeki kimyasalların kadın (yumurta=ovum) ve erkek (sperm) üreme hücrelerine doğrudan etkisi nedeni ile iler ki yıllarda kısırılık yapabilir.



HORMONLAR

Tütün ürünü kullanan kızlarda östrojen hormonu azalır bu da deride kuruluk, saçlarda incelme ve hafıza problemleri oluşmasına neden olur.

Tütün ürünü kullanan gençlerin kullanmayanlara göre bel bölgesinde daha fazla yağlanma olduğu gözlenmiş,ti2 diyabet için açık kapı kısacası...



KAS VE KEMİK SİSTEMİ

Ergenlik kemik dokunun hızlı geliştiği bir dönem...

Dik duruş, boy uzaması için gerekli olan sağlam kemik dokusu oluşumu tütün ürünlerindeki kimyasallar tarafından engellenir...

Kas ve kemik doku, nikotinin daralttığı kan damarları yüzünden beslenemez, oksijenlenemez, kas yorgunluğu, kemiklerde kolay kırılma ,hareketlerde kısıtlılık ve sporda başarısızlık riski ortaya çıkar.



KALP

Nikotin damarları daraltıp, kalbe ve tüm damar sistemine giden kanda oksijeni besin maddeleri azaltınca kan koyulaşır..

Artık işlevini yeterince yerine getiremez olur.

Bedenin canlılığını sağlayan bir motor olan kalp çalışmakta zorlanır; kalp ritmi ve kan basıncı bozulur.

Bir tehlikede tütün ürünü kullananların kanında kötü yağlar artar, bunlar kalp ve diğer tüm organ ve dokularda depolanarak organ bozukluklarına neden olur.



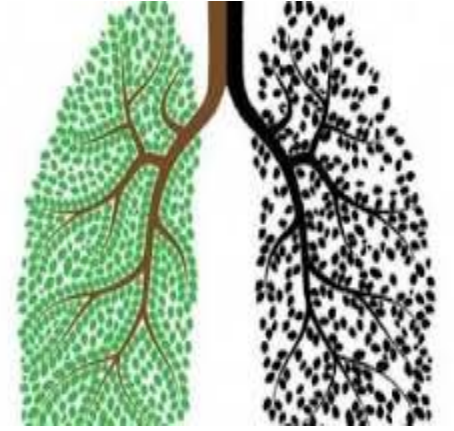
AKCİĞERLER

Yaşamı sürdürmemiz için olmazsa olmaz OKSİJEN...

Tütün ürünlerindeki tar, nikotin ve diğer kimyasalların bozduğu hava yolları, hava kesecikleri ve onların içini temizleyen minik tüycükler...

Nasıl oksijeni alıp karbonmonoksiti tam olarak dışarı versin ki....

Tüm bunların kaçınılmak sonucu tam gelişemeyen küçük kalan akciğerler,sık akciğer enfeksiyonlar ve soluk alıp vermede zorluk....



GELECEKTE

BEYİN

Bağımlı hale geliş...

Gençlik yıllarında beyin nikotine maruz kalması, beyin çalışma biçiminde kalıcı değişikliğe neden olabilir.

Tütün ürünü kullanımının neden olduğu beyin etkilenimi özellikle dikkat ve hafıza sorunlarına neden olarak , plan yapma , olayları değerlendirme ve problem çözme gibi iş ve okul başarısında önemli konularda sorun yaratabilir.





BAŞ VE YÜZ

Rodopsin, özellikle gece görüşünde önemli bir pigment...

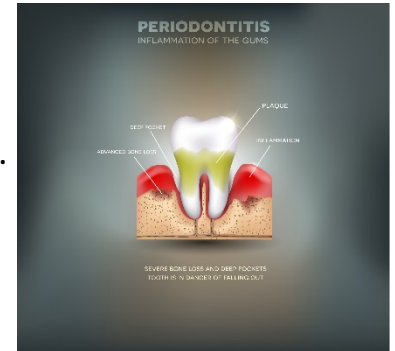
Nikotin bunun yapımını engelliyor ve özellikle gece araba kullanmak gibi gece görüşünün önem kazandığı durumlar tehlikeli hale geliyor.

Bununla da kalmıyor nikotin katarak ve görme alanın en önemli noktası olan sarı noktada bozukluk yapıyor ki her ikisi de körlük nedeni...

İç kulaktaki işitme ve denge merkezine yeterli oksijen gitmesini engelleyen tütün ürünleri işitme kaybı...

Diş çürükleri,kayıpları ,taşları ve o kötü ağız kokusu....

30 yaşına gelmeden ciltte kırışıklık ve kara-sarı renk tütün ürünlerinin etkilerinden bazıları...



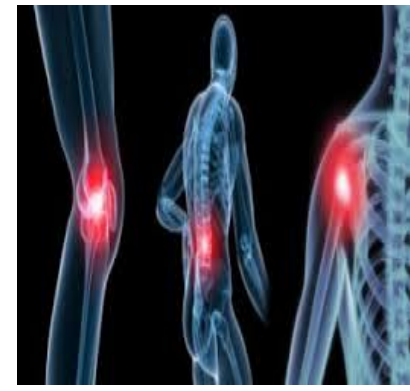
GENLER

Tütün ürünlerinin DNA yı etkilediğini biliyorsun...

Değerli bilim adamımız Aziz Sancar bu konudaki buluşu ile Nobel ödülü aldı...

Uzun vadede bu genlerin tamir mekanizmaları bozulduğu için ağızdan barsaklara kadar tüm organ ve dokuların Kanser olma riski ile yüz yüzeyiz demektir.





KAN VE BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ

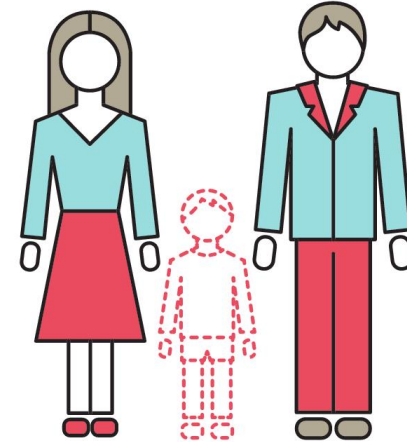
Erken dönemde tütün ürünlerinin zarar verdiği bu sistem, ürünlere maruziyet sürdükçe onarılamaz hasarlar görebilir...

Ağrılı deri ülserleri, romatizmal eklem ağrıları, özellikle ameliyat ya da kaza gibi durumlardan sonra bir türlü kapanmayan yaralar sık görülen sorunlardan bir kaçısı...



CİNSEL YAŞAM

Özellikle erkeklerde spermlerin sayısını ve dölleme yeteneğini kaybetmesine neden oluyor. Cinsel yaşamda zafiyete birde kısırlık eklenmesi tehlikesi içmeyi sürdürenleri bekliyor...

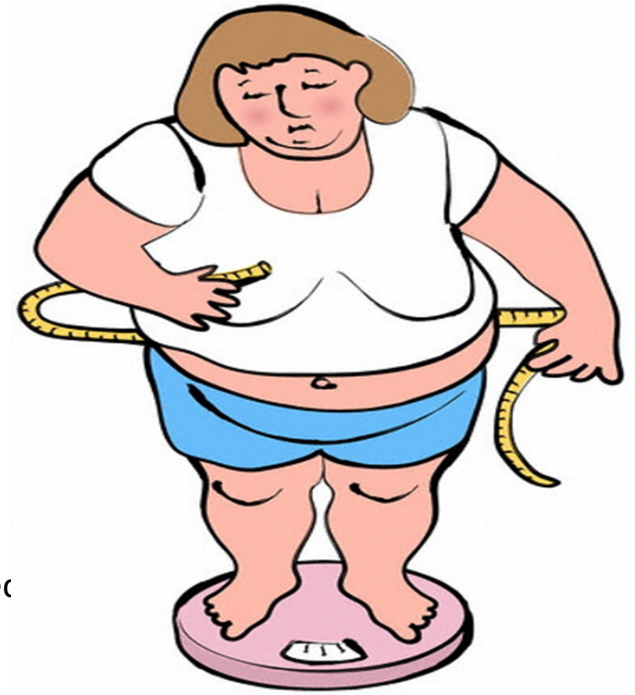


CHILDLESSNESS

HORMONLAR

Kızlarda adetten erken kesilme(erken menopoz) çocuğunun olmamasına nec kemik erimesi de sık görülen dertlerden.

Göbek ve bel çevresinde yağlanma, şeker hastalığı ise tütün ürünlerinin neden olduğu hormonal dengesizliğin sonuçlarından...



KAS VE KEMİK SİSTEMİ

Kas ve kemik dokudaki hızlı yıkım ağırlar, ve incelmeye bağılı kolay kemik kırıklarına yol açar. Üstelik iyileşmesi de tütün ürünü kullanmayanlara göre daha zor ve geç olur.



KALP

Tütün ürünleri damarların yapısını bozup içinde kötü yağ ve zehirlerin birikmesine neden olduğu için, bir çok organa kan gerekli maddeler yerine bunları taşır, dolaşım bozulur buda ayak, bacak gibi organların çürümesine ve kaybedilmesine neden olur (Burger Hastalığı)

Tütün ürünlerinin bu zararlarına ilaveten karbonmonoksit verdiği için kalp doğrudan etkilenir, genç yaşta kalp krizine neden olur...

Koyulaşan kan damarları tıkayarak felcede neden olabilir...





AKCİĞERLER

Tütün ürünü kullanan gençlerin akciğerleri hiçbir zaman sağlıklı gelişemez...

Genç yaşta sık enfeksiyon, hava yollarında tıkanıklık, içi kir dolmuş ve havasını boşaltamayan bir balon gibi şiş akciğer ,solumayı zorlaştırır, aynen başı suyun altında kalmışlar gibi.....



BIRAKINCA



BEYİN

Beyin gelişimi 25 yaşına kadar en kritik evresinde...

Tütün ürünü kullanımını sonlandırdığın anda , nikotin gibi bağımlılık yapıcılardan gelen uyarılara duyarlı olan almaç / reseptör denilen hücreler normale dönmeye ve iyileşmeye başlar.

Genelde 30 gün içinde beyindeki dürtü kontrolü ,karar verme ve yaptıklarının sonuçlarını anlama ile ilgili merkezlerle ,sinir ağları kendini onarmaya başlar ...

Şu an ve gelecekte iş ,öğrenim, hayat başarısı için kesinlikle sağlam olması, düşünmesi, üretmesi gereken bu organ içmemeyi sürdürdüğünde hep böyle sağlıklı

BAŞ VE YÜZ



İlk değışiklikler hemen yüzde belli olur...

Işıl ışı, tertemiz sivilcesiz ve siyah noktasız bir cildin en iyi ilacı tütün ürününü bırakmak; Bu tüm krem ve ilaçlardan daha etkili, üstelik cildde kırışıklık gibi bir çok erken yaşlanma belirtiside oluşmayacaktır.

Hiç kimse ağız kokusu ve kirli sarı renkte dişlerden hoşlanmaz...

Artık konuşurken, gülerken dişlerini saklamak zorunda kalmayacaksın, pırıl pırıl dişlerle gülümsemen insanlar üzerinde daha da etkili olacaktır.

Görmen keskinleşecek...

İşitme kabiliyetini kaybetme riskinden kurtulacaksın...

GENLER

Daha fazla DNA zararı oluşmasına son vermiş olduğun gibi, kanserden de korunmuş olacaksın...

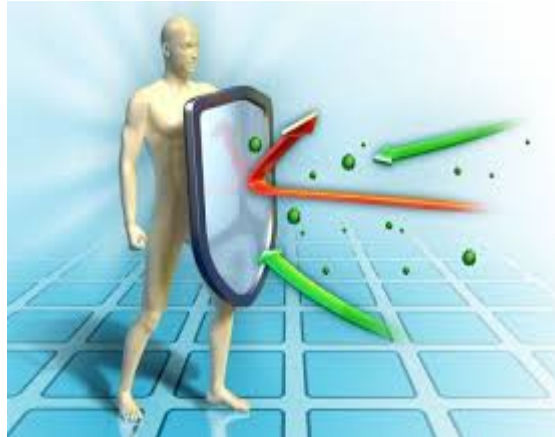


KAN VE BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ

Artık bağışıklık sistemin zararlı kimyasallara maruz kalmayacak, kısa zamanda güçleneceği için sık hastalanmayacaksın .

Kanın temizleneceği için artık doku ve organlarına yeterince besin ve oksijen ulaşacak, yaran varsa kısa zamanda iyileşecek.

Kanındaki beyaz kürelerin sayısı normale dönecek, bedenin artık kendini sürekli savunma ve savaşta hissetmeyecek, tütün ürünlerinin verdiği zarar kısa zamanda onarılacaktır.



CİNSEL YAŞAM

Tütün ürünü kullanmayı sonlandığında cinsel yaşam ve üreme sorunlarından kurtulacaksın.





HORMONLAR

Hormonların normalleŖeceęi için bel çevresinde yağ toplanması, obezite, Ŗeker hastalığı ve kısırlık gibi problemlerin olmayacaktır



KAS VE KEMİK SİSTEMİ

Şimdi ve gelecekte kemik erimesi, kırıkları,kas zayıflığı riskini azalttın demektir.

Kas ve kemiklerinin gittikçe güçlendiğini ,duruşunun daha dik olduğunu, sporda başarının attığını göreceksin



KALP

Kanında yağlar azalıp daha akışkan olunca, artık tüm organ ve dokularına yeterli oksijen ve besinler rahatça ulaşacak tabii kalp kaslarına da ...

Kalbin zorlanmayacak ritm bozukluğu, erken yaşta kalp krizi gibi risklerden kurtulacaksın





AKCİĞERLER

Havayollarının içinde tüm zararlı maddeleri tutup temizleyen, nikotinin felç ettiği minik tüycükler... İşte onlar ilk iyileşmeye başlayanlar... İyileşirken hareket kazanırlar ve başlangıçta öksürmene, balgam çıkarmana da neden olan bu... Havayollarının içi temizleniyor demektir, kısa sürede geçecek.

Duymuşsundur soluk alıp vermeyi engelleyen, insanı hareketsiz, oksijen aletine ve hatta yatağa bağlı kılan bir hastalık var KOAH ... Bıraktın ya artık riskten kurtuldun demektir.....

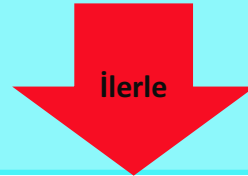
Ne kadar erken bırakırsan, akciğerlerin kalıcı hasardan kurtulması o kadar kolay.

GENÇ DESTEK

2. BÖLÜM

1 - Tütün ürünlerinden kurtulmak
istiyor,
ne yapacağını bilmiyor musun?

İhtiyacın olan yol haritası burada,
gel beraber yürüyelim...



HAZIRLANIYORUZ....

SEÇ BİR GÜN !

Önümüzdeki iki hafta içerisinde bir gün seç, dersen takvimde işaretle.

Bu sana hazırlanmak için yeterli zaman sağlayacak.

Başarısızlığa mahkum değilsin , bırakmanın zor olacağını bildiğin bir tarihi ayarlama
(Bir final sınavı veya kızların özel zamanları gibi...).

PAYLAŞ

AİLENE VE ARKADAŞLARINA BIRAKMA KARARINI SÖYLE

Hayatındaki insanların desteğini almak bırakmanı kolaylaştıracaktır.

Seni en çok anlayanlardan başla paylaşmaya (mesela biz ! 171 -g).

Hepimizin farklı şeylere ihtiyacı var, bu yüzden kendini anlat!

Onlara neler olup bittiğini anlatmaz ve onlardan nasıl bir destek istediğini söylemezsen sana yardımcı olamazlar.

Nasıl yapacağını bilmiyor musun ?

İşte, konuşmayı nasıl başlatabileceğine ilişkin bazı öneriler:

1. Ailene ve arkadaşlarına neden bırakmaya karar verdiğini söyle ...
2. Çevrende sigara içilmemesini iste...
3. Tütün ürünü kullanma davranışını neyin tetiklediğini belirle ve onlardan kaçınmana yardım etmelerini iste...
4. Tütün ürünü kullanmanı önleme faaliyetlerini (filmlere veya spor salonuna gitmek gibi) düşünmene yardım etmelerini iste...
5. Ne olursa olsun tütün ürünü kullanmanı önlemelerini iste onlardan...
6. Daha önce bırakmış olanlardan ipucu / öneri iste...Kimbilir belki işine yarar
7. Bu dönemde zaman zaman suratı asık, hatta hafif sinirli bile olabileceğini, bunun geçici olduğunu onlarında bilmelerini ve biraz sabırlı olmalarını istediğini söyle..
8. Bir aile ferdi / arkadaşından seninle birlikte bırakmasını iste...

ÖNGÖR VE PLANLA

YOLDAN ÇIKABİLECEK ZAMANLAR OLABİLİR...

1. İlk birkaç hafta bazı zorluklar olabilir (olmayadabilir de!!!...) mesela...
2. Biraz keyifsizlik...
3. Uyuyabilmede zorlanma...
4. Belki biraz yılgın , huysuz , kıpır kıpır hissedebilir, dingin biçimde düşünmekte zorlanabilirsin...

Bunların hepsi normaldir ve daha da önemlisi, kesinlikle geçicidir.

Bazı insanlar ne yazık ki bu geçici rahatsızlık duygularını çabucak durdurmak için yeniden içmeye dönüyor. Bu sende böyle olmak zorunda değil !

Baştan zor durum ve zamanları öngörmek , planlamak tütün ürünü kullanmama davranışını sürdürmeni kolaylaştıracaktır.

İÇMENİ TETİKLEYENLERİ BİL : Bazı kişi, yer ve durumlar sende içme isteği ortaya çıkarıyor olabilir, bunlardan kaçınman yoldan çıkmanı engeller...

AŞERMELERE HAZIRLAN : Sadece birkaç dakika süren bu güçlü isteğin yerine geçecek ,dikkatini başka yere çekecek 10 dakikalık çabuk ve kolaylıkla uygulayabileceğin planlar yap...

YOKSUNLUĞA KARŞI PLAN YAP : Hiç bekleme...Belki de sende olmayacak.. Ama olursa bil ki bu bedeninin nikotinin yokluğuna kendini uyardığını gösterir, saniyeler içinde geçecektir.

HATIRLA

NEDEN TÜTÜN ÜRÜNLERİNDEN KURTULMAYA KARAR VERDİĞİNİ KENDİNE HATIRLATMAYA DEVAM ET

Bu çok işe yarar... Özellikle güçlü içme isteği gelirse....

İşe tütünsüz sağlıklı bir yaşamı seçme nedenlerini bir kağıda sıralamakla işe başlayabilirsin...

Örnek bir liste sana yardım eder umarız, tabii sen kendine göre yapılandırabilirsin...

- ✓ Çünkü kendime daha fazla zaman ayırmak istiyorum...
- ✓ Çünkü benden küçüklere olumlu bir örnek olmak istiyorum...
- ✓ Çünkü harcıyacak daha çok param olsun istiyorum...
- ✓ Çünkü tütün şirketleri tarafından kandırılmış olmak istemiyorum...
- ✓ Çünkü çevreyi daha fazla korumak istiyorum...
- ✓ Çünkü bugün ve yarın daha da sağlıklı olmak istiyorum...
- ✓ Çünkü benim gibi ,ailemin ve arkadaşlarımin benden gurur duymasını istiyorum..
- ✓ Çünkü daha fazla enerjim olsun istiyorum...
- ✓ Çünkü hayatımı kontrol etme yetisinin kendi elimde olmasını istiyorum....
- ✓ Çünkü beynimin ve akciğerlerimin normal gelişmesini istiyorum...

İZLE VE YÖNET

İlerlemeni izlemek bırakmada sana en fazla yararı olacak yöntemleri ortaya çıkarmaya ve durumu daha kolay yönetmene yarar...

Sana örnek bir izlem çizelgesi...Sadece fikir versin diye...Kendine özel geliştirebilirsin...

İZLEM ÇİZELGEM

Bugünün tarihi :

Tütün ürününü bıraktığım tarih :

Tütünden bağımsız geçirdiğim gün sayısı :

Bugün içme isteğimi neler tetikledi	
Tütün ürünü kullanan birilerini görmek	Kahve sonrası
Can sıkıntısı	Yemeğimi bitirdikten sonra
Kendini yalnız hissetmek	Okula girmeden önce / çıkışta
Müzik dinlerken	Bir çalışma üstlendiğimde / çalışma arasında
Bir tartışma / kavgadan sonra yatışmak için	Diğer içicilerle bir arada olmak

Bugün kendimi nasıl hissediyorum ?

(Sana uyanı işaretle)

Kızgın
Neşeli
Üzgün
Saçmasapan
Rahat
Sinirli
Gergin
Herşey yolunda..

İçme dürtülerimin sayısı									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

İçme dürtülerimin süresi			
Birkaç saniye	Birkaç dakika	Yarım saatten az	Yarım saat

YAZDIR

YOKSUNLUK DENİLEN ŞEY

Nikotin sigara ve diğer tütün ürünlerinde bağımlılık yapmaktan sorumlu esas maddedir

Bedeninin bir çok yerini ama en önemlisi beynini etkiler.

Daha da kötüsü her gün içici olman gerekmez aralıklı içmek bile bağımlılık ortaya çıkarabilir...

İçmeye son verdiğinde , beynin ve bedenin sistemden 24 saat içinde temizlenecek olan nikotinin olmaması durumuna kendini uyarlamaya çalışacaktır...Bu doğal bir süreç...

Herkeste yoksunluk bulguları ortaya çıkacak diye bir şart yok ama hazırlıklı olmak iyidir...

Ayrıca bu bulgular kişiden kişiye de değişebilir...

Tütün ürünü kullanmamayı kararlılıkla sürdürdüğünde bulguların kısa sürede hafiflediğini ve kaybolduğunu göreceksin....

DÜRTÜ

Gel- git gibidir...

Olmayabilir ama olursa bir dalga gibi gelir ve sen sana çarpmadan bir dalgakıran / siper bulmalısın...

Bakalım neler yapılabilir...

En iyisi sana içme dürtüsü verebilecek yer , kişi ve durumlardan uzak dur!!!

Eğer bu mümkün değilse , kolayca ve kısa sürede kaybolmasını sağlayacak bir şeyler yapabilirsin,mesela

1. **Telefon oyunu** : Ama hangi numara 171 ..Ara hattın öteki ucunda uzmanlar sorularına yanıt ve ipucu vermek ,bu yolda sana destek olmak için hazırlar...Herşeyi tek başına yapmak zorunda değilsin
2. **Bekleme oyunu** : 15 dakika dur ve bekle. En sevdiğin şarkıyı dinleyerek,s evdiğin bir şeyleri okuyarak,...Birkaç dakika içinde rahatladığını göreceksin..
3. **Merdivenleri in-çık** : Birkaç dakika sonra bu zorlu hareket sonrası bir soluk alımı durduğunda düşünki tütün ürünleri nedeniyle akciğerlerini kaybedenler böyle soluksuz kalıyor ve sen kararlılığını sürdürüp bu kötü durumu yaşamayacaksın...
4. **Tut ki oruçlusun yada yememe kararı aldın** : Emin ol tek bir nefes bile içme dürtüsünü besler ve bir dahaki sefere daha güçlü gelir....
5. **Dumansız alanlara git** : Asla bir tütün ürünü kullanamayacağın, sinema, tiyatro,müze gibi yerlere git. Hergün işler biraz daha kolaylaşacak.
6. **Biriktirdiğin parayı düşün** : tütün ürünlerinin pahalı olduğu bir sır değil !!!!! Biktirerek alabileceklerine odaklan,...Bir bateri,gitar,ney, güzel bir tatil arkadaşlarla bir gezi...
7. **Sakız çiğne** : Ağzını meşgul etmek için sakız yada bir konuşma yapmak iyi fikir..
8. **Dürtünle tartış** : ona içinden anlat sağlıklı hayat hakkın olduğunu,senin gücünün asla azımsanmayacak olduğunu,nasıl olsa yok olup gideceğini boşuna seninle uğraşmamasını...
9. **Destek güçleri yardıma çağır** : Bir arkadaş yada aile ferdiyle biraz çene çalmak,bir iki fıkra ve kahkaha patlatmak iyi gelecektir...
10. **Zihninde dürtüyü bir kum torbası kendini de boksör gibi düşün** ve vur vur vur taa ki dürtü kaybolana kadar...
11. **En iyi derecenı elde etmeye çalış** : bir spor alanında, sıvıanda,satrançta,go oyununda tüm bu oyunları bitirdiysen daha çok var mesala mangala,bilardo...
12. **Ellerini oyalayacak bir iş bulabilirsin** : Bir çiçek, domates yetiştirmek bahçe yoksa bile bir saksıda mümkün...
13. **Kendine seslen** : Tek bir nefes bile çekmeyeceğim.!!! Bunu gururla söyle ve eğer dilersen bir skeç yazıp onlara da sesini duyurabilirsin. Kimbilir senden cesaret alacak ve sana destek olmak isteyen ne çok insan vardır.
14. **SOLU** : Beyninin oksijene ihtiyacı var burnundan derin bir soluk al ve ağzından ver...Daha dingin düşünebileceğini göreceksin...
15. **Kendi kendini yüreklendir** : Her bir içme dürtüsünü tek bir nefes dahi çekmeden atlattığında bir sonrakini de sen daha güçlü olacaksın...

AYAĞIN KAYARSA

TUT Kİ OLDU BİR HATA 1- 2 TANE YAKTIN...

Ümit ve cesaretini kaybetmen için bir sebep yok!!!

Bil ki zararın neresinden dönersen kardır !!

Bunca zamanlık emeğine kıyma zira tek nefes bile seni geriye götürür...

KENDİNE KARŞI KATI DAVRANMA : Bu bir ayak kayması başarısızlık değil.. Şimdi daha sağlam basmalısın...

BOŞVERCİ DE OLMA : Nasıl olsa içtim, bari birkaç tane daha içeyim deme...

Hatırla hedefin «Tütünsüz Sağlıklı Yaşam» - bir tek tüttürme bile yok...

Hatana değil, bununla nasıl baş edeceğine odaklan....

Bu hatayı neyin tetiklediğini bul : Ve bir daha ki sefere bununla başetme yollarını şimdiden planla

Hatandan öğren : İçmeme konusunda sana en çok ne yardım etti?

Yeterince desteğin var mı? : Yardım istemekten korkma ,çevrendekilerin ve profesyonellerin desteği işini kolaylaştıracak, başarmana yardım edecektir...

Özgür hisset kendini, web sayfasından mesaj desteği talep et,171 i ara uzman desteği al...

PES ETMEK YOK

Artık tütün ürünlerinden bağımsız kalmak için yöntemlerin var – eğer hala ip uçlarına ihtiyacın olursa... Gerçekçi olalım, bu iş zahmetli olabilir ama önceden hazırlıklıysan kolay...

UYANIK OL !!! Ne yazık ki yıllar sonra bile beyin içme davranışını bazı durumlarda hatırlayabilir, tetikleyicileri unutma ve içmeme davranışını bozmalarına izin verme...

DİREN : Dedik ya, gel – gitler gibidir. Geldiğinde sıkı dur diren nasıl olsa gidecek; Sıkı dur ki giderken senin doğru kararlarını ve sağlığını alıp götürmesin...

OLUMLU OL : Tutki bir hata yaptın sakın bir çılgınlık yapıp sürdürme. Düşünki bu bir son değil bir yol .Elbet engeller olacak, sende aşacak güç var...

KENDİNİ ÖDÜLLENDİR : Bak işte bunu hak ettin tütün ürünlerine vermek yerine biriktirdiğin parayla çoktan beri almak istediğin bir şeyi edinebilirsin.

2 – Nasıl yardım isteyebileceğini bilmiyor musun?

Gelgitin dalgalarıyla tek başına
boğuşmak zorunda değilsin !



SEN DÜMENE GEÇENE KADAR
CANKURTARAN SİMİTLERİ BİZDEN.....

YAKALA !!!



Arkadaşların, ilişkilerin, ortamın.....

SOSYAL HAYAT

Sen bir gençsin ve sosyal hayat senin için önemli olsa gerek ...

Sosyal hayatının kararlarını nasıl etkileyeceğini hiç düşündün mü?

Yetişkinlerin yüzde 90'ı sen yaşlarda denedi ve içmeye başladı.

Tütün ürünü kullananların çoğu akranları tarafından etkilendiğini duymuş muydun?

Tütün bağımlılığından kurtulmaya çalışırken sosyal hayatından vazgeçmen gerekmiyor...

Ne mi yapman lazım ?

İşte sana bazı ip uçları...

ARKADAŞLAR

Genelde gençler ortak özelliklere sahip oldukları ile beraber olmayı seçerler

Bu nedenle, içenler diğer içenlerle bir arada bulunur...

Sen tütün bağımlılığından kurtulmayı istiyorken arkadaşların bunu yapmak istemediğinde ne yapıyorsun?

Aklından geçebilir “arkadaşlarıyla ilişkilerinin değişip değişmeyeceği”...

İlişkilerinde olabilecek değişikliklerle baş edebilmen için bunlara nasıl hazır olabileceğini bilmek çok işine yarar...

ARKADAŞLAR(1)

DÜŞÜNMEN GEREKEN BAZI ŞEYLER VAR

Ortak çok şeyiniz var : Sen ve arkadaşlarının tütün ürünü kullanmak dışında ortak birçok noktası var. Senin tütün ürünlerinden kurtulma kararın onları kaybetmene neden olmaz, diğer ortak konularda yine berabersiniz...Kendine diğer ortak konuların ne olduklarını hatırlat.

Aynı fikirde olmamayı kabul etmek : Sen, senin için doğru olanı yapıyorsun. Onlar farklı düşünüyor olabilir, onları yargılama bir gün onlarda bugün senin yapabildiğini yapmak isteyecekler biraz zaman tanı...

İçmen için baskı yapan kim sen mi arkadaşların mı? : Çoğu genç, tütün ürünlerini arkadaşları tarafından kabul görmenin bir yolu olarak ifade eder. HAYIR demen, çoğu arkadaşın umurunda değildir. HAYIR de gitsin!!!

Herkes bunu YAPMIYOR !! : Aslında gençlerin % 80 i tütün ürünü kullanmıyor. Ama tütün endüstrisi para kazanmak uğruna ,gençlerin algısını bozacak reklamlar yapıyor. Aslında popüler falan değil...

ARKADAŞLAR(2)

VE TABİKİ YAPABİLECEKLERİN VAR

Sıradan alışkanlıklarını ve onları yapma biçimini değiştirebilirsin : Elbette herkes gibi senin de diğer insanlar ile etkileşim biçimin vardır. Büyük bir ihtimalle tütün ürünleri kullanımında da sana özgün bir alışkanlık vardır.

Bunu bir düşün...

Aynı insanlarla, aynı anda, aynı yerde, aynı şeyi yaparken (örneğin, okuldan sonra arkadaşlarınla veya kardeşinle arabada birlikte tütürmek gibi) tütün ürünü kullanıyor olabilirsin.

Sana sıradan gibi gelen , hep tekrarladığın bu davranışlarını ilk bakışta fark edemeyebilirsin, ancak değişiklik yapmaya başlayabilmen için onları tanımlaman gerekir.

İşe bu sıradanlığı bozarak başlayabilirsin mesela...

Aynı saatte, farklı bir yerde, tütün ürünü kullanmayanlarla birlikte olmayı seçebilirsin...ve zaman içinde artık bu durum sana normal gelecektir...

Bazı sosyal durumlardan kaçınabilirsin : Başlangıçta yapabileceğin en iyi şey içmeni tetikleyen ortamlardan kaçınmak ! Arkadaş yada ailine onlardan değil, seni tetikleyen bir durumdan uzakta durmaya çalıştığını açıkça söylemen yeterli olacaktır...

Yardım iste, inan bu çok zor değil : Bırakmaya ne kadar gayret ettiğini ve nasıl bir destek istediğini açık yüreklilikle söyle !Göreceksin bu içtenlik ilişkilerini daha da güçlendirecektir...

TÜTÜN ÜRÜNLERİYLE İLİŞKİ DURUMUN NE ALEMDE ACABA?

İlk defa nerde ve nasıldı hatırlıyor musun?

İlk tütürmeden sonra mı bağlandın ? Yoksaaa...

Bir kerelik bir yakınlaşma mıydı hemen terk etmek istediğin ?

Ya şimdi...

Birbirinize arada göz mü kırıpıyorsunuz yoksa oltaya takılmış balık gibi okul çıkışı / hafta sonları kafelerde peşinden mi koşuyorsun ?

Yoksa o sık sakıncalı buluşmalar mı başladı

GEL SENİN DURUMUNU BERABER ANLAMAYA ÇALIŞALIM

Bir kerelik bir şeydi...

Bir kere tüttürdün ve sevmedin içmemen gerektiğini anladın; ne yazık ki bazıları senin kadar şanslı olmayabiliyor, bir kereden sonra bile içmeyi sürdürme tehlikesi ile yüzleşiyor.

Şöyle düşün kurşun seni ıskaladı...

Kaçamak...

Kafelerde, arkadaşlarla neşeli ortamlarda, değişik ürünler deneyerek ,sanki bu farklı bir heyecanmış gibi yapılan kaçamaklar...

Başlangıçtaki bu duygunun yerini bir süre sonra sıkıntı alır çünkü nikotinin sen bağlanmak istemesen de seni saran ahtapot kolları bunaltır...

Çıkarıcı ilişki...

Kendini gergin hissettiğin zamanlarda mı içiyorsun?

Bu ürünleri satanlar para kazanıyor Ya sen ?..

Sense gerginliğini çözmiyor sadece bir süre onu hissetmiyorsun ve ne yazık ki bunun sonucunda zihninin çözüm yollarını da düşünemez hale geliyor ...

Çıkarıcı ilişkilerde bir taraf mutlaka en büyük zararı görür..

Bu güvenli olmayan ürünlerle aranda ki çıkar ilişkisi tahmin et bakalım kimin üstüne çöker?...

Kanka dediğin...

Güvenini hak eden, senin iyiliğinden başka bir şey düşünmeyen, sana asla yalan söylemeyen iki yüzlülük etmeyendir... Oysa bazen "ağır ağabey gibi takılmak" bazen de girdiğin ortamlarda "havayı yumuşatmak için" sürekli yanında taşıdığın paket süslü püslü ama senin kötü kokmana, cildinin erken buruşmasına neden olan bu iki yüzlüye asla sırtını dayayamayacağını sende biliyorsun aslında... Ve bilmen gereken bir şey daha var toplumda tütün ürünü kullananlar daha az çekici ve daha fazla sinirli görünürler....

Buluşmalar...

Artık sıkça ve düzenli olarak mı kullanıyorsun...

Bu demektir ki, yüzünde daha fazla sivilce, siyah nokta, dişlerinde ve parmaklarında sararma, kötü ağız kokun olmaya başladı...

Bu tehlike çanlarını başlangıçta duymamazlıktan gelmenin ağır bedeli altında kalmamak için "kendine karşı dürüst davran" artık kurtulmanın vaktini kaçırmamalısın.

Hikayenin neresinde olduğun...

Son bir yıldır düzenli ve çok kullansan da, bırakmanın zor olabileceğini düşünerek erteliyorsan da bu çirkin olduğunu bildiğin ve böyle devam ederse hiç de hoş olmayan sonu olan bu hikayenin nasıl biteceğine sen karar verebilirsin....

Al kalemi eline (kalemin yoksa nereden bulacağını biliyorsun..171, genç destek app...) bugüne kadar olanların altına kocaman bir SON yaz ve temiz bir sayfaya geç...

Sadece kararlı ol...

Eğlence ortamları

E tabii gençsin, eğleneceksin elbette !!!

Peki ne oluyor da böyle bir ortamda “ yakayım bir tane” cümlesi aklına gelebiliyor?

Aslında aklına bunu yerleştiren tütün şirketlerinin aldatıcı reklamları...

Anlayacağın sen özgür iradenle seçmiyorsun aslında...

Gerçek şu ki gençliğin özgür ruhuna aykırı bir şekilde zihnini tutsak ediyor...

Eğlenmek için tütün ürününe kesinlikle ihtiyacın yok...

Üstelik içme ki eğlenmeye daha uzun zamanın olsun...

Destek...

Yollar...

Hayat bu ! inişli, yokuşlu, virajlı bir sürü yol !

Araştırmalar, güvenli arkadaş ve aile çevresi olanların ,sağlıklı olmayı önemseyenlerin olumsuz durumlarla daha kolay baş ettiğini gösteriyor.

Bu yolda yanına tütün ürünü kullanmayan ya da senin gibi kullanmamaya karar vermiş bir arkadaş yada aile ferdi alman iyi olur...

Gerçek yakınlık böyle zamanlarda belli olur...

İHTİYACIN OLAN DESTEĞİ ALMAN İÇİN 12 İPUCU

1)Çevrende güvendiğin insanlar olsun

Bir düşün, her şeyi konuşabildiğin, her ihtiyacın olduğunda yanında olan kimler var?

Annen, baban, büyükanne,büyükbaba,kardeş,arkadaş....onlarla daha çok vakit geçirebilirsin.

Ve gündelik işlerine +1 faaliyet ekle mesela bir spor...

2)Önsezilerine güven

Bazen değişir insan...İhtiyacın olan desteği vermeyenlerle arana mesafe koymaktan hiç çekinme! Sen tütün ürünlerinden kurtulup kuşlar gibi hafif ve özgür olmaya çalışırken baktın seni aşağı çekiyor, uzaklaş....Senin başarmanı isteyen ve buna katkı sağlayan insanlarla birlikte olmaya odaklan.

3)Zaman ayır

Güzel dostlukların kurulması zaman alır...

Senin favorin olmasa da tütün ürünü bırakmada sana destek olan arkadaşının çok istediği bir filme gitmen senin sadece işine geldiği için değil gerçekten iyi arkadaş olduğunu ifade eder. Bu durumda göreceksin sana daha çok destek olmak isteyecekler...

4)Yardım iste

Belki her işini kendi başına yapmayı tercih edenlerden olabilirsin ama daha önce tütün ürünlerini bırakmış bir kişiye bunu neden ve nasıl yaptığını sormak ve biraz yardım istemek sana çok yarar sağlayacaktır.

5)Akıl okumak...

Birilerinin aklından geçenleri okumasını bekleme, nazik ve kararlı bir dille ihtiyacın olanı örneğin bütün ürünlerinden uzak olacağın bir eğlence-sohbet-spor ortamı istediğini açıkca söyleyebilirsin.

6)Teşekkür et...

Kısacık bir cümle teşekkür etmek...

Seni kararında desteklemek için yanında duran, belki içme dürtün geldiğinde sana su, sakız getiren biri teşekkürü hak eder elbette ve bu teşekkür güvenli dostluk köprülerinin sağlam temellerinden biridir.

7)Tiyatro oyna...

Tabii abartılı televizyon şovuna dönüştürmeden...

Bazen insan söyleyecek bir şey bulamayabilir ama hareketleri ile ifade edebilir

8)Sosyal çevreni genişlet..

Kültür, gezi,eğlence,artık her ne ise ilgilendiğin ve geliştirmek istediğin ilgi alanın, etrafındakileri de katmaya çalış. Böylece tütün bağımlılığı olmayan geniş bir akran çevresi oluşturmuş olursun...

En büyük zafer iyiliği yaymaktır bu da senin bir genç olarak bu iyi kararını diğer gençlere aktarman ve zaferin olsun...

9)Sıcak ve içten...

Bir yanda, elinde bir tütün ürünü soğuk ve kibirli duruş, sararmış dişlerle sırtkan bir yüz (pis kokusu da cabası..)bir yanda nikotinin etkileyemediği gülümseyen o pırıl pırıl yüz ve mis gibi bir nefesle söylenen bir merhaba ; sen de biliyorsun hangisinin seçileceğini...

10)Sahne senin...

İnme sahneden aşağıya, bekle yanına çıksınlar hatta daha da iyisi elini uzat ve yanına al...

İyi ve doğru bir oyun kurucusun...

Çünkü bugün ve gelecekte hayatının olumlu olması için tütünden kurtulma kararını almakla kalmadın sürdürmek için gerekli adımları atıyor ve değişiklikleri yapıyorsun, kısacası tütün şirketlerinin değil kendi kurduğun oyunu oynuyorsun.

Senaryon güzel ama hedefin başrol değil, büyük bir kitleyi bu oyunda oynatmak olsun...

11)Dinle...

Dinleyebilmek büyük bir erdem...Birileri ile bu olumlu çevreyi paylaşmayı sürdürme adına onların söylediklerini dinlemen lazım (bazen sabır gerektirse de...)

Sadece bir kişinin anlatması insanları sıkabilir...

Oysa dinleyerek öğrendiklerini de katarsan gençlerin sözü büyür.

Tütün ürünleri ile ilgili şirketlerin aldatmacasına kanmışlara karşı sözü büyük olmak iyi bir güç...

12)İyiliğe karşılık ver...

İhtiyacın olduğunda, ihtiyacın olan desteği sana sunarak tütün bağımlılığından kurtulmanda arkanda duranlara sende vefa göstermelisin... Göstermelisin ki bu sağlam güzel ilişkiler hep sürsün...

Hayatı bir yolculuğa benzet

Anlayacağın önünde bir çok yol, bir çok yol ayrımı ve yollar boyunca bir sürü maceran olacak ve senin seçimlerin hayatının yönünü belirleyecektir. Artık bir çok konuda hakkında seçim yapabilecek durumdasın.

Bu seçimleri yapmak için bir yol haritası hazırlamak faydalı ,yolun güvenliği için.

Herkesin yol haritası farklıdır.

Yol haritanı, değerlerine, hedeflerine ve hayatını nasıl geçirmek istediğine göre tasarlanır.

Yol haritanı oluştur ve BAŞLA

3

KARARLILIĞINI SÜRDÜR



Çevrende hiç içen yok ve sende denemiyorsun...

Çok şanslısın ve doğru yoldasın

Çevrende içenler olsa da denemiyorsun

Demek olası sağlık , maddi kayıplar yaşamama ve görünüşünü bozmama konusunda bilinçli ve kararlısın
KUTLARIZ

Denedin ama devam etmedin

Tütün endüstrisi dürtülerimizi yönlendiren beyin merkezlerine reklamlar aracılığı ile öyle oyunlar oynuyorlar ki, istemeden bunu yapmış olabilirsin buna rağmen farkındalığın ve doğruyu yapmakta ki kararlılığın sadece seni kurtarmak ile kalmıyor, akranlarına ,senden küçüklere ve hatta büyüklerine harika bir örneksin

Denedin ama bırakmak istedin bir süre içmedin ama arada kaçamaklar oldu...

Bunca çaba boşa gitmemeli,171-g, web,.....'e başvurup, seni içmeye döndüren olumsuzluklarla başetme konusunda biraz daha güçlü destek alabilirsin