

DUMANSIZ BİR YAŞAM, SAĞLIKLI YAŞAM ☺

Sigaranın içinde başta nikotin olmak üzere birçok zehirli ve zararlı madde vardır.

SİGARA KULLANIMIN KISA DÖNEM ETKİLERİ

- Kalp atışının hızlanması ve 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 BAZI SONUÇLARI

Sigara içenlerde içmeyenlere oranla;

- Mesane, pankreas ve prostat kanseri riski 2 kat
- Akciğer kanseri riski 22 kat daha fazladır.



SİGARA ÖLDÜRÜR! Sigaraya bağlı sebeplerden dünyada her yıl 7 milyon kişi ölüyor, 1 milyon kişi de pasif içiciliğin sebep olduğu hastalıklardan hayatını kaybediyor.

KENDİMİ NASIL KORURUM?

1. Her sigara teklifinde "Hayır" de.
2. Sağlıklı beslen.
3. Spor yap.
4. Bedenine saygı duy ve ona özen göster.
5. Sigara içmemekle gurur duy.
6. Seni sigaraya değil başarıya götürecek arkadaşlarınla vakit geçir.

7. Yardım istemekten çekinme.

8. Sana sigara içmeyi unutturacak hobiler edinmeye çalış.



UNUTMA!!! Bir kereden bir şey olmaz diyerek başlar her zararlı alışkanlık.

BAĞIMLILAR NE YAŞAR?

- Sigaranın içinde başta nikotin olmak üzere birçok zehirli ve zararlı madde vardır. Nikotin tütünün içinde yer alan aktif maddelerden biridir ve zehirlidir. Nikotin bedende hızla dağılır. Bağımlılık yapma potansiyeli çok güçlüdür.
- İnsanlar sigaraya genellikle genç yaşlarda başlar. Hayatında yaktığı ilk sigarayı tamamen bitiren gençlerin %85'i maalesef sigara bağımlısı olur.
- Bağımlıların yaşadığı tam bir esarettir. Onlar sigara gibi küçük bir nesnenin güdümüne girmiş olurlar. Özgürlükleri kısıtlanmış olur. Sigara bulamadıklarında huysuz olurlar. Bağımlı kişi ailesine ve kendine zarar verir.

İNÇİ ÜZMEZ MTAL REHBERLİK SERVİSİ

Kaynak: www.tbm.org.tr