

**ULUSAL SAĞLIK HİZMETİ NHS'İN
BULUNDUĞUNUZ YERDEKİ SİGARAYI
BIRAKMA SERVİSLERİ**

Birey ya da grup olarak tavsiye almak için.
88088 numaraya **GIVE UP** kelimelerini ve
postakodunuzu içeren bir kısa mesaj
göndermeniz yeterlidir

NHS Sigara Yardım Hattı

Her gün 7.00 – 23.00 arası

0800 169 0 169 İNGİLİZCE

Textphone

0800 169 0 171 İNGİLİZCE

Ücretsiz tavsiye, yardım ve destek için

Online yardım ve destek ve

'Bir Uzmanla Sorma' fırsatı için:

GOSMOKEFREE.CO.UK

Sağlık Bakanlığı tarafından çıkarılmıştır © Crown copyright.
Sipariş No. 6100TU Sigarayı Bırakma Kılavuzu (Smokefree Guide). Nisan 2007.
DOH 273950.

Aile doktoruz (GP) ya da bulunduğunuz
yerdeki eczane

**NİKOTİN İSTEĞİNİ
AZALTAN ÜRÜNLER İÇİN**

Gebeler İçin NHS Sigara Danışma Hattı

Her gün 12.00 – 21.00 arası

0800 169 9 169 İNGİLİZCE

Asya Dillerinde NHS Tütün Yardım Hatları

Salı günleri 13.00 – 21.00 arası

0800 169 0 881 URDUCA

0800 169 0 882 PENCAPCA

0800 169 0 883 HİNTÇE

0800 169 0 884 GUCERATÇA

0800 169 0 885 BENGALCE

SMOKEFREE

SİGARAYI BIRAKIN YAŞAMAYA BAŞLAYIN

Kurtuluş adımını atın. Hayatınızı sigarasız yaşayın.

Turkish


SMOKEFREE

- **DÜŞÜNÜN** 4
Sigarasız yaşam niçin çok iyidir?
- **HAZIRLANIN** 12
Nereden destek, ürün ve tavsiye alabilirsiniz?
- **BIRAKIN** 22
SİGARAYI BIRAKMA
planlayıcımla sigarayı nasıl bırakabilirsiniz?
- **SÜRDÜRÜN** 40
Sigarasız yaşam yepyeni bir yaşam olduğunda

YAŞAM DEĞİŞTİRİCİ

Hayatınızda yapacağınız en iyi şeyi düşünün. Bundan sonra gerçekleşecek kurtuluşunuzun sigaradan tümüyle kurtulmak olduğunu düşünün. Kendinizi taptaze hissederek uyanmak nasıl bir şey olurdu? Hayatınızdaki bütün o yeni zamanla ne yapardınız? Sigarayı bırakmak yaşam değiştirici bir deneyim olabilir. Sigarasız bir dünyaya hazırlanın. Aklınızı ve gövdenizi derhal sigaradan kurtarın.

İrlanda sigarasız yaşama geçmiştir. İskoçya sigarasız yaşama geçmiştir. Galler, Kuzey İrlanda ve İngiltere de onlara katılacaktır. Sigara içilmeyen bir ülke oluyoruz. Dolayısıyla, sigarayı bırakmak için ne bekliyorsunuz? Özellikle de, sigarayı bırakarak paradan tasarruf edeceğiniz, kendinizi daha sağlıklı hissedeceğiniz, daha güzel kokacağınız ve sigarayla ilişkili ciddi hastalıklardan uzak duracağınız düşünülürse.

SİGARASIZ İNGİLTERE

Sigarayı bırakıp yıllarca daha sağlıklı bir hayat sürme şansına kavuşun.

- Akciğer kanserine yakalanma riskinizi azaltın. **Daha rahat soluk almanıza yardımcı olun.**
- Kalp krizi geçirme riskinizi azaltın. **Sokağın dibine kadar daha rahat koşun.**
- Ciğerlerinizdeki balgamı azaltın. **Uyanır uyanmaz kötü kötü öksürmekten kurtulun.**
- Stres düzeyinizi düşürün. **Hayatınızın dizginlerini elinize alın.**

KAYBEDECEK BİR ŐEYİNİZ YOK KAZANACAKLARINIZ SONSUZ

Sigarayı bırakmayı geciktirmek için birçok nedeniniz bulunduđunu, sigaranın bir dayanak olduđunu, stresi azalttıđını, kendinize duyduđunuz güveni artırdıđını dűőünebilirsiniz. Gűrűnűrde evrenizdeki herkes hűlű sigara içerken sizin bırakmanızın zor olduđuna inanabilirsiniz. Ama her yıl binlerce insan sigarayı bırakmaktadır. Siz de bunlardan biri olabilirsiniz.



DAKİKALAR İÇİNDE ÖMÜRBOYU

Sigarayı bırakmak daha uzun yaşama şansınızı büyük ölçüde artırmak için yapabileceğiniz tek şeydir. Vücudunuz bir kez sigaradan kurtuldu mu, yıllarca sigara içmenin verdiği zararı 20 dakika içinde gidermeye başlar. Sigarayı bırakıp vücudunuzun sağlığını yeniden kazanmaya başlamasını sağlayın.

20

DAKİKADA

Tansiyonunuz ve nabızınız normale döner.
Kan dolaşımınız iyileşir – bu özellikle de el ve ayaklarınızda olur.

8

SAATTE

Kanınızdaki oksijen düzeyi normale döner
ve kalp krizi geçirme riskiniz azalır.

24

SAATTE

Karbon monoksit vücudunuzu terk eder.
Ciğerlerinizdeki balgam ve birikimler atılmaya başlar.

48

SAATTE

Tebrikler. Artık gövdeniz nikotinden arınmıştır. Tat ve koku duyularınızın ne kadar iyileştiğini de farketmiş mi?

72

SAATTE

Daha rahat soluk alırsınız. Daha fazla enerjiniz olur.

2-12

HAFTADA

Artık bütün vücudunuzda kan dolaşımı iyileşmiştir.
Yürümek ve egzersiz yapmak size daha kolay gelir.

3-9

AYDA

Ciğerlerinizin randımanı yüzde 5'le10 arasında artar.
Solunum sorunları kaybolmaktadır. Öksürüğe, nefes darlığına,
soluğunuzdaki ıslığa veda edin.

5

YILDA

Kalp krizi geçirme riskiniz sigara içen birisine oranla
artık yarıya inmiştir.

10

YILDA

Akciğer kanserine yakalanma riskiniz sigara içen birisine oranla
artık yarıya inmiştir. Kalp krizi geçirme riskiniz hiç sigara içmemiş
birisiyle artık aynı düzeydedir.

BIRAKMAK BAŞLAMAK

İngiltere’de şimdiye kadar binlerce insan sigarayı bırakmıştır. Hepsi de aynı yolculuğu yapmıştır. Sigarayı bırakırken siz de aynı adımları atacaksınız. Geriye bir adım atıp tekrar sigara içmeye başlarsanız endişelenmeyin. Birçok insanın başarabilmesi için bir defadan fazla denemesi gerekir. Olumlu olan nokta şu ki bu broşürü almakla ilk adımı atmış bulunuyorsunuz.

ERTELEMEK HAZIRLANMAK

Sigarayı bırakmak somut işlemler yapmayı gerektirir. Bu, irade gücünüzün sınanması değildir. Planlamayla ilgilidir. Gereken, sigarayı bırakacağınız günü ve bir bırakma yöntemi seçmektir. Neden sigara içtiğinizi anlamaktır ve insanların size destek olmasıdır.

EN İYİ ÖNERİLER

- Bulduğunuz yerdeki NHS Sigarayı Bırakma Servisi'yle (NHS Stop Smoking Service) temas kurun. Bu konuda eğitim görmüş danışmanlar size yardımcı olmaya hazırdır.
- Sigara içmenizi nelerin tetiklediğini belirleyin ve önceden plan yapın.
- Günleri tek tek ele alın ve kendinizi her gün ödüllendirin.
- Birbirinize destek olabilmek için bir dostunuzla birlikte bırakın.
- Yoksunluk semptomlarıyla baş etmek için nikotin gereksiniminizi karşılayan ürünler kullanın.
- Sizi tekrar başlamaya itebilecek durumlardan kaçının.
- Ne kadar tasarrufunuz olduğuna bakın - ve kendinize sevdiğiniz bir şey alın.
- Sürekli olarak kendinize başaracağınızı söyleyin.



ESKİ YÖNTEMLER YENİ YÖNTEMLER

Sigara içenlerin bir çoğu bırakmayı ister, ancak bunu nasıl yapabileceğini bilemez. Aşağıda dört bırakma yöntemi bulacaksınız. Hayat tarzınıza en iyi uyanı seçin. Değişik yöntemleri bir arada uygulayabileceğinizi de unutmayın.

İlaç kullanan ya da bir uzmandan yardım alan kimseler başarı şanslarını iki misline çıkarır.

SİGARAYI BIRAKMA KONUSUNDA TAVSİYE VE DESTEK

Bulduğunuz yerdeki NHS Sigarayı Bırakma Servisi'nde, bu konuda eğitim görmüş uzmanlardan ücretsiz yardım alın. Tek başınıza onlara danışın ya da bir grubun parçası olarak deneyiminizi paylaşın.

"TOGETHER" PROGRAMI

Kritik anlarda çok destek görmek sigarayı bırakmanın anahtarıdır. "Together" (Birlikte) Programına katılırsanız sizi kritik anlarda telefonla arar, kısa mesaj ve e-posta göndeririz.

NİKOTİN GEREKSİNİMİNİ KARŞILAYAN ÜRÜNLER

Piyasada nikotin bağımlılığı konusunda size yardımcı olacak, yakılar, çikletler, inhalatörler gibi birçok ürün vardır.

SİGARAYI BIRAKMA PLANLAYICISI

Yalnız irade gücünüzü kullanarak sonuç almaya çalışmanızı salık vermeyiz. Sigarayı bırakmak için hangi yöntemi seçerseniz seçin, gelişiminizi kayda geçirmeniz yararlı olacaktır. Kişisel SİGARAYI BIRAKMA Planlayıcınızı sayfa 22'de bulabilirsiniz.



YAPAMIYORSUNUZ YAPABİLİRSİNİZ

Yalnız başınıza baş edemiyor musunuz? Bulduğunuz yerdeki NHS Sigarayı Bırakma Danışmanı'yla yüz yüze görüşebilirsiniz. Vakit mi bulamıyorsunuz? NHS Sigarayı Bırakma Servisleri yakındadır ve kolaylıkla erişilebilir. Masrafını kaldırmanız mümkün değil mi? Bulduğunuz yerdeki NHS Sigarayı Bırakma Servisi'nin sağladığı her türlü destek ücretsizdir.

Sigarayı bırakmak istiyorsanız NHS bol bol destek sunar – ve bu destek etkili de olur.

Bu konuda eğitim görmüş bir danışmanla ya bir grup içinde ya da tek başınıza çalışmaya başlamanızı sağlarız. Yapabileceğiniz şeylerden biri ne derecede bağımlı olduğunuzu saptamak ve vücudunuzdaki karbon monoksitte olan düşüşü ölçmek için bir karbon monoksit ölçme aygıtı kullanmaktır.

Ayrıca size Nikotin Gereksinimini Karşılama Tedavisi (Nicotine Replacement Therapy – NRT) konusunda tavsiyede bulunur ve hangi ürünün ya da ürünler bileşiminin sizin için etkili olabileceğini açıklarız. Yalnızca irade gücünüzü kullanarak sigarayı bırakmak yerine, bulduğunuz yerdeki NHS Sigarayı Bırakma Servisi'ne gidecek ve NRT kullanacak olursanız başarılı olma şansınız dört misli artar.

DENEYİMLERİNİZİ PAYLAŞIN

Çoğu grup altı ya da yedi hafta süreyle haftada bir ya da iki saat bir araya gelir. Genelde ilk iki toplantıyı sigarayı bırakmayı planlamakla ve buna hazırlanmakla geçirip üçüncü haftada bırakırsınız. Birçok insan için deneyimlerini başkalarıyla paylaşmak kendi içinde yararlı olur.

YÜZ YÜZE GÖRÜŞME

Tek başınıza destek almayı tercih edecek olursanız, çoğu bölgede bu mümkündür.

Bulduğunuz yerdeki en yakın NHS Sigarayı Bırakma Servisi'ni bulmak için:

0800 169 0 169 (İNGİLİZCE)
numaralı yardım hattını arayın

GOSMOKEFREE.CO.UK
adresini ziyaret edin

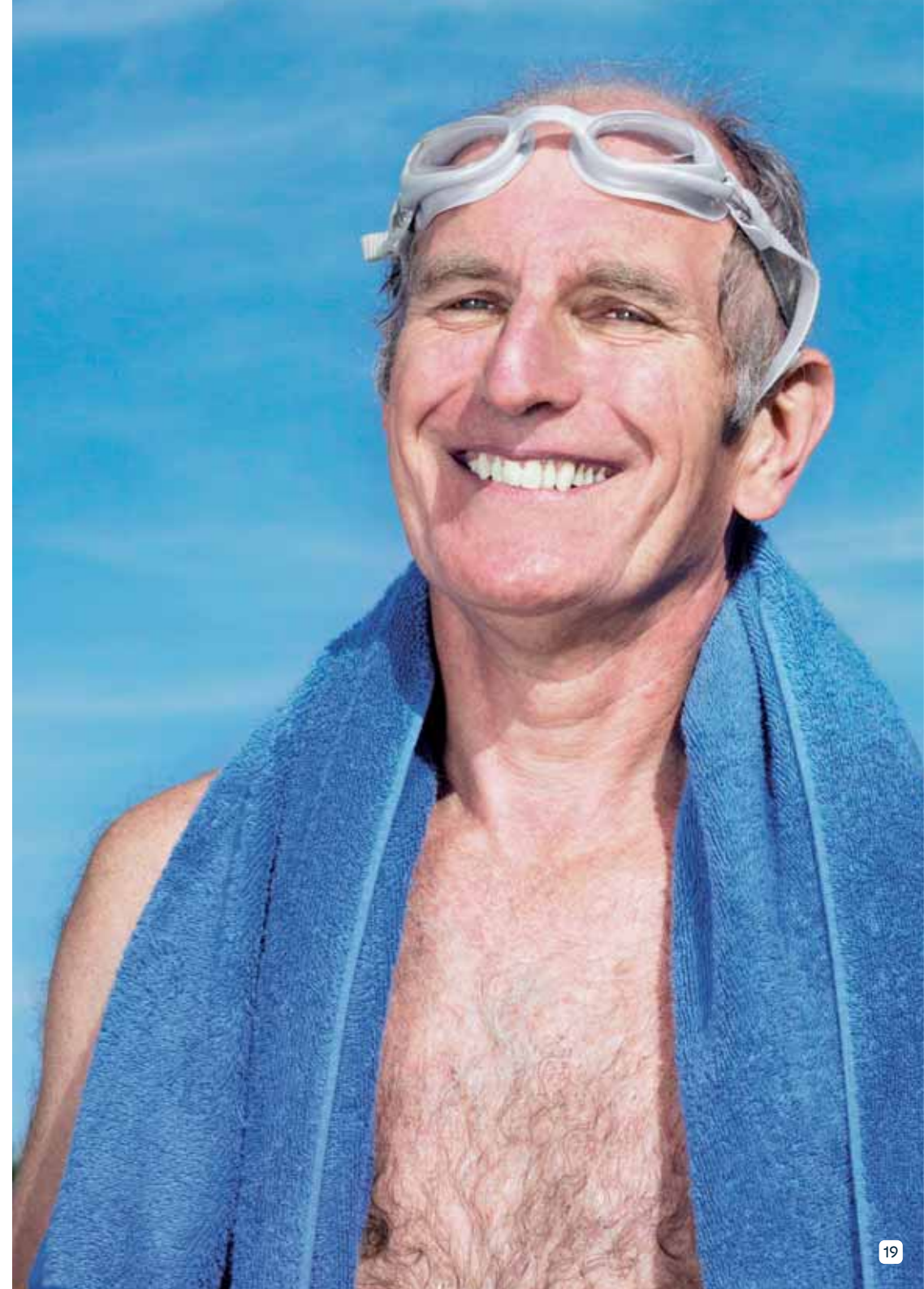
ya da **88088** numaraya
GIVE UP kelimelerini ve tam posta
kodunuzu içeren bir kısa mesaj gönderin



TEK BAŞINIZA BİRLİKTE

“Together” (Birlikte) Programına katılabilecekken, sigarayı neden tek başınıza bırakmaya çalışsınız ki? Sigarayı bırakmış kimseler ve bu alandaki uzmanlar tarafından tasarılan bu program sigarayı başkalarının desteğiyle bırakmanın bir yoludur. Evinizden çıkmanız bile gerekmez – kritik aşamalarda ücretsiz bilgi paketleri, destekleyici kısa mesajlar, telefonlar ve e-postalar alırsınız.

Her adımda yanınızda oluruz. Sigarayı bırakma tarihinizin çok öncesinden ve bu tarihten hemen önce ve sonra sizinle bağlantı kurup yardım, tavsiye ve teşvikte bulunuruz. Üç ay sonra da, sigara içmemeyi sürdürme konusunda tavsiye sunarız.



BOCALAMAK BAŞ ETMEK

Hiç nikotin almadan geçireceğiniz ilk birkaç gün sigarayı bırakmanın en güç aşamasıdır. Çünkü fiziksel bağımlılığınızla mücadelenizi bu dönemde yaşarsınız. Nikotin gereksinimini karşılayan ürünler bu dönemi atlamanıza yardımcı olabilir. Bu ürünleri ilk aşamalarda kullanırsınız. Nikotine duyduğunuz istek geçtikten sonra, alışkanlığınızın psikolojik yanını yenmek size daha kolay gelecektir.

Birçok değişik tür Nikotin Gereksinimini Karşılama Tedavisi (Nicotine Replacement Therapy – NRT) vardır – ve bu tedaviler etkilidir. NRT, yoksunluk semptomlarıyla baş etmenize yardımcı olarak sigarayı başarıyla bırakabilme şansınızı iki misline çıkarır. Vücudunuza sigara kaynaklı nikotinden farklı bir şekilde girdiği için çok daha az alışkanlık yaratır. Sigaraların aksine, NRT katran, zehir ya da karbon monoksit içermez, dolayısıyla da kansere yol açmaz.

NRT ürünlerini reçeteyle ya da reçetesiz olarak satın alabilir ve paketteki talimatlara uyararak kullanabilirsiniz. Ürünler çoğu yetişkin için uygundur, ama bir kalp veya dolaşım hastalığınız varsa ya da düzenli olarak ilaç kullanmaktaysanız, doktorunuzun onayını almanız gerekir. Hamile olduğunuz takdirde de, NRT ürünleri kullanmadan önce doktorunuza ya da ebenize danışmanız şarttır.

NİKOTİN ÇİKLETİ

Bu çikleti çiğnediğinizde nikotin ağız zarınızdan geçerek vücudunuza girer.

NİKOTİN YAKILARI

Nikotin yakıları sigara içenlerin çoğu için etkili olur ve bütün gün (24 saatlik yakılar) ya da yalnızca gündüz saatlerinde (16 saatlik yakılar) takılabilir.

MİKRO TABLETLER

Nikotin içeren bu küçük tabletler dilinizin altında erir.

PASTİLLER

Pastiller nikotin almak için ağır ağır emilir ve erimeleri 20-30 dakika sürer.

NİKOTİNLİ BURUN SPREYİ

Burun spreyi nikotinin burun zarınızdan geçerek hızlı ve etkili bir şekilde vücudunuza girmesini sağlar.

İNHALATÖRLER

Plastik bir sigaraya çok benzeyen inhalatör, ağız ve boğazınız yoluyla emilecek bir nikotin buharı salgılar. Sigara içerken yaptığınız elinizi ağızınıza götürme hareketini arıyorsanız inhalatörler sizin için uygun olabilir.

ZYBAN (BUPROPİYON HİDROKLORÜR)

NRT ürünlerinin yanı sıra, Zyban gibi, size yardımcı olabilecek, nikotin içermeyen ürünler de vardır. Zyban tabletlerini iki ay süreyle alırsınız ve ikinci haftada sigarayı bırakmaya hazır olmanız gerekir. Bu ürün yalnızca doktorunuzdan alacağınız reçeteyle edinilebilir.



BAHANE BULMAK HAREKETE GEÇMEK

Sigarayı bırakmak için hangi yöntemi kullanırsanız kullanın, ilerleyişinizi kayda geçirmenin size önemli ölçüde yardımcı olduğunu göreceksinizdir. Dolduracağınız SİGARAYI BIRAKMA Planlayıcısını bu amaçla tasarladık. Planlayıcı, kendinize yardımcı olmak için yapabileceğiniz yararlı egzersizlerle doludur ve sizi sigarayı bırakma yolculuğunuzun ilk adımından son adımına kadar götürür.


GO SMOKE FREE



Bu SİGARAYI BIRAKMA Planlayıcısını ilerleyişinizi izlemek için kullanın. Dolmakalem leke bırakabileceği için tükenmezle yazmanız iyi olur.

1. ADIM: DÜŞÜNÜN

Sigaradan kurtulmak için yapmanız gereken ilk şey bırakmayı ciddi olarak düşünmenizdir. Başka her şey bundan kaynaklanır. Çoğu insan sigarayı temelli olarak bırakana kadar dört adım atar. Bunlar içinde en basit olanı birinci adımdır.



HAZIR MISINIZ?

Sigara içenlerin çoğu bırakmayı düşünmüştür. Ancak, bağımlılığınızdan kurtulmaya başlamak için bırakmayı ciddi olarak düşünmeniz gerekir.

Aşağıdaki bölümü sonuna kadar okuyun ve bir yandan da doldurun. Sigarayı bırakma nedenlerinizi birdenbire çok daha iyi anladığınızı göreceksiniz.

KAZANACAKLARINIZ NELERDİR?

- KENDİNİZE VE AİLENİZE HARCAYACAK DAHA FAZLA PARA
- KOKU DUYUNUZUN İYİLEŞMESİ
- YEDİKLERİNİZİN DAHA LEZZETLİ GELMESİ
- GELECEKTE SAĞLIĞINIZIN DAHA İYİ OLMASI
- SİGARA İÇMENİN SİZE GETİREBİLECEĞİ SINIRLANDIRMALARDAN KURTULMAK
- ÇOCUKLARINIZLA DAHA FAZLA ZAMAN GEÇİRME OLANAĞI
- EVİNİZİN DE, SOLUĞUNUZUN DA DAHA TEMİZ KOKMASI
- CİĞERLERİNİZİN DAHA TEMİZ OLMASI
- STRES VE ENDİŞE DÜZEYLERİNİZİN DÜŞMESİ

SİGARAYA NE KADAR PARA HARCİYORSUNUZ?

Aşağıdaki kaba hesabı yapın – sigara için sandığınızdan fazla para harcıyor olabilirsiniz.

Sigaraya haftada harcadığınız para: Haftada £ _____

Yılda harcadığınız parayı bulmak için bunu 52'yle çarpın: Yılda £ _____

DOLAYISIYLA, İLERİYE BAKACAK OLURSANIZ, ŞİMDİ SİGARAYI BIRAKMAZSANIZ...

Üç yılda harcayacağınız para: £ _____

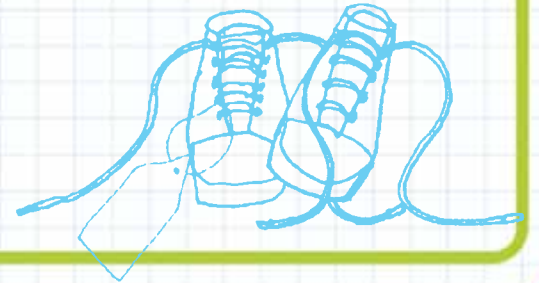
Beş yılda harcayacağınız: £ _____

On yılda harcayacağınız: £ _____

Aşağıda, sigarayı bırakmak için en önemli beş nedeninizi sıralayın.

-
-
-
-
-

Tasarruf ettiğiniz parayı başka şeylere harcayın. Yeni ayakkabılara. Bir mutfağa. Belki bir haftasonu tatile gitmeye...





SİGARAYA NEDEN BAŞLADINIZ?

Artık bırakmayı düşündüğünüze göre, neden başladığınızı sormakta yarar vardır. Aşağıdakiler tanıdık geliyor mu?

- | | |
|---|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Yaşınızdan büyük görünmek için | Başka bir şey var mı? |
| <input type="checkbox"/> Alımlı olmak için | |
| <input type="checkbox"/> Dost ya da yakınlarınızı taklit ederek | |
| <input type="checkbox"/> Kendinizi yetişkin hissetmek için | Bunların hangileri hâlâ geçerli? |
| <input type="checkbox"/> Çetin olmak için | |
| <input type="checkbox"/> Kabullenilmek için | |
| <input type="checkbox"/> Merak | |
| <input type="checkbox"/> Yalnızca içinizden öyle geldiği için | |

Sigaraya başlama nedenleriniz ne olursa olsun, bunlar sigara kullanmaya devam etmek için iyi nedenler mi?

SİGARA KULLANMAYA NEDEN DEVAM EDİYORSUNUZ?

Sigara içmek genelde bir alışkanlıktır. Büyük olasılıkla, günün bazı zamanlarında bir sigara yakma alışkanlığında olduğunuzdur – bu zamanlar küçük birer 'tetik' olarak görülebilir. Bunların hangi zamanlar olduğunu bilmekte ve bunlarla baş etmek için bir yönteme sahip olmakta yarar vardır.

CANINIZIN EN ÇOK NE ZAMAN SİGARA İSTEMESİ OLASIDIR?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Uyandıığınızda | <input type="checkbox"/> Sosyal amaçlı etkinliklerde |
| <input type="checkbox"/> Telefonda konuşurken | <input type="checkbox"/> Yemeklerden sonra |
| <input type="checkbox"/> İçki içerken | <input type="checkbox"/> Dost ya da yakınlarınızla olduğunuzda |
| <input type="checkbox"/> TV seyredirken | <input type="checkbox"/> Gazete okurken |

Başka zamanlar var mı?

SİGARAYI NİÇİN BIRAKMALISINIZ?

KULLANMAK İÇİN NEDENLER

BIRAKMAK İÇİN NEDENLER

Bırakmak için olan nedenler daha güçlü görünüyor mu? Görünüyorsa okumaya devam edin. Görünmüyorsa daha sigarayı bırakmaya hazır değilsiniz demektir.

2 ADIM: HAZIRLANIN

Sigarayı bırakmanın ikinci aşaması hazırlanmayı içerir. Bu konuda uzun uzun ve derinliğine düşündükten sonra artık o büyük bırakma olayı için plan yapmaya başlamanın zamanı gelmiştir.

NEDEN SİGARA İÇTİĞİNİZİ BİLİN

Neden sigara içtiğinizi ve bunu neyin tetiklediğini anlamak için birkaç gün süreyle bu planlayıcıyı doldurun.

SİGARA
İÇTİĞİNİZ
ZAMANLAR

BU ZAMANLARDA
NE YAPIYOR
OLDUĞUNUZ

CANINIZIN SİGARA
İÇMEYİ NE KADAR
İSTEDİĞİ (1-10)

TETİKLERİNİZLE BAŞ ETMEK

İşte güç anlarla baş etmenin birkaç yolu:

- Kendinizi meşgul tutun
- Başka bir şey düşünün
- Yavaşça birkaç derin soluk alın
- Kısa bir yürüyüşe çıkın ya da yalnızca başka bir odaya gidin
- Bir bardak su için
- Durumu bir dostunuzla konuşun
- Listesini çıkardığınız bırakma nedenlerinize bakın
- NRT ürünlerini ya da Zyban'ı deneyin

Büyük olasılıkla sizin de bu konuda fikirleriniz vardır – bunları buraya yazın.



SİGARAYI BIRAKMAYA HAZIRLANMAK

Sigarayı bıraktığınız gün hayatınızı daha iyi hale getirecek bir değişiklik yapmış olacaksınız. Buna hazırlanmanıza yardımcı olması için aşağıdaki listeyi kullanın.

1 SİZİ YOLDAN ÇIKARABİLECEK ÖGELERDEN UZAK DURUN

- Fazla stres içermesi olasılığı düşük olan bir bırakma tarihi seçin
- Üzerinizde sigara, kibrit ya da çakmak olmasın
- Alkol kullanmayın

2 DESTEK ALIN

- Bulduğunuz yerdeki NHS Sigarayı Bırakma Servisi'ni arayın
- Dost ve yakınlarınızla konuşun
- Sigarayı başarıyla bırakmış birisiyle konuşun
- Sigarayı bırakmak isteyen başka birisiyle birlik olun
- 0800 169 0 169 (İNGİLİZCE) numaralı NHS Sigara Yardım Hattı'ni arayın

3 BIRAKMA NEDENLERİNİZİ SÜREKLİ OLARAK KENDİNİZE HATIRLATIN

- 'Bir tanecik içmek' diye bir şey olmaması
- Hayatınızın dizginlerini elinize almak istemeniz
- Sigara içmezseniz çok daha sağlıklı olacak olmanız
- Ve çok daha zengin de olacak olmanız

4 İLK HAFTA SIRASINDA

- Kendinizi meşgul tutun
- Başka bir günlük rutin bulun
- Sigara içilmeyen alanlarda kalın
- Bol temiz hava alın

BIRAKMA TARİHİ PLANLAYICISI

GÜN/TARİH

AY

YIL

Handwritten blue ink circles representing the date selection fields for Day, Month, and Year.

SİZE KİMLERİN DESTEK OLACAĞINI DÜŞÜNÜN:



4 ADIM: SÜRDÜRÜN

Artık sigarayı bırakma süreci içindeki kritik adıma geldiniz – bu, sigara içmemeyi sürdürme adımıdır. Bu konuda çok yardıma ihtiyacınız olacağını bilincinde olduğumuzdan bu bölümde, sigara içme arzularınızı aşabilme konusunda size yardımcı olacak öneri ve tavsiyeler sunuyoruz.



YOKSUNLUK SEMPTOMLARIYLA BAŞ ETMEK

Birçok insan yoksunluk semptomlarıyla baş edemediğinden yeniden sigara içmeye başlar. İlk birkaç gün sıkıntılı geçebilir, ama bu semptomlar vücudunuzun sağlığına yeniden kavuşmaya başladığının bir göstergesidir.

Nikotin gereksinimini karşılayan ürünler yoksunluk semptomlarının yoğunluğunu azaltır ve sigarayı bırakmakla baş etmeyi daha kolay hale getirir.

SEMPTOM

Yoğun bir sigara içme arzusu

NEDENİ

Beyniniz nikotini aramaktadır

BAŞ ETME UMUDU

Bu istek ilk birkaç gün içinde en şiddetli olarak kendini gösterir, birkaç hafta içinde azalır. Sayfa 31'deki baş etme yollarına bakın

Öksürük, ağzınızın kurumaması

Ciğerlerinizdeki katran atılmaktadır

Semptomlar oldukça hızlı olarak iyileşir. Sıcak içecekler yardımcı olabilir

Açlık

Metabolizmanız değişmektedir ve sigarayı bıraktıkça yiyecekler daha lezzetli gelmeye başlar

Meyve ve sebze yiyin, çiklet çiğneyin ve bol su için

Kabızlık ya da ishal

Bu durumlar vücudunuzun normale dönme sürecinin bir parçasıdır ve geçecektir

Yine yukarıdaki çözüme başvurun – meyve, sebze ve bol su

Uykusuzluk

Bu durum nikotinin vücudunuzu terk etmesinden kaynaklanıyor olabilir

Sorunun iki ya da üç haftadan fazla sürmemesi gerekir. Kahve ve çayı azaltın ve daha fazla temiz hava almaya ve egzersiz yapmaya çalışın

Baş dönmesi

Beyninize, karbon monoksit yerine, daha fazla oksijen gitmektedir

Birkaç gün içinde geçmesi gerekir

Ruh halinizin sık sık değişmesi, konsantrasyon olamamak, sinirlilik

Bunlar nikotin yoksunluğu semptomlarıdır ve geçecektir

Yakınlarınızı ve dostlarınızı uyarın ve kendilerinden destek isteyin. Sayfa 38'deki baş etme yollarına bakın

STRESLE BAŞ ETMEK

Sigara içmemeye alışmanız ve yeni alışkanlıklarınızın size doğal gelmeye başlaması biraz zaman alabilir. Sigarayı stresle baş etmenin bir yolu olarak kullanma alışkanlığında olmuşsanız, artık aşağıda yer alanlar gibi başka baş etme yöntemleri keşfetmeniz zamanıdır:

- Canınızı neyin sıkıdığı konusunda kendinize karşı dürüst olun
- Yapılacakları yapmak için değişik yollar bulun
- Sorunları güvendiğiniz birisiyle konuşun
- İşlerinizi öncelik sırasına göre dizin ve bunları yapmak için gerçekçi planlar yapın
- Her gün yalnızca kendiniz için bir şey yapın
- Boş zaman ayırıp gevşeyin ve yeterince uyumaya çalışın
- Sigara içmeyen birisi olarak daha az stres yaşayacağınızı ve stresle daha kolay baş edeceğinizi unutmayın

ZOR DURUMLARLA BAŞ ETMEK

Sigara kullanmaya devam etmenizle ilgili olarak sayfa 29'da yer alan nedenler listesine bir kez daha dönüp bakın. Mümkünse bu durumlardan kaçının. Ancak bir adım geri çekilip bu nedenlerin bilincinde olmanız bile baş etmenize yardımcı olur.

Daha önce de sigarayı bırakmaya çalıştıysanız, hatalarınızdan ders alıp bu sefer yeni bir yaklaşım deneyin.

İÇİMDEN YİNE SİGARA KULLANMAYA BAŞLAMAK GELİRSE ŞUNU YAPACAĞIM:



GERİ GİTMEK TEKRAR BAŞLAMAK

Bir adım geri gidip tekrar sigara içmeye başlarsanız endişelenmeyin. İnsanların sigarayı ancak dört beş defa denedikten sonra temelli olarak bırakabilmesi sık rastlanılan bir durumdur. Bir daha denediğinizde, bu deneyişinizden aldığınız dersler sigarayı bırakma konusunda size yardımcı olabilir.

İNSANLAR NEDEN TEKRAR SİGARA KULLANMAYA BAŞLAR?

İnsanların sigarayı bırakma çabasından vazgeçmelerinin birçok nedeni vardır, ama en yaygın nedenlerin bazıları şunlardır:

- 'Bir tanecik içmek'le kalabileceklerini sanmaları
- İyi hazırlanmamış ya da sigara içmelerini tetikleyen durumlar üzerinde düşünmemiş olmaları
- Stresle baş etmek için başka yollar bulmamış olmaları
- Kilo almaları
- Kendilerini sigara içmeyen değil de, eskiden içen kimseler olarak görmüş olmaları

ACİL DURUM TAVSİYELERİ

Eğer az önce bir sigara içtiyseniz:

- Bırakma kararınızı yeniden gözden geçirin
- Elinizde bulunan sigaraları çöpe atın
- Başlamanıza yol açan ortamı terk edin – dışarı çıkın ya da başka bir odaya gidin
- Bir dostunuzu ya da 0800 169 0 169 (İNGİLİZCE) numaralı NHS Sigara Yardım Hattı'nı arayın
- İçtiğiniz sigaranın gösterdiğiniz onca çabanın boşa gitmesine yol açmasına izin vermeyin



SİGARADAN KURTULDUNUZ

Bir kez sigaradan temelli kurtuldunuz mu, geriye bakacak ve bu alışkanlık uğruna harcamış olduğunuz bütün o zaman, para ve insan enerjisine inanamayacaksınız. Sigarayı bırakmak demek gerçek kimliğinize yeniden kavuşmak demektir.

Bu broşürün körlere alfabetesiyle ya da iri puntolu olarak basılmış şeklini edinmek için 0800 169 0 169 numaralı telefonu arayın