

# GENÇLER VE SİGARA



**Hazırlayan**

**Prof.Dr. Hilal Özcebe**  
**Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi**  
**Halk Sağlığı Anabilim Dalı**

**Şubat - 2008**  
**ANKARA**

**Birinci Basım : Şubat 2008 / 3000 Adet**

**Sağlık Bakanlığı Yayın No: 731**

**ISBN : 978-975-590-247-0**

**Baskı : Klasmat Matbaacılık  
Matbaacılar Sanayi Sitesi 559. Sokak No: 26  
İvedik Organize Sanayi Bölgesi / ANKARA  
Tel: 0312 395 14 92 - Fax: 0312 395 53 90  
www.klasmat.web.tr**

**Bu yayını; T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı tarafından bastırılmıştır.**

**Her türlü yayın hakkı, T.C. Sağlık Bakanlığı'na aittir. Kısmen dahi olsa alınamaz, çoğaltılamaz, yayınlanamaz.**

## SUNUŞ

Ülkemizde sigara içmek yaygın bir alışkanlık ve önemli bir halk sağlığı sorunudur. Sağlığımızın en büyük düşmanlarından biri olan bu alışkanlık gençlerimiz arasında gittikçe yaygınlaşmakta ve tercih edilmektedir. Nikotin şimdiye kadar bağımlılık yaptığı bilinen maddeler içinde etkisi en fazla olanıdır. Bu nedenle ne yazık ki, sigara kullanmayı deneyen her iki gençten biri, sigara kullanmaya devam etmektedir. Ülkemizde sigara kullananların önemli bir kısmının sigaraya 20 yaşından önce başladığı görülmektedir. Ancak yapılan araştırmalar sigara içenlerin yaş ortalamasının giderek düştüğünü göstermektedir. Bunun yanında sigara içmenin getireceği sağlık sorunları adolesan ve gençler tarafından yeterince algılanmamakta ve önemsenmemektedir. Sigara kullanımının başlamasıyla birlikte sigaranın sağlık üzerindeki olumsuz etkisi fark edilmeyebilir. Ancak genç insanlar da, sigara içmenin neden olduğu sağlık risklerinin dışında değildirlir. Sigara içiminin yıkıcı etkileri yaşamın ileriki dönemlerinde ciddi bir şekilde ortaya çıkmaktadır.

Gençlerimizi sigaradan uzak tutmak için hepimize çok önemli görevler düşmektedir. En başta biz yetişkinler olarak gençlere davranışlarımızla model olmak mecburiyetindeyiz. Ayrıca gençler için önemli olan eğitimciler ve lider konumundaki kişilerin de gençleri sigara kullanmalarını özendirecek tutum ve davranış içinde olmamaları çok önemlidir. Etkin okul programları, sağlık izleme programları ve yaşam becerilerinin geliştirilmesi ile gençlerimizi sigardan uzak tutmaya çalışmamız gerekmektedir.

Sigaranın zararları ile adolesan ve gençlerin sigaranın zararlarından uzak tutulmaları konusunun önemle vurgulandığı bu kitabı hazırlayan Sayın **Prof.Dr. Hilal Özcebe**'ye ve çalışmada emeği geçen herkese teşekkür eder, kitabın okuyanlara faydalı olmasını dilerim.

**Dr. Seraceddin ÇOM**  
Genel Müdür



## İÇİNDEKİLER

<b>SUNUŞ</b> .....	3
Adolesan Dönemin Özellikleri.....	7
Gençler Arasında Sigara Kullanma Sıklığı.....	8
Adolesan ve Gençlik Dönemlerinde Sigaraya Başlama ve Kullanma Nedenleri .....	10
Sigara Kullanımının Önlenmesi.....	12
<b>KAYNAKLAR</b> .....	19



## ADOLESAN DÖNEMİN ÖZELLİKLERİ

Dünya Sağlık Örgütü tarafından 10-19 yaş grubu “Adolesan” yaş grubu olarak, 15-24 yaş grubu ise “Gençlik dönemi” olarak tanımlanmaktadır. Adolesan ve gençlik dönemlerine ait yaşların kesişmesi nedeniyle de 10-24 yaş grubu “Genç İnsanlar” olarak değerlendirilmektedir.

Dünya nüfusu altı milyarın üzerinde olup, toplam nüfusun beşte birini 10-19 yaş grubu oluşturmaktadır. 10-19 yaş grubunun nüfusu yaklaşık 1,2 milyar olup, bu yaş grubunun nüfusu giderek artmaktadır. Gençlerin beşte dördü gelişmekte olan ülkelerde yaşamaktadır. 10-24 yaş grubunun nüfusu 1,6 milyar olup 1,4 milyarı yine gelişmekte olan ülkelerde yaşamaktadır.

Türkiye Cumhuriyeti Devlet İstatistik Enstitüsü tarafından yapılan 2000 Yılı Nüfus Sayımı sonuçlarına göre toplam ülke nüfusu 67.803.927 olup, 10-19 yaş grubunun nüfusu 7.599.131 ve 20-24 yaş grubunun nüfusu 6. 690.147 ve toplam 10-24 yaş grubunun nüfusu 14.289.278'dir. 10-24 yaş grubunun toplam nüfus içindeki payı %21,1'dir. Yani, ülkemizde her beş kişiden birisi gençlik yaş grubundadır.

Genellikle çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemi olarak kabul edilen adolesan dönemde (10-19), fiziksel, psikolojik, sosyal, bilişsel ve cinsel değişimler yaşanmaktadır. Bu dönemde yaşamın ilk 10 yıllık dönemindeki kadar hızlı büyüme ve gelişme süreci yaşanmaktadır. Adolesanlar çocuk olmadıkları gibi erişkin de sayılmamaktadırlar; bu da bir paradoksa neden olmaktadır. Adolesan dönemde bir genç, çocukluk dönemine göre daha büyük sayılmakla beraber, halen erişkin desteğine gereksinimi vardır.

Adolesan dönem üçe ayrılmaktadır. Erken adolesan dönem (10-13 yaş), cinsel gelişmenin başlaması ile oluşan fiziksel değişimler ve bu değişimlerle birlikte psikososyal değişimler gözlenmektedir. Adolesan bu dönemde temel olarak fiziksel değişimleri özümsemeye ve bağımsızlık için mücadele etmeye çalışırlar. Kızlarda erkeklere göre bir iki yıl önce psikososyal ve duygusal değişimler başlar. Orta adolesan dönemde (14-16 yaş), daha yoğun duygular yaşanır. Büyük bir amaç belirlenir ve akranların etkisi önemlidir. Aileler ile olan çatışmalar daha fazladır ve arkadaşlar çok daha önemlidir. Bir çok bedensel değişim sonuçlanmıştır, değişimlerini daha az sorgulamaktadır. Bedenini kabul etmiştir, rahatlamıştır ve çekici görünmek için çok fazla vakit harcar. Geç adolesan dönemde (17-19 yaş), kişiliğin mücadele edinilen ve ayrılık dönemidir. Eğer erken ve orta adolesanda destekleyici bir aile ve arkadaş grubunda bulundaysa bu dönemi de başarı ile geçirecek ve erişkin dönem için sorumluluklarını üstelenebilirler.

Adolesan dönemde gencin büyüme ve gelişme sürecine uyumun yanı sıra, bu döneme ilişkin sağlık sorunları diğer dönemlere göre farklılık gösterebilmektedir. Adolesan dönemde fiziksel-cinsel büyüme ve gelişim ve psikososyal gelişim sırasında ortaya çıkan bazı davranışların adolesan dönem sağlığını ve daha sonraki yaşamını etkilediği bilinmektedir. Bu sorunlar, yeme alışkanlıklarına bağlı sağlık sorunları, cinsel davranış ve üreme sağlığı sorunları, kaza ve şiddete ilişkin sorunlar, sigara, alkol ve uyuşturucu madde kullanımı şeklinde sıralanabilir.

### GENÇLER ARASINDA SİGARA KULLANMA SIKLIĞI

Gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde gençler arasında tütün epidemisi önemli bir halk sağlığı sorunu olarak tanımlanmaktadır. Nikotin şimdide kadar bağımlılık yaptığı bilinen maddeler içinde etkisi en fazla olanıdır. Sigara kullanmayı deneyen her iki gençten birisi sigara kullanmaya devam etmektedir. Gençler sigara kullanmaya başladıktan bir kaç gün ile bir kaç hafta içinde yoksunluk semptomları gösterebilirler. Yoksunluk semptomlarının arasında sinirlilik, dikkat dağılması, aşırı istek, baş ağrısı, huzursuzluk, yorgunluk ve sindirim sistemi yakınmaları gelmektedir.

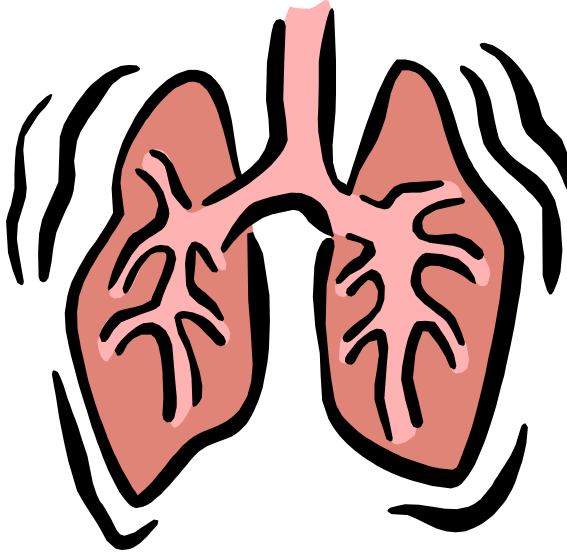
Gençler arasında sigara kullanımı bağımlılığı giderek de artmaktadır. Adolesan dönemde sigara ile tanışma genellikle erken ve orta adolesan gelişim dönemlerinde olmaktadır. Bilir ve arkadaşlarının ülke çapında yaptıkları araştırmada lise öğrencilerinde halen sigara kullanma yüzdesi %27,1 bulunmuştur (erkeklerde %31,5 ve kadınlarda %19,9). Türkiye'yi temsil eden sonuçları olan Küresel Gençlik Tütün Araştırmasında (2003) ilköğretim 7-8. ve Lise 1. sınıflarda 15957 genç ile görüşülmüştür. Öğrencilerin %29,3'ü sigara kullanmayı denemiş (kızlar %21,5 ve erkekler %34,9), halen sigara kullanma ise %9,1 (kızlar %5,0 ve erkekler %11,9)'dir. Bu araştırmaya göre şimdide kadar en az bir defa sigara kullananların %29,5'i 10 yaşından önce denemiştir.



Adana, Ankara, Diyarbakır, İstanbul, İzmir ve Samsun illeri'nde 2003 yılında ortaöğrenim kurumlarına devam eden "15-16" yaş grubundaki 4182 öğrencinin %50,0'ı tütün kullanma deneyimlerinin olduğunu ifade etmişlerdir. Halen tütün kullanma yüzdesi %17,7 olup, erkeklerde %22,3 ve kızlarda %12,2'dir.



İzmir ilinde üniversite öğrencileri arasında yapılan bir çalışma, erkekler arasında sigara kullanma sıklığını %33,9 olarak bildirmektedir. Tezcan ve arkadaşlarının Hacettepe Üniversitesi birinci ve üçüncü sınıf öğrencileri arasında yaptığı çalışmada halen sigara kullanma sıklığı %22,5 ve %25,9 olarak bulunmuştur. Erkekler (%30,1 ve %36,2) kadınlara (%17,5 ve %25,9) göre daha fazla sigara içmektedirler. Hacettepe Üniversitesi'nde yapılan bir başka çalışmada birinci sınıf öğrencilerinde yapılan bir çalışmada (n=1032) öğrencilerin %23,5'i halen sigara içtiğini beyan etmiştir. Türkiye'de sekiz üniversitenin (Adnan Menderes, Harran, Kırıkkale, Kocaeli, Mersin, Ondokuz Mayıs, Osmangazi, Yüzüncü Yıl) birinci sınıf öğrencileri arasında 2004-2005 öğrenim yılında yapılan bir çalışmada (n=3101) en az bir defa sigara kullanma %57,8 ve halen kullanma %22,5'dir.



Türkiye'de uluslararası destekli bir çalışma, gençler arasında sigara kullanma sıklığının %33,2 olduğunu ve okula devam etme, çalışma gibi durumların sigara kullanma davranışını etkilediğini göstermektedir. Telatar'ın Ankara Siteler ve OSTİM Bölgelerinde çalışan 20-24 yaş grubu erkekler arasında yaptığı çalışmada, gençlerin %58,3'ü halen sigara kullandıklarını ve %17,6'sı denediklerini, ancak halen kullanmadıklarını belirtmişlerdir. Gençlerin sigaraya başlama yaş ortalaması 15 olarak bulunmuştur.

Sonuç olarak, ülkemizde sigara kullananların önemli bir kısmının sigaraya 20 yaşından önce başladığı görülmektedir. Yapılan araştırmalar,

Türkiye’de sigara içenlerin yaş ortalamasının giderek düştüğünü göstermektedir. İlköğretim ve lise yıllarında halen sigara kullanımı %9, lise yıllarında %29-50 arasında ve üniversite öğrencileri arasında sigara içme sıklığı %21-48 arasında olduğuna ilişkin araştırma sonuçları bulunmaktadır. Çalışan gençlerde ise halen sigara kullanımı %58’dir.

Bütün bu çalışmaların sonucu, her dört gençten biri ile ikisinin gençlik döneminde sigara ile tanıştığını göstermektedir.

### **ADOLESAN VE GENÇLİK DÖNEMLERİNDE SİGARAYA BAŞLAMA VE KULLANMA NEDENLERİ**

Adolesan dönemde sigara içmenin getireceği sağlık sorunları yeterince algılanamamakta ve önemsenmemektedir. Sigara kullanımının başlamasıyla birlikte sigaranın sağlık üzerindeki olumsuz etkisi fark edilemeyebilir. Ancak adolesan ve gençlik dönemlerinde elde edilen sigara alışkanlığının sağlık üzerine olan olumsuz etkileri yaşamın daha sonraki yıllarında ortaya çıkmaktadır. Bugün dünyada 150 milyon genç sigara içmektedir ve gelecekte 75 milyon gencin sigaranın oluşturduğu bir sağlık sorunu ile öleceği tahmin edilmektedir

**Gençlerin sigara içme nedenleri şu şekilde sıralanabilir:**

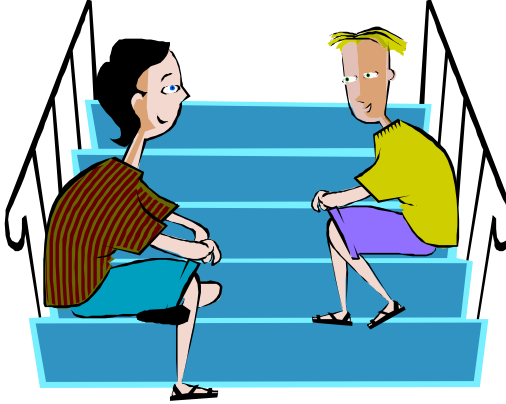
#### **Ailenin Sosyoekonomik, Kültürel ve Davranışsal Etkisi**

- Ailelerin sosyoekonomik ve eğitim düzeyleri düştükçe gençler arasında sigara kullanımı yükselmektedir.
- Ailenin sosyal norm ve değerlerine uymak için gençler sigaraya başlamaktadırlar.
- Ailede sigara kullanan bir birey olması gencin sigara ile tanışmasına neden olmaktadır. Ebeveynin sigara kullanması gencin sigara kullanma riskini iki kat artırmaktadır.
- Aile desteğinin yetersizliği, aile ile yetersiz ilişki sigara kullanmayı artırmaktadır.

#### **Arkadaş Etkisi**

- En yakın arkadaşın sigara kullanması ya da arkadaş grubunda sigara kullanılması gencin sigara ile tanışmasına neden olmaktadır. Gençler sigaraya en çok yakın arkadaşlarının sigara ikramı ve ısrarları ile başlamaktadır. En iyi arkadaşının sigara kullanması, gencin sigara içme riskini 3-4 kat artırmaktadır. Ülkemizdeki yapılan araştırmalarda pek çok genç “arkadaş etkisi” nedeniyle sigara içmeye başladıklarını belirtmektedir.

- Gençlerin arkadaşlar arasında kendine yer bulma isteği de sigaraya başlamaya neden olabilmektedir.
- Arkadaş baskısı da sigaraya başlamayı kolaylaştırmaktadır.



### Gencin Sosyodemografik ve Psikososyal Yapısı

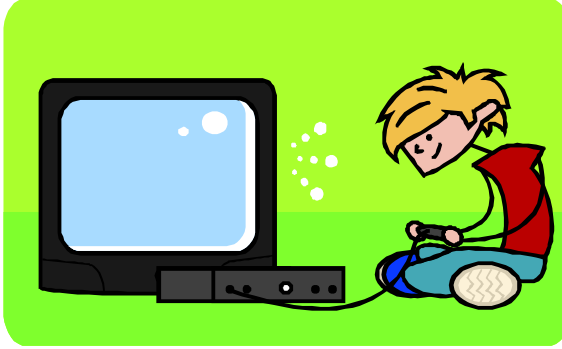
- Adolesanlar kendilerine olan güvenlerini artırmak için sigaraya başlayabilmektedir.
- Stres ya da sıkıntılı olma sigaraya başlamaya nedenleri arasındadır.
- Merak sigaraya başlama nedeni olmaktadır.
- Büyümenin ispat etmenin bir yöntemi sigara kullanmak şeklinde olmaktadır.
- Formda kalma isteği sigara kullanma nedenleri arasındadır.
- Gençler popüleritelerinin artması için sigara kullanmaktadırlar. Son yıllarda gençler arasında nargile kullanımının da popüler bir davranış olarak kabul edilmeye başlamıştır.

### Sigara Reklamları

- Sigara reklamlarının sigara kullanmayı özendirici etkisi büyüktür. Sigara kullanan adolesanlar ve gençler kendilerini daha cazip, seksi, sportif, maceracı ve evrensel görünüme sahip olarak görmektedirler.

Sigara firmalarının gençleri, kadınları ve dezavantajlı grupları hedef gruplar olarak belirledikleri kendi dokümanlarında yer almaktadır. Yeni ürünlerin tanıtım ve reklamına hassas ve açık bir dönemde olan gençler,

sigara üreticisiyle satıcılarının önemli hedef gruplarından birisidir. Sigara firmaları, gençlere yönelik hazırlanan yazılı ve elektronik basın ve filmlerle sürekli mesaj vermeyi amaçlamakta ve bu alanlarda çalışmalarını sürdürmektedirler.



Sigara firmaları gençlerin katılacağı konserleri desteklemektedirler. Mesajlar sağlık ile ilgili sorunların tamamını göz ardı ederken konunun işlenişinde heyecan ve eğlence, bağımsızlık, cinsel çekicilik, profesyonel başarı, sosyal olaylarda gizlilik, fiziksel görüntü ve kilo kontrolü üzerinde durulmaktadır. Diğer sektörlerin yaptığı reklamlar da (filmler, giysiler vb) sigara kullanımını meşrulaştırmaktadır.

### **Sigaraya Ulaşılabilirlik**

- Sigaranın satışı konusundaki yasal düzenlemeler ve uygulamalar gençlerin sigaraya ulaşılabilirliğini artırmaktadır.
- Sigara fiyatları gençlerin sigara içmesini etkilemektedir; ücretler artınca gençlerin sigara içmeleri azalmakta, sigara ücretleri düşünce gençlerin sigara içmeleri artmaktadır.

### **SİGARA KULLANIMININ ÖNLENMESİ**

Gençlerin sigara kullanmaya başlaması ve içmeye devam etmesi, fizyolojik ve biyolojik olarak çok karmaşık bir yapıya sahiptir. Bu nedenle sigara kullanımının önlenmesi için gençlere yönelik pek çok müdahalenin planlanması gerekir.

### **Toplumun Sigara Kullanımı Konusunda Bilgilendirmesi, Olumlu Tutum ve Davranışların Geliştirilmesi**

Toplumda sigara kullanan kişiler gençlerin sigara kullanma davranışlarını edinmelerine neden olabilmektedir. Bu nedenle toplumda

sigara kullanımının azaltılmasına ilişkin genel programlara gereksinim vardır. Gençlere yönelik programlar bu temel programların içine yerleştirilmelidir.

Sigaranın sağlık üzerine olan olumsuz etkileri konusunda bilgilendirme temel müdahalelerin başında yer almaktadır. Ancak, sigara kullanımının çocuklar ve gençlerin yanında olmasını eleştiren bir yaklaşım ve tutumun toplumda geliştirilmesi gerekmektedir. Çocuk ve gençlerin yanında sigara kullanmanın sağlık üzerine olan etkilerinin yanı sıra çocuk ve gençlerin sigara kullanma davranışlarını kanıksanmasına, sigara kullanımını normalleştirmesine ve özdeştirmesine neden olabileceği bilinci ve tutumu toplumdaki herkese yerleştirilmelidir.

Özellikle gençler için önemli olan eğitimciler ve lider konumundaki kişilerin gençleri sigara kullanmalarını özendirecek tutum ve davranışları yapmamalarının bilincinde olmaları sağlanmalıdır.

Gençler için çok önemli bir grup da ideol konumundaki kişilerdir. Şarkıcı, sporcu ya da yazar gibi gençlerin izlediği ve özdeştirdiği kişilerin de sigara karşıtı tutum ve davranışlar sergilemesi sigara mücadelesinde önemlidir.

### **Ailelerin Sigara Kullanmamalarına Yönelik Müdahaleler**

Toplumda ebeveynlerin sigara kullanmalarının azaltılması gençlerin sigara kullanmalarını azaltacaktır. Bu nedenle öncelikle ailelerin sigara kullanımının önlenmesi gerekmektedir. Anne, baba ve diğer aile bireylerinin kesinlikle sigara kullanmamaları sağlanmalıdır. Aile bireylerinin sigara kullanmaması için yardıma gereksinimleri varsa, yardım edilmeli ya da yardım alacağı bir kuruluşa sevk edilmelidirler. Evde kesinlikle sigara kullanılmasına izin verilmemelidir

Ailelere de mesaj verilirken, özellikle çocuklarının sağlıklarını etkileyeceklerini düşündürücü olması için özen gösterilmelidir. Bazı mesaj örnekleri aşağıda verilmiştir:

- Sigara kullanılan ortam çocuğunuzun sağlığını olumsuz olarak etkiler. Lütfen çocuğunuzun yanında sigara kullanmayınız.
- Eğer çocuğunuzun yanında sigara kullanılıyorsanız, çocuğunuz daha fazla solunum yolu hastalıkları (nezle, grip gibi) olacak ve astımı ağırlaşacaktır.
- Sigara çok pahalıdır. Her gün günde bir paket sigara içiyorsanız, yılda en az 900 YTL para harcıyorsunuz. Bu para ile neler yapabileceğinizi düşündünüz mü?

- Sigara kullanıyorsanız daha erken yaşta ölebilirsiniz. Çocuklarınızın büyüdüğünü görmek ve etrafınızda torunlarınızın dolaşmasını istemiyor musunuz?
- Eğer sigara kullanıyorsanız, çocuklarınız da büyük bir olasılıkla sigara kullanacaklardır. Çocuklarınızın sigara kullanmasını mı istiyorsunuz?
- Bir çok erişkin sigara kullanmıyor. Siz neden sigara kullandığınızı düşünüyorsunuz?
- Bırakma girişiminiz sırasında, eğer tıbbi yardım alırsanız bırakmak daha kolay olabilir.

### Gençlerle İletişim Sırasında Dikkat Edilmesi Gereken Tutumlar:

Sigara kullanması ile ilgili bazı tutumların toplumdaki bütün bireylere kazandırılması gerekir. Özellikle gençler ile yakın iletişim halinde beraber olan kişilerin sigara kullanmayan gençleri desteklemeleri çok önemlidir.

Sigara içmeyen gençler övülmeli ve davranışları normaldir mesajı verilmelidir. Onları sigara içmemelerinin devamı konusunda yüreklendirmelidir.

*“Akıllı seçimler yapmaya devam ediniz”.*

Sigaraya başlamaya niyet eden gençlere yönelik bazı önerilerde bulunulabilir. Nasıl “hayır” diyebileceği konusunda yöntemlerin örneklendirilmesi yararlı olabilir.

Sigara kullanmaya niyet eden ve etrafında sigara içilen bir ortamda yaşayan gence, sigara içmeyenleri övme, sigaraya karşı sağlıklı yaşama alternatifleri sunma ve sigara kullanan akranları arasında onu kutlayarak yardımcı olunabilir.

Örneğin, sigara teklif edilen bir genç bu teklifi şu şekilde yanıtlayabilir:

*“Teşekkür ederim, bugün kendimi iyi hissetmiyorum” veya “Bugün boğazım ağrımaya başladı ve sigaranın bunu daha da kötüleştireceğini düşünüyorum”*

veya

*“Bütün bu zararlı maddeleri vücuduma almak istemiyorum”.*

Gençlere mesaj verirken bu konuyu düşünmeleri sağlanmalıdır. Sigaranın gençlere verebileceği zararları, kendi tutum ve davranışlarını düşündürmeyi sağlayan mesajlar verilebilir. Bazı mesaj örnekleri aşağıda verilmiştir:

- Nikotin bağımlık yapan bir maddedir. Sigara tarafından bağımlı hale getirilmek ister misiniz?
- Sigarada binlerce kimyasal madde var. Bu maddelerin bir çok zehirliidir. Bazıları ise kanser yapmaktadır. Neden vücudunuzu bu maddeler ile zehirliyorsunuz?
- Sigara çok fazla para harcamaya neden oluyor. Sinemaya gitmek, bir müzik kasedi / CD si almak daha iyi olmaz mı?
- Bir çok genç sigara içmiyor? Acaba, neden?
- Sigara firmaları nikotinin bağımlılık yaptığını açıkladılar. Fakat, sigara firmaları gençlerin aptal olduğunu düşünüyor, çünkü gençlerin sigara içmesinden çok fazla para kazanıyor.
- Sigara içme dişlerde sararma, ciltte kırıksık ve kötü görünüme, kokan giysilere ve nefes almada zorlanmaya neden oluyor? Sizce, sigara çekici mi?
- Neden vücudunuzu dans etmek, spor yapmak gibi başka bir aktivite ile rahatlatmayı denemiyorsunuz?
- Bırakmak kolay değil, fakat milyonlarca insan sigarayı bırakmaktadır. Unutmayın, sigarayı bırakmak için yapılan ortalama girişim sayısı 7'dir.
- Eğer gereksiniminiz varsa, sigarayı bırakmak için size bir çok tıbbi yardım yapılabilir.
- Akıllı olunuz! Sigara firmalarının sizi yönetmesine izin vermeyiniz.

### **Okul Programları**

Gençlerin sigara kullanmaya başlamadan evvel müdahale programlarına gereksinim vardır. Gençlerin devam ettikleri okullarda sigaraya ilişkin koruyucu politika ve uygulamaların olması sağlanmalıdır.

Bu program içinde okulun sigarasızlık politikasının olması, sigaranın kısa ve uzun vadeli etkilerinin yer aldığı bir rehberin geliştirilmesi ve kullanılması, öğrencilere yönelik özel eğitim programının geliştirilmesi ve uygulanması, öğretmenlerin bilgilendirilmesi, ailenin katılımın sağlanması, okul personeli için sigarayı bırakma çalışmaları ve düzenli aralıklarla sigara koruma programlarının uygulanması desteklenmesi yer almalıdır.

Okul döneminde ilk sigara kullanılan ortamların belirlenerek sigaraya başlamanın önlenmesi, sigara ile tanışma yaşının ertelenmesi ve sigaranın zararları konusunda bilgilendirme yapılması öncelik verilmesi gereken konulardır.

### Sağlık İzleme Programları

Adolesanların sigara kullanma ve diğer riskli davranışların önlenmesi (alkol ve madde kullanımı, güvensiz cinsellik, şiddet içeren davranışlar vb.) ve sağlığın geliştirilmesine yönelik davranışlarının (yeterli ve dengeli beslenme, fizik egzersiz yapma) geliştirmesi için sağlık izleme programlarına gereksinimleri vardır.

Adolesan koruyucu sağlık hizmetlerinin amacı sağlıklı fiziksel, psikolojik ve sosyal büyüme ve gelişmeyi desteklemektir. Bu nedenle adolesana sunulacak sağlık hizmetlerinde öncelik koruyucu sağlık hizmetlerine verilmelidir.

Sağlam adolesan izlemeleri sırasında sigara kullanma ile ilgili davranış ve alışkanlıkların sorulmalıdır. Gencin sigara kullanmasının erken dönemde tespit edilmesi bırakması için yapılacak girişimlerin daha başarılı olmasını sağlayacaktır.

Sigara kullanan gençlere yakında sigarayı bırakabileceği ve bu konuda çok başarılı olabileceği mesajı verilmelidir. Adolesanlar arasında sigara bırakma hızı, gençlerin çok fazla gayret göstermedikleri durumlarda %0-11

arasındadır. Sigara başlayan bir gencin sigarayı bırakması için girişimlere hemen başlanmalıdır ve randevu verilmelidir. Eğer sigarayı bırakmak isteyen bir genç varsa, hekim daha iddialı olmalı ve hemen bir randevu vermelidir. Eğer genç sigarayı bırakmak istemiyorsa, hekim bu konuda direnmeli ve sigara bırakmanın çok önemli olduğunu vurgulamalı, hastayı motive eden literatür sağlamalı ve daha sonraki ziyaretlerde konuyu tekrar gündeme getirmelidir.





## Yaşam Becerilerinin Geliştirilmesi

Sağlığın geliştirilmesi yaklaşımının benimsenmesi için “Yaşam Becerilerinin Kazandırılması” kapsamında bir program önerilmektedir. Bu yaklaşımda gençlerin doğru bilgi, olumlu tutum ve davranış kazanmaları hedeflenmektedir.

Yaşam becerilerinin kazandırılmasında gencin sağlıklı seçimler yapma konusunda sorumluluk alması, olumsuz baskılara karşı durabilmesi ve riskli davranışlardan kaçınması yer almaktadır. Bu yaklaşım içinde; iletişim becerileri, ret etme becerisi, empati yapma, ekip çalışması ve kooperasyon, savunuculuk becerisi, karar verme ve kritik durumlarda düşünme becerisi, kendisini yönetebilme ve kontrol edebilme becerisi, duygularını kontrol etme becerisi, stresle başa çıkma becerisi gibi pek çok davranış yer almaktadır.



Bu yaklaşımı adolesana ulaştırabilmek için toplumun bir çok kesiminin işbirliğine gereksinim vardır. Toplumdaki politikacılar, karar vericiler, gazeteciler, eğiticiler, sağlık çalışanları, işverenler, güvenlik güçleri, sanatçılar, dini liderler, aileler ve arkadaşlar adolesana değişik konumlarda ulaşabilen kişilerdir. Adolusanın bulunduğu ev, okul, sağlık merkezi, iş yeri, sokak, sivil toplum kuruluşları, eğlence yerleri, medya, politik sistem vb her ortamda bu yaklaşım benimsenmelidir.

Gencin kişiliğinin geliştirilmesi ve sağlıklı yaşam biçiminin benimsetilmesi sigara kullanımından ve diğer riskli davranışlardan (alkol ve madde kullanımından, erken, korunmasız ve istenmeyen cinsel ilişkiden, kaza ve şiddetten ve kötü beslenmeden vb.) koruyacaktır.

Gencin bu yaşam tarzını benimsemesi için genci hedefleyen, sorunları belirleyen, kültürel değer yargılarını koruyan, erişkinlerin tutum ve davranışlarını pozitif olarak geliştiren ve sektörlerarası yürütülen bir programa gereksinim vardır.

Ülkenin gencine yönelik geliştirdiği bu müdahale programı, gence güvenli ve destekleyici bir çevre oluşturmayı, özel sağlık ve danışmanlık hizmetlerini sunmayı, sağlıkla ilgili konularda bilgilendirmeyi ve yeteneklerini geliştirilmeyi amaçlamalıdır.

### **Sigaranın Özendirilmesinin ve Gençlerin Sigaraya Ulaşılabilirliklerinin Önlenmesi**

Sigaranın üretimi ve satışının sınırlandırılması, sigara reklamlarının yapılmaması konusunda yasal düzenlemelerin var olması öncelikle gerekmektedir.

Ülkemizde 4207 Nolu Kanun “Tütün Mamullerinin Zararlarının Önlenmesine Dair Kanun” 1996 yılında kabul edilmiştir. Bu yasanın başlıca maddeleri aşağıda sıralanmıştır:

- 18 yaşından küçüklere sigara satışının yasaklanması,
- Tütün mamullerinin her türlü reklam ve tanıtımının yasaklanması,
- Sağlık, eğitim, kültür ve spor tesisleri ile toplu taşıma araçlarında sigara kullanımının yasaklanması,
- Kamu binalarında beş ve daha çok sayıda kişinin çalıştığı yerlerde sigara kullanımının yasaklanması,
- Bütün televizyon kanallarında ayda en az 90 dakika süre ile sigaranın zararlarının anlatıldığı eğitim programlarının yapılması,
- Sigara paketleri üzerine uyarı yazısı yazılmasıdır.

Yasada sigara içilmesinin yasaklandığı yerlerde sigara içenlere yönelik ceza hükmü bulunmakla birlikte ceza uygulaması yaygın olarak yapılamamıştır. Yasa, reklam yasağı ile ilgili maddenin devamı olarak cadde ve sokaklardaki panolarda bulunan sigara reklamlarının bir yıllık sürenin sonunda kaldırılmasını öngörmekteydi. Tütün firmalarının bu yöndeki hükümleri yerine getirmemesi durumunda yasada öngörülen cezalar etkili şekilde uygulanmıştır. Bu yasanın yürürlüğe girmesinden hemen sonra otobüs, tren ve uçaklar gibi toplu ulaşım araçlarında sigara kullanımı sona ermiştir. Yasa 19.01.2008 tarih ve 26761 sayılı Resmi Gazete’de yayımlanarak yürürlüğe girmiştir. Yasanın işlerliğinin sorunlu olduğu uygulamaları kuvvetlendirmek için yeni bir yasa taslağı hazırlanmıştır.

## KAYNAKLAR

- 1- Ammerman SD and Neinstein LS. Tobacco in Adolescent Health Care A Practical Care (ed. LS Neinstein). Lippincott Williams&Wilkins, pp. 1290-1311, 2002, Philadelphia.
- 2- Bertan M, Özcebe H ve Yurdakök K. "Adolesan Sağlığı ve Risk Faktörleri Önemli Bir Sorun; Sigara, Alkol ve Uyuşturucu Kullanımı". Yeni Türkiye Dergisi Yıl 7(39): 673-686, Mayıs-Haziran 2001.
- 3- Bertan M, Özcebe H, Haznedaroğlu D, Kırçaloğlu N, and Bülbül SH. "The Knowledge of Adolescent Period and the Life Style of the First Year Students in Universities. 29th UMEMPS Congress Union of Middle Eastern and Mediterranean Pediatric Societies, September 14-17, 2005, Hilton Convention Center, pp. 55-56
- 4- Bilir N, Doğan BG ve Yıldız AN, Sigara İçme Konusundaki Davranışlar ve Tutumlar, International Development Research Centre - Hacettepe Halk Sağlığı Vakfı Yayın No: 7, Proje No: 94-0200/02882, Ankara.
- 5- Bilir N, Özcebe H, Aslan D, Attar N, Kayaoğlu D, Yeğenoğlu S, Terzioğlu F ve Savcı S. Hacettepe Üniversitesi Dış Hekimliği ile Eczacılık Fakülteleri ve Hemşirelik ile Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksek Okullarında Okuyan Öğrenciler Arasında Sigara İçmenin Önlenmesi Çalışması Akran Eğitimcileri Eğitim Materyali. Hacettepe Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Birimi. Proje No: 05 01 106 001. 2006.
- 6- Crofton J and Simpson D. Tobacco: A Global Treat. IATH Swedish Heart Foundation. Macmillen Publishers Limited, Hong Kong, 2002.
- 7- Erbaydar T, Lawrence S, Dağlı E, Hayran O, Collishaw N, Türkiye'de Gençlerin Sigara Kullanma Prevalansı ve Etkileyen Faktörler, 8. Halk Sağlığı Günleri, Sivas, 23-25 Haziran 2003
- 8- Hausteim KO. Tobacco or Health Physiological and Social Damages Caused by Tobacco Smoking. Springer-Verlag, Berlin, 2001.
- 9- Göksel T, Cirit M, Bayındır Ü. İzmir ili lise öğrencilerinin sigara alışkanlığını etkileyen faktörler. Toraks Dergisi 2 (3) 49-53 2001

- 10 - Godeau E, Rahav G and Hublet A. Tobacco Smoking. Young People's Health in Context. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey. Health Policy for Children and Adolescents, No. 4. (Eds: C Currie, C Roberts, A Morgan, R Smith, W Settertobulte, O Samdal and Vivian Barnekow Rasmussen. <http://www.euro.who.int>, Erişim Tarihi: 15 Ekim 2005.
- 11-Lawrence G and Franskish CJ. "Health Promotion, Health Education, and Disease Prevention, Critical Issues in Global Health (Eds: CE Koop, CE Pearson and MR Schwarz), Jossey-Bass A Wiley Imprint, USA, 2002.
- 12-Neinstein LS and Kaufman FR. Normal Physical Growth and Development. Adolescent Health Care A Practical Guide (ed. LS Neinstein).pp. 3-51. Lippincott Williams&Wilkins, USA, 2002.
- 13- Ögel K, Çorapçioğlu A, Sır A, Tamara, M, Tot Ş, Doğan O, Uğuz Ş, Yenilmez Ç, Bilici M, Liman O. "Dokuz İlde İlk ve Ortaöğretim Öğrencilerinde Tütün, Alkol ve Madde Kullanım Yaygınlığı" Türk Türk Psikiyatri Dergisi 2004; 15(2):112-118
- 14-Özvarış ŞB, Sağlık Eğitimi ve Sağlığı Geliştirme". Hacettepe Halk Sağlığı Vakfı, Yayın No. 01/18, Kum Baskı Hizmetleri Sanayi Ticaret Ltd Şti. Ankara, 2001.
- 15-Radzik M, Sherer S and Neinshein LS. Psychosocial Development and Normal Adolescents. Adolescent Health Care A Practical Guide (ed. LS Neinstein).pp. 52-59. Lippincott Williams&Wilkins, USA, 2002.
- 16-SABEM. Ottawa Şartı. [http://www.sabem.saglik.gov.tr/forum/ezadmin/htmlarea/files/documents/1248\\_14sagligi\\_gelistirme\\_ottowa\\_sarti.pdf](http://www.sabem.saglik.gov.tr/forum/ezadmin/htmlarea/files/documents/1248_14sagligi_gelistirme_ottowa_sarti.pdf), Erişim Tarihi: 12 Ekim 2005.
- 17-T.C. Başbakanlık Devlet İstatistik Enstitüsü. 2000 Genel Nüfus Sayımı Nüfusun Sosyal ve Ekonomik Nitelikleri. Devlet İstatistik Enstitüsü Matbaası.Yayın No: 2759, Ankara
- 18-T.C. Dışişleri Bakanlığı, Sağlık Bakanlığı, İçişleri Bakanlığı, Adalet Bakanlığı ve Milli Eğitim Bakanlığı ve UNODC. Türkiye'de sağlık Hizmetleri, Eğitim ve Toplumsal Girişimle Madde Kullanımının Önlenmesi Madde Kullanımı Üzerine Ulusal Değerlendirme Çalışması 2003 (Altı Büyük Şehirden Elde Edilen Sonuçlar), Ankara, 2003.

- 19-T.C. Sağlık Bakanlığı, Avrupa Komisyonu Türkiye Delegasyonu Türkiye Üreme Sağlığı Programı. Gençlik Danışma ve Hizmet Merkezleri Cinsel Sağlık Üreme Sağlığı Eğitimi Modülü, Ulusal Danışman Prof.Dr.Hilal Özcebe ve Uluslararası Danışman Anke van Dam, Ocal 2007, Ankara.
- 20-Telatar G. Sanayide Çalışan 20-24 Yaş Grubu Erkeklerin Yaşam Kalitesi ve Riskli Davranışlarının Belirlenmesi. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı Uzmanlık Tezi (yayınlanmamış). 2006, Ankara.
- 21-Telli C, Solak Z, Özol D ve ark. Üniversiteye başlayan öğrencilerin sigara içme alışkanlıkları. Solunum 2004;6:101-6
- 22-Tezcan S, Özcebe H, Subaşı NP, Üner S, Telatar TG, Hacettepe Üniversitesi Öğrencilerinin Ruhsal Sağlık Düzeyleri ve Madde Kullanım Boyutlarının Saptanması, Hacettepe Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Birimi, Proje No: 0302101004, 2006, Ankara
- 23-Türkiye Küresel Gençlik Tütün Araştırması -2003 Bilgi Notu Sağlık Bakanlığı Madde Bağımlılığı Şubesi.
- 24-Uçar MS ve ark. Türkiye’de Sigara Kullanma Sıklığının Araştırılması: Ön Sonuçlar, IX. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi, Ankara, 3-6 Kasım 2004
- 25-WHO, What in the World Works?, International Consultation on Tobacco and Youth Singapore, 28-30 September 1999 Final Conference Report. WHO/NMH/TFI/00.1
- 26-WHO, The Health of Young People: A Challenge and a Promise, Geneva, 1993.
- 27-WHO. Adolescent Friendly Health Services An Agenda for Change, WHO/FCH/CAH/02.14, Geneva, 2002.





