

SİGARA VE RUH SAĞLIĞI



Hazırlayanlar

Arş.Gör. Songül Kamlı

Arş.Gör. Gülnaz Karatay

Doç.Dr. Füsun Terzioğlu

Prof.Dr. Güümser Kublay

Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi

Hemşirelik Bölümü

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 yayın; 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

Günümüzde, sigara kullanımı bağımlılığa neden olmasından dolayı bir hastalık olarak kabul edilmekte ve ruhsal hastalıklarla ilişkili olduğu bilinmektedir. Şizofreni, depresyon ve anksiyete bozukluğu gibi psikiyatrik sorunlara sahip bireylerde sigara bağımlılığının daha fazla oranda bulunduğu vurgulanmaktadır. Bu nedenle, ruh sağlığının korunması ve geliştirilmesinde sigaranın bırakılması son derece önemli bir aktivitedir.

Sigarayı bırakma aktivitesi “sigara bağımlılığı” hastalığından kurtulma anlamına gelmektedir. Sigaranın bırakılması, bağımlılığın neden olabileceği gerginlik, anksiyete, bağımlılık, başarısızlık ve hastalanma korkusu gibi olumsuz duyguların ortadan kalkmasını sağlayarak bireyin ruh sağlığını olumlu yönde etkileyebilmektedir. Sigarayı bırakmayı başarabilen bireyin, kendine güven duygusu artmakta ve bir maddeye bağımlı olma düşüncesinden kurtularak stresli durumlarla başa çıkmada daha etkin yollar kullanmayı öğrenmektedir. Ayrıca, sigarayı bırakmayı başarabilen bireylere yönelik yapılan gözlemler ve çalışmalarda bireylerin çoğunluğunun sigarayı bıraktıktan sonra daha sağlıklı bir yaşam tarzını benimsedikleri belirlenmiştir.

Bu kitapçığın, sigaranın ruh sağlığına etkilerini, stres yönetiminde (stresle başa çıkma) uygun olmayan bir yöntem olarak sigara kullanımını, sigara bırakmayı engelleyen faktörler ile sigarayı bırakma sürecinde görülebilen ruhsal etkileri ve bu etkilerle baş etme yollarına ilişkin sağlık personelinin vereceği bilgi ve danışmanlık hizmetlerine katkı sağlaması amaçlanmaktadır.

Bu kitabı hazırlayan Sayın Arş.Gör. Songül Kamışlı, Arş.Gör. Gülnaz Karatay, Doç.Dr. Füsün Terzioğlu ve Prof.Dr. Gülümser Kublay ile çalışmada emeği geçen herkese teşekkür eder, kitabın okuyanlara faydalı olmasını dilerim.

Dr. Seraceddin ÇOM
Genel Müdür

İÇİNDEKİLER

SUNUŞ	3
I. Sigaranın Ruh Sağlığına Etkileri	7
II. Stres Yönetiminde (Stresle Başa Çıkma) Uygun Olmayan Bir Yöntem: Sigara	9
III. Sigara Bırakmayı Engelleyen Düşüncelerle ve Bu Düşüncelerle Baş Etme	14
IV. Sigara Bırakma Sürecinde Görülebilen Ruhsal Etkiler ile Başa Çıkma.....	16
KAYNAKLAR	26

I. SİGARANIN RUH SAĞLIĞI ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Bağımlılık potansiyeli nedeniyle ruh sağlığı sorunları içerisinde yer alan sigaranın, sağlık açısından olumsuz etkileri vardır. Dahası ruhsal sorunları olan bireylerde sigara bağımlılığı daha fazla görülmekte ve bireyi daha fazla tehdit etmektedir. Sigarayı bıraktıktan sonra yoksunluk belirtilerinin yaşanması, sigara bağımlılığının tedavisinde psikolojik yöntemlerin kullanılması gibi nedenlerden dolayı sigara bağımlılığı aynı zamanda ruhsal bir problemdir.

Sigara Bağımlılığı ve Ruhsal Hastalıklar İlişkisi

Sigara bağımlılığı, en az bir aylık bir süre içinde düzenli sigara kullanma, sigarayı bıraktıkça yoksunluk belirtileri yaşama, zararlarını görmeye rağmen bırakamama ve başarısız sigara bırakma girişimlerinin olması şeklinde tanımlanmaktadır.

Sigara, yapısında bulundurduğu nikotin maddesi nedeniyle fiziksel bağımlılık yapmaktadır. Nikotin; eroin, kokain gibi bağımlılık yapıcı bir madde olduğu için sigara bağımlılığı aynı zamanda nikotin bağımlılığı olarak da adlandırılmaktadır. Bu nedenle de sigara bağımlılığı ve nikotin bağımlılığı aynı anlamda kullanılabilir. Sigara dumanı ile vücuda alınan nikotin sinir sistemini etkileyerek uyanık kalma, rahatlama, dikkati toplama, keyif almaya yol açmaktadır. Bu etkiler, sigara kullanımını pekiştirerek, bireylerin sigara kullanmayı sürdürmesine ve sigara bağımlısı olmasına neden olmaktadır.

Sigara kullanmaya başlamada ve sigara bağımlılığının oluşmasında psikolojik nedenlerin önemli bir rolü vardır. Sigara, genellikle ergenlik döneminde kullanılmaya başlanmaktadır. Bu dönemde sigaraya başlamayı etkileyen nedenler arasında merak, özentisi, akran baskısı, sosyal kabul görme, bağımlı kişilik özelliği, stresle baş etmede yetersizlik, özgüven azlığı, hayır diyememe, çeşitli kişilik bozuklukları ve ruhsal sorunların etkili olduğu bildirilmektedir.

Sigara bağımlılığı uzun süreli bir hastalığa benzetilebilir. Bu hastalıktan kurtulmak için kısa süreli bir tedavi yöntemi yoktur. Bağımlı kişilerin tedavisinde, kişinin hem fiziksel hem de psikolojik bağımlılığını ortadan kaldıracak yöntemlere ihtiyaç vardır. Sigara bırakma, genellikle tek denemede başarı elde edilemeyen, birkaç deneme ve uzun süreli bir çaba sonrasında ulaşılan bir süreçtir.

Sigara Bağımlılığı ve Ruhsal Hastalık İlişkisi.



Sigara Bağımlılığının Daha Fazla Görüldüğü Durumlar:

- Panik atak,
- Sosyal fobi,
- Travma sonrası stres bozukluğu,
- Anksiyete bozuklukluğu
- Psikotik bozukluklar

Sigaranın içinde bulunan nikotin psikiyatrik hastalığı olan bireylerde kullanılan ilaçların etkisini değiştirebilmektedir.

Sigara bağımlılığı ve şizofreni ilişkisi

Psikiyatrik hastalıkları olan bireylerde sigara bağımlılığı genel nüfusa göre daha fazla görülmektedir. En önemli psikiyatrik bozukluklardan birisi olan şizofreni hastalarının yaklaşık % 50-80'i aynı zamanda sigara bağımlıdır. Şizofrenler daha ağır sigara içicisidir ve sigarayı bırakmaya daha az isteklidirler. Sigara, beyindeki çeşitli etkileşimler ve şizofrenide kullanılan bazı ilaçların yan etkilerini azalttığı için hastalar tarafından daha fazla kullanılmaktadır.

Sigara bağımlılığı ve depresyon ilişkisi

Sigara bağımlılığı ile depresyon arasında bir ilişki olup olmadığı birçok araştırmacı tarafından incelenmiştir. Yapılan bazı araştırmalarda, majör depresyon ile sigara bağımlılığı arasında ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmalarda yaşamının belirli bir döneminde majör depresyon geçirmiş kişilerde sigara kullanımı bu hastalığı olmayanlara göre oldukça yüksek bulunmuştur. Sigara bağımlılarında depresyon geçirme olasılığı sigara bağımlısı olmayanlara göre iki kat fazla olduğu ifade edilmektedir.

Depresyonu olan bireylerde sigara bağımlılığı oranı artarken, zaten sigara bağımlısı olan bireylerde depresyonun olması da bu bireylerin daha fazla sigara içerek bağımlılıklarının artmasına yol açmaktadır. Bu nedenle de depresyonu olan bireylerin sigara bırakmada daha başarısız oldukları görülmüştür.

II. STRES YÖNETİMİNDE (STRESLE BAŞA ÇIKMA) UYGUN OLMAYAN BİR YÖNTEM: SİGARA

Stres Yönetimi

Stres, yaşamımızın kaçınılmaz bir parçasıdır. Stres her gün karşılaşılabileceğimiz ve olmasını arzu etmediğimiz koşullara bağlı olarak ortaya çıkan bir durumdur. Stres pozitif etkilere sahip olabildiği gibi negatif etkilere de sahip olabilmektedir. Yüksek düzeyde olmayan ve kontrol edilebilen stres kişinin yaşamına heyecan katarak başarılı olmasını sağlarken, yoğun düzeydeki stres hastalıklara yatkınlığı artırabilmektedir.

Sigaryayı bıraktığınız zaman nikotin yoksunluğundan dolayı vücudunuzda aşağıda yer alan bazı stres belirtileri ortaya çıkacaktır. Ancak bu belirtiler giderek azalacak ve 2–3 hafta içinde kendiliğinden kaybolacaktır. Öncelikle bu stresinizi tanımanız ve kabul etmeniz gerekir. Stresinizi inkâr etmenin size hiçbir yararı olmayacaktır. Kendinizde mevcut olan stresinizin nedenlerinin farkına vardıldıktan sonra strese nasıl tepki verdiğinizi, hangi yollarla baş etmeye çalıştığınızı anlamaya çalışın. Örneğin, yoğun öfke mi yaşarsınız, ağlar mısınız, biriyle mi paylaşırsınız? Bu tepki biçimlerinizi tanımanız son derece önemlidir. Bu nedenle kullandığınız yöntemin uygun bir yöntem olup olmadığına karar vermeniz gerekir. Kullandığınız yöntemin sizin için uygun bir baş etme yöntemi olup olmamasına bağlı olarak yöntem değiştirebilirsiniz ve daha etkili baş etme yöntemlerini seçebilirsiniz.

Stres Belirtileri:

Fiziksel Belirtiler: Kalp vuruş sayısının hızlanması, kan basıncında artış, nefes darlığı, çarpıntı, baş ağrısı, sıcak ve soğuk basması, terleme, mide ve bağırsak sisteminde bozukluk, mide krampları, seslere duyarlılık, uykusuzluk, düzensiz uyku, ellerde ve bacaklarda titreme, bitkinlik, kas gerginliği, kas ve eklem ağrıları gibi.

Duyusal Belirtiler : Sıkıntı, gerginlik, huzursuzluk, durgunlaşma, kayıtsızlık, çöküntü, sinirlilik, kaygı, kızgınlık, endişe, karamsarlık vb.



Zihinsel Belirtiler : Unutkanlık, dikkati toplayamama, kararsızlık, organize olamama, ilgi azalması, yaratıcılıkta azalma, işlem hatalarında artış, zihinsel durgunluk, sürekli olumsuzluklar üzerinde durma vb.

Davranışsal Belirtiler : İştahta azalma ya da artma, çok konuşma, sigara içme (artış), alkol ve kafein alma, stres yaratan olay ya da durum hiç olmamış gibi davranma vb.



STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

Her insanın kendisine göre bir stresle başa çıkma yöntemi vardır. Ancak bu yöntemlerden bazıları uygun olmayabilir ve kişiye zarar verebilir. Stresle baş etmenin temel iki yolu vardır.

- Durumu değiştirmek,
- Duruma verilen tepkiyi değiştirmek

Bununla birlikte pek çok kaynaktan stresle uygun bir şekilde başa çıkabilmenin tek bir yöntemi olmadığı belirtilmektedir. Stresle baş etmede bazen birden fazla yöntemin bir arada kullanılması daha etkili olabilir. Stresle uygun biçimde baş edebilmenin bazı yöntemleri aşağıda yer almaktadır:

- **Stresli anınızda derin nefes alma- verme tekniklerini uygulayın.** Stresli zamanlarda nefes alış veriş zorlaştığı için vücuda giden oksijen miktarı azalmakta ve vücuttaki oksijen miktarı azalınca da kas gerginliğiniz artmaktadır. Böylelikle anksiyete daha da artmakta ve kişiler kendilerinde baş ağrısı hissedebilmektedirler. Bu nedenle stresli zamanlarda burundan derin derin nefes alınması ve ağızdan yavaş yavaş dışarı verilmesi gerekir. Bunu bir kaç kez tekrarlayarak yapın.

- **Müzik dinlemek stresi atmanın başka bir yoludur.** Müzik anksiyeteyi azaltarak kalp atımını ve kan basıncını normale döndürür. Bu nedenle stresli anınızda hoşlandığınız bir müziği dinleyebilirsiniz.

- **Stres yaratan durumu başkalarıyla paylaşmak** da sizi rahatlatır. Stres yaratan olayın sizde yarattığı duygu durumu anlatabilirsiniz ve başkalarından destek isteyebilirsiniz.

- **Stres düzeyini azaltmada düzenli egzersiz yapın.** Egzersiz stresli durumlardan uzaklaşmanızı ve hareketsiz yaşamdan uzaklaştırarak daha sağlıklı olmanızı sağlar.

- **Stresli anınızda gezintiye çıkın.** Hemen kendinize sessiz bir ortam yaratın ya da yalnız kalabileceğiniz bir odaya geçin. Bir dakikalığına gözlerinizi kapatın ve nereye gitmek istiyorsanız oraya gidin. Şimdi gittiğiniz yerde hoşlandığınız her şeyi hayal ederek yapmaya çalışın.

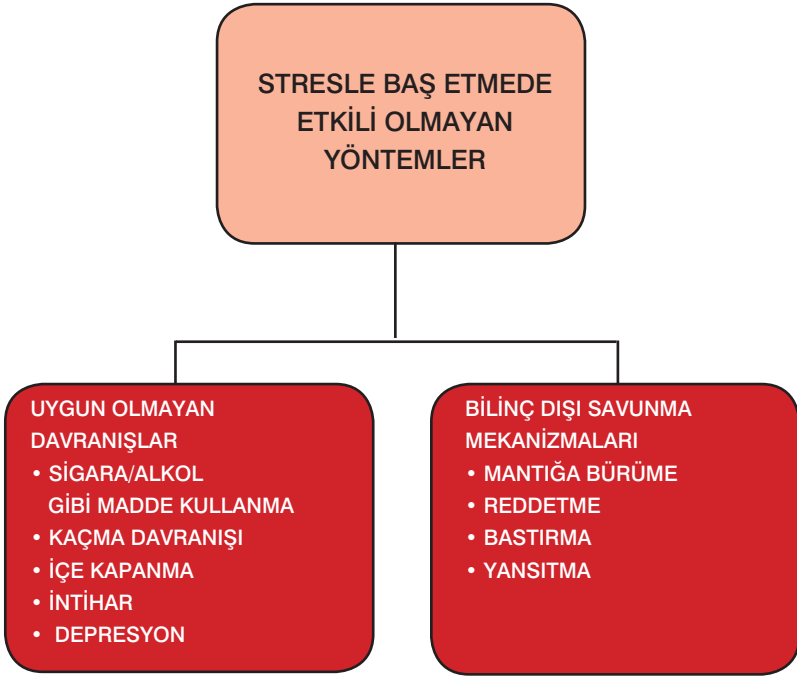
- **Vücut bakımına ilginizi artırın.** Her insan eşsizdir ve kendisi için özeldir. Bu nedenle kendinize gerekli özeni gösterdiğinizizi hissedin. Örneğin, beslenme zamanlarınızı atlamayın. Stresle baş edebilmek için dengeli beslenmek çok önemlidir. Nasıl ki bir araba iyi benzin ile daha iyi çalışırsa, insan vücudu da iyi beslenebildiği zaman daha iyi çalışabilir. Bütün besin gruplarından düzenli olarak tüketmek, çay-kahve gibi uyarıcı içeceklerden uzak durmak ya da az tüketmek gerekir. Özellikle C vitamini stres düzeyini azalttığı için sebze ve meyve tüketimi son derece yararlıdır. Kendine iyi bakabilmenin diğer bir yolu da düzenli uyku uyuyabilmektir. Uykusuz kaldığı zaman vücudun stres düzeyi daha fazla artacaktır.

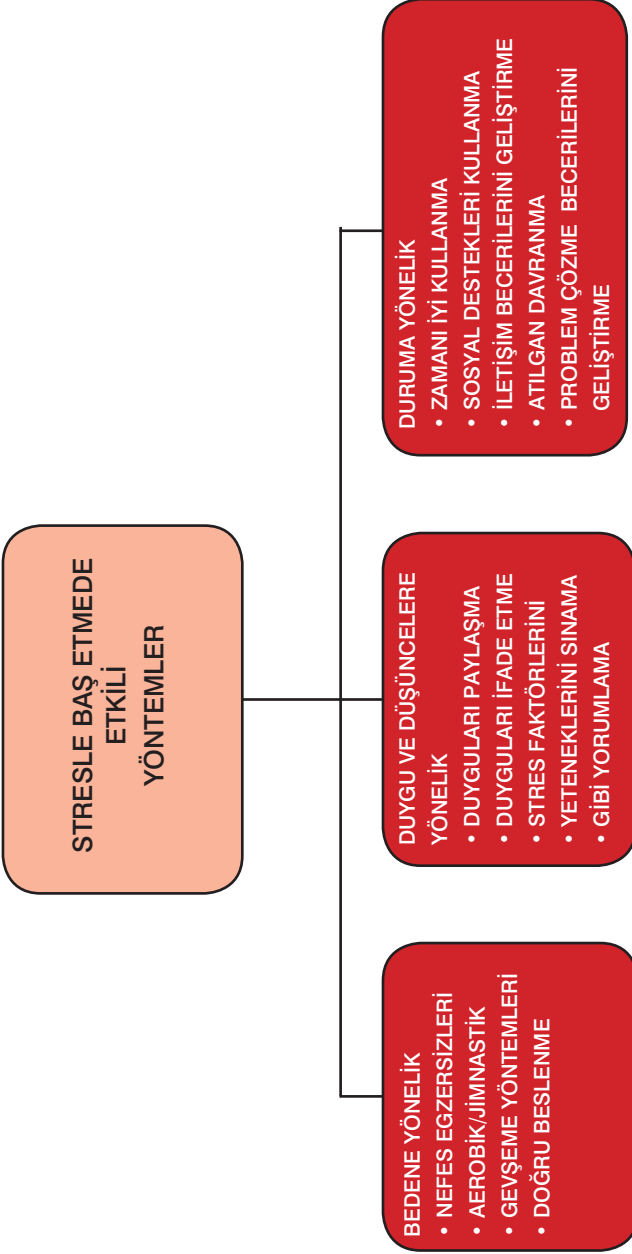
- **Gülmeyi bilmek** de stresle baş edebilmenin yollarından biridir. Gülmek kişinin yeniden denge haline dönmesine yardım eder. Gerektiğinde stres yaratan olaya gülerek rahatlayabilirsiniz.

- **Stresli anlarınızda ağlamak** istiyorsanız ağlayabilirsiniz. Ağlamak stresli anlarınızda anksiyeteyi gidermenin sağlıklı yollarından birisidir.

Egzersizlerin stres yönetimi açısından aşağıda belirtilen yararları mevcuttur:

- Stres karşısında aşırı tepki vermeyi azaltır.
- Egzersizle birlikte bedende aniden yüksek düzeyde bir uyanıklık oluşur. Bedenin “fren sistemi” devreye girer. Stres aniden düşer.
- Kaygı ve gerginliğin azaldığı görülür.
- Kişinin kendine saygısı artar.
- Bedeni stres ile ilgili hormonlardan arındırır.





III. SİGARA BIRAKMAYI ENGELLEYEN DÜŞÜNCELER VE BU DÜŞÜNCELERLE BAŞ ETME

Kilo alırım: Sigara bırakıldıktan sonra bir miktar kilo alındığı doğrudur. Çünkü sigarayı bıraktığınız zaman iştahsızlık sorunuz ortadan kalkmaktadır. Ancak sigarayı bıraktıktan sonra kilo almak istemiyorsanız bunu rahatlıkla kontrol edebilirsiniz. Beslenmenizi ayarlayabilirsiniz ya da harcadığınız enerji miktarını artırabilirsiniz.

Herhangi bir sebepten dolayı da ölebilirim: Herhangi bir sebepten dolayı ölmeniz sadece bir olasılıktan ibarettir. Oysa günümüzde sigaranın öldürdüğü kesin olarak bilinmektedir ve bu ölüm yavaş bir şekilde gerçekleşmektedir.

Sigara içmek hoşuma gidiyor: Sigara yoksunluk belirtilerini ortadan kaldırdığı için sizi rahatlattığını düşünüyorsunuz. Yoksa her sabah öksürek uyanmak, nefes darlığı çekmek, vücut direncini düşürdüğü için daha sık hastalanmak, her geçen gün yaşam süresini daha fazla kısaltmak kimse için eğlenceli olmasa gerek.

İstedğim halde bırakamıyorum: Sigarayı bırakabilmek gerçekten bırakmayı istemekle başlar. Sigarayı gerçekten bırakmayı istiyorsanız sigarayı bırakmaya karar vermeniz, bunu için kendinizi hazırlamanız, bırakmanız ve bırakmayı sürdürmeniz gerekir. Geçmişte denemiş ve başarısız olmuş da olabilirsiniz. Unutmayın ki geçmişte bu tür deneyimi olan kişiler sigarayı daha rahat bırakmaktadırlar. Çünkü sigara bırakmanın nasıl bir şey olduğunu ne tür zorluklarının olduğunu ve bu zorluklar karşısında ne yapmaları gerektiğini daha iyi bilmektedirler.

Bütün sigara içenler genç yaşta ölmüyorlar ama: Evet doğru. Fakat sigara içen kişilerin bazı hastalıklara yakalanma riski sigara içmeyen kişilere göre daha fazladır. Ayrıca sigaranın etkileri birikmiş olarak ortaya çıktığı için hemen öldürmemektedir.

Artık çok geç, olan olmuştur: Sigarayı hangi yaşta bırakırsanız bırakın mutlaka faydası olacaktır. Örneğin, kalp krizi geçirme riskiniz sigara içmeyen birine göre 10 kat fazlayken, sigarayı bırakarak bir süre sonra bu riski sıfırlayabilirsiniz.

Gelecekte bırakırım: Sigara içmenin birikmiş riskleri bulunmaktadır. Yani sigaraya bağlı bir çok hastalık, sigaranın uzun süre içilmesi ve içindeki maddelerin vücutta giderek birikmesi sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle gelecek bir zamanda bırakırım düşüncesi sigaranın kişiye verdiği zararların önüne geçememektedir. Sigarayı şu anda bıraksanız

bile öncesinden ne kadar süre kullandığınıza bağlı olarak bazı hastalıklara yakalanma riskinizi tamamen ortadan kaldıramayabilirsiniz.

Sigara içerek yalnızca kendime zarar veriyorum: YANLIŞ!!! Artık bu düşünce çoktan değişti. İçtiğiniz sigaranın dumanı çevrenizdeki kişilere daha fazla zarar vermektedir. Sigara dumanı ve izmaritleri çevre kirliliğine neden olmaktadır. Üstelik sigaraya aktardığınız para size zarar vermesi yanında ailenize içinde yaşadığınız toplumun ekonomisine ciddi bir biçimde zarar vermektedir.

SİGARAYI BIRAKMA İLE BAŞETMEYİ SAĞLAYAN BİR DÜŞÜNCE YOLU:

- YA ÇARESİZSİNİZ
- YA ÇARE SİZSİNİZ.....
- YA ÜMİTSİZSİNİZ
- YA ÜMİT SİZSİNİZ.....

IV. SİGARA BIRAKMA SÜRECİNDE GÖRÜLEBİLEN RUHSAL ETKİLER İLE BAŞA ÇIKMA

Yoksunluk Belirtilerinin Ruh Sağlığı Üzerinde Etkisi

Yoksunluk belirtileri, düzenli kullanılan sigaranın kesilmesi ya da azaltılmasından sonra 24 saat içinde görülen stres, depresyon, uykusuzluk, kızgınlık, öfke, huzursuzluk, kaygı, dikkati toplamada zorlanma, kalp hızında azalma, iştah artması ya da kilo alma gibi bazı psikolojik ve fiziksel belirtilerden oluşur.

Yoksunluk belirtileri son içilen sigaradan iki saat sonra başlar ve 1-2 gün içinde giderek artar. Bu belirtiler kişisel özelliklere göre de değişmekle birlikte bazen birkaç hafta bazen aylarca sürebilir.

Yoksunluk belirtilerinden birisi olan dikkatte dağılma sorunu, nikotinin uzun süreli alınmasına bağlı gelişen bir sorundur. Oysa sigara bağımlıları sigara içmenin dikkatlerini toplamada etkili olduğunu belirterek aslında bu duruma sigaranın neden olduğunu görmezlikten gelirler. Sigara içerek dikkatini toplamada ilerleme olduğunu hisseden kişi bu durumu sigara içmesine bağlar. Sigaranın performansını artırdığını düşünebilir ve dikkatinin dağıldığı her durumda sigara içmek isteyebilirler.

En sık görülen yoksunluk belirtilerinden birisi aşırı sigara içme isteği (nikotin açlığı-craving)'dir. Genellikle sigaraya yeniden başlama bu nedenle olmaktadır.

Sigara Bırakıldığında Yoksunluk Belirtileri:

- Kendinizi depresif hissedebilirsiniz
- Uyuma güçlüğü çekebilirsiniz
- Kendinizi mutsuz ve öfkeli hissedebilirsiniz
- İştahınız artabilir ve kendinizi kilo almış gibi hissedebilirsiniz
- Sık sık sigara hakkında düşünebilirsiniz

Sigaranın Ruh Sağlığı Üzerindeki Olumsuz Etkileriyle Başa Çıkma

Günümüzde gelişmiş ülkelerde olduğu gibi ülkemizde de sigaraya karşı yürütülen çalışmalar giderek önem kazanmaktadır. Sigara kullanımını azaltmak amacıyla yürütülen bu çalışmalar sigara bağımlılığını dolayısıyla sağlığınıza da olumlu etkilemektedir. Sigaraya karşı yürütülen çalışmalarda yasal düzenlemeler oldukça etkilidir.

Sigara bağımlısı olan psikiyatrik hastalarda tedavi, her iki bozukluğu da kapsayacak şekilde planlanabilir. Sigaranın bırakılması sonucu ortaya çıkan psikolojik ve fiziksel tepkiler psikiyatrik hastalıkların tedavisinde yanlış anlamalara yol açabilir bu konuda dikkatli olunmalıdır.

Bağımlılık yapıcı diğer maddelerde olduğu gibi, sigara bağımlılığının psikiyatrik tedavisinde öncelikle sigarayı bırakmaya ilişkin engeller tespit edilmeli ve bu engellerle mücadele edilmelidir.

Sigara bırakmada en sık karşılaşılan engeller

- Başarısızlık korkusu,
- Yetersiz sosyal destek,
- Aşırı içme isteği,
- Bıraktıktan sonra ortaya çıkan belirtilere ilişkin korku ve kaygılar geçicidir.

Sigarayı bırakabilmek için ciddi bir bırakma isteği ve yüksek bırakma motivasyonu gereklidir. Motivasyonu artırmak için; sigara bırakmanın o kişi için önemi, sigaranın zararları, sigara bırakmanın getireceği yararlar, bırakma konusundaki bireysel engeller ve bırakma denemelerinde başarısızlıklar üzerinde danışmanlık hizmeti verilmelidir.

SİGARAYI BIRAKMA SÜRECİ

Sigara bırakmada en sık kullanılan yöntem “birden (aniden) bırakma” yöntemidir. Bu süreçte herhangi bir özel durum söz konusu değilse ve bağımlılık düzeyi ortanın üzerinde ise tüm bireyler bırakmayı kolaylaştıran nikotin yerine koyma tedavileri ve anti depresan ilaçlar kullanabilirler.

Sigara bırakmada ilaçların yanı sıra bazı davranışsal tedavi yöntemleri kullanılmaktadır. Özellikle kaygı, depresyon, öfke ve stresle etkili başa çıkma yolları kullanılmadığında sigara bırakmada başarısız olunmaktadır. Birey sigarayı hangi durumlarda daha fazla içtiğini, içerken neler yaşadığını gözlemleyerek nasıl bir içici olduğunu tanımlamalıdır.

Sigara bağımlılığı bırakma ve yeniden başlamalarla devam eden uzun süreli bir hastalıktır. Bu nedenle, başarısız tedavilerin ya da yeniden başlamaların bireyi yılgınlığa düşürmesine izin verilmemelidir. Bıraktıktan sonra kısa sürede görülen yoksunluk belirtileri yeniden başlamalara neden olmaktadır. Bu nedenle de bırakıldığında ortaya çıkan yoksunluk belirtileriyle nasıl başa çıkılacağını öğrenmek gerekir.

Yoksunluk belirtileriyle başa çıkmak ve sigara bırakmayı kolaylaştırmak için yapılması gerekenlerden bazıları aşağıda belirtilmiştir:

Aşırı Sigara İçme İsteği (Craving):

Nedenleri: En önemli yoksunluk belirtilerinden birisidir. Nikotinin fiziksel ve psikolojik etkileri ile ortaya çıkabilmektedir. Sigara içme isteği, sigarayı bıraktıktan sonraki ilk günlerde yoğun olmasına rağmen giderek azalır ve ortadan kalkar.

Önerilen Aktiviteler

- Sigara içme isteğinizi erteleyin,
- Gevşeme egzersizlerini uygulayın (derin solunum, ilerleyici gevşeme egzersizleri, hayal etme vb),
- Sigara içme ile birlikte yapılan aktivitelerden uzak durun (kahve içme, çay içme, arkadaşlarla sohbet ortamları vb),
- Dikkatinizi başka yöne çekecek aktivitelerde bulunun (yürüyüş yapmak, sigara içilmeyen yerleri kullanmak, egzersiz yapmak, gezeceğine dair kendi kendine komut vermek vb),
- Ağız alışkanlığını yenmek için ağızınızı meşgul edecek az kalorili ve sağlıklı besinler tüketin (şekersiz sakız çiğnemek, yemeklerden sonra taze meyve suyu, süt gibi içecekler içmek vb),
- Ellerinizi meşgul edin (bilmece, bulmaca, elişi, mektup yazma, yemek yapma, bahçe işi ile ilgilenme vb.).

Gerginlik/sinirlilik:

Nedenleri: Fiziksel ve psikolojik sigara içme arzusu nedeni ortaya çıkmaktadır. Sigara bıraktıktan sonraki ilk günlerde yoğun olabilir ancak zamanla azalmaktadır.

Önerilen aktiviteler:

- Yürüyüş, koşu gibi spor aktiviteleri yapın,
- Gevşemenizi sağlayacak aktivitelerde bulunun (duş alma, arkadaşlarla sohbet etme vb).

Uykusuzluk:

Nedenleri: Nikotin, beyin dalga işlevlerini ve uyku düzenini etkileyebilmektedir. Bu nedenle, nikotin yokluğunda uykusuzluk sorunu görülebilmektedir.

Önerilen aktiviteler:

- Derin solunum egzersizleri yaparak zihninizi rahatlatın,
- Uyumadan önce sizi rahatlatacak aktivitelerde bulunun (hafif egzersizler yapmak, kitap okumak, sıcak bir duş almak, sıcak süt içmek,
- Kafeinli içeceklerden (kahve, çay, kola) kaçınin.

İştahta artma ve açlık:

Nedenleri: Nikotinin metabolizma hızını artırıcı etkisinden dolayı sigaranın bırakıldığı durumlarda nikotin kesilmesinden dolayı metabolizma hızı yavaşlamaktadır. Ayrıca, nikotin kesilmesi ile birlikte mide asidi azalmaktadır. Tat ve koku duyuları da normale dönmektedir. Ayrıca, sigara içme davranışı ile kazanılan ağız tiryakiliği nedeniyle sürekli ağza bir şeyler götürme isteği nedeniyle besin tüketimi artmakta ve dolayısıyla kilo artışı görülebilmektedir. Sigara bırakmaya bağlı gelişen kilo artışı her bireyde olmamakla birlikte 3-5 kg arasındadır. Ancak birkaç ay sonra bu durum değişerek birey eski yeme alışkanlığına dönebilmektedir.

Önerilen aktiviteler:

- Düzenli ve dengeli beslenin (düşük kalorili ve sağlıklı yiyecekler, sebze ve meyve tüketme),
- Bol su ve sıvı tüketin,
- Fiziksel egzersiz yapın.

Yorgunluk:

Nedenleri: Merkezi sinir sisteminin nikotin alımı için uyarılması sonucu gelişen durumdur. Sigara bırakmanın başlangıcında rahatsız edici olabilir ancak zamanla normale döner.

Önerilen aktiviteler:

- Gün içerisinde kısa dinlenme araları verin,
- Aşırı egzersizden ve yorucu aktivitelerden kaçının,
- Yeterli ve dengeli beslenin.

Kendini Mutsuz ve Kederli Hissetme (Depresif duygu durumu):

Nedenleri: Nikotinin yarattığı psikolojik etki ve dopamin düzeyinin etkilenmesi ile ilgilidir.



Önerilen aktiviteler:

- Kendinizi olumlu yönde telkin edin,
- Destek olabilecek kişilerle konuşun,
- Olumlu kişisel özelliklerinizi ve güçlü yanlarınızı hatırlayın,
- Egzersiz yapın,
- Bu durumun geçici olduğunu düşünün.

Baş Ağrısı:

Nedenleri: Baş ağrısı, beyindeki oksijen ve kimyasal maddelerin düzeyindeki değişimler, kaygı, gerginlik, uykusuzluk ve beslenme ile ilgili değişikliklere bağlı olarak gelişebilen bir durumdur.

Önerilen aktiviteler:

- Dikkatinizi başka yöne çekin,
- Gevşeme tekniklerini uygulayın,
- Dinlenme aralıkları verin,
- Kafein içeren sıvılardan kaçınin.

Kabızlık, gaz ve mide ağrısı:

Nedenleri: Nikotin bağırsakları uyaran bir madde olduğu için sigara bıraktıktan sonra bağırsak hareketleri azalır ve kabızlık, gaz gibi sorunlar görülmeye başlar. Sigara bıraktıktan sonraki ilk üç haftada bu belirtiler giderek azalır ve kaybolur.

Önerilen aktiviteler:

- Bol sıvı alın,
- Sebze ve meyve tüketimini artırın,
- Kan dolaşımını hızlandıracak hafif egzersizler yapın.

Dikkati toplamada güçlük:

Nedenleri: Vücut nikotinle uyarılmaya alıştığı için, nikotin olmadığında buna uyum sağlaması için belirli bir zaman geçmesi gerekir. Bu nedenle sigara bıraktıktan sonra dikkati toplamada güçlükler yaşanabilir ancak bu sorun ilk üç ay içerisinde normale döner.

Önerilen aktiviteler:

- Alkol kullanımından kaçının (beyne giden oksijen miktarını azaltır),
- Açık havada derin soluk alma egzersizi yapın (beyne giden oksijen miktarını artırır),
- Bilmece/bulmaca gibi zihinsel aktivitenizi artıracak faaliyetler yapın.

Öksürük, Boğaz Ağrısı ve Kuruluğu, Burun Tıkanıklığı:

Nedenleri: Sigara içerisinde bulunan binlerce kimyasal madde solunum yollarını tıkamakta ve tahriş etmektedir. Sigaranın bırakılması ile solunum yollarında yerleşmiş olan ve solunum yollarını tıkayan balgam gibi sekresyonlar dışarı atılmaya başlamaktadır. Bunların dışarı atılması sırasında öksürük ve buna bağlı olarak boğaz ağrısı ve kuruluğu gelişmektedir. Sigarayı bıraktıktan sonra solunum yollarının nem düzeyi normale dönmekte ve bu belirtiler giderek ortadan kaybolmaktadır.

Önerilen aktiviteler:

- Bol sıvı alın,
- Yeterli ve dengeli beslenin,
- Bulduğunuz ortamı nemlendirin,
- Sert şekerleme ya da sakız çiğneyin.
- Ağız yaralarının oluşması durumunda doktorunuza başvurun.

Nefes Kokusu ve Ağız Tadında Bozulma:

Nedenleri: Nefes kokusu ve ağız tadında değişme, sigara içilen sürede, sigara içerisinde bulunan binlerce kimyasal maddenin diş, dişeti ve dil aracılığıyla emilmesi ve akciğerlerde de katran (zift) birikmesi nedeniyle görülmektedir.

Önerilen aktiviteler:

- Ağız sağlığına ve temizliğine özen gösterin (diş fırçalama, ağız çalkalamak, düzenli diş kontrolüne gitme vb),
- Bol sıvı alın.

Baş dönmesi:

Nedenleri: Baş dönmesi, kandaki karbonmonoksit (CO) düzeyinin azalması sonucu beyne giden oksijen miktarının ve hızının artması sonucu gelişebilen bir durumdur. Bu belirti, sigaranın bırakılmasından sonra ilk üç hafta içerisinde ortadan kaybolmaktadır.

Önerilen aktiviteler:

- Ani pozisyon değişiminden ve ani hareketlerden kaçının,
- Dinlenme aralıkları verin.

Göğüste Daralma Hissi:

Nedenleri: Göğüste daralma hissi, balgamın atılımında ortaya çıkan öksürük, gerginlik ve stresle ilişkili olarak ortaya çıkabilmektedir.

Önerilen aktiviteler:

- Gevşeme teknikleri uygulayın,
- Sıcak duş alın,
- Bol sıvı alın,

Sigara Bırakırken Sosyal Desteğin Önemi:

Sigara bırakırken çevrenizden destek almanız çok önemlidir. Bu nedenle belirlediğiniz sigara bırakma gününüzü yakın çevrenizdeki insanlara bildirin. Onlara size nasıl yardım edebileceklerini söyleyin. Aşağıda buna ilişkin birkaç öneri yer almaktadır.

- Çevrenizdeki kişilere ruhsal durumunuzun bozulabileceğini ve bunun birkaç hafta alabileceğini söyleyin. Onlara “ne kadar sigarasız kalmayı sürdürürseniz, o kadar daha erken eskiden olduğunuz gibi olabileceğinizi söyleyin”
- Çevrenizdeki kişilere bulunduğunuz yerlerde sigara içmemelerini söyleyin
- Çevrenizde, küllük, çakmak gibi size sigarayı hatırlatabilecek şeyleri bırakmamaları gerektiğini hatırlatın
- Birlikte sigara içtiğiniz durumlarda ve zamanlarda dikkatli davranmalarını isteyin.

Sigara Bıraktıktan Sonra Çevreden Gelen Sigara Tekliflerine “Hayır” Demenin Önemi:

Sigarayı bıraktıktan sonra karşılaşabileceğiniz güçlüklerden biri de çevrenizde size sigara ikramında bulunulmasıdır. Hatta bu kişiler size en yakın kişiler bile olabilir. Bazen çevrenizdeki insanlar farkında olmadan bu ikramda bulunabilecekleri gibi bazen de farklı amaçlarla bilinçli olarak da sigara ikramında bulunabilirler. Hatta ne yapmaya çalıştığınızı anlamamış bile olabilirler. Bu teklifler karşısındaki tavrınız sigara bırakma konusundaki niyetinize bağlı olarak değişir. Eğer sigara bırakma konusunda kesin emin değilseniz rahatlıkla çevreden gelen tekliflerle tekrar sigara içmeye başlayabilirsiniz. Ama siz sigarayı bırakarak bu aşamaya kadar geldiğinize göre çevreden gelen bu tekliflere kolaylıkla “**HAYIR**” diyebilirsiniz. İlk zamanlar hayır diyebilmek biraz zor gelebilir ama zamanla bu kelimeyi rahatlıkla kullanmaya başlayacaksınız.

Sigarayı bıraktıktan sonra sigarayı bıraktığınızı çevrenizdeki insanlara deklere etmeniz kısmen bu tekliflerin önüne geçebilir. Hatta bu konuda iddiaya bile girebilirsiniz. Size sigara ikram edildiği zaman, kendinizi artık sigara karşıtı biri olarak görün ve kesin bir şekilde sigarayla ilgili tavrınızı ortaya koyun. İkranda bulunan kişi sizdeki kararlı tutumu görünce bırakmış olduğunuza inanacaktır.

Sonuç olarak; aşağıda sigara bırakma sürecinde yapılması gerekenler özetlenmiştir. Bu önerilere uymaya çalışarak sigarasız kalmayı sürdürebilirsiniz.

1. Sürekli olarak sigarayı niye bırakmanız gerektiğini hatırlayın. Sigarayı bıraktığınız için kazanacağınız şeylere odaklanın.
2. Sigarayı ve sigarayı çağrıştıran her şeyi ortadan kaldırın
3. Evinizde temiz bir hava yaratın. Sigara kokan giysilerinizi temizleyin.
4. Yakınıınızda havuç, elma, çekirdek, şekersiz sakız bulundurun.
5. Canınız dayanılmaz bir şekilde sigara istediği zaman ellerinizi yıkayın, dişlerinizi fırçalayın ya da duş alın.
6. Sigara almak için yönelmişseniz hemen ortam değiştirin ve ne yapmaya çalıştığınızı anlamaya çalışın.
7. Elinizi sürekli meşgul eden bir uğraş bulun.
8. Bol miktarda su için.
9. Ağız alışkanlığını yenmek için sakız çiğneyin ya da bir şeyler için (adaçayı, meyve suyu vb.).



Gerginliğinizi azaltacak
egzersizler yapın.

10. Sigara içen kişilerle bir arada olmamaya özen gösterin. Sigara kokan yerlerden, insanlardan uzak durun.

11. Özellikle sigara içtiğiniz zamanlara özgü aktivite planlayabilirsiniz. Örneğin yemek sonrasında canınız bir sigara yakmak istiyorsa, o an geldiğinde dışarıya yürüyüşe çıkın veya oda değiştirin.

12. Canınız sigara istediğinde artık dayanamayıp sigara içeceğinizi düşünüyorsanız hemen başkasından destek almaya, başkaları ile bu durumu konuşmaya çalışın.

13. Bir sigaradan bir şey olmaz demeyin, bir sigara kısa bir süre içinde bir pakete kadar çıkabilmektedir.

14. Sigarasızlıktan dolayı aşırı sıkıldıysanız biriyle konuşun.

15. Sigara içilmeyen alanları kullanın.

16. Kafein, sigara içme isteğini uyaracağından dolayı kafeinli içeceklerden uzak durun.

17. Sürekli olarak sigara bırakma nedenlerini sigaranın zararlarını hatırla tutmaya çalışın.

18. Hızlıca gevşemek için derin nefes alma tekniklerini uygulayın. Derin nefes alma teknikleri kalp ritminizin ve solunumunuzun normale dönmesini sağlayacaktır, dolayısıyla kaslarınız daha az gerilecektir.

- Şimdi rahat bir pozisyon alıp oturun ya da yatın,
- Ellerinizi midenizin üstüne koyun,
- Burnunuzdan yavaş yavaş nefes alın. Giderek midenizin büyüdüğünü hissedeceksiniz,
- Aldığınız nefesi birazcık tutun ,
- Nefesinizi, mideniz inene kadar yavaş yavaş ağızdan dışarı verin,
- Aldığınız ve verdiğiniz nefesin sesini müzik dinler gibi dinleyin,
- Bütün kaslarınızı rahatlatın,
- Vücudunuzda oluşan farklılığı hissetmeye çalışın.

Derin nefes alma tekniklerini 10 kez tekrarlayın ve gün içerisinde de birkaç kez deneyin

KAYNAKLAR

1. Şahin, A.R. (2004). Ruh Sağlığı ve Sigara (Ed. A. Tür) Sigaranın Bilimsel Yüzü, (s. 251-271). Logos Yayınları, İstanbul,
2. Gençöz, F., Soykan, Ç., Soykan, A., Gençöz, T. (2003). Sigara Bağımlılığı ve Tedavisi. ART Ofset Matbaacılık, Ankara.
3. Gençöz, F., Soykan, Ç., Soykan, A., Gençöz, T. (2003). Sigara Bağımlılığı ve Tedavisi. ART Ofset Matbaacılık, Ankara.
4. Schmitz N., Kruse J., Kugler J. (2003). Disabilities, Quality of Life, and Mental Disorders Associated With Smoking and Nicotine Dependence, *Am J Psychiatry* 160:9, 1670-1676.
5. Mino Y., Shigemi J., Otsu T., Tsude T., Babazono A. (2000). Does Smoking Cessation Improve Mental Health, *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 54, 169-172.
6. Bernstein, I.M., Mongeon, J.A., Badger, G.J., Solomon, L., Heil, S.H., Higgins, S.T. (2005) Maternal Smoking and It's Association with Birth Weight. *Obstetrics and Gynecology*, 106: 5; 986-991.
7. Bilir N., Doğan G.B., Yıldız A.N. (1997). Sigara İçme Konusundaki Bazı Davranış ve Tutumlar. Hacettepe Halk Sağlığı Vakfı Yayını, Ankara, 7.
8. Carpender, C.M., Wayne, F.G., Connolly, G.N (2005) Designing Cigarettes for Women: New Findings from the Tobacco Industry Documents. Erişim tarihi: http://www.hsph.harvard.edu/php/pri/tcrtp/designing_cigarettes.pdf
9. Castles M.A, Adams, K.E., Melvin, C.L., Kelsch, C., Boulton, M.L. (1999) Effects of Smoking During Pregnancy Five Meta-analyses. *American Journal of Preventive Medicine*, 16: 3; 208-215.
10. CDC (2005) Smoking Harms Reproduction. http://www.cdc.gov/tobacco/sgr/sgr_2004/consumerpiece/page5.htm Erişim Tarihi: 29.11.2005
11. DiClemente, C., Prochaska, J.O., Fairhurst, S.K., Velicer, W.F., Rossi J.S., Velasquez, M.M. (1991) The Process of Smoking Cessation: An analysis of Precontemplation, Contemplation and Preparation Stage to Change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59: 295-304.

12. Karancı N. (1992). Self Efficacy-Based Smoking Situation Factors: The Effects of Contemplating Quitting Versus Relapsing in a Turkish Sample . The International Journal of The Addictions, 27(7), 879-886.
13. Kottke, T.E., Battista, R.N., DeFries, G.H., Brekke, M.L.(2005) Attributes of Successful Smoking Cessation Interventions in Medical Practices: A Meta Analysis of 39 controlled trials. JAMA.1988;259;2882-9
Aktaran: Ferreira-Borges,C.(2005) Effectiveness of A Brief Counseling and Behavioral Intervention for Smoking Cessation in Pregnant Women . Preventive Medicine 41; 295-302.
14. Miller, R.W., Rollnick,S.(2002) Motivational Interviewing Preparing People for Change. Second Edition, The Guilford Pres, New York.
15. Oral Cancer Foundation: Demographics of Tobacco Use http://www.oralcancerfoundation.org/tobacco/demographics_tobacco.htm. Erişim Tarihi: 02.12.2005.
16. Prochaska, J., DiClemente, C(1983) Stages and Processes of Self-change of Smoking: Toward an integrative model of change, Journal of Consulting and Clinical Psychology, 51 (3); 390–395.
17. Prochaska, J.O, Di Clemente,C.C., Velicer,W.F., Rossi,J.S (1993) Standardized,Individualized,Interactive and Personalized Self Help Programs for Smoking Cessation. Health Psychology,12:399-405.
18. Prochaska,J.O., Velicer, W.F.(1997)The Transtheoretical Model of Health Behavior Change, American Journal of Health Promotion, 12: 38–48.
19. SAMSHA(2005) New Report Spotlights Substance Use Among Pregnant WomenErişimTarihi:http://alt.samhsa.gov/SAMHSA_News/VolumeXIII_4/article6.htm9
20. U.S. Department of Health and Human Services.(2001)Women and Smoking: a Report of the Surgeon General. Rockville, MD: U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, Office of the Surgeon General; Washington D.C.: For Sale by the Supt of Docs., U.S. G.P.O.
21. Üstün,B. ve ark. (2001). İletişim Teknikleri. Dokuz Eylül Üniversitesi.

22. Velicer,F., Prochaska, J.O., Fava, J.L., Rossi, J.S., Redding, C.A. and Laforge R.G., et al.(2000), Using the Transtheoretical Model for Population-based Approaches to Health Promotion and Disease Prevention, *Homeostasis in Health and Diseases*,e 40: 174–195.
23. WHO(2005). Female Smoking.
Erişim 29.11.2005<http://www.who.int/tobacco/en/atlas6.pdf>
24. Yalçinkaya Ö. (2001). The Relationship Of Self Efficacy and Decisional Balance To Smoking Behavior İn A Turkish Sample: An Analysis Within The Transtheoretical Model.

