



Tütünü neden bırakayım?

Soğuk algınlığınızı bahane ederek sigarayı bırakmak mı istiyorsunuz? Çünkü aktif veya pasif sigara içmek iyileşmenizi geciktirir. Üstelik gribal enfeksiyona daha yatkın olmamıza neden olur.

Tütün dumanında 4.800 çeşitli madde bulunuyor, bunların birçoğu zehirli ve kanserojendir. Dumanı içinize çektiğinizde bu zehirli maddeler akciğere ulaşıyor ve buradan tüm vücuda dağılıyor. Sonuç: Neredeyse her organ sigara nedeniyle zarar görüyor. Tütün tüketimi sadece solunum yolları ve dolaşım sistemi hastalıkları veya kanser riskini arttırmakla kalmıyor. Örneğin tütün dumanındaki zehir nedeniyle ağız sağlığı da etkileniyor. Üstelik sigara içen kadınlarda menopozdan sonra osteoporoz daha sık görülüyor, erkeklerde ise sigara nedeniyle cinsel iktidar zayıflayabiliyor.

Sigaranın açığa çıkardığı bağımlılık yapıcı nikotin, kan-beyin bariyerini aşıyor ve beyin metabolizma işlemlerine dahil oluyor. Kısa bir süre içinde de vücut sigaraya bağımlı hale geliyor. Psikolojik bağımlılık ise, sigaranın kişinin hayatında üstlendiği çok çeşitli fonksiyonlara dayanıyor. Stresli durumlarda buna dur demek için kullanılıyor ya da başka insanlarla daha kolay iletişim kurmayı sağlıyor.

Sonuç: Sigarayı bırakmak, sağlığa, psikolojiye, maddi duruma ve görünümüne pozitif etki eder.

Tütünü nasıl bırakabilirim?

Sigarayı bırakmak isteyen insanlar için çok sayıda çeşitli danışmanlık hizmetleri ve sigarayı bırakma yardımları sunuluyor. Bu hizmetlerin büyük kısmı bilişsel davranış tedavisine eğilim gösteriyor; bu, etkisi çok sayıda bilimsel araştırmayla kanıtlanmış bir yöntemdir.

Yakınıımızdaki sigarayı bırakma yardım hizmetleri için bkz.:
www.anbieter-raucherberatung.de
Daha fazla bilgi için: www.rauchfrei-info.de

Kaynak: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Dört temel öneri

Ertelemek

Örneğin on kere arka arkaya derin nefes alıp verin.

Kaçınmak

Sigara için mola vermek gibi kritik durumlardan kaçının. Yine de stres varsa üçün öneri işe yarayacaktır ...

Uzaklaşmak

Kendinizi daha iyi hissedene kadar sigara içen insanların yanından uzaklaşın.

Oyalamak

Sigara içmek yerine keyif aldığımız başka faaliyetler yapın.