



Psikiyatrist Gözüyle

Psikoterapist

Dr. Med. Elif CINDIK

Master in Public Health

Sigaranın zararları ve bırakma nedenleri!..

İlk sigaranızı sabah kalktıktan sonra 30 dakika içinde mi içersiniz? Yasaklanan yerlerde (uçak, hastane vs.) sigara içmeden durabiliyor musunuz? Günde kaç sigara içiyor sunuz? Çok hasta (öksürük, ateş, grip) olduğunuzda da sigara içer misiniz? Kullandığınız sigaranın nikotin seviyesi yüksek midir? Sigaranızdan hangi sıklıkla nefes çeker siniz? Bu sorular sizin hangi derecede bağımlı olduğunuzu tespit etmeye yardım eder.

Tiryakiliğin ölçüsü

Tiryakiler genelde günde 10 veya daha fazla sigara içerler ve organları 24 saat nikotin ile temas eder. Beyin hücrelerinde nikotinin etkisi ile nöroadaptasyon meydana gelir. Bu durum kendini tolerans ve fiziksel bağımlılıkla gösterir. Nikotin WHO (Dünya Sağlık Organizasyonu) dairesinin kullandığı tüm standardize testlerle bağımlılık yaptığı kabul edilmiş bir maddedir. Dünya çapında insan ve hayvanlarda yapılan çalışmalar ile nikotinin aynı kokain gibi etki yaptığı saptanmıştır. Yani nikotin bağımlılık yapan bir ilaç olarak kabul edilmektedir. Nikotinin primer psikolojik etkileri: zevk verici, uyanıklık, dikkat artması, sıkıntının giderilmesi, açlık hissinin giderilmesi. Bağımlı kişilerin yoksunluk yakınmaları ise; huzursuzluk, sersemlik, çabuk kızma, uyku bozuklukları, kilo alınması. Tiryakilerde sigaraya başlamadan önce depresyon öyküsü daha sık olup, bazı tiryakilerde ise sigarayı bıraktıklarında depresyon daha da ağırlaşmaktadır.

Fiziksel oranda nikotin katecholamin hormonların salgılanmasında ve onun sonucu kalp hızında artma ve deri ve koroner damarlarında daralma ayrıca kan basıncında artma ve metabolik hızda artma yapıyor.

Bağımlılığını küçümseyip sigarayı bırakmamak için standart kendini avutma cevapları bunlardır: Çok stres altındayım ve sigara beni rahatlatıyor. Ben zararı olamayacak şekilde az sigara içiyorum. Ben sadece zararsız olan düşük katran ve nikotin miktarı içeren sigara içiyorum. Sigarayı bırakmak için yeterli iradeye sahip değilim. Sigarayı bırakırsam kilo almaktan korkuyorum....

Bırakmanın faydaları

Ama sigarayı bıraktığınızda aşağıdaki faydalı etkiler meydana gelmektedir: En kısa zamanda kan basıncı ve nabız atışınız normale dönmektedir. Vücudunuz kendi kendini tamire başlamaktadır. 48 saatte sinir uçları tekrar büyür, tad ve koku hissi gelişmektedir. 72 saatte bronslar gevşemekte ve solunum daha kolay hale gelmektedir. 1 ay sonra kan dolaşımı düzelir, yürüme rahat hale gelir, ve akciğer fonksiyonları yüzde 30 kadar artar. 9 ay sonra akciğerin kendini temizleme kabiliyeti artarak enfeksiyonlar azalır. Öksürük, sinüslerdeki dolgunluk ve nefes darlığı azalır, vücudunuzun enerjisi artar. 5 yıl sonra kalp krizi geçirme riski hiç sigara içmeyenlerin seviyesine inmektedir. 10 yıl sonra akciğer kanserinden ölme riski hiç içmeyenlerin seviyesine inmektedir. Diğer organ kanserlerine yakalanma şansı da aynı zamanda düşmektedir. Ben sigara içme alışkanlığından vazgeçirilme kursları düzenliyorum.

Sağlık sigortalar sigara bağımlılığına karşı kurslara katılmanızı maddi ve manevi destekliyorlar. Bu konuda daha ayrıntılı bilgi isteyenler ve kurslarıma katılmak isteyenler sigortakurslar@ruhsalTEDAVI.de ye veya 089/54321910 telefon numarasına mesaj bırakabilirler.

@ ruhsalTEDAVI@cindik.de