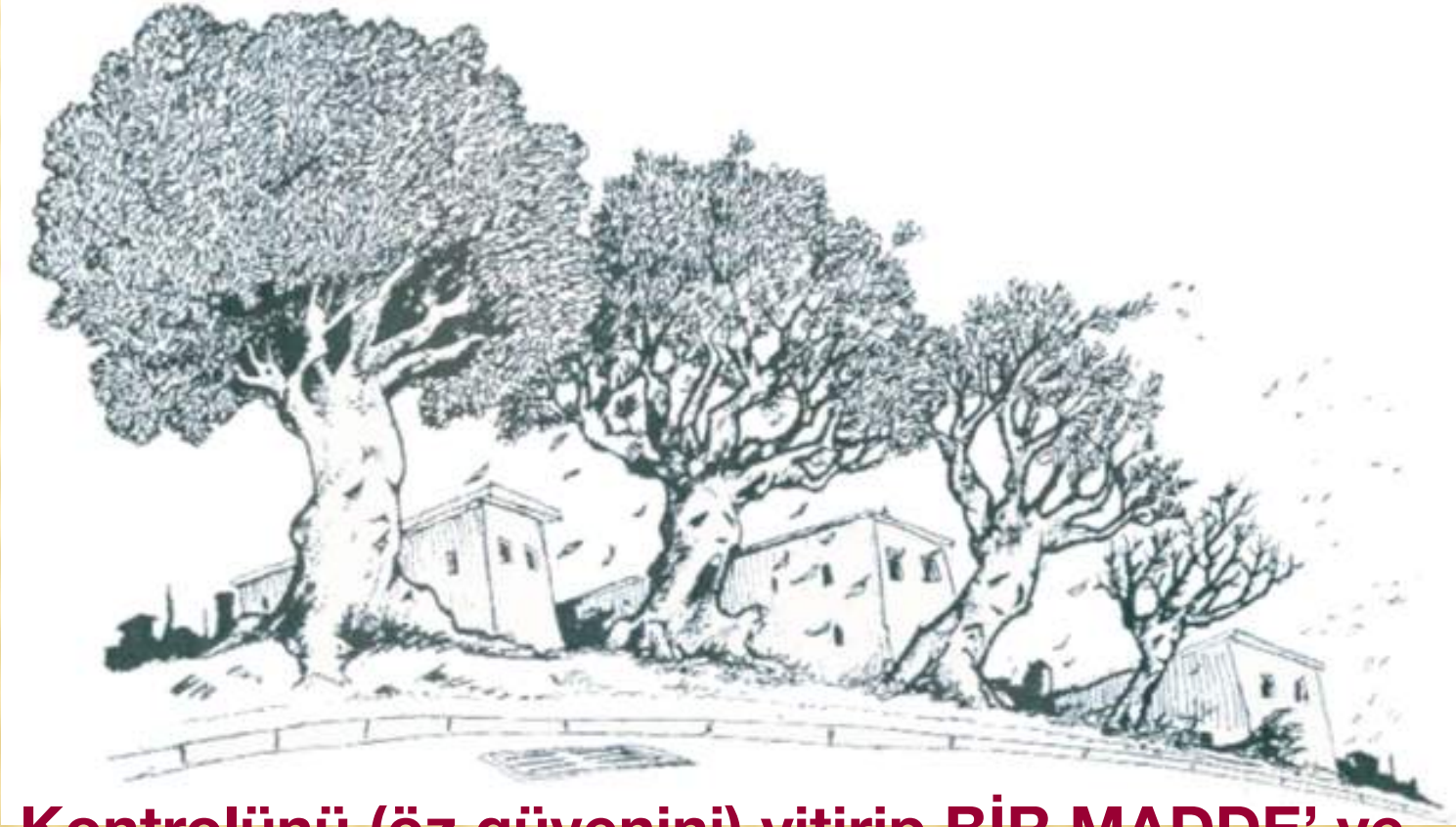


# Bafra/SAMSUN Mehmet Ulusar Anaokulu

ZARARLI ALIŐKANLIKLAR

# BAĞIMLILIK NEDİR?



**Kontrolünü (öz güvenini) yitirip BİR MADDE' ye bağlanma durumudur**

# BAĞIMLI KİMDİR?

- \* Maddeyi artırma (Tolerans)
- \* Miktar ve Sürenin Aşılması
- \* Yoksunluk Belirtisi (depresyon-kramp)
- \* Madde Alınması ile Rahatlama
- \* Zaman Kaybına Yol Açması
- \* Ruhsal Bedensel Sosyal Zarar
- \* Sorumluluklarının İhmali



# NEDEN BAŞLANIR ?

- × Stresli durumlarda geçici rahatlama
- × Geçici zevk
- × Utangaçlığı kaldırmak
- × Cesaret almak
- × Bir gruba ait olmak
- × Farklı ve değişik gözükme
- × Merak



# NEDEN TEHİKELİDİRLER?

Alışkanlıkla başlar bağımlılıkla devam eder ve tutsaklıkla sona eren insan sağlığını psikolojik, sosyal ve fiziksel olarak olumsuz etkileyen maddeler

# SIGARA BAĞIMLILIĞI



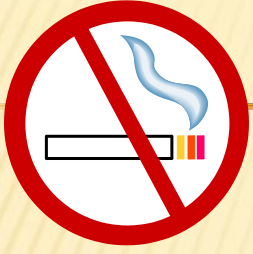
# Dünyada 1,5 milyar kişi sigara içmektedir!...

- 15 yaş üstü nüfusun 1/3'ü sigara içmektedir.
- Sigara içenlerin %75'i bağımlı olmaktadır.
- Bağımlı olanların %50'si sigaraya bağlı bir nedenden erken ölmektedir.



Tütün ;yasal olarak üretilip-  
satılabilen, serbestçe  
kullanılabilen, hastalık ve  
ölümlere neden olan, bağımlılık  
yapma özelliği taşıyan bir  
maddedir.



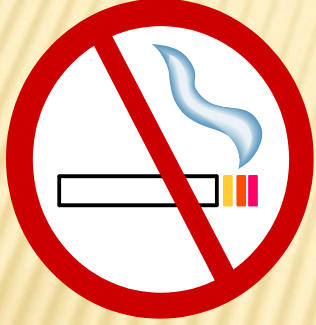


**Sağlık, eğitim- öğretim ve kültür hizmeti veren yerler  
ile kapalı spor salonlarında, toplu taşımacılık  
yapılan her türlü nakil araçları ile bunların bekleme  
salonlarında, kamu hizmeti yapan kurum ve  
kuruluşlarda, beş yada daha fazla kişinin görev  
yaptığı mekanlarda tütün ve ürünlerinin içilmesi  
yasaklanmıştır.**

**Sigara her yıl 4 milyon kişinin,  
günde 11 bin kişinin,  
her 8 saniyede 1 kişinin **ölümünden** sorumludur.**

**2020 - 2030'lu yıllarda sigara her yıl  
10 milyon kişinin ölümüne neden olacaktır.**

**SİGARA ÖNLENEBİLİR EN ÖNEMLİ  
HALK SAĞLIĞI SORUNUDUR.**



**Sigara yüzünden yılda**

**35 bin kişiyi**

**kaybediyoruz**

**ASETON**  
(OJE SÖKÜCÜ)

**NİKOTİN**

**METANOL**  
(FÜZE YAKITI)

**CO**  
(EGSOZ GAZI)

**PİREN**

**NAFTALİN**  
(GÜVE KOVUCU)

**HİDROJEN SİYANÜR**  
(GAZ ODALARI ZEHİRİ)

**ARSENİK**  
(KAN ZEHİRİ)  
**DDT**

**BENZEN**

**KADMIYUM**  
(AKÜ METALİ)

**SİGARADA YAKLAŞIK 4000  
KADAR ZEHİR VARDIR.**

# TÜTÜN BAĞIMLILIĞI



- ✘ Bütün tütün ürünleri içildiği zaman akciğerden, içilmediği zaman burun ve ağızdan emilebilen **NİKOTİN** içerir.
- ✘ Nikotin Güçlü bir bağımlılık yapan maddedir.
- ✘ Nikotin sigara içerken her solukta 7 saniyede beyne ulaşır ve kendinizi iyi hissetmenizi sağlar ve daha çok nikotin istemenize neden olur

# NIKOTİN BAĞIMLISI KİMDİR?

- ✘ Sigara içme isteğini durduramama,
- ✘ Sigarayı kesememe ve azaltamama,
- ✘ Sigarayı kesince gerginlik, sinirlilik, yorgunluk, konsantrasyon güçlüğü baş ağrısı, baş dönmesi, hazımsızlık gibi).
- ✘ Bir günde içilen sigara sayısının giderek artması,
- ✘ Kalp hastalığı ve astım gibi önemli bir bedensel hastalığa rağmen sigarayı bırakamama.

# SİGARA İÇİLMESİNİN VÜCUTTAKİ ETKİLERİ

Zihinsel ve bedensel genel  
yorgunluk hissi

CİLT: Cilt bozukluğu

AĞIZ ve YUTAK: Kanser

KALP: Koroner arter hastalığı

YEMEK BORUSU ve MİDE:Kanser,  
Ülser

RAHİM ve YUMURTALIKLAR:  
Kısırlık,  
Çocuk düşürme  
Cenin gelişiminde gecikme  
Erken menapoz  
Rahim kanseri

TESTİSLER: Döllenmede azalma

ELLER: Parmaklarda sararma

BEYİN: Felç

BURUN: Koku alma duyusunda  
azalma

AĞIZ: Tat alma duyusunda azalmı;  
dişlerde renk değişikliği

GIRTLAK ve NEFES BORUSU:  
Kanser  
Gırtlak iltihabı

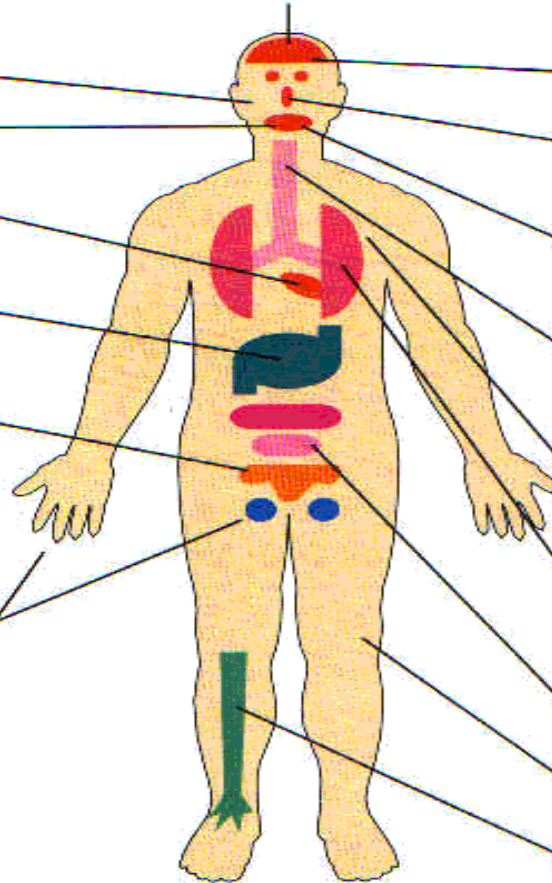
MEME: Memelerde kistik  
değişiklikler süt oluşumunda  
azalma, meme kanseri

AKCİĞERLER: Kanser, Bronşit,  
Amfizem

PANKREAS: Kanser

KEMİK ERİMESİ:

PERİFERİK ARTERLER  
Periferik damar hastalıkları



# SOLUNUM YOLLARI VE SİGARA

AKCİĞER KANSERLERİNİN %95 SEBEBİ SİGARA!..

- ✘ Sigara içenlerde, öksürük, balgam çıkarma ve nefes darlığı görülmektedir. Ayrıca, sigara içenlerin % 40'ında kronik bronşit gelişir..





# BEYNİMİZ VE SİGARA



- × Beyin damarlarında daralma ve tıkanmalar, kanamalar

SONUÇTA;

- × kaslarda kuvvet azalması,
- × felçler
- × yatalak kalma

**SİGARA**  
**ZİHİN YORGUNLUĞU VE UNUTKANLIK YAPAR**

## × DAMARLARIMIZ VE SİGARA

Sigara bütün damarlarımızı ve kanımızın yapısını etkileyerek;

- × Organlarımızın iyi beslenemez
- × Kangren
- × Kol ve bacakların kesilmesi



# DOLAŞIM SİSTEMİ VE SİGARA



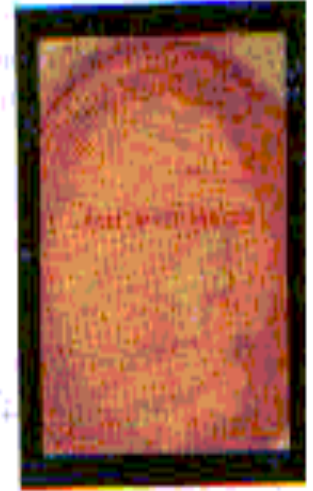
Normal damar yapısı



1. Derecede daralma

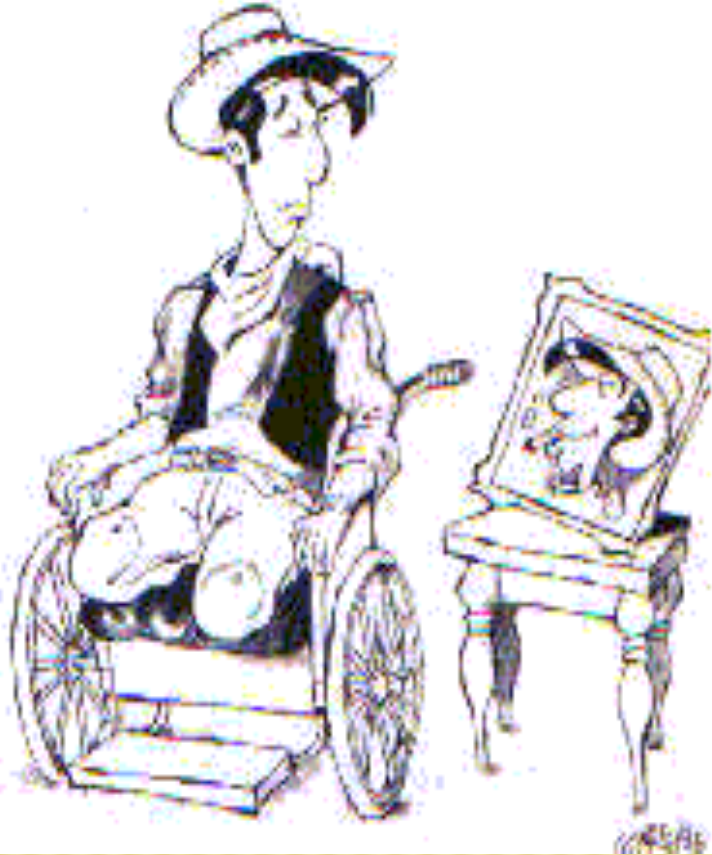


2. Derecede daralma



Tam tıkanma

Damar yapısını bozarak, ileri evrede gangren'e ve organ kaybına (Amputasyon) neden olur.



Sigaranın zararları uzun bir sürede ortaya çıkar. Bu nedenle içen kişiler tehlikenin bilincinde olmadan içmeye devam ederler.

## × KALBİMİZ VE SİGARA

- × Sigara, kalp krizlerinin en büyük sorumlusudur.

## SİNDİRİM ORGANLARI

- × Mide ve bağırsak rahatsızlıkları
- × ağız,
- × dudak,
- × yemek borusu,
- × mide, safra kesesi ve pankreas kanserleri



# DİĞER ETKİLERİ

- Kemiklerde (erime) ve kırılma riski,
- Ciltte kırışıklıklar ve soluk görünüm,
- Dişlerde ve parmaklarda sararma ve kötü koku,
- Saçlarda dökülme,
- Tırnaklarda çabuk kırılma,

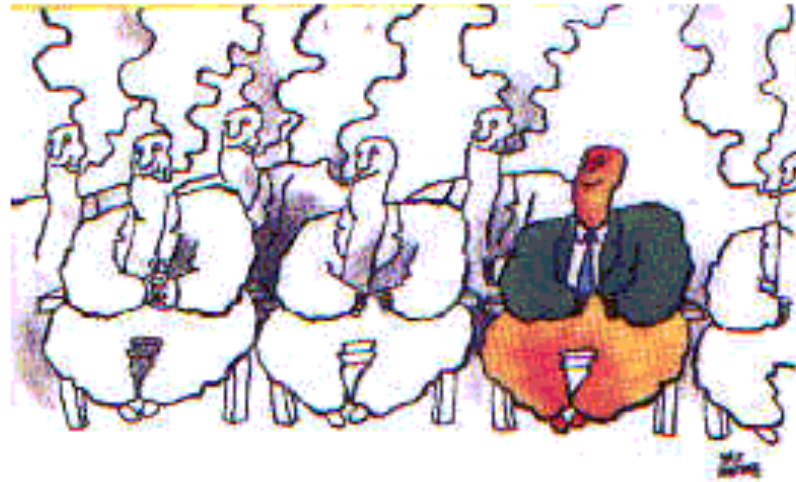
# SİGARA VE BEBEK



- Düşük, erken doğum, doğum sonrası ölüm ve sakatlıkların sebebidir.
- Sigara içen annelerin bebekleri sık ve ciddi solunum enfeksiyonları geçirirler.
- Sigara üreme hücrelerini olumsuz etkiler kısırlık riskini artırır

# PASİF İÇİCİLİK

Sigara; içtiği için ölen her **9 kişi**,  
içmediği halde dumanını soluyan  
**1 kişinin** ölümüne neden olmaktadır.





# PASİF İÇİCİLİK

---

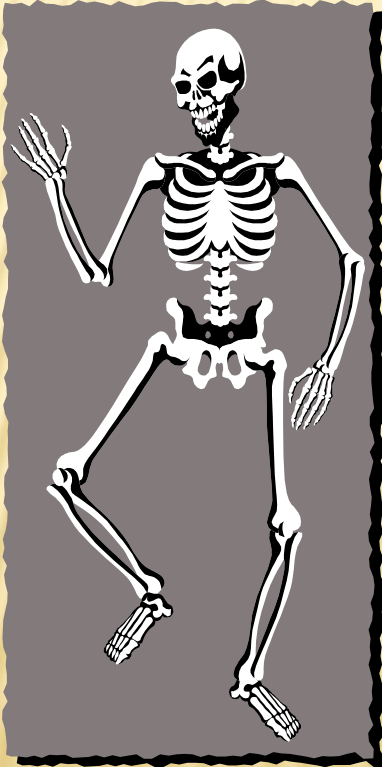
- × Çocuklar ortalama günde **5 sigara** içmiş olmakta
- × Ani bebek ölümü riski **2.5 kat** artmakta
- × Kocası sigara içen kadınlarda akciğer kanserinden ölüm **2-3 kat** artmaktadır



YANINIZDA

SİGARA İÇİLMESİNE ASLA

İZİN VERMEYİN!....



- × **ALDANMAYIN**
- × **SİGARA**
- × **ÖLDÜRÜR!..**

## Sigara içen gençlerin;

- × Okul başarısı düşüktür
- × Dikkat toplama güçlüğü vardır
- × Kasları zayıftır
- × Göğüs çevresi iyi gelişmez
- × Boyları kısa kalır
- × Sık hasta olurlar



VÜCUDUNUZ KÜLLÜK OLMASIN!!!!





**SİGARANIN ESİRİ OLMAYIN !...**

# ALKOL NEDİR?

Alkol dünyadaki en eski ve en geniş şekilde kullanılan uyuşturucu türüdür.

Kanunların yaş sınırlaması olmasına rağmen, alkol gençler tarafından çok kolay elde edilebilir.



# ALKOL BAĞIMLILIĞI



Alkolik kişi "içkinin işine değil ,işinin içki içmesine engel olduğunu düşünen kişidir,,

Alkol bağımlılarının kendi kendine alkolü bırakması güçtür.

**Mutlaka tıbbi yardım almalıdır.**

**ALKOLİK KİŞİ GEÇİCİ VE YALANCI BİR ZEVK DUYAR. SONU İSE HÜSRANDIR**



# ETKİLERİ



- × Ağızdaki sürekli bir alkol kokusu,
- × Konuşmada kayma,
- × Denge ve hareket kontrolünün kaybı,
- × Zayıf yargılama,
- × Saldırganlık
- × Şiddet gösterme
- × İleri düzeyde
- × **KOMA VE ÖLÜM**



# TRAFİK KAZALARI VE ALKOL

Kazaların %15 ine ALKOLLÜLER sebep olmaktadır

Trafik kazalarında ölenlerin %21'i yüksek derecede alkollüdür

Alkollü araba kullanmaktan kaynaklanan kazalarda ölüm oranı 15-24 yaş arası gençlerde son derece yüksektir.

Ailelerin parçalanması ve ekonomik yıkımında,



ahlakın bozulmasında  
trafik kazalarındaki

artışta en büyük sorumlu ALKODÜR

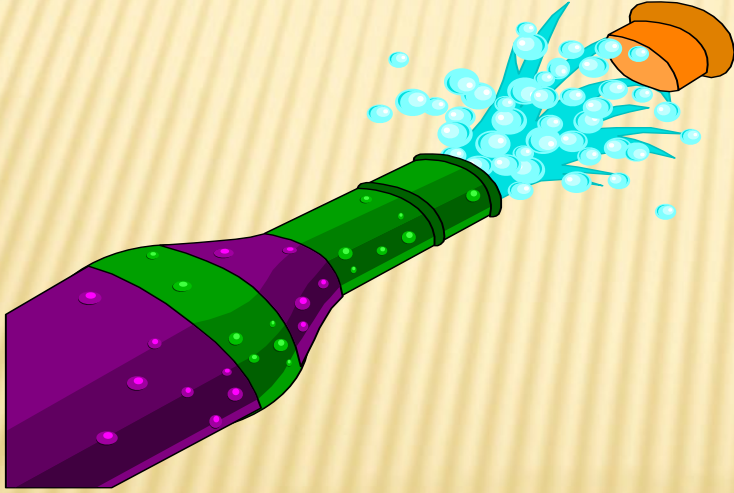


**EN İYİ YOL HİÇ KULLANMAMAK !.....**  
**İÇİLEN ORTAMLARDA BULUNMAMAK**  
**İÇKİLİ KİŞİNİN ARABASINA BİNMEMEK**



# MADDE BAĞIMLILIĞINA GİDEN YOLDA İKİ TEMEL ALIŞKANLIK

*ALKOL*



*SİGARA*



# MADDE BAĞIMLILIĞI İLE İLGİLİ YANLIŞ KANILAR

**Ben bağımlı olmam**

**Bir kere kullanmaktan bir şey olmaz**

**Ara sıra kullanmakla bir şey olmaz**

**Ben kontrol edebilirim**

**Benim iradem güçlüdür**

**Her kez kullanıyor bir şey olmuyor**



**12-Doktor tavsiyesinin dışında ilaç kullanmayın.**

**13-Şüpheye haiz her türlü konuyu ilgili kurum ve kuruluşa bildiriniz bu sizin vatandaşlık ödevinizdir.**



UNUTMAYIN

BAĞIMLILIK YAPAN MADDELER

ÖZGÜRLÜĞÜ ÇALAR,

GENÇLİĞİ BOZAR,

AŞKI YOK EDER

VE

SİZİ ALDATIR