

## 9 ŞUBAT DÜNYA SİGARAYI BIRAKMA GÜNÜ

**9 Şubat Dünya Sigarayı/Tütünü Bırakma Günü sigarayı bırakmaya karar verdiniz. Tebrikler! Sigarasız ilk gününüz zor olabilir. İşte bıraktığınız günün zorluklarının üstesinden gelmenize ve bırakmayı sürdürme konusunda kararlılığınızı koruyacak adımlar:**

### **Bir bırakma planı yapın!**

Bir planının olması sigarayı bıraktığınız ilk günü kolaylaştırır. Bırakma planı odaklı, emin ve kararlı olmanın yollarını içerir. Kendi bırakma planını oluşturabilir ya da senin için uygun bir bırakma programı bulabilirsin. Senin için hangi bırakma yönteminin doğru olduğunu bilmiyorsan farklı bırakma yöntemlerini keşfet. Tek bir bırakma yaklaşımı herkes için uygun değildir. İhtiyaçların konusunda dürüst ol. Eğer planında nikotin yerine koyma tedavisi varsa, kullanmaya sabahdan başla.

**Sigarayı bıraktığın gün kendini meşgul etmen sigara içmemek için harika bir yoldur. Meşguliyet zihnini sigara içmekten uzak tutar ve dikkatini sigara isteğinden uzaklaştırır. Aşağıdaki etkinliklerden bazılarını deneyebilirsin:**

Egzersiz yapmak, yürüyüşe çıkmak.

Sakız çiğnemek.

Ellerinde bir kalem çevirmek ya da tespah çekmek

Bol su içmek, Derin nefes alıp vererek gevşemek.

Sinemaya gitmek, Sigara içmeyen arkadaş ve aile fertleriyle zaman geçirmek.

En sevdiğiniz restorana yemeğe gitmek, Sigara Tetikleyicilerinden Uzak Durmak

**Tetikleyiciler sigara içme dürtünüzü meydana çıkaran kişiler, şeyler ve durumlardır. Bıraktığın gün bütün tetikleyicilerden uzak durmaya çalış. İşte bazı yaygın sigara tetikleyicilerinden korunmak için bazı öneriler:**

Sigaralarını, çakmaklarını ve küllüklerini hala atmadıysan atmalısın.

Kafeinden uzak dur, gerginliğe yol açar. Onun yerine su içmeyi dene.

Sigara içmeyen kişilerle zaman geçir.

Sigara içmenin yasak olduğu yerlere git.

Yeterince dinlen ve sağlıklı beslen. Yorgunluk sigara içme isteğini tetikler.

Rutinlerini değiştirerek sigara içmek ile bağlantı kurduğunuz şeylerden kaçın.

**Krizler birkaç dakikadan uzun sürmezler. Kendini buna hazırla ve o anda ne yapacağınızı önceden planla.**

### **Olumlu Olun**

Sigarayı bırakmak zordur. Bulduğun ana odaklanmak zorlukları azaltır. Bu yaklaşım, olumlu tutumun korunmasına yardımcı olur. Bıraktığın gün çok iyi geçmeyebilir. Ancak önemli olan tek şey sigara içmemendir – bir nefes bile. Kendini 24 saat sigara içmediğin için ödüllendir. Bunu hak ettin. Eğer bugün bırakmaya hazır hissetmiyorsan uygun bir bırakma günü belirle. Sigarayı bırakmaya hazırlanmak için birkaç güne daha ihtiyacınız varsa sorun değil.

### **Yardım İste**

Sigarayı bırakmak için sadece irade gücüne dayanmak zorunda değilsin. Bırakacağın günü arkadaşlarına ve ailene haber ver. Bıraktığın gün ve sonrasındaki birkaç gün ve hafta için onlardan destek olmalarını iste. Sana zor dönemleri geçirmen için yardımcı olabilirler. Sana tam olarak nasıl yardım edebileceklerini bilmelerini sağla. Bildiklerini farz etme.

### **Sigarayı Neden Bıraktığını Bil**

Sigarayı bırakmadan önce, neden bıraktığını bilmen önemlidir. Daha sağlıklı mı olmak istiyorsun, tasarruf mu yapacaksın, aileni mi koruyacaksın? Nedeninden emin değilsen kendine şu soruları sor:

Sigara içmenin nesini sevmiyorum?

Sigara içtiğimde neyi kaçırıyorum?

Sigara içmek sağlığımı nasıl etkiliyor?

Sigara içmeye devam edersem bana ve aileme ne olacak?

Bırakınca hayatım hangi açıdan daha iyi olacak?

Bırakma nedenlerini bulduğunda onları her gün kendine hatırlat. Tamamen bırakman konusunda sana ilham verebilirler.

### **Hala emin değil misin? Farklı insanların sigarayı bırakma nedenleri farklıdır. Sen neden bırakmak istiyorsun?**

#### **Tetikleyicilerini ve Sigara Krizlerini Nasıl Ele Alacağını Öğren**

Tetikleyiciler sigara içmeyi size hatırlatan belli kişiler, yerler ya da aktivitelerdir. Sigara içmeni tetikleyenleri bilmek onlarla başa çıkmayı öğrenmene yardımcı olur.

Sigara krizleri kısa ama yoğun sigara içme dürtüleridir. Genellikle sadece birkaç dakika sürerler. Önceden plan yap ve krizlerin olduğunda yapabileceğin kısa aktiviteleri listele.

#### **Yoksunluk ile Başa Çıkacak Yollar Bul**

Bıraktıktan sonraki ilk birkaç hafta boyunca kendini rahatsız hissedebilir ve şiddetle sigara isteyebilirsin. Bunun nedeni yoksunluktur. Yoksunluk sırasında bedeninin nikotinsizliğe alışmaktadır. Çoğu insan için yoksunluğun en kötü belirtileri birkaç günden birkaç haftaya kadar sürer. Bu sırada kendini:

Biraz depresif hissedebilirsin

Uyuyamayabilirsin

Huysuz, bıkkın veya sinirli olabilirsin

Endişeli, gergin veya huzursuz hissedebilirsin

Berrak düşünmekte zorlanabilirsin

Bu hislerden kurtulmak için sigara içmek isteyebilirsin. Bu hisler ne kadar yoğun olursa olsun, geçici olduklarını unutma.

Nikotin yoksunluğu ile başa çıkmanın en iyi yollarından biri **nikotin yerine koyma tedavisini** (NYKT) denemektir. NYKT yoksunluk belirtilerini azaltır. NYKT sigarayı kesin bırakma şansınızı ikiye katlar. NYKT sakız, bantlar, burun spreyi, inhaler ve pastil gibi çeşitli şekillerde bulunur. NYKT üzerine çok sayıda araştırma yapılmıştır. Ergenler de dahil olmak üzere, bırakmak isteyen neredeyse tüm tiryakiler için güvenli ve etkili olduğu görülmüştür. Ancak ağır bir hastalığın varsa ya da hamileysen, NYKT konusunda hekimine danışmalısın. NYKT planlıyorsan, bıraktığın günde elinde olması gerektiğini unutma. NYKT kutusu üzerindeki talimatları oku ve dikkatle uygula. Önerildiği gibi kullandığın takdirde NYKT sana en iyi yararı sağlayacaktır.

#### **Ailene ve Arkadaşlarına Sigarayı Bırakmayı Planladığını Anlat**

Hayatındaki kişiler destek verdiğinde sigarayı bırakmak daha kolaydır. Bırakma planlarını onlara anlat ve nasıl yardım edebileceklerini açıkla.

#### **İşte bazı öneriler:**

Ailene ve arkadaşlarına bırakma nedenlerini anlat.

Onlardan durumun nasıl gittiğini görmek için seni kontrol etmelerini iste.

Birlikte yapabileceğin sigarasız etkinlikler bulmana yardım etmelerini iste (sinemaya ya da güzel bir restorana gitmek gibi).

Sigara içen bir arkadaşından ya da aile ferdinden seninle bırakmasını ya da en azından senin yanında içmemesini iste.

Arkadaşların ve aileden ne dersin ve ne yaparsan yap sana sigara vermemelerini iste.

Aileni ve arkadaşlarını bırakma sırasında ruh halinin kötü olabileceği konusunda uyar. Sabırlı olmalarını ve sana yardımcı olmalarını iste.

Destek, bırakma başarısının kilit noktalarından biridir. Bırakmana yardımcı olacak daha fazla destek yolu bul.