1. **Sağlık Bakanlığı'na bağlı Sigarayı Bıraktırma Poliklinikleri ve Sosyal Güvenlik Kurumu'ndan destek alın- sigarayı bırakırken yalnız değilsiniz**

 **HAYIR demeyi bilin…**



1. **Sigarayı bırakma gerekçeleriniz neler? Bir kağıda yazıp buzdolabının üzerine, arabanızın camına ya da sık baktığınız bir yere yapıştırın.**

Yaşınızın ya da ne kadar süredir sigara kullandığınızın bir önemi yok, sigarayı bırakır bırakmaz kendinizi çok daha iyi hissedeceksiniz. Hatta sigarayı bırakmanın faydalarını neredeyse hemen hissetmeye başlayacaksınız.

 Kalbinizin vücudunuza çok daha kolay şekilde daha fazla kan pompalamaya başlaması çok sürmeyecek. Bu, daha fazla oksijen demek.

Sigarayı bırakınca bedeniniz size teşekkür edecek. Nefes alış verişinizin daha da iyileştiğini, daha az nezle ve gribe yakalandığınızı ve çok daha rahat egzersiz yapabildiğinizi fark edeceksiniz.



**3. Sigara içmediğiniz zamanları hatırlayın.**



Sigara içmemek için ne yapıyordunuz? Kendi deneyimlerinizden faydalanmaya çalışın.

**4. Satın almadığınız sigaraların parasıyla hoşunuza giden bir şeyler yapın, ya da kendinize hediyeler alın.**

Her gün içtiğiniz sigaraların aylık toplam maliyetini hiç hesapladınız mı? Ne kadar tasarruf ettiğinizi görünce şaşıracaksınız.

Şöyle düşünün, günde **20** sigara içiyorsanız, bu yılda **7300** sigara eder.

Demek ki en ucuz sigara markasını kullansanız dahi her yıl **2190** Türk Lirasını sigaraya harcıyorsunuz.

Bu para güzel bir yaz tatiline harcanabilir.



**5. Sigarayı bırakırsanız bu dört maddeyi aklınızda tutmaya çalışın.**

Sigara içme eylemini aklınıza geldikçe erteleyin, bol su için, kendinizi oyalayın ve derin nefes alın.



**1. NEDENLERİ YAZIN:** Sigarayı bırakmak için en önemli kişisel nedenlerinizi yazın. Kişisel motivasyonun sigarayı başarılı bir şekilde bırakmak için en önemli etken olduğunu unutmayın. Sigara içme isteği duyduğunuz zamanların kaydını tutun. Böylece tetikleyen unsurları tespit eder, önlemlerinizi alabilirsiniz.

**2. TARİH BELİRLEYİN:** Sigarayı bırakmak için takviminizden bir tarih işaretleyin ve bu günü değiştirmeyin.

**3. SİZİ BIRAKMA SÜRECİNDE NELERİN BEKLEDİĞİNİ BİLİN:**Tüm sigara tiryakileri bırakma sürecinde farklı düzeylerde yoksunluk yaşar. Nikotin yoksunluğuna karşı hissedilen fiziksel belirtiler (gerginlik, konsantrasyon bozukluğu, vb) yaklaşık 2 hafta sürer. Şiddetli yoksunluk durumlarında şikayetler 3 aya kadar devam edebilir.



**4. TETİKLEYİCİLERDEN UZAK DURUN:** Diğer arkadaşlarınızın sigara içtiği sosyal ortamlar gibi sigara içme isteğinizi tetikleyen durumlardan uzak durun. Normalde sigara molası için aldığınız zamanlarda kısa bir yürüyüşe çıkın.

**5. PLANLI, PROGRAMLI OLUN:** Sigarayı bırakma programlarının ideali 4 hafta ile 8 hafta uzunluğunda olanlardır. İyi programlar konu hakkında uzmanlaşmış hekim ve psikologlarla birebir görüşmeler de içerir.

**6. KİLONUZ İÇİN ÜZÜLMEYİN:** Sigara içenlerin üçte biri bıraktıklarında kilo alır. Bununla birlikte, bu kişilerin yüzde 90’ı bu kiloyu 1-2 yıl içinde verir.

**7. SİGARAYI BIRAKMAYA YARDIMCI İLAÇLARI KONUSUNDA BİLGİ ALIN:** Sigara bırakma tedavisinde etkinliği kanıtlanmış ilaçları kullanmak için bir Göğüs Hastalıkları uzmanından görüş ve yardım alın.



**8. NİKOTİN TERAPİSİ :** Sakız veya bant şeklinde nikotin tedavisi bırakmanıza yardımcı olabilir.

**9. BIRAKTIĞINIZI DUYURUN:** Aile ve arkadaşlarınızın sigarayı bırakmaya çalıştığınızı bilmelerini sağlayın. Sigara içme isteğinizi önlemek için desteklerini isteyin.

**10. CESARETİNİZİ KIRMAYIN:**Sigarayı bırakmakta başarılı olanların birçoğu bu alışkanlıktan kurtulmak için uzun yıllar boyunca ortalama 4 kez sigarayı bırakmayı denediklerini itiraf ediyorlar. Bir önceki denemedeki başarısızlık bir sonraki denemede başaramayacağınız anlamına gelmez. Bırakma kararlılığından asla vazgeçmeyin.