

2025 YILI

Sigarayı Bıraktığınız

yer olsun

**Sigarayı bıraktığınızda sağlığınız için
olumlu değişimler başlar.**

sigarayı
bırakma
Günü



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
SAĞLIK BAKANLIĞI



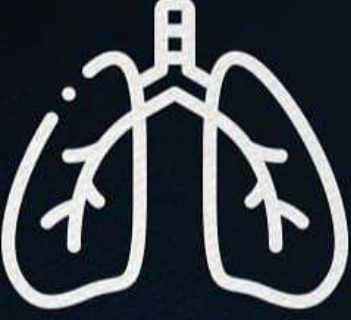
Günden güne bazı değişiklikler fark edersiniz.

- Tat ve koku alma duyularınız gelişir.
- Akciğer fonksiyonlarınız iyileşmeye başlar.
- Nefes alıp vermeniz kolaylaşır.
- Gün içindeki enerji seviyeniz artar.

sigarayı
bırakma
Günü



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
SAğLIK BAKANLIğI



**Sigarayı bıraktığınızda,
sağlık riskleriniz önemli ölçüde azalır.**

Sigara içenlere kıyasla

- ➔ **Kanser, akciğer hastalığı, kalp hastalığı ve inme riskiniz azalır.**
- ➔ **Kalp krizi riskiniz zamanla azalır.**
- ➔ **Akciğer kanseri riskiniz zamanla azalır.**

sigarayı
birakma
Günü



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
SAĞLIK BAKANLIĞI



SİĞARAYI BIRAKMAK İÇİN

ALO 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı'nı
arayabilir, **uzman desteği** olarak
sigara bağımlılığından
kurtulabilirsiniz.

sigarayı
bırakma
Günü



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
SAĞLIK BAKANLIĞI

SİGARAYA İÇME İSTEĞİNE DİRENMENİN 10 YOLU

Siz bırakmak isteyin Biz destekleyelim

1

Nikotin yerine koyma tedavisini deneyin

Tedavi hakkında aile hekiminize danışın. Reçetesiz satın alabileceğiniz nikotin bantları, sakızları ve pastilleri ve Sigara Bırakma Polikliniklerimizde ücretsiz olarak verilen nikotin içermeyen sigarayı bırakma ilaçları gibi seçeneklerden sizin için uygun olanı poliklinikte görevli doktorlarımızla birlikte belirleyebilirsiniz.

Ayrıca Sigara Bırakma Polikliniklerimizden danışmanlık da alabilirsiniz.

Elektronik sigaralar (e-sigaralar) son zamanlarda geleneksel sigara içmenin yerine çok ilgi görmekteyse de e-sigaraların insanların sigarayı bırakmasına yardımcı olmada nikotin yerine geçen ilaçlardan daha etkili olduğu kanıtlanmıştır. Ayrıca e-sigaralar sağlık açısından başka bir çok zararı beraberinde getirmektedir. Ve ülkemizde satışı yasal değildir.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
ÇANAKKALE İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

SİGARAYA İÇME İSTEĞİNE DİRENMENİN 10 YOLU

Siz bırakmak isteyin Biz destekleyelim

2

Tetikleyicilerden kaçının

Tütün isteğinin en güçlü olduğu yerler, alkollü ortamlar, stresli hissettiğiniz veya kahve yudumladığınız zamanlarda olduğu gibi en sık tütün içtiğiniz yerlerdir.

Tetikleyicilerinizi öğrenin ve bunlardan kaçınmak veya tütün kullanmadan bunları atlatmak için bir plan yapın.

Kendinizi sigaraya tekrar başlamaya hazırlamayın.

Örneğin, telefonda konuşurken genellikle sigara içiyorsanız, sigara içmek yerine karalama yapmakla meşgul olmak için yanınızda bir kalem ve kağıt bulundurun.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
ÇANAKKALE İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

SİGARAYA İÇME İSTEĞİNE DİRENMENİN 10 YOLU

Siz bırakmak isteyin Biz destekleyelim

3

Erteleysin

Tütün isteğinize yenik düşeceğinizi düşünüyorsanız, kendinize önce 10 dakika daha beklemeniz gerektiğini söyleyin. Sonra o sırada dikkatinizi dağıtacak bir şey yapın.

Halka açık bir dumansız bölgeye gitmeyi deneyin. Bu basit numaralar tütün isteğinizi yenmeniz için yeterli olabilir.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
ÇANAKKALE İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

SİGARAYA İÇME İSTEĞİNE DİRENMENİN 10 YOLU

Siz bırakmak isteyin Biz destekleyelim

4

Çiğneyin



Ağzınızı tütün isteğine direnecek bir şeylerle oyalayın.

Şekersiz sakız çiğneyin ya da çıtır çıtır ve lezzetli bir şeyler yiyin:

Çiğ havuç, salatalık, elma gibi taze meyve ve sebzeler veya fındık, çekirdek gibi kuruyemişler...

Bunların yanında bol bol su için!



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
ÇANAKKALE İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

SİGARAYA İÇME İSTEĞİNE DİRENMENİN 10 YOLU

Siz bırakmak isteyin Biz destekleyelim

5 "Sadece bir tane" demeyin

Tütün isteğinizi gidermek için sadece bir sigara içmeye meyilli olabilirsiniz. Ancak burada durabileceğinizi düşünerek kendinizi kandırmayın.

Çoğu zaman, sadece bir tane içmek bir tane daha içmeye yol açar. Ve sonunda tekrar tütün kullanmaya başlayabilirsiniz.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
ÇANAKKALE İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

SİGARAYA İÇME İSTEĞİNE DİRENMENİN 10 YOLU

Siz bırakmak isteyin Biz destekleyelim

6

Aktif olun

Fiziksel aktivite, tütün isteğinizi uzaklaştırmanıza yardımcı olabilir. Merdivenlerden birkaç kez inip çıkmak gibi kısa süreli aktiviteler bile tütün isteğinizi ortadan kaldırabilir. Yürüyüşe veya koşuya çıkın.

Evde veya ofisteyseniz, çömelme, derin diz bükme, şınava, yerinde koşma veya bir dizi merdivenden yukarı aşağı yürümeyi deneyin. Fiziksel aktiviteden hoşlanmıyorsanız, dua etmeyi, dikiş dikmeyi, ahşap işçiliğini veya bir günlüğe yazmayı deneyin. Veya dikkat dağıtmak için temizlik veya kağıt dosyalama gibi işler yapın.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
ÇANAKKALE İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

SİGARAYA İÇME İSTEĞİNE DİRENMENİN 10 YOLU

Siz bırakmak isteyin Biz destekleyelim

7

Rahatlama tekniklerini deneyin

Sigara içmek stresle başa çıkma yolunuz olabilir. Tütün isteğine karşı koymak başlı başına stresli olabilir. Derin nefes alma, kas gevşetme, yoga, görselleştirme, masaj veya sakinleştirici müzik dinleme gibi rahatlama yollarını deneyerek stresi azaltın.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
ÇANAKKALE İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

SİGARAYA İÇME İSTEĞİNE DİRENMENİN 10 YOLU

Siz bırakmak isteyin Biz destekleyelim

8

Destek alın



ALO 171

Tütün isteğine direnme çabanızda yardım için bir aile üyesi veya arkadaş veya danışmanlık hattı ile bağlantı kurun. Telefonda sohbet edin, yürüyüşe çıkın, birkaç kahkaha paylaşın veya konuşmak ve birbirinizi desteklemek için buluşun.

Sigara bırakma polikliniklerimizden danışmanlık alabilirsiniz.

Ücretsiz bırakma hattı Alo 171 destek ve danışmanlık sağlar.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
ÇANAKKALE İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

SİGARAYA İÇME İSTEĞİNE DİRENMENİN 10 YOLU

Siz bırakmak isteyin Biz destekleyelim

9

Kendinize bırakmanın faydalarını hatırlatın

Sigarayı bırakmak ve tütün isteklerine direnmek istemenizin nedenini yazın veya yüksek sesle söyleyin.

Örneğin:

Daha iyi hissediyorum

Daha sağlıklı olmak istiyorum

Sevdiklerimi pasif içicilikten koruyorum

Para biriktiriyorum



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
ÇANAKKALE İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

SİGARAYA İÇME İSTEĞİNE DİRENMENİN 10 YOLU

Siz bırakmak isteyin Biz destekleyelim

10 UNUTMAYIN



Tütün kullanma isteğini yenmek için bir şeyler denemenin hiçbir şey yapmaktan her zaman daha iyi olduğunu unutmayın.

Ve tütün isteğine her direndiğinizde, tütünsüz olmaya bir adım daha yaklaşırsınız.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
ÇANAKKALE İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ