

Sigarayı Bırakmak



Sizce de zamanı gelmedi mi?

Dr. Enes BAŞAK



İKİ DOST
YAYINLARI

SİGARAYI BIRAKMAK

Dr. Enes BAŞAK

*Sigarayı bırakmaya niyetli biri olarak bu yazıyı okuyan “sen”,
aramıza hoş geldin!*

İçindekiler

Nasıl Bağımlı Olduk?	4
İlk Adım	5
Sigarayı Bırakmada 10 Adım	10
Sigarayı Bırakma Nasıl Kalıcı Hale Getirilir?	18
Program Yapma	22

Nasıl Bağımlı Olduk?

İnsanlık tarihi boyunca, en az savaşlar, salgın hastalıklar kadar çok insanın ölümüne yol açan, yüksek derecede bağımlılık yapan bu zararlı maddenin bırakılması elbette kolay değil. Büyük sigara endüstrisi, bu işten her yıl milyarlarca dolar kazanan şirketler, elbette bunu istememektedir. Bu nedenle de bağımlılık yapan maddelere ek olarak ince sigara, mentollü sigara gibi ürünlerle bırakmak isteyenlere cazip seçenekler sunmaktadır.

Bu endüstri geçmiş dönemde çok daha büyük propagandalarla insanları bağımlı hale getirdi. 1960 yılında doktorlar sigara reklamlarında oynuyordu. Sigara içenlerin daha güçlü olduğunu ima eden dövüş filmleri, sahneleri çekiliyordu. Ünlü şairlerin, yazarların sigara içerek yazdığı fotoğraflar paylaşılıyordu. Tüm bunlar, insanları sigara içmeye teşvik etti ve propagandalar sonucu milyarlarca insan sigara bağımlısı haline geldi.

Tüm bunlar bugün yasak olmasına rağmen neden halen sigara bağımlısıyız? İşte bu da sigaranın ve biz insanların doğasından kaynaklanıyor. Bu doğayı hep birlikte yenmek için burada toplandık. Kabul etmeliyiz ki işimiz çok zor. Ancak insanların ne kadar güçlü olduğunu, nelerle mücadele edebildiğini, ne güç şeylerin üstesinden geldiğini gördükçe, inancınızı kaybetmeyeceğinizi düşünüyorum.

Bu dakikadan itibaren seninle karşılıklı konuşacağım. Bu nedenle de “şunu yapın, edin” gibi ifadeler kullandığımda bunu emir olarak algılama, senin iyiliğini isteyen bir dostunun konuşması gibi hayal et. Tam karşında duruyorum, sağ elim sol omzunda, gözlerinin içine bakarak söylüyorum: “hadi dostum, bunu birlikte başaralım”.

İlk Adım

Burada ilk ve en önemli durum senin bununla ne kadar mücadele etmeye istekli olduğun. Eğer gerçekten sigarayı bırakmayı düşünmüyorsa hemen bu dosyayı kapat dostum ve hayatın adına vakit kaybetme.

Ama gerçekten sigarayı bırakmaya kararlıysan devam edelim, ben sana vakit ayıracağım.

Sigarayı bırakmada ilk adım, bunun neden yapmak istediğindir. Şimdi hiç üşenmeden bir “sigara bırakma” defteri al ve masanın başına geç. Bu defter, sigara bırakma sürecinde senin en büyük yardımcın olacak. İlk sayfaya “bunu başaracağım” yaz ve devam et. Sonraki sayfaya ilk adım olarak sigarayı neden bırakmayı isteme nedenlerini yaz.

...

Seninle birlikte, bir insanın sigarayı bırakmadaki muhtemel nedenlerini ben de yazıyorum:

1) Sağlık: birçok insan daha uzun yaşamak ister. Daha uzun yaşama, sigarayı bırakmada tek başına yeterli bir sebeptir. Sayısız kansere sebep olan sigara, insan ömrünü anlamlı bir şekilde azaltıyor. Uzun yaşama ile birlikte hayatı “daha konforlu yaşama” da önemlidir. Yetmiş yıl yaşayabilirsin ancak her gün öksürerek, balgam çıkararak 70 yıl yaşamak kulağa pek de güzel gelmiyor. Aynı ömrü bunlar ve bunun gibi şikâyetler olmadan yaşamak daha güzel olmaz mı? Dişlerde sararma, tat alma problemleri, nefes yetmezliği gibi daha birçok nedenle hayatının konforu azalabilir. Sigarayı bırakma, ayrıca başka ek hastalıklara daha az yakalanmayı da sağlar. Özetle sigarayı

bırakmanın sağlıkla ilgili; uzun ömür, konforlu yaşam, ek hastalıkları azaltma gibi faydaları var. Sana sigara içersen akciğerin nasıl olur diye fotoğraflar göstermeyeceğim. Sen istersen bunları internetten bulabilirsin. Önemli olan, yadsınamaz bir gerçeklik olan sigaranın sağlığa zararlarını bilmek değil, bunlara rağmen senin sigaradan vazgeçip vazgeçmediğin.

Bu saydıklarım senin için ne kadar önemli bunu iyi düşünmelisin. Ya da sigara nedeniyle KOAH'a yakalanan İsmail amcanın şu sözünü iyi anlamalısın: “makineye bağlı kalmadan tek 1 gece rahat, nefes darlığı yaşamadan uyumak istiyorum”. Aslında ne kadar basit bir istek, ama sigara nedeniyle zamanla ne kadar da zorlaşan bir istek.

2) Maliyet: Yedi yıl önce, maddi zorluklar çeken bir arkadaşım sigarayı bırakmaya karar verdi. Bu kararı vermesindeki en temel etmen, ne kadar çok maddi sıkıntısı olursa olsun bir şekilde sigara alabilmesiydi. Her gün 1 paket içen arkadaşım, bunun yerine sigarayı bırakarak her gün 1 paket sigara parasını bir kenarda biriktirmeye başladı. Bu dosyayı yazarken onu aradım ve hala devam etmediğini sordum. Şaşırtıcı bir şekilde hala devam ettirdiğini ve ender olarak bazı günler para koymamakla birlikte toplamda 25.000 TL para biriktirdiğini söyledi.

Düşünsene dostum, yedi yılda çöpe gidecek olan 25.000 TL'yi kurtarmış. Günde 1 paket ve 7 yılda durum bu. Daha uzun sürede ve günde daha fazla sigara içme durumunda çok daha fazla para çöpe gitmekte. Bazı insanlar için sigarayı karşılamak maddi yönden zor olmayabilir. Dosyanın bu kısmını önemsemeyebilir. Ancak birçok insan için maddi sebepler göz ardı edilemez durumda. Otuz yıl boyunca günde 2 paket sigara içen biri yaklaşık olarak 215.000 TL çöpe atmakta. Bu miktar ile güzel bir araba ve uygun bir ev veya çok iyi bir eğitim alabilirsin. Çöpe atmak yerine insanlara yardım etmek için dahi kullanabilirsin.

Ben sigara içmiyorum ancak bu örnekten yola çıkarak, bu dosyayı yazdığım 30.09.2018 tarihi itibari ile ben de her gün 10 TL bir kenara

koyarak biriktirmeye başlıyorum. Neden mi? Ben bunu yapamam diyen arkadaşlarıma, yani sana, örnek olmak için. Hadi gel bunu birlikte yapalım.

3) Psikolojik: Sigarayı içmeye neden başladın? Hangi sebeple ona sarıldın? Seni bilmem ama birçok insan psikolojik nedenlerle sigaraya başlıyor. Ortaokul - lise çağlarında statü edinme, yaşamın herhangi bir anında karşılaşılan ciddi zorluklar, bir yakınını kaybetme, sevgili veya eşten ayrılma gibi birçok sebep sigarayı başlatmada ilk sebep olabilir. On beş yıl kadar önce, lisede ders çıkışında kırtasiyeci dayıma uğradım. O sırada sigara içiyordu. Kendisine neden sigara içtiğini sorunca, doğuştan engelli kızından bahsederek: “Dilan aklıma geldi, ona üzüldüm” demişti.

Öz dayımın sigara içmesindeki temel sebep buydu, kızının hastalığı. Kabul edelim ki sigara içmesi kızını iyileştirmiyordu ancak dayım bununla bir nevi teselli buluyordu. Birçok insan maalesef işte bunun gibi veya buna benzer psikolojik sebeplerle sigara içeriyor. Kabul edelim dostum, sigara senin derdini azaltmaz, sadece sana geçici bir rahatlama hissi verir. Çünkü sigara içerken düşünce kapasiten ve konsantrasyon yeteneğin azalır, sen derdini unuttun veya derdin hafifledi zannedersin ama olan sadece senin düşünme yeteneğinin bir süre baskılanmasıdır.

Eğer üstesinden gelmekte zorlandığın psikolojik sıkıntıların varsa bunlar için aileden, arkadaşlarından veya doktorlardan, uzmanlardan destek alabilirsin. Ancak unutma ki sigara asla ama asla senin derdini çözmez. Bu gerçeğe varıp, sigarayı bırakırken psikolojik yardım almayı da ihmal etmemelisin. Sana söylüyorum dostum, derdini bana anlat, sigaraya değil!

4) İslami: Bu da nerden çıktı deme şimdi. Sakin ol ve dinle beni sadece. Günlük hayatını ne kadar İslami pencerede yaşadığını tam olarak bilmiyorum ama sana bundan da bahsetmeme müsaade et. Kur'anı Kerim'de sigaradan bahsedilmez, keza sigara 15. yüzyıldan

sonra ortaya ıkmiŐtır. Ancak İslami kaidelerde insanın bedenine bilerek zarar vermesi uygun görülmemiŐtir.

Dinimizdeki: “Temiz ve güzel olan Şeyler helaldir, pis ve zararlı Şeyler ise haramdır.” kaidesine sigara içmenin haram olduğu apaçık ortadadır. Dinimizde bir Őeyin helal veya haram olması Kuranı Kerim ve sünnetle bahsedilmesi ile belirlenir. Buralarda geçmeyen bir durum için biz insanlar doğrudan haram yerine, tahrimen mekruh diyebiliriz. Bu ifade ile kastedilen haramlıktır, ancak bir Őeye haram ya da helal hükmü vermek sadece Allah’a (cc) ait bir haktır. Bu nedenle sigaranın haram olduğu kesinkes anlaŐılsa bile, Kuranda adı geçmediğinden nezaketen, tahrimen mekruh denilir. Özetle sigara içmek tahrimen mekruh olup, bu normal mekruhtan ziyade haram hükmünde mekruh demektir.

Hayatını dini kaideler üzerine yaŐayan dostlarım, Allah’ın sana emanet ettiği bu bedene bilerek zarar vermene hoş bakılmaz. Buna mekruh deyip hafife alamazsın. Sigara içmek, yukarıda da bahsettiğim gibi aslında haram demek olan tahrimen mekruhtur. Bedenine zarar vermekten hesaba çekilmekten korkuyorsan sigarayı bırakmalısın.

Sigarayı bırakmak için bunlar gibi daha birçok irili ufaklı sebep sayılabilir. En önemlileri bunlar olup devam edelim dostum.

Sigarayı bırakmayı isteme nedenlerini yazdıktan sonra şimdi bunları yüksek sesle oku.

Bunlar senin için ne kadar önem arz ediyor?

Biri mi, yoksa hepsi mi sana hitap ediyor?

Sigara içme uğruna bu hayatta sağlığından, konforundan, maliyetten veya nelerden vazgeçebilirsin?

Bunlardan vazgeçmeye değer mi?

Eğer sen de benim gibi düşünüyor ve bunların hiçbirinden vazgeçmek istemiyorsan bir sonraki aşamaya geçebiliriz dostum.

Sigarayı Bırakmada 10 Adım

Sigara içmek sağlığa zararlıdır! Bunu hepimiz biliyoruz ama hala birçok insan sigara bağımlısı olup sigara içmeden başladığı veya bitirdiği gün yok. Her sigara içtiğinde; akciğer, mesane, pankreas, ağız, yemek borusu ve diğer kanser riskini artırıyor. Sigara içmek ayrıca kalp hastalığı, felç, yüksek tansiyon, şeker hastalığı, depresyon, Alzheimer, kemik incilmesi, obezite ve daha birçok hastalık riskini de artırır.

Bunlara ek olarak sigara içmek; zihinsel kapasite ve hafızayı etkilediği gibi, çocuk sahibi olma olasılığını azaltır. Hamilelik sırasında sigara içmek ayrıca doğmamış çocuğa da etki eder. Hamile iken sigara içen kadınlar genellikle düşük doğum ağırlıklı, prematüre bebekler doğurur. Özellikle “günlük bir ritüel” olarak kabul edilen sigarayı bırakmak gerçekten zordur. Bırakmakla birlikte ise dostum, vücudun düzenli nikotin almadığından, fiziksel yoksunluk belirtileri ve geri başlama istekleri yaşarsın.

Sigarayı bırakmakla birlikte görülen nikotin geri çekilmesi hızlı bir şekilde başlar, son sigaranın 30 ila 60 dakika içinde olduğunu söyler. Çekilme birkaç hafta sürebilir ve kişiden kişiye değişir. Bazı yaygın yoksunluk belirtileri arasında; çabuk öfkelenme, endişe, sinirlilik, konsantrasyon sorunları, huzursuzluk, iştah artışı, uykusuzluk, yorgunluk, azalmış kalp atım hızı ve baş ağrıları yer alır.

Nikotin geri çekilme belirtileri ile başa çıkmak ne kadar zor olursa olsun, bunların kesinlikle geçici olduğunu asla unutma. Vücudundan toksinlerin tamamı atılır durmaz şikâyetlerin duracak. Her zaman bu güzel durumu hatırla: “Birçok kişi sigarayı bıraktı, sen de bunu yapabilirsin!” Sigarayı başarılı bir şekilde bırakmak için, güçlü bir

kararlılığa ve nikotin yoksunluk belirtileriyle başa çıkma isteğine ihtiyacın olacak. Ayrıca, bırakmak istediğin tüm nedenler de dâhil olmak üzere, sigara bırakma sürecini başlatmak için iyi bir plana ihtiyacın var.

Kararlılığını ailenle, arkadaşlarınla paylaş ve en önemlisi ayna karşısında kendinle paylaş. Bir daha geri dönmek üzere, bundan sonraki her satırı daha ciddiyetle oku ve uygula!

İşte sigarayı bırakmana yardımcı olacak 10 mükemmel adım:

1) Evini Temizle

Sigarayı bırakmaya karar verdiysen, evini sigaradan temizlemenin zamanı geldi demektir. Bu, sigara dumanı lekelerini ve kokusunu kaldıracığından önemli bir adımdır, aksi takdirde yeniden bir sigara içme isteğinde bulunabilirsin.

Bütün kül tablaları ve çakmakları at. Duman gibi kokan elbiseleri yıka. Halılarını, perdelerini ve döşemelerini temizle. Arabanda sigara içtiysen onu da temizle. Bu tanıdık sigara kokusundan kurtulmak için oda spreyleri, parfümler kullan.

Daha keyifli ve temiz bir ortam, nikotin çekilmesi ile başa çıkmanı kolaylaştıracaktır. Bu yüzden evini dumansız bir bölge yap. Evinde, arabada veya bir restoranda yanında otururken bile kimsenin sigara içmesine izin verme. Bu tanıdık kokudan artık kesinkes kurtul dostum.

2) İçmeyi Tetikleyen Etmenlerden Uzak Dur

Sigarayı bırakma sürecindeki bir sonraki adım, sigara içme isteğini ortaya çıkaran insanlar, yerler, şeyler ve durumlar olabilecek tüm tetikleyicileri önlemektir. Bu tetikleyicilerin önlenmesi, sigara içme isteğini azaltmaya yardımcı olur, ancak bu, istekleri tamamen durdurmaz. Sigara iştahının uzun sürmeyeceğini ve kesinlikle bir sigara yakmadan bunun geçeceğini unutma.

Sende sigara içme isteği uyandıran sebepler neler? Bunları defterine not edebilir misin? Çünkü bu sebepleri en iyi sen bilirsin. Bu tetikleyici etmenlerden ne kadar çok uzak durursan sigara o kadar az aklına gelir.

Bazı yaygın sigara tetikleyicilerini alt etmek için benim önerilerim şöyle:

- Sigaraya çok güçlü bir şekilde istek sağlayan kafeinden kaçın. Bunun yerine bol su içmeyi dene.
- Sigara içen arkadaşlardan kaçın. Bunun yerine, sigara içmeyenlerle vakit geçirmeyi dene.
- Sigara içmenin yasak olduğu yerlere git.
- Bolca dinlen ve uyu. Yorgun olmak, sigara içme isteğini tetikleyebilir.
- Alkol ve sigara genellikle birlikte olduğundan, sigarayı bıraktığında alkol almayı da bırak veya ileri derecede sınırla.
- Genellikle yemeklerden sonra sigara içiyorsan sigara isteğini durdurmak için dişlerini fırçalamayı, yürüyüş yapmayı, bir arkadaşına mesaj atmayı veya sakız çiğnemeyi dene.
- Normalde iş yerinde sigara molası verdiğin vakitlerde, bilgisayarında veya cep telefonunda bir oyun oyna.

3) Ellerin Ve Ağzını Meşgul Et

Potansiyel olarak yıllarca sigara içtikten sonra, bazı bırakanlar tarafından sigaranın ellerinde veya dişlerinin arasında olma rahatlığı aranır. Dudak tiryakiliği de diyebiliriz buna dostum. Bu yüzden ellerini ve ağzını meşgul etmenin yollarını ara. Ağzını meşgul etmek için şekersiz sakız çiğneyebilir, şekersiz sert şekerleri emebilir veya karanfil, ayçiçeği çekirdeği, meyan kökü, havuç ve kereviz çubukları yiyebilirsin. Ellerin meşgul etmek için bir sigara paketi kapmak yerine; parmakların arasında bir kalem tut, bir lastik veya sıkma topuyla oyna, örgü ör, bir bulmaca yap, bir bulmaca çöz, maket yap, bir çevrimiçi oyun oyna ya da bir kitap oku. Dışarıda olduğunda ise yanında pipetten içeceğin bir içecek bulundur.

4) Derin Soluma Egzersizi Yap

Sigara için güçlü bir istek duyduğunda, derin bir nefes al ve yavaşça bırak. Bu, rahatlama ve sakinleşmeye yardımcı olur. Derin nefes almak, sigarayı bırakmak isteyenler için çok faydalıdır. Akciğer kapasitesinin güçlendirilmesinin yanı sıra derin nefes alma, nikotin isteklerini de hafifletir ve sigara içenlerin bırakma sırasında sık sık yaşadıkları düşük ruh halini iyileştirir. Kontrollü derin nefes almanın; sigara bırakma sonrası istek belirtilerini önemli ölçüde azalttığı, sigara içme iştahını ve olumsuz duyguları (gerginlik, sinirlilik) önemli ölçüde azalttığı gösterilmiştir.

Evet dostum derin nefes almak için:

1. Sırt üstü uzan ya da bir sandalyeye otur.
2. Ellerini karnına koy ve rahatla.
3. Karnın genişlerken ve akciğerin hava ile dolarken burnundan derinlemesine nefes al. Teneffüs ettiğinde 5'e kadar say.
4. Nefesini tut ve 3'e kadar say.
5. Ağzından yavaşça nefes ver. Yine yavaşça 5'e kadar say.
6. 10 dakika boyunca derin nefes alıp ver.

5) Bol Su İç

Nikotin bağımlılığının üstesinden gelmenin bir diğer önemli anahtarı günlük su alımını düzenlemektir. Vücutun, toksinleri temizlemek için suya ihtiyacı vardır, bu nedenle düzenli aralıklarla su içmeyi unutma. Daha fazla su içerek daha fazla sayıda tualete çıkarsın, böylece vücudunun toksinleri ortadan kaldırmasını hızlandırırın. Ayrıca su, yaygın nikotin yoksunluk belirtilerinden biri olan baş ağrılarının tedavisine de yardımcı olacaktır. Ayrıca, akciğerlerden mukusun temizlenmesini kolaylaştırarak öksürüğünü hafifletmeye yardımcı olur.

Sigarayı bırakmaktan kaynaklanacak kilo alma konusunda endişeleniyorsan, su içmek ayrıca, yeme alışkanlıklarını çok fazla değiştirmeden, artan iştahını kontrol etmene de yardımcı olacaktır. Yanında bir şişe su taşımak, ellerini ve ağzını meşgul edecektir. İçmen gereken su miktarı sağlığına, iklim koşullarına ve fiziksel aktivite düzeyine bağlıdır. Ancak, çoğu insan günlük 10 ila 12 bardak su içmelidir.

6) Akupunkturu Dene

Sigarayı bırakmada yardıma ihtiyacın varsa, bir akupunktur uzmanından randevu al dostum. Akupunktur, sigara içmeyi oldukça başarılı bir şekilde engelleyebilir. Vücudun rahatlamasına izin veren endorfinlerin (doğal ağrı kesicilerin) salınmasını tetikleyerek çalışır. Bu da, gerginlikleri durdurur, istekleri giderir, sinirlilik ve huzursuzluğu azaltır, gevşemeyi artırır ve vücuttan toksinlerin atılmasına yardımcı olur.

Yeterli akupunktur tedavisi; sigara içenlerin sigarayı azaltmalarını, hatta tamamen bırakmalarını sağlar ve etkisi en az 5 yıl sürer. Azalmış sigara içme isteğiyle birlikte, sigaradan daha kötü tat alınmasını sağlar ve böylece bırakmaya yardımcı olur.

7) Yeni Bir Hobi Edin

Sigarayı bırakmak ve nikotin yoksunluk belirtileri ile savaşmana yardımcı olmak için kendine yeni ve ilginç bir hobi bulmayı düşün. Boyama, çömlek yapma veya yaratıcı yazı yazma gibi her türlü hobi, aklını sigara içmekten alıkoyabilir. Bunun nedeni yeni bulunan ilginin, zihnini ve bedenini, sigara isteğiyle başa çıkmaya yardımcı olacak şekilde meşgul etmesidir. Hobiler veya bulmacalar gibi “kendi kendini genişleten aktiviteler” yapmanın, nikotin isteklerini hafifletmeye yardımcı olabileceği bulunmuştur. Bu da işi daha kolay hale getirebilir. Hobileriniz söz konusu olduğunda ilgilendiğin veya istediğin, her zaman yapmak istediğin bir etkinlik seçmelisin. Artık kendine zaman ayırmanın zamanı geldi dostum.

8) Biraz Meditasyon Yap

Meditasyon, nikotin yoksunluğunun bazı psikolojik yönlerini ele almanın en iyi yollarından biridir. Meditasyon, olumsuz bir ruh haliyle savaşılmaya yardımcı olur ve sakinlik sağlar. Vücudunu ve zihnini rahatlatır ve yatıştırır, bu da stres düzeyinizi azaltır. Stres ve kaygının temel nedenini ele alarak, stres düzeyin düştükçe şikâyetler kendi kendine söner. Meditasyon ayrıca, sigara bırakma yoksunluk belirtileri ile başa çıkmana da yardımcı olur.

Meditasyon, bir ruh rahatlatma ve dinginlik sağlama yöntemidir. İslami yönü ağır basan kişiler, namaz kılarak, Kuran okuyarak bu rahatlamayı ve dinginliği sağlayabilir. Buradan meditasyon ve namaz kılmanın aynı şey olduğu anlamını çıkarma dostum. Sadece, herkese uygun bir ruh rahatlatma yöntemi önermeye çalışıyorum.

9) Düzenli Olarak Egzersiz Yapmaya Başla

Koşu ya da bisiklete binme gibi sağlıklı bir egzersiz yapmak, sadece sağlığını iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda sigarayı bırakmayı da kolaylaştırır. Egzersiz, genellikle nikotin çekilme baş ağrılarını frenlemeye yardımcı olur. Egzersiz, vücudunun kendi kendini onarma sürecini de hızlandırabilir. Ayrıca kalori yakarak sigarayı bırakırken kilo da verir. Egzersizin nikotin isteğini azalttığı birçok çalışmada gösterilmiştir. Sigara içme isteği duyduğunda açık bir alanda 10 dakikalık bir yürüyüş yapmak, sigarayı bırakma çabalarına gerçekten mükemmel bir katkı sağlar.

10. Meyve Ve Sebze Ye

Sigarayı bırakırken diyet yapmaya çalışma. Nikotin geri çekilmesine karşı savaşmak ve hızlı bir şekilde iyileşmek için vücudun tüm besin maddelerine ihtiyacı vardır. Sigarayı bırakırken, diyetini basit ve sağlıklı tut. Daha fazla meyve, sebze, tam tahıl ve yağsız protein tüket. Bunlar tüm vücut için iyidir.

Sigarayı bıraktıktan sonra iŐtahın arttıka, k¼¼k havuç veya kereviz çubukları gibi sağlıklı bir atıŐtırma yap. Bu atıŐtırmaları her zaman yanında taŐı, b¼ylece bir sigara isteği geldiğinde, bir Şeyler yiyebilir ve bu isteği yok edebilirsin. Ayrıca bir fincan bitki ayı da içebilirsin dostum.

T¼m bu maddelere ek olarak, g¼nl¼k hayatını hem kolaylaŐtıracak hem de sigara bırakmana yardımcı olacak birkaç adet daha bazı k¼¼k doneler vermek istiyorum.

Ek Őneriler

- Dişlerini sık sık fırala. Ağzındaki temiz his, sigara isteklerinden kurtulmana yardımcı olabilir.
- Bir sigara yakmak yerine, isteğin kesilmesine yardımcı olmak için bir mum ya da bir miktar t¼ts¼ yakabilirsin.
- Sıcak bir banyo yaparak, meditasyon yaparak, kitap okuyarak veya yumuŐak bir m¼zik dinleyerek kendini sakinleŐtir.
- Amacında pozitif kal ve olumsuz d¼Ő¼ncelerin aklını engellemesine izin verme. Yılmadan m¼cadele et. GORA’da Arif’in de dediği gibi: “Let’s stand up, don’t give up the fight!”.
- Bağımlılığı kırmana yardımcı olmak için arkadaşlarından ve aile üyelerinden yardım iste ve onlarlar iŐbirliėi yap.
- Son olarak, daha g¼çlü desteğe ihtiyaın varsa sigara bırakma polikliniklerine baŐvur dostum.

Bu saydıklarım sigarayı bırakma sürecinde ilk yapman gerekenler. Bunları ne kadar ciddiye alırsan o kadar çok başarılı olursun.

Şüphesiz ki sigarayı bırakan birçok kişi tekrar başlamakta, tekrar bırakmakta, tekrar başlamakta, tekrar, tekrar...

Bu kısır döngüyü “bırakma” yönünde sonlandırmanın formülü ise kararlı olman, önerileri uygulaman ve bunları bir kez değil her gün yapman.

Sigara bırakmayı kalıcı hale getirmek büyük önem arz ediyor.

Bu nedenle dostum birazdan sayacağım önerilere kulak ver.

Bunlarla sigara bırakmayı kalıcı hale getirebilirsin.

Hadi dostum devam et

Çünkü zafer, bir sonuç değil bir süreçtir.

Bugün sigara içmemiş olman başarı değildir. Bu süreci devam ettirmen ve kalan ömrünün tamamında içmemen bir başarıdır.

Sigarayı Bırakma Nasıl Kalıcı Hale Getirilir?

Sigara içmek, sağlığın için kötü olduğu gibi, bırakmaya çalışmak da bir o kadar kötü olabilir çünkü sigarayı bırakma çoğu zaman başarısız olmaktadır. Sigarayı bırakmanın birçok nedeni vardır, bunlardan en önemlisi ise hayatta kalmayı sağlamaktır. Sigara kullanımı, tüm dünyada en önemli önlenebilir ölüm nedenlerinden biridir. Sigara içenlerin; kalp hastalığı, inme ve akciğer kanseri geçirmede daha yüksek risk altında olduğu bilinmektedir.

İnsanlar, sigara içmenin sakıncalarının farkına daha çok vardıkça, daha fazla insan sigarayı bırakıyor. Sigarayı bırakmak, kolay olmayıp çok zaman alıyor, sabır ve irade gerektiriyor. Aslında, sigarayı bırakan birçok insan tekrar sigaraya başlamaktadır. Bağımlılık raporlarına göre, sigara içmenin başarılı olabilmesinden önce bazı insanlar 30 ya da daha fazla sayıda başarısız bırakma girişiminde bulunabilmektedir.

Özetle, sigara içmeyi bırakmaya çalışsan dostum, eğer tekrar sigara içmeye başlıyorsan, bu konuda yalnız olmadığını bil ama tekrar denemekten de asla vazgeçme. Bırakmaya çalıştığın için yeniden başlama ile başa çıkmanın birçok yolu vardır. Basit kurallara ve ipuçlarına sadık kalarak, sigara içmeye tekrar başlamamayı neredeyse garanti edebilirsin.

İradesini kullanarak sigarayı bırakan dostum, bunu kalıcı hale getirmek için aşağıdaki önerileri dikkate almanı rica ediyorum. Bunların bazılarından sana bahsetmiştim ancak tekrar bahsetmenin ve bunları her gün ama her gün yapmanın sana çok faydası var:

1) Tetikleyicileri Tanımla ve Onlardan Kaçın

Sigarayı başarılı bir şekilde bırakmak ve tekrar başlamayı önlemek için, sigara içmeye neden olan tüm tetikleyicileri tanımlamak çok önemlidir. Tetikleyicilerin farkında olduktan sonra, onları önlemek için adımlar atabilirsin. Tetikleyiciler; sigara içme isteğini ortaya çıkaran insanlar, yerler, şeyler ve durumlar olabilir. Örneğin, sigara içen arkadaşların etrafında olmak, sigara içmeye bir ışık yakabilir, en azından tamamen sigarayı bırakana kadar böyle ortamlardan kaçınmak daha iyidir. Sigarayı bırakırken, sigara içmeyen arkadaşlarıyla vakit geçir ve sigara içilmesine izin verilmeyen yerlere git. Sende sigara içme isteği oluşturan tüm tetikleyicileri sigara bırakma defterine not et ve tüm bu tetikleyicilerden hırçın bir kuduz köpekten uzak durur gibi uzak dur dostum.

2) Kendini Bağışla Ve Baştan Başla

Sigaraya yeniden başlamalar yaygındır. Sen bir insansın dostum ve senin de hataların olabilir. Bunlar sigarayı bırakamayacağın anlamına gelmez. Hataların için kendini affet ve tekrar baştan başla. Aslında, yeniden başlama yaşayınca bu konuda neler yapabileceğini öğrenip daha iyisini yapabilirsin. Bir dahaki bırakmanda, en son içmene neden olan etmenin üzerine git. Sigara içen birçok kişinin çoğu zaman yeniden başlayabildiğini ve başarılı bir şekilde bırakmak için birden fazla kez deneme yapılması gerektiğini unutma. Bir mucizenin hemen gerçekleşmesini bekleme ve hedefine ulaşmak için tekrar tekrar başla. Mücadele et ve Arif'in sözünü hep hatırında tut dostum.

3) Faydaları Düşün

Sigara bırakma çabanı yeniden başlatırken, sigaradan neden vazgeçmek istediğini kendine tekrar hatırlat ve durumu tekrar kontrol altına al. İlk etapta; sigara içmemenin ve neden sigaradan vazgeçmek istediğinin faydalarını düşünerek işe başla. Bu noktada; aile, çocuklar, arkadaşlar, sağlık, hayat ve maliyet gibi sebepler düşünülebilir. Ayrıca, sigarayı bırakmanın uzun süreli faydalarını analiz et, bu da yaşam süreni uzatır, hastalık ve kanser riskini azaltabilir ve

arkadaşlarınla, ailenle daha konforlu ve sağlıklı bir yaşam sağlayabilir. İşte, sigarayı bırakmakla elde edeceğin bu gibi faydaları yazarak liste yap ve bunu her gün yüksek sesle oku. Faydaları kendine sık hatırlatarak, zihinsel olarak kendini hazırla. Bu, sigara bırakmanın kalıcı olmasına yardımcı olur.

4) Akapunktur Yaptır

Akapunktur, sigara içmemende sana yardımcı olabilir. Sigara içme isteğini engellemeye yardımcı olmak için kulağın üzerindeki beş akupunktur noktalarına ince iğneler yerleştirilir. Akapunktur ayrıca sinirlilik ve huzursuzluğu azaltır. Ayrıca, toksin atımı sürecine yardımcı olur. Yeterli akapunktur tedavisi, sigara içenlerin sigarayı azaltmalarına, hatta tamamen bırakmalarına yardımcı olabilir ve etki en az 5 yıl sürebilir. Önemli bir uyarı dostum; akapunktur, sadece eğitimli bir uzmana yaptır.

5) Kulaklarına Masaj Yap

Kulak masajı, sigara bırakmayı kalıcı hale getirmenin bir başka yoludur. Kulaklarına masaj yaptığında, akapunktur noktalarını uyarırsın ve bu da sigara içmeyi zorlaştırır. Kendi kendine masajın, sigarayla ilişkili sinirliliği hafifletme, istekleri ve yoksunluk şikâyetlerini azaltma, ruh halini iyileştirme ve içilen sigara sayısını azaltma yoluyla sigara bırakma girişiminde bulunan yetişkinler için etkili bir ek tedavi olduğu bulunmuştur. Kendine günde iki dakika kadar bir kulak masajı yap, sigara isteğini azaltmaya yardımcı olacaktır.

6) Derin Soluma Egzersizi Yap

Stres, tekrar sigara içmeyi tetikleyebilir, bu yüzden stresi kontrol altında tutmak gerekir. Stresi azaltmak için yapabileceğin en iyi şeylerden biri derin nefes almaktır. Derin nefes alma, yaşamına odaklanmanın yanı sıra rahatlamana ve sakinleşmene yardımcı olacaktır. Derin nefes alma aynı zamanda akciğer kapasitesini artırır, nikotin isteklerini azaltır ve düşük ruh halini iyileştirir. Bu egzersizi

her gün yapmayı ihmal etme. Derin nefes alma egzersizinin nasıl yapıldığını sana daha önce anlatmıştım dostum.

7) Meşguliyet Edin

Zihnini, tekrar bir sigara içme arzusundan uzak tutmak için meşgul etmelisin. Örgü örme, bulmaca yapma, bulmaca çözme, oyun oynama, maket yapma veya kitap okuma gibi hem ellerini hem de zihnini meşgul eden üretken bir şeyler yap. Ne kadar meşgulsen, amacından dikkatini dağıtma şansın o kadar az olur. Ellerini ve zihnini meşgul etmenin dışında, şekersiz sakız çiğneme, şekersiz sert şekerlemeleri emme veya karanfil yiyerek ağzını meşgul edebilirsin.

8) Nikotin Yerine Koyma Tedavisi

Sigarayı bırakmanın doğal yardımcıları dışında, nikotin yerine koyma yöntemleri de kullanılabilir. Nikotin yoksunluk belirtilerini ve sigara isteğini azaltmaya yardımcı olur. Bu tedavi, vücuduna nikotin verir. Bu amaçla kullanılan çoğu ürün, sigarada bulunan nikotin miktarının yaklaşık üçte biri ile bir buçuğu arasında bir miktarda nikotin içerir. Nikotin yerine koyma tedavisi uygun şekilde kullanıldığında güvenlidir. Hangi ürünün kullanılması gerektiğine doktor karar vermektedir.

Nikotin yerine koyma tedavi yöntemleri; nikotin sakızı, cilt yaması, burun spreyi, dilaltı tabletleri/pastilleri şeklinde olabilmektedir. Bu formların tamamı sigara bırakma şansını arttırmaya yardımcı olmaktadır. Nikotin yerine koyma tedavisi, bağımlılık derecesi yüksek olan hastalara verilmektedir. Bu tedavide en önemli nokta, bu yöntemlerden biri kullanılırken sigara içmeye devam edilirse, alınan yöntemde de nikotin olduğundan yüksek doz nedeniyle nikotin zehirlenmesi görülebilir. Bu tedavinin sana verilip verilmeyeceğine doktor karar vermelidir. Bu nedenle buraya kadar olan her şeyi uygulamayı ve buna rağmen yüksek bağımlılık yaşıyorsan mutlaka bir doktora başvurman gerektiğini unutma.

Program Yapma

Buraya kadar tüm okuduklarımızı birlikte özetleyerek “sigara bırakma eylem planı” oluŐturalım.

- 1) Sigaranın sende olan/olmayan tüm zararlarını not et.
- 2) Bu zararlara rağmen sigaradan vazgeçip vazgeçemeyeceğini belirle.
- 3) Kararlı ol. İradeni, “bırakma yönünde” kullan.
- 4) Sigara bırakma aşamasındaki 10 öneriyi hemen uygula.
- 5) Sigara bırakmayı kalıcı hale getirecek 8 öneriyi her gün bıkmadan uygula.
- 6) Tekrar başladıysan ilk maddeye dön ve yeniden uygula.
- 7) Tekrar başlama nedeninin üzerine git ve çöz! Ders al!
- 8) Aynı hataları tekrar yapma.
- 9) Gerekliyse profesyonel destek al.
- 10) Hayatın tadını, zararlı bir madde ile değil, sağlıklı yaşamakla çıkar.

Sen de artık bizdensin, aramıza hoş geldin dostum.

Buraya kadar okuduysan ve halen sigarayı bırakmak konusunda kararlıysan, ihtiyaç duyduğunda bana ulaş dostum.



enesbasak42@hotmail.com

Sigarayı bırakmaya niyetli biri olarak
bu yazıyı okuyan "sen",
aramıza hoş geldin!



Neden sigara bağımlıyız? Tüm zararlarını bilmemize rağmen neden bırakmıyoruz? Bu, sigaranın ve biz insanların doğasından kaynaklanıyor. Bu doğayı hep birlikte yenmek için burada toplandık. Kabul etmeliyiz ki işimiz çok zor. Ancak insanların ne kadar güçlü olduğunu, nelerle mücadele edebildiğini, ne güç şeylerin üstesinden geldiğini gördükçe, inancınızı kaybetmeyeceğinizi düşünüyorum.

Birlikte mücadele etme zamanı dostum.

Dr. Enes BAŞAK

