

Sigarayı bırakmak için yardım



Mehmet ve Zeynep'in sigarayı bırakmayı nasıl başardıklarını buradan okuyun



Zeynep ve Mehmet anne ve baba olacaklar

Bunlar Zeynep ve Mehmet.

Zeynep hamile.

Bu onlar için güzel bir sürprizdi.

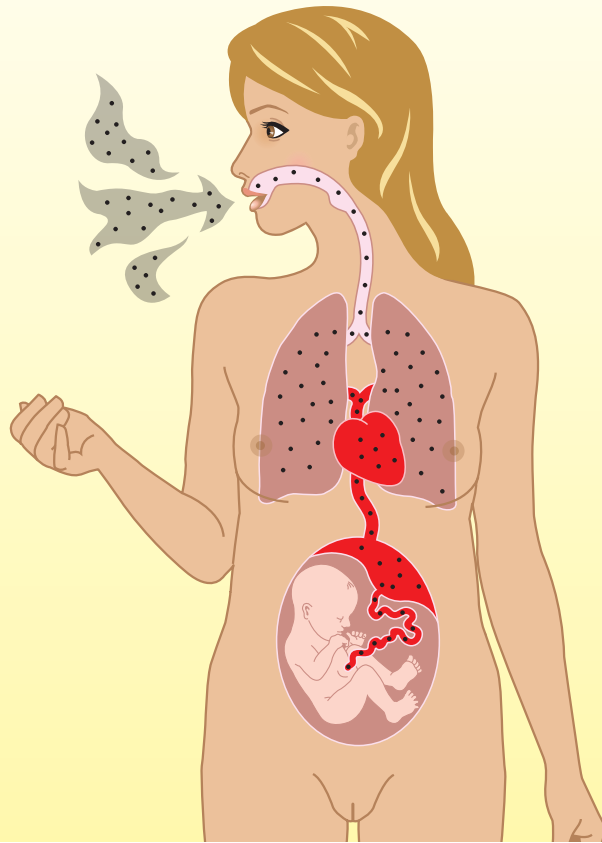
Zeynep sevinçli ve iyi bir anne olmak istiyor.

Mehmet ise gurur duyuyor, çünkü baba olacak!

Çocukları için her şeyin en iyisini istiyorlar.

Sigara kullandıkları için kendilerini iyi hissetmiyorlar.

Sigarayı bırakmak kolay değil.



Zehirli maddeler bebeğe de bulaşıyor

Zeynep hamile olduğundan beri daha az sigara içiyor.

Mehmet de sigarayı azalttı.

Sigara içmenin iyi olmadığını ikisi de biliyor.

Nikotin gibi dumanın içinde bulunan zehirli maddeler bebeğe de aktarılıyor.

Ve bu çok sağlıksız.

Sigarayı bırakmakta zorlanıyorlar, çünkü sigara içmeye alışmışlar.

Stresli oldukları zamanlarda veya canları sıkıldığında sigara içiyorlar.

Sigara içen başkalarıyla buluştuklarında da sigara içiyorlar.

Acaba sigarayı bırakabilir miyiz diye düşünüyorlar.



Karnında bebek

Mehmet ve Zeynep'in bebeği oksijeni ve gıdayı Zeynep'in kan dolaşımından alıyor. Zeynep'in vücuduna duman girdiğinde bebeğe daha az kan ve gıda ulaşıyor. Bebekleri bundan dolayı daha zor büyüyor.

Anne sigara içiyorsa eğer bazen erken doğum gerçekleşebiliyor. Bebek yarık dudak veya çarpık ayak ile doğuyabiliyor.

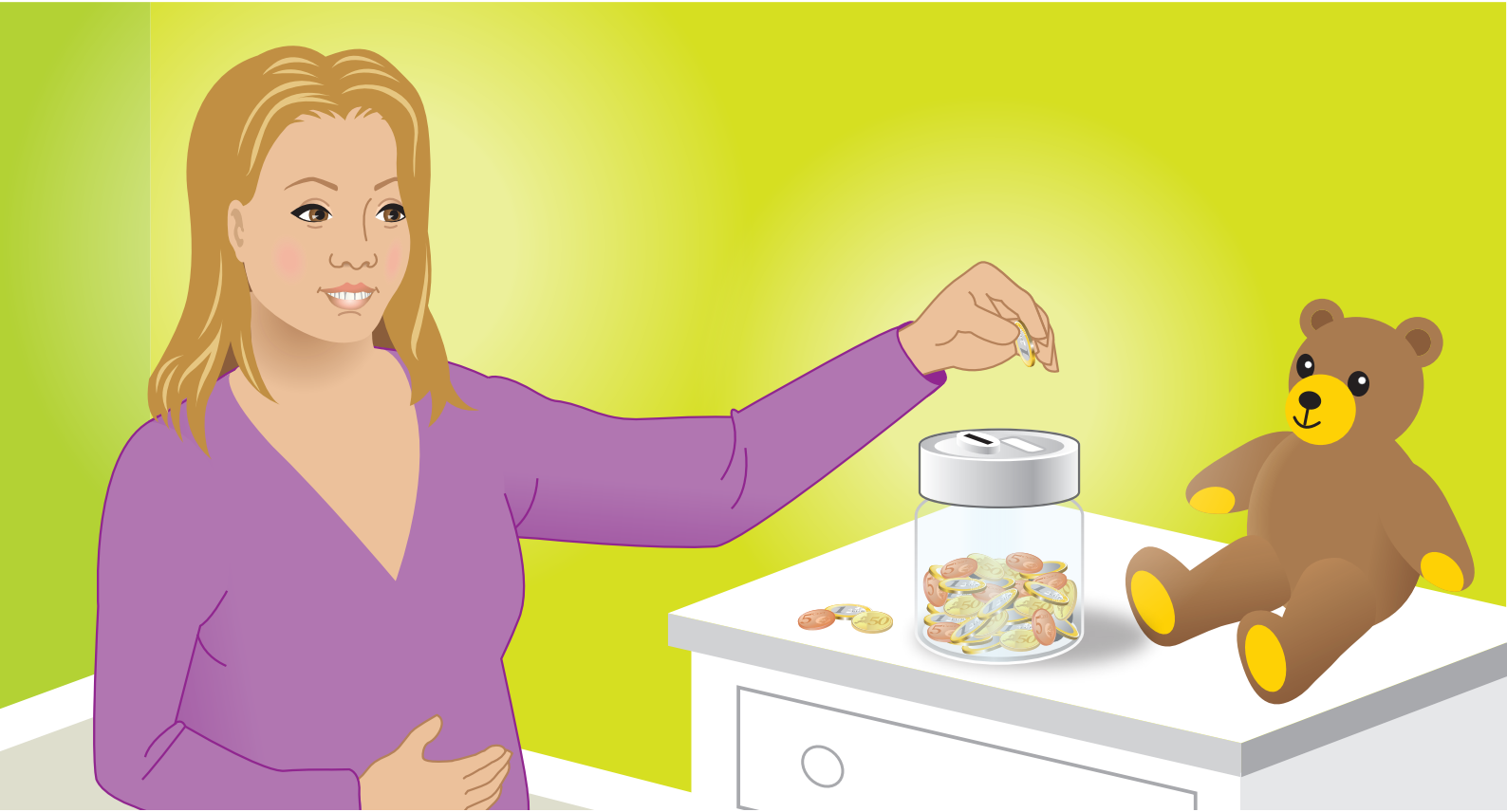
Zeynep ve Mehmet'in bebeği büyüdükten sonra da sigaradan dolayı hastalanabilir. Örneğın astıma yakalanabilir.

Mehmet ve Zeynep bebeklerinin sağlıklı olmasını istiyorlar.

Ve bebeğın sağlığını tehlikeye atmak istemiyorlar.

Sigarayı bırakmak istiyorlar.

Ancak nasıl?



Sigarayı bırakmanın avantajları

Sigarayı bırakmayı başarırlarsa eğer bunun sağlıkları için bir sürü avantajları olacak.

Mehmet ve Zeynep'in o taktirde nefes alıp veriřleri kolaylaşacak.

Daha iyi koklayıp, tat alabilecekler ve bu sebeple yemekleri daha leziz gelecek.

Diř sararması veya kırışıklıkların oluşması gecikecek.

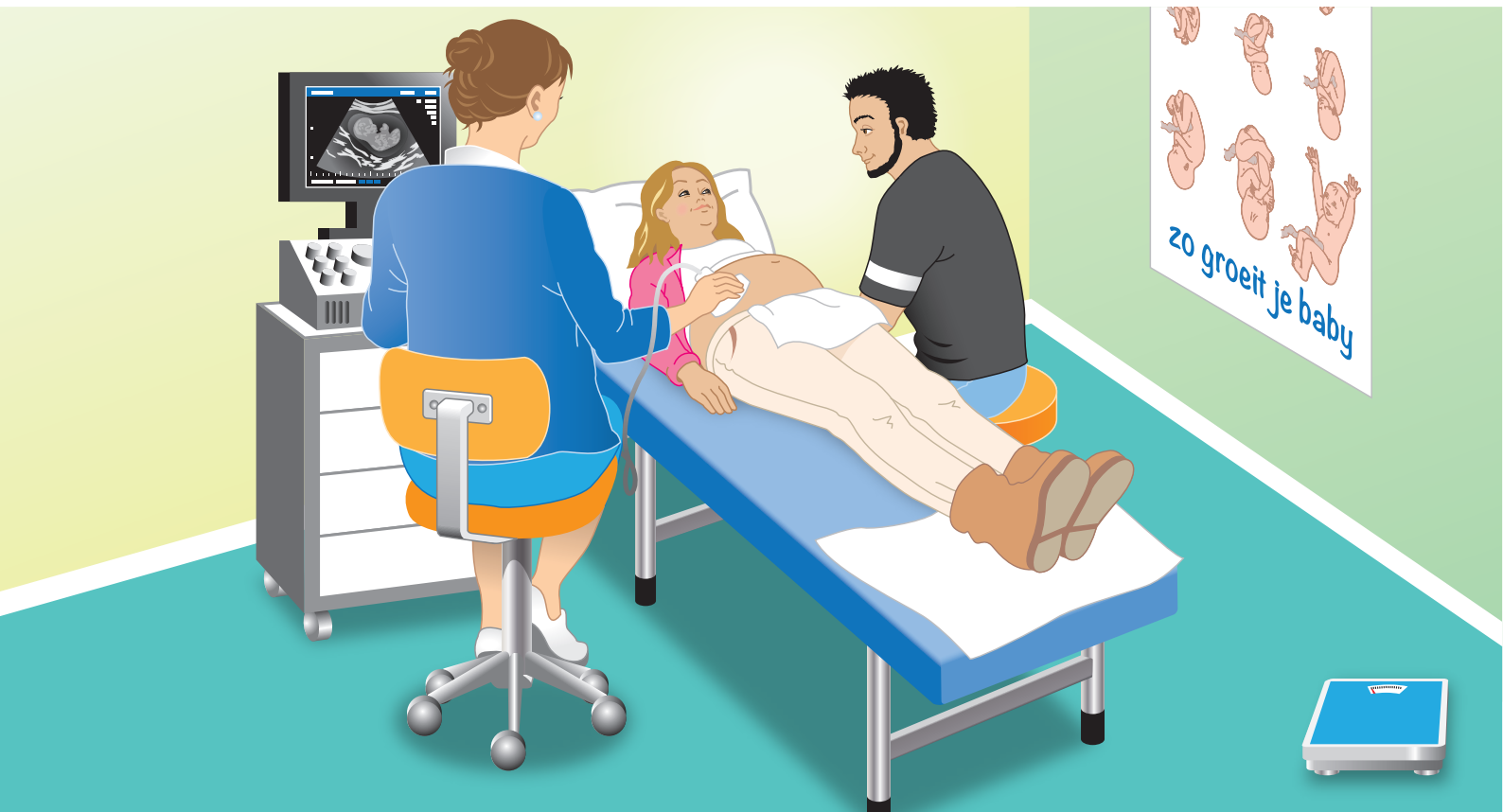
Boğazlarında daha az balgam oluşacak ve daha az öksürmek zorunda kalacaklar.

Mehmet ve Zeynep'in kondisyonları düzelecek ve daha çok enerjiye sahip olacaklar.

Ve bu durum onları sevindirecek. Çünkü şimdi merdiven çıktıklarında nefes nefese kalıyorlar.

Artık sigara satın almadıkları zaman bu parayı daha eğlenceli şeyler için biriktirebilirler.

Size göre sigarayı bırakmak için önemli bir neden nedir?



Mehmet ve Zeynep ebeye gidiyorlar

Mehmet ve Zeynep'in ebeye randevuları var.

Zeynep'in karnında bulunan bebeğin ultrasonu yapılıyor.

Bebeğin hareket ettiğini görüyorlar.

Bebeğin durumu iyi değil mi?

Mehmet ve Zeynep'in bir çok sorusu var.



Ebe soruları yanıtlıyor

Zeynep sigarayı bir seferde bırakmanın iyi olup olmadığını soruyor.

Ebe açıklıyor:

Eğer sigarayı bırakabilirsen, bu çok iyi olur.

Bebeğe derhal daha fazla oksijen ve gıda gider.

Ve bu şekilde bebeğin gelişimi daha iyi gerçekleşir.

Zeynep, sigara içmediğim zaman stres oluyorum, diyor.

Stres bebek için sigaradan daha mı kötü?

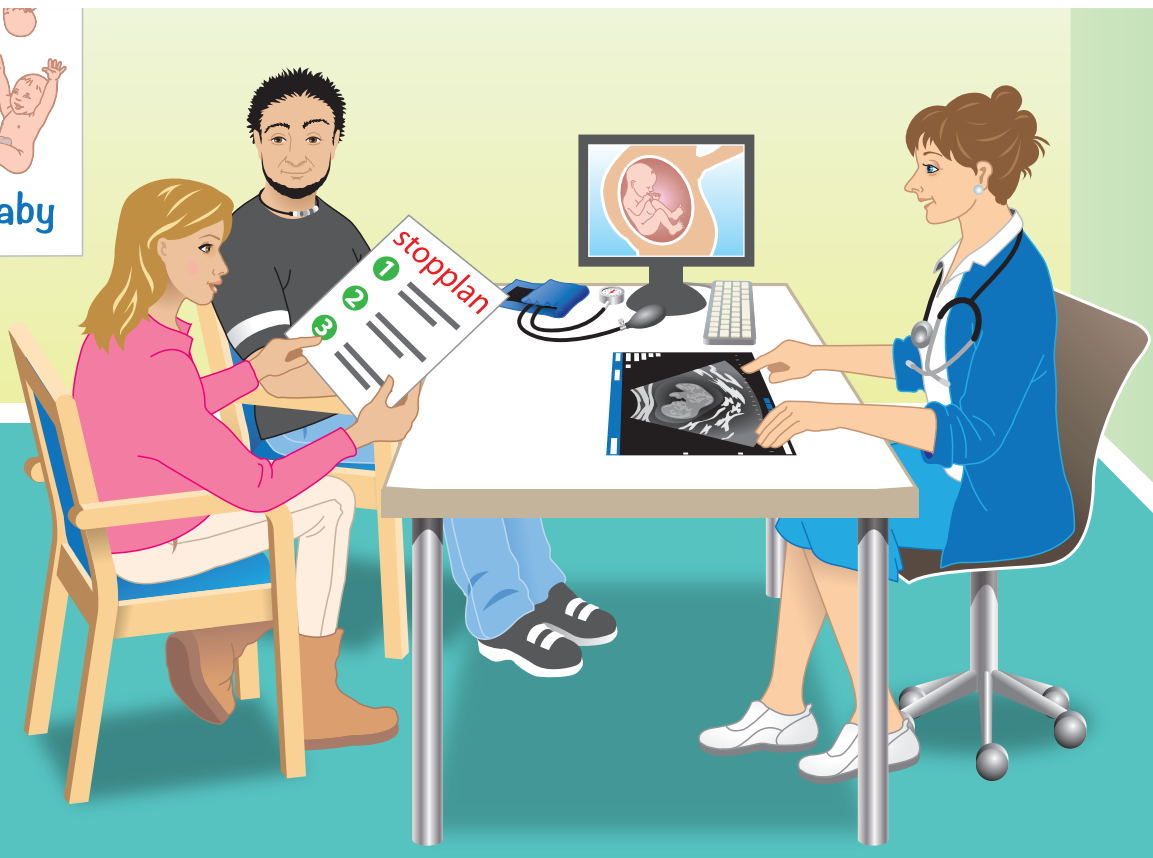
Ebe cevap veriyor:

Sigara içmek bebek için stresten daha zararlı.

Ve sigara içmek te stres yapıyor, çünkü bağımlısın.

Kısa süreli stres yaşadığında bu bebek için tehlikeli olmaz.

Yani ara sıra stresli bir gün geçirmenin zararı yok.



Mehmet ve Zeynep sigarayı bırakacaklar

Mehmet ve Zeynep sigarayı bırakmak istiyorlar.

Bağımlı oldukları için sigarayı bırakmak kolay değil.

Sigarayı bırakmak için bir plan yapmak en iyisidir: sigarayı bırakma planı.

Sigara içmeyi bırakmak istiyorsanız eğer dört noktaya dikkat etmelisiniz.

1. Sigarayı bırakacağınız günü seçmek

Bu tarih Mehmet ve Zeynep'in sigarayı komple bırakacakları gündür.

2. Dikkatini başka yere yönlendirme

Mehmet ve Zeynep bir şeyle meşgul olduklarında sigarayı daha az düşünüyorlar.

3. Birbirine iyi bakma

Kendine ve birbirine iyi baktığın zaman, bebeğine de iyi bakıyorsun.

4. Yardım istemek

Sigarayı bırakmak zor. Başkalarının yardımıyla bu durum sizin için kolaylaşabilir.



1. adım: Sigarayı bırakacağınız gün

Bu gün Mehmet ve Zeynep'in sigarayı bırakacakları gün.

Bu tarih Mehmet ve Zeynep'in sigarayı bırakmak için seçtikleri gün.

Tüm sigaralarını çöpe atıyorlar.

Kül tablalarını ve çakmaklarını da çöpe atıyorlar.

Gülüyorlar çünkü kendilerini tuhaf hissediyorlar.

Fakat bu aynı zamanda güzel bir his.

Zeynep, ben buna hazırım, diye düşünüyor.

Hem kendim için, hem ailem için sigarayı bırakacağım.

İyi ki sigarayı bırakan tek ben değilim.

Bunu birlikte başaracağız.



2. adım: Dikkatini başka yere yönlendirme

Zeynep ve Mehmet sigara içmeyi bıraktılar.

Bu kolay değil.

Bazen yorgunlar, aksiler veya sinirliler. Yahut canları sigara içmek istiyor.

Bu durum son derece normal. Bu duygular geçecek.

Bunun sebebi vücutta halen sigaranın belirli maddelerinin bulunması.

Bu durum her gün biraz daha kolaylaşacak.

Zeynep ve Mehmet yoğun oldukları zaman sigarayı daha az düşünüyorlar.

Mehmet her hafta arkadaşlarıyla futbol oynuyor.

Zeynep ve Mehmet aynı zamanda haftada iki kez birlikte koşuya çıkıyorlar.

Canları yine de sigara istediğinde bir bardak su içiyorlar.

Ondan sonrada başka şeyler yapıyorlar, mesela:

- Dışarıda koşmak veya bisiklet sürmek
- Dükkana gitmek
- Arkadaşlarına veya akrabalarına ziyarete gitmek
- Temizlik yapmak veya çamaşır yıkamak

Sen ne yapmayı seviyorsun?



3. adım: Birbirine iyi bakmak

Zeynep ve Mehmet artık sigarayı bıraktıkları için bazen karınları daha çok acıkıyor.

Bu son derece normal.

Bu açlık hissi git gide azalacak.

Sağlıklı beslenmek için anlaşıyorlar.

Salatalık, küçük domates, havuç, fındık ve meyve gibi sağlıklı besinler satın alıyorlar.

Genelde Mehmet alışveriş yapıyor.

Zeynep ise sağlıklı yemekler hazırlıyor.

Bu duruma alışmaları gerekiyor.

Ama kendilerini iyi hissettiriyor.

Birbirlerine iyi baktıklarında, bebeklerine de iyi bakıyorlar.



4. adım: yardım istemek

Zeynep ve Mehmet arkadaşlarına ve akrabalarına sigarayı bıraktıklarını söylediler.
Herkes onlarla gurur duyuyor.

Artık evin içinde kimse sigara içmeyecek diye anlaştılar.

Arkadaşlarıyla veya akrabalarıyla bir araya geldiklerinde, şunu soruyorlar;

Biz sigarayı bıraktık ve bu bizim için halen çok zor.

Bizim yanımızda sigara içmeyerek bize yardımcı olabiliyor musunuz?

Siz yanımızda sigara içmediğiniz zaman bu bizim için daha kolay olur.



Sabret, başarabilirsin

Zeynep bir kez yenik düşüyor:
Yine de bir tane sigara içiyor.
Kendini bundan dolayı kötü hissediyor.
Zeynep ebeyi arıyor.
Ebe cevap veriyor:

Hatalar olabilir.
Kendinle gurur duymalısın.
Sigarayı bırakalı neredeyse bir hafta olacak.
Eğer istiyorsan şimdi tekrar bırakabilirsin.
Ebe, bunu başarabileceğini biliyorsun, diyor.

Zeynep ertesi gün sigarayı tekrar bırakıyor.
Zeynep kendiyile gurur duyuyor.
Çünkü sigara içmediği her gün onun için bir başarı.

Sigarayı bırakma planı kime ait:

1. Sigarayı bırakacağım gün şudur:

2. Dikkatini başka yere yönlendirme

Yapmayı sevdiğim şeyler:

3. Kendine iyi bakmak

Kendime iyi bakmak için bunları yapıyorum:

4. Yardım istemek

Şu şekilde yardım istiyorum:



Bu broşür PROMISE projesinin bir parçasıdır.

PROMISE uygulayıcı kuruluşlar şunlardır:



PROMISE, Fonds NutsOhra ve Sağlık bakanlığının işbirliğiyle gerçekleştirilmektedir.

Yazar: Pharos, Postbus 13318, 3507 LH Utrecht, www.pharos.nl

Resimler: Anke Nobel

Tasarım: Zwerver Grafische Vormgeving