

Yardımla sigaradan uzak durabilirsiniz!

Ne kadar da güzel! İşte bunun için yaptım.

Senin için sigarayı bıraktım.

Çok mutluyum!



Bu broşürde Zeynep ile Mehmet'in sigaradan nasıl uzak durduklarını okuyabilirsiniz.



Çocuğumuza iyi bakmak

Zeynep ve Mehmet, Selin bebeğın velileri.

Zeynep iyi bir anne.

Mehmet gurur duyan bir baba.

Kızlarına iyi bakmak istiyorlar.

Selin için ilgi, sevgi, iyi beslenmesi ve uyuması oldukça önemli.

Ve bir de sigara kullanmayan bir baba ve bir anne.

Selin bu şekilde sağlıklı olarak büyüeyebilir.

Zeynep ve Mehmet'in birçok soruları var.

Zor zamanlarda sigaradan nasıl uzak durabiliriz?

Örneğın stresli olduğumuz dönemlerde veya zor zamanlarımızda?

Ve Selin'in yanında hiç kimsenin sigara içmemesi için ne yapabiliriz?



Kısa geceler

Zeynep ve Mehmet Selin'e iyi bakıyorlar.
Anne ve baba olmak güzel bir his.
Birçok şey değiştiği için, bu durum oldukça yeni.

Selin çok uyuyor.
Ve sürekli uyanıyor.
Hem gündüzleri, hem geceleri.
Süt içmek için veya bezinin değişmesi için.
Zeynep ve Mehmet Selin'e sık sık sarılıyorlar.

Selin ağladığında, susması her zaman kolay olmuyor.
Zeynep ve Mehmet artık iyi uyuyamıyorlar.
Kendilerini bazen yorgun ve stresli hissediyorlar.



Kendine iyi bakmak

Gecelerin kısa olmasından dolayı Zeynep sıkça yorgun ve stresli oluyor. Stresinin azalmasını ve kendine daha iyi bakabilmek istiyor. Zeynep'e göre iyi bir anne kendine iyi bakar.

Bu nedenle Zeynep iyi yemek yemeye ve dinlenmeye dikkat ediyor. Selin uyuduğu zaman, kendisi de dinlenmeye geçiyor. Bu sayede stresi azalıyor. Ve bu şekilde sigara içmemeyi başarıyor.



Sigaradan uzak durmak

Zeynep ve Mehmet Selin'in sağlıklı büyümesini istiyorlar.
Selin için iyi bir örnek olmak istiyorlar.
Bu nedenle sigara içmiyorlar.
Bu Selin'in sağlığı için iyi.

Zeynep ve Mehmet evlerinde de sigara içilmemesini istiyorlar.
Böylelikle Selin, nikotin veya katran solumak zorunda kalmaz.
Bunlar sigaranın içinde bulunan ancak gözükmeyen maddelerdir, ama insanın hastalanmasına sebebiyet verebilir.
Selin bu maddelerden dolayı öksürüğe yakalanabilir veya akciğerlerinde bir enfeksiyon oluşabilir.
Bundan dolayı ciddi anlamda hastalanabilir ve hatta ölebilir de.

Bu nedenle Zeynep ve Mehmet Selin'in tehlikeli maddeler solumamasını istiyorlar.
Her zaman için sigaradan uzak durmak istiyorlar.
Ve hiç kimsenin Selin'in yanında sigara içmesini istemiyorlar.



Sigara içilmeyen ev

Zeynep ve Mehmet'e genelde çok misafir geliyor.

Bundan hoşlanıyorlar.

Ancak misafirler sigara içiyorlar.

Zeynep ve Mehmet Selin'in yanında sigara içilmesini istemiyorlar.

Bu yüzden ailelerine ve arkadaşlarına fikir danışıyorlar.

Birlikte bir kural oluşturdular: evin içinde hiç kimse sigara içmeyecek.

Zeynep ilk başlarda bu kuralı arkadaşlarına ve ailesine anlatmakta zorlanıyordu.

Ondan dolayı Mehmet ve Zeynep genelde birlikte bu kuraldan bahsediyorlardı.

Bu kuralı neden koyduklarını anlatıyorlardı.

Artık herkes Zeynep, Mehmet ve Selin'in yanında sigara içilmeyeceğini biliyor.

Artık iyi ve gurur duyan veli olduklarını hissediyorlar.



Anne olmak bazen zor

Zeynep artık sigara içmediği için kendini iyi hissediyor.

Daha kolay nefes alabiliyor.

Artık daha iyi koku ve daha çok lezzet aldığı için yemeklerin tadı daha güzel geliyor.

Aynı zamanda daha fazla enerjiye ve daha iyi bir kondisyona sahip.

Zeynep'in anne olmaya alışması lazım.

Kendisine çok zaman ayıramıyor.

Bu yüzden Zeynep bazen stres yapıyor.

Böyle durumlarda sigara içmemek zorlaşıyor.

Zeynep yardım istiyor.

Kendisiyle konuşacak birini istiyor.

Tekrar sigaraya başlamaması için kendisine yardım edecek birini istiyor.



Yardım istemek

Zeynep danışmanlık ofisine geliyor.

Düşünüyor:

Burada sigaradan uzak durmak konusunda bahsedebilir miyim?
İyi bir anne olduğumu düşünecekler mi?

Ben iyi bir anne olmak istiyorum ve sigaraya yeniden başlamak istemiyorum.
Yardima ihtiyacım var, çünkü tek başıma başaramıyorum.

Zeynep danışmanlık ofisi çalışanı Karen'e sigaradan uzak durmak istediğini anlatıyor.
Anne olmayı bazen ağır bulduğunu söylüyor.

Karen, Zeynep'in yardım istemesinin iyi bir adım olduğunu dile getiriyor.

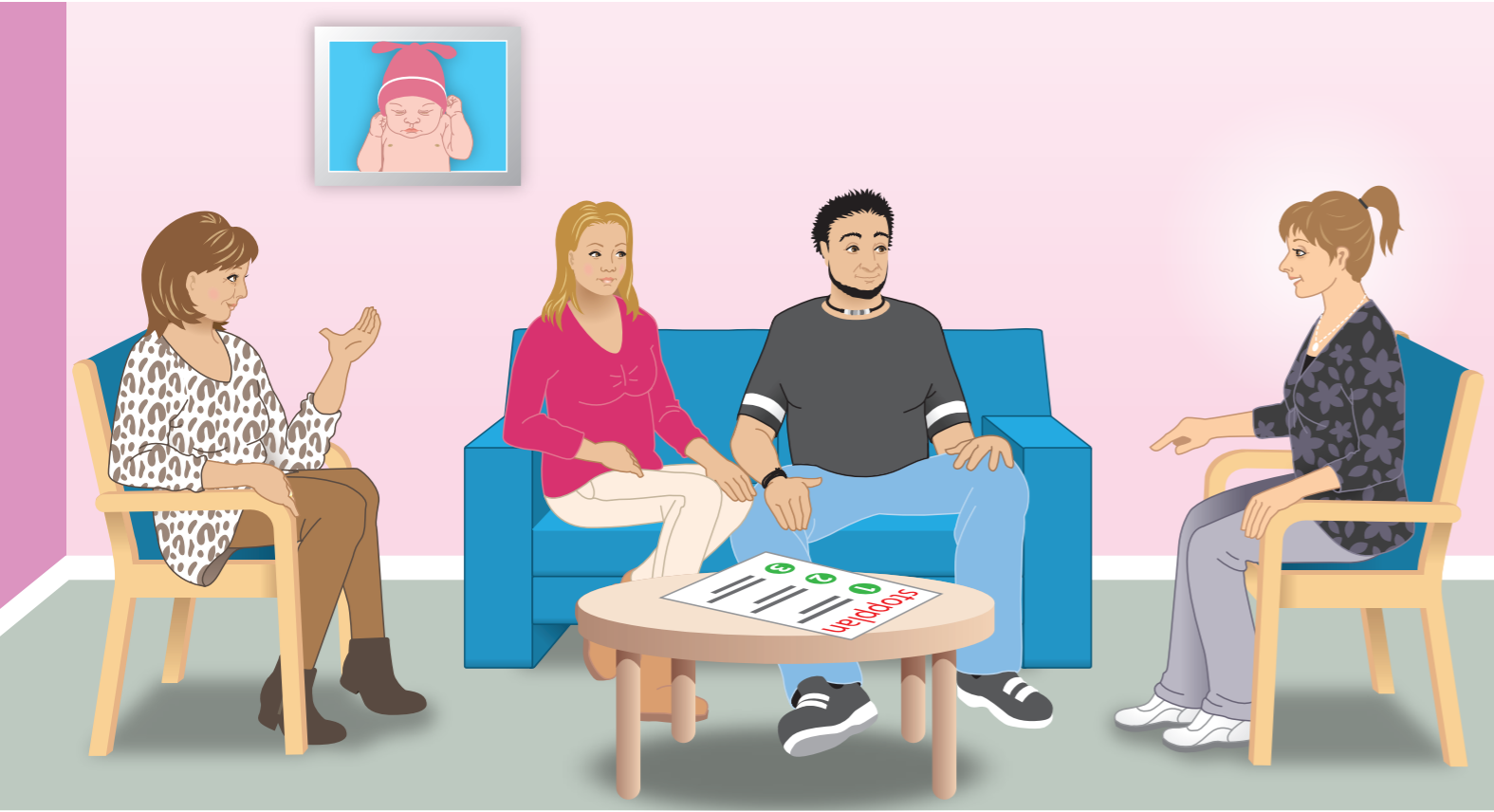
Karen yardımcı olmak istiyor.

Yardım isteyerek kendine ve bebeğine iyi bakabilirsin.

Karen, Zeynep'in bazen zorlanmasının normal olduğunu söylüyor.

Kendine zaman ayırmak da son derece önemli.

Sen ne yapmaktan zevk alıyorsun? Seni ne dinlendiriyor? Diye soruyor Karen.



Kendin için zaman ayır

Zeynep annesi, Mehmet ve Karen'le birlikte bir plan düzenliyor.

Zeynep'in stresli olduğu dönemlerde sigaradan uzak durabilmesi için neler yapabileceğini düşünüyorlar.

Zeynep kendisine stres veren şeyleri ve bunlar için uygulayabileceği çözümleri not alıyor.

Annesi daha sık gelip bebek bakmak istiyor. Zeynep de bu sayede bir gün boyunca güzelce dinlenebilir.

Zeynep bunu yapacak.

Mehmet kendisine yardımcı oluyor.

Durumunuz hakkında başkalarıyla konuşmak işe yarıyor, örneğin Karen veya aile hekiminiz gibi.

Kendileri Zeynep'in sigaradan uzak durması için yardımcı olmak istiyorlar.

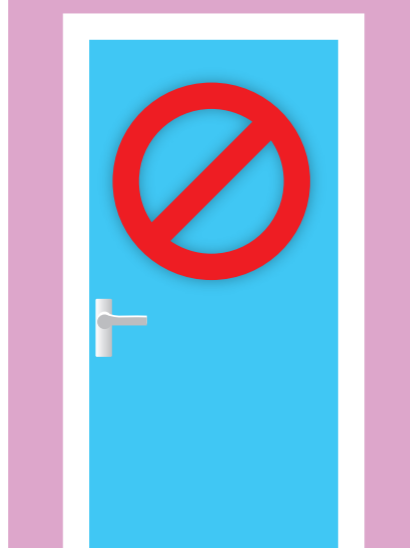
Stresli olduğunuzda veya sorunlarınız olduğunda, size ne iyi geliyor.

Ve size kimler destek olabilir?

Sigarada bulunan tehlikeli maddeler aşağıdakileri uyguladığınızda YOK OLMUYOR:



Pencereyi açmak.



Oturma odasının kapısını kapatmak.

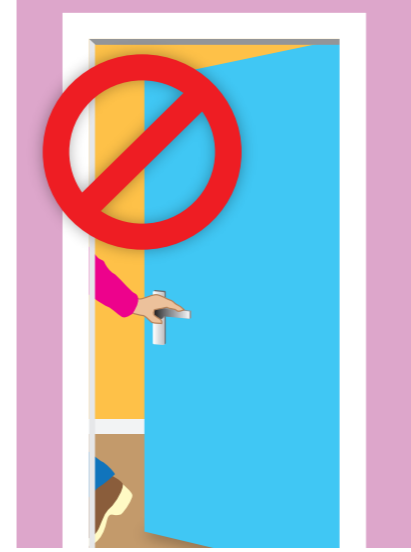


Oda kokusu sıkmak.

Evinizde veya arabanızda sigara içiliyormu?

İçiliyor ise, nikotin ve katran gibi maddeler evinizin veya arabanızın içinde kalıyor.

Duman yok olmuş olsa bile.



Başka bir odada sigara içmek.



Mutfaktaki aspiratörü çalıştırmak.



Deodorant sıkmak veya dişlerinizi fırçalamak.

Kendiniz sigara içtiğinizde veya çevrenizdeki herhangi biri sigara içtiğinde, sigaradan çıkan bu tehlikeli maddeler kıyafetlerinize de işliyor. Kendinizi ve çocuğunuzu korumak için:

- Sigara içmeyin.
- Evinizde veya arabanızda sigara içilmesine izin vermeyin.



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