

(Boğaziçi logosu)

SİGARAYI BIRAKMAK

Daha fazla bilgi ya da yardım almak için
BÜREM'e başvurmaktan çekinmeyin!

BÜREM
Kitapçık Dizisi
Aralık 2025

BÜREM
Boğaziçi Üniversitesi
Öğrenci Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Merkezi

Adres: B.Ü. Güney Kampüs,
Revir Üzeri,
P.K. 34342 Bebek, İstanbul
Tel.: (0 212) 359 71 39
(0 212) 359 74 91
E-Posta: burem@bogazici.edu.tr

Web Sitesi: <http://burem.bogazici.edu.tr>

SİGARAYI BIRAKMAK

Bu kitapçık sigarayı bırakma sürecinde sizlere yardımcı olmak için hazırlanmıştır.

BIRAKMAK NEDEN ZOR?

Sigaranın içinde bulunan nikotin bağımlılık yaratıcı bir maddedir. Nikotinin bağımlılık yaratma özelliği eroin ve kokainin bağımlılık yaratma özelliğine çok benzer.

Bağımlılık bir kez oluştuktan sonra, nikotin alınmazsa gerginlik ve yoksunluk belirtileri yaşanır ve bu belirtilerle başa çıkmak için kişi sigara içme gereksinimi duyar. Sigara kullananların çoğu, sigaranın kendilerini rahatlatıldığını ve sakinleştirdiğini sanır, oysa sigaranın sakinleştirici ya da yatıştırıcı etkisi yoktur. Sigara içimi sırasında hissedilen olumlu duyguların kaynağı, sigara içilmediğinde duyulan olumsuz duyguların ortadan kalkmasıdır.

Sigarayı bırakmak zordur, çünkü sigara günlük rutinin bir parçası olur ve yaşamımızdaki birçok şeye koşullu olarak bağlanır. Öyle ki bunları yaparken hiç düşünmeden bir sigara yakar, çoğu kez bunu fark bile etmeyiz. Örneğin, çay, kahve ya da alkolle birlikte, yemek sonrası bir sigara yakırız.

BIRAKMAYA ÖN HAZIRLIK

Sigarayı bırakmada başarılı olmak için önceden hazırlık yapılması gereklidir. Şunları yapmalısınız:

- Bırakma tarihi belirleyin.
- Çevrenizdeki kişilere sigarayı bırakmayı planladığınızı söyleyin.
- Karşılaşabileceğiniz zorlukları kestirmeye çalışın ve onlarla başa çıkmak için plan yapın.
- Çevrenizdeki bütün sigara, çakmak, kibrit ve kül tablalarını uzaklaştırın.
- Doktorunuzdan yardım isteyin.

BIRAKMADAN ÖNCE...

Neden Bırakmak İstedığınızı Düşünün

Sigarayı bırakmayla ilgili çelişkili olmanız doğaldır, ancak bu çelişkilerin sizi engelleyip durdurmasına izin vermeyin.

Sigarayı bırakmak için bütün önemli nedenlerinizi düşünün. Sağlığınız dışındaki nedenleri de dahil edin. Bunların hepsini bir liste haline getirin ve onu kolayca görebileceğiniz bir yere asın.

Örnek bir liste:

- Kendimi daha sağlıklı hissedeceğim. Daha enerjik olacağım. Tat ve koku duyularım daha keskin olacak. Daha güzel görünen dişlere sahip olacağım. Daha rahat nefes alıp, daha az öksüreceğim.

- Yaşamımın geri kalan kısmını daha sağlıklı geçireceğim. Kanser, kalp krizi, beyin kanaması, katarakta yakalanma ve erken ölüm riskini azaltacağım.
- Arkadaşlarım, ailem benimle gurur duyacaklar.
- Kendimle gurur duyacağım. Yaşamım üzerinde denetimim olduğunu daha fazla hissedeceğim.
- Çevremdeki kişileri sigara dumanımla rahatsız etmeyecek onların sağlıklarına da zarar vermeyeceğim.
- (Bebek bekliyorsanız) Daha sağlıklı bir bebeğim olacak.
- Sigaraya verdiğim para bana kalacak.

Diğer nedenler:

Nikotin Bağımlılığı Testi

Yanıtınızın “evet” olduğu soruları işaretleyin.

- İlk sigaranızı sabah kalktıktan sonraki ilk yarım saat içinde mi içiyorsunuz?
- Sigara içilmesine izin verilmeyen alanlarda kalmakta zorlanıyor musunuz?
- Günde 10 ya da daha fazla sigara içiyor musunuz?
- Günde 25 ya da daha fazla sigara içiyor musunuz?
- Öğleden önceleri öğleden sonraya göre daha fazla mı sigara içiyorsunuz?
- Hasta olduğunuz zamanlarda sigara içiyor musunuz?

Kaç soru işaretlediniz?

Üç ya da daha fazla kutu işaretlediyseniz, nikotine oldukça bağımlı sayılabilirsiniz. Ne kadar çok kutucuk işaretlediyseniz,

nikotine o kadar çok bağımlı olduğunuz demektir. Ancak, ne kadar bağımlı olursanız olun, sigarayı bırakabilirsiniz.

Ne Zaman ve Neden İttiğinizin Notunu Tutun

Birkaç hafta boyunca, ne zaman ve neden sigara içtiğinizin notunu alın. Bu notlarla sigara içmenizi tetikleyen etkenleri belirleyeceksiniz.

Tetikleyicilerinizi Bilmek

Bazı ruh halleri, mekânlar, yaptıklarınız ve kişiler sigara içmenizi tetikleyen unsurlar olabilir. Sizi tetikleyen unsurların neler olduğunu düşünün.

- Gerginlik duymak
- Üzgün hissetmek
- Telefonda konuşmak
- İçki içmek
- Televizyon izlemek
- Araba kullanmak
- Yemek sonrası
- Çalışma arası vermek
- Diğer sigara tiryakileriyle birlikte olmak
- Kahve/çay içmek
- Başkasının sigara içtiğini görmek
- Bir tartışmadan sonra sakinleşmek
- Yalnızlık hissetmek
- Cinsel birliktelik sonrası

Diğer tetikleyiciler:

Sigara İçme İsteği Günlüęü

İtiğiniz her sigaranın listesini tutun ve o sigarayı ne kadar istediğinizi yazın. İtiğiniz zaman,

- Neredeydiniz?
- Ne yapıyordunuz?
- Kimleydiniz?

Sigara içme isteęiniz ne kadar yoęundu?

- 1: az
- 2: biraz
- 3: Çok

Bırakma Tarihi Belirleyin

Önünüzdeki iki hafta içinde sigarayı bırakmak için bir tarih belirleyin. İki hafta, gerekli hazırlıkları yapmanız ve bırakma isteğinizin yok olmaması için yeterince iyi bir süredir. Bırakırken sizin için özel ve önemli bir tarih belirlemeyi de tercih edebilirsiniz. Eğer çalışıyorsanız, sigarayı hafta sonu bırakmanız daha uygun olacaktır.

evrenizdekilere Sigarayı Bırakmayı Planladığınızı Söyleyin.

evrenizdekilerin desteği sigarayı bırakmanızı kolaylaştıracaktır. Ailenize, arkadaşlarınıza sigarayı bırakmayı planladığınızı söyleyin.

Çevrenizdeki kişilere kendilerinden nasıl yardım beklediğinizi anlatın. Örneğin,

- Çevrenizdeki kişilere ruh halinizde değişiklikler olabileceğini ama bunun çok uzun sürmeyeceğini söyleyin.
- Çevrenizde sigara içen kişiler varsa yanınızda imemelerini rica edin.
- Nikotin bazı ilaçlarla etkileşir. Düzenli kullandığınız ilaçlar varsa doktorunuzu sigarayı bırakacağınızla ilgili bilgilendirin.
- Çevrenizdeki insanlardan destek alın, onlarla konuşun.
- Sizin gibi sigarayı bırakmaya çalışanlarla yakınlaşın. Örneğin, internette sohbet edebilirsiniz.

Bıraktığınızda Neler Hissedeabilirsiniz?

Her sigarayı bırakan yoksunluk belirtilerini yaşıyacak diye bir şey yoktur, ancak şunlardan yalnızca birini ya da birkaçını farklı zamanlarda yaşayabilirsiniz:

- Depresif bir ruh hali
- Uyuma zorluğu
- Sinirli olma
- Kaygılı hissetme
- Açık ve net düşünmekte zorlanma
- Açlık hissi, kilo alma

Karşılaşabileceğiniz Zorluklara Hazırlıklı Olun.

Sigarayı bırakma girişiminde bulunanlardan birçoğu ilk üç ay içinde yeniden sigara içmeye başlamaktadırlar. Daha önce sigara içme rutininizle ilgili oluşturdunuz listeye bakıp, ne

zamanlarda sigara içme isteğini yoğun olarak duyduğunuzu gözden geçirin ve o zamanlar için bu istekle nasıl mücadele edebileceğinize yönelik planlar yapın.

Yoksunluk belirtileri yaşayabileceğinizi unutmayın. Yoksunluk belirtileri bedeninizin sigarasızlığa alışmaya çalıştığının bir göstergesidir.

Sigaralarınızı Ortadan Kaldırın.

Size sigarayı hatırlatan her şeyi ve sigaralarınızı ortadan kaldırın. Ayrıca,

- Evinizi temizleyin. Kıyafetlerinizi yıkayın.
- Bütün sigara ve çakmaklarınızı atın.
- Dişlerinizi temizletin.

Doktorunuzdan Yardım Alın.

Sigarayı birden bırakmak zorunda değilsiniz. Doktorunuz bırakmanıza yardımcı olabilecek bazı önerilerde bulunabilir. İlaçların yanı sıra nikotin sakızı, nikotin bandı gibi bazı maddelerden de kullanabilirsiniz.

BÜYÜK GÜN: BIRAKMA GÜNÜNÜZ

- Çevrenizdeki kişilere bırakma gününüz olduğunu söyleyin.
- Kendinizi meşgul tutmaya çalışın. Sevdiğiniz bir şeyler yapın. Örneğin, yürüyüşe çıkmak, sinemaya gitmek.
- Sigara içilmeyen alanlarda zaman geçirmeye çalışın.

- Ellerinizi çok boş hissediyorsanız, kalem gibi bir şeyler tutmayı deneyin.
- Bol su ve meyve suyu için.

Tetikleyicilerinizden Uzak Durun.

- Yemeğiniz bittikten sonra hemen masadan kalkın. Dişlerinizi fırçalayıp yürüyüş gibi bir şeyler yapın.
- Sigarayı anımsatan etkinlik ve mekânlardan birkaç hafta boyunca uzak durmaya çalışın.
- Sigara içmenin yasak olduğu yerlerde bulunmaya çalışın.
- Unutmayın, insanların çoğu sigara içmiyor. Daha çok içmeyenlerle birlikte olmaya çalışın.

Kendinizi Ödüllendirin

Sigara içmeyerek tasarruf yapmış olacaksınız, bu parayla kendinize bir hediye alabilirsiniz.

BIRAKMA SONRASI

Sigaraya Çok Gereksinim Duyarsanız...

Unutmayın ki, sigara içme isteği üç ile beş dakika kadar sürer. Bu isteğin geçmesini bekleyin. Daha önce yaptığınız planı uygulamaya çalışın.

- Sigara yerine yanınızda ağzınızı oyalayacak başka şeyler bulundurun. Örneğin, kuruyemiş, sakız.
- Canınız sigara çektiğinde ellerinizi yıkayabilir, duş almayı deneyebilirsiniz.

- Derin nefesler alarak gevşemeyi deneyin. On derin nefes alın, son aldığınız nefesi tutun ve daha sonra yavaşça verin. Bütün kaslarınızı gevşetin. Gözünüzde hoş bir görüntü ya da manzara canlandırın ve yalnızca ona odaklanıp başka bir şey düşünmemeye çalışın.
- Bulunduğunuz mekânı değiştirebilirsiniz.
- Ne düşünürseniz düşünün ama aklınıza “bir taneden bir şey olmaz” demeyi getirmeyin. Çünkü tek bir sigara o ana kadar yaptığınız her şeyi bozar.

Bırakmanın Yararlarını Düşünün.

Bedeniniz son içtiğiniz sigaradan 20 dakika sonra iyileşmeye başlar. Nikotin ve karbondioksit bedeninizi terk etmeye başlar. Nabzınız normale döner. Kanınızdaki oksijen düzeyi normale döner.

Birkaç gün içinde,

- Koku ve tat alma duyularınız iyileşmeye başlar
- Daha rahat nefes alabilirsiniz.
- Öksürmeleriniz azalır.

Nikotin üç gün içinde bedeninizi terk eder. Bedeniniz kendini yenilemeye başlar. İlk başlarda yoksunluk belirtileri nedeniyle kendinizi kötü hissedebilirsiniz ancak bu belirtiler bedeninizin iyileştiğinin göstergesidir.

Yapacak Yeni Şeyler Bulun...

Kendinize yeni uğraşlar edinin. Şunları deneyebilirsiniz:

- Yüzme, koşu, tenis, bisiklete binme, basket, yürüyüş gibi size uyan bir spor.
- Ellerinizi oyalayacak şeyler yapmayı deneyebilirsiniz. Yap-boz, örgü ya da resim yapmak, bitkilerle ilgilenmek, yazı yazmak, vb.
- Temiz bir ağıza sahip olmanın tadını çıkarın. Dişlerinizi sık sık fırçalayın.
- Sigara içmek isteği duyduğunuzda esneme hareketleri yapabilirsiniz.

Yeni uğraşlarınız için zaman ayırın. Örneğin, sabah kalktığınızda, akşam yemeğinden sonra ya da yatmadan önce.

Eğer Bırakma Sürecinde Sigara İçerseniz...

Eğer bırakma sürecinde bir iki sigara içerseniz, cesaretiniz kırılmasın. Bir iki sigara bir paketten iyidir. Ama bu arada bir rahatlıkla birkaç sigara içebileceğiniz anlamına gelmez. “Battı balık yan gider” yerine “zararın neresinden dönülse kardır” diye düşünün. Bir iki sigara fiziksel olarak çok zarar verici olmayabilir ama kısa sürede bir-iki pakete çıkması riskini taşır.

Sigarayı bırakmış bir çok kişi, tamamen başarıya ulaşmadan önce bir kaç kez bırakmayı denemişlerdir. Yeniden sigara içmek genellikle bırakma sürecinin ilk üç ayında olur. Böyle bir durumda:

- Geri bir adım atmış olabilirsiniz ama bunun tamamen başa döndüğünüz anlamına gelmediğini kabul edin.
- Kendinizi çok fazla eleştirip, suçlamayın.

- Kendinize karşı fazla anlayışlı da olmayın. Örneğin, “bir tane içtim, paketin geri kalanını içebilirim” demeyin.
- Sigara içmemenin size kazandırmış olduğu artıları anımsayın.
- Sizi tetikleyen ne olduğunu bulmaya çalışın ve onunla nasıl başa çıkabileceğinizi düşünün.
- Sizi sigara içmekten alıkoyan şeylerin neler olduğunu düşünün ve onlardan yararlanın.

Kilo Almak Konusunda Bir Kaç Söz

Sigarayı bıraktığınızda kendinizi daha çok yemek yerken bulabilirsiniz. Ancak sigarayı bırakarak kazandıklarınız alacağınız bir kaç kilodan çok daha önemlidir. Kilo almanızı engellemek için,

- Her gün egzersiz yapmaya çalışın.
- Egzersiz sigara içme isteğine yol açan gerginliği azaltarak sigaraya daha az gereksinim duymanızı sağlar.
- Yeni bir egzersiz programına girerken 10 dakika gibi kısa sürelerle başlayın, süreyi yavaş yavaş artırın.
- Kendinize dinlenmek için zaman ayırın.
- Bedeniniz şekle girmeye başladıktan sonra kaslarınız gelişir. Kaslar yağlardan daha ağırdır. Bu yüzden ağırlığınız değişmese de giysileriniz bol gelebilir.

Sigarayı Bırakmanın Uzun Süreli Yararları

Sigarayı bırakmakla aşağıdaki birçok hastalığa yakalanma ve ölüm riskini azaltmış oluyorsunuz:

- Kalp krizi
- Beyin kanaması
- Kronik bronşit
- Katarakt
- 13 çeşit kanser

Sigarayı bırakmakla bedeninizi ne kadar mutlu edeceğinizi ve sigaradan uzak kalmanın göremediğiniz yararlarını, örneğin, ciğerlerinizin giderek temizleniyor olmasını düşünün. Bunlar size kendinizi iyi hissettirecektir.

Sigarayı bırakarak sevdiklerinizin pasif içici olarak zarar görmesini engellemiş ve iyi bir örnek ortaya koymuş oluyorsunuz.