

Sevgili Veliler,
Gençlerin sağlığını korumak ve onları zararlı alışkanlıklardan uzak tutmak hepimizin ortak sorumluluğudur. Bu broşürde, tütün bağımlılığına dair önemli bilgiler ve öneriler yer almaktadır.



Tütün ve Gençlik: Bilmeniz Gerekenler

Tütün Nedir?

Tütün, sigara, puro, nargile gibi ürünlerde bulunan, nikotin adlı bağımlılık yapıcı bir madde içerir.

Gençlerde Tütün Kullanımı Neden Tehlikelidir?

Genç yaşta sigara içmek, fiziksel ve zihinsel gelişimi olumsuz etkiler.

Nikotin, bağımlılık yapıcı etkisi nedeniyle gençlerin eğitim ve sosyal yaşamını olumsuz etkileyebilir.

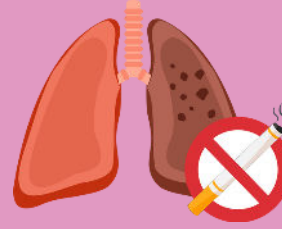
Sigara içmek; kanser, kalp hastalıkları, akciğer rahatsızlıkları gibi ciddi sağlık sorunlarına yol açar.

Bağımlılık Nasıl Başlar?

Merak ve Arkadaş Baskısı: Gençler, arkadaş etkisi veya merak nedeniyle sigarayı deneyebilir.

Özenti ve Reklamlar: Bazı reklamlar, sigara içmeyi "havalı" veya "bağımsızlık göstergesi" gibi sunabilir.

Stresle Başa Çıkma: Stres, gençlerin sigaraya yönelmesine neden olabilir.



Fiziksel Zararlar:

Solunum Problemleri: Sigara, akciğerleri zararlar ve astım, bronşit gibi hastalıkları tetikler.

Kanser Riski: Akciğer kanseri başta olmak üzere çeşitli kanser türlerine neden olabilir.

Kalp ve Damar Hastalıkları: Sigara, damarları daraltarak kalp krizi riskini artırır.

Zihinsel Zararlar:

Beyin Gelişimi: Sigara, beyin gelişimini olumsuz etkiler.

Hafıza ve Öğrenme: Öğrenme ve hafıza yeteneğini zayıflatabilir.

Psikolojik Sorunlar: Stresle başa çıkmak için sigara kullanan gençler, psikolojik sorunlar yaşayabilir.



TÜTÜN BAĞIMLILIĞI VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ

REHBERLİK SERVİSİ

Tütün Bağımlılığını Önlemede Velilerin Rolü

Velilerin, çocuklarını tütün kullanımından koruma konusunda önemli sorumlulukları vardır. Aşağıdaki öneriler, çocuklarınızı sigara bağımlılığından korumanıza yardımcı olabilir:

Açık ve Dürüst İletişim Kurun:

Çocuğunuzla sigara hakkında konuşarak, sigaranın zararları hakkında bilgi verin. Onların düşüncelerini dinleyin ve endişelerini anlamaya çalışın.



Eğitim ve Bilinçlendirme:

Sigaranın sağlık üzerindeki etkileri hakkında çocuklarınıza eğitim verin. Okullarda yapılan tütün ve sağlık seminerlerine katılmalarını teşvik edin.



Alternatif Aktiviteler Sunun:

Spor, sanat, müzik gibi sağlıklı etkinlikler, sigaraya olan ilgiyi azaltabilir. Çocuklarınızın boş zamanlarını verimli bir şekilde geçirmelerini sağlayın.

Sigara İçen Çocuklara Karşı Model Olun:

Eğer sigara içiyorsanız, bırakmayı düşünün. Ebeveynlerin davranışları, çocuklar üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir. Onlara sağlıklı alışkanlıklar gösterin. Olumsuz Arkadaş Çevresine

Karşı Duyarlı Olun:

Çocuğunuzun arkadaş çevresinde sigara içen kişiler olup olmadığını öğrenin. Sigara içen arkadaşlar, gençleri bu alışkanlığı edinmeye yönlendirebilir.

Baskı Yapmaktan Kaçının:

Çocuğunuzu sigara içme konusunda baskı yaparak değil, anlayışlı ve destekleyici bir şekilde yönlendirin.

Profesyonel Yardım Alın:

Eğer çocuğunuz sigara içiyorsa, bir psikolojik danışmandan veya sigara bırakma polikliniğinden profesyonel yardım almayı düşünün. Sigara bırakma tedavileri ve destek grupları, bağımlılıkla mücadelede oldukça etkili olabilir.



Bağımlılıkla Mücadelede Yardım Alabileceğiniz Kurumlar

ALO 171 Sigara Bırakma Hattı
Sigara Bırakma Poliklinikleri
Okul Psikolojik Danışmanları