

# SİGARA VE TOPLUM

- Önemli bir sağlık sorunu olan sigara alışkanlığı, bireylerin kendilerine ve çevrelerine karşı sorumlulukları ve genç kuşağı bu alışkanlığa yönelik faktörler açısından da toplumsal bir sorun olarak değerlendirilmelidir.

Rezzan YILDIRIM \*

## TOPLUMSAL SORUMLULUK VE DEĞERLER

**S**igara alışkanlığı konusundaki değerler toplumların gelişmişlik düzeyine bağlı olarak farklılık göstermektedir. Gelişmiş ülkelerde sigara kullanımı artık kabul gören ya da doğal karşılanan bir davranış olmaktan çıkmış, son 20 yıldır gösterilen yoğun çabalar sonucunda sigara içenlerin sayıları % 20 oranında azalırken, işyerlerinde, ortak toplumsal alanlarda ve arkadaş çevrelerinde hareket alanları iyice kısıtlanmıştır. Sigara alışkanlığı giderek istenmeyen, beğenilmeyen bir alışkanlık olarak değerlendirilmeye yolundadır. Eleman alınırken sigara içmeyenler tercih edilmekte, hatta bazen sigara içmeme, işe girmede kesin şart olarak baştan öne sürülmektedir.

Az gelişmiş toplumlarda ise güzel, canlı ve sağlıklı görünüşlü insanların ve vahşi atların çobanı sert görünüşlü kovboyların sigara içerken sergilendiği reklamların etkisi hâlâ sürmektedir. Sigara üreticileri gelişmiş ülkelerden yana kayıplarını, az gelişmiş ülkelerin gelişmişlik özlemi içindeki toplumları üzerinde karşılamak amacıyla reklâm kampanyalarına büyük paralar harcamaktadırlar. Bu reklâmlarda sigara içmek, parlak ve etkileyici bir görünüş ve kişiliğin simgesi gibi sunulmakta ve bu görüntü, özellikle gençler arasında sigara alışkanlığının yayılmasına yol açmaktadır. Ülkemizde 1986'da % 2.4 olan yıllık sigara tüketimi artışı, büyük miktarlarda döviz ödenerek yabancı sigara alımına yönelmesi sonucu 1987'de % 19.1'e yükselmiştir.

Büyük çoğunluğun yiyecek, giyecek, barınak gibi temel ihtiyaçlarının bile yeterince karşılanamadığı, hayat standardının oldukça düşük olduğu ülkemizde, işsizlik, ekonomik güvencesizlik, geçim zorluğu gibi sorunların içinde boğulup kalmış insanımız sigarayı tek avunma ve oyalanma aracı olarak görmekte ihtiyaçlarını yeterince karşılayamayan kazancının bir bölümünü de sigaraya ayırmaktadır. Üretkenliğini kaybetmiş, kalan günlerini doldurmaya çalışan emekliler, nitelikli-niteliksiz işsizler, üniversiteye girememiş gençler kahveleri doldurup sigara dumanlarının arkasında kaybolmaktadırlar. Sigaranın zarar-



ları konusundaki uyarılara ise, "Yarın sağ olacağımız belli mi?", "Çevremizde sigaraya gelinceye kadar ne çok tehlike var", "Bana birşey olmaz, acı patlıcanı kırağı çalmaz" ve benzeri cevaplar verilmekte ve sigara içip de seksen yaşına kadar yaşayan komşu ve günde iki paket sigara içen doktor örnekleriyle konunun sevimsiz çağrışımlarından kurtulmaya çalışılmaktadır. Bu tutumun toplumumuzda yerleşik ve yaygın bir özellik göstermesi, toplum davranışının değiştirilmesini sağlamak için çevre faktörlerinin de değiştirilmesi gerektiğini göstermektedir. Toplumun bireylerini yeni bir sosyal davranışa yönlendirirken, temel sorunların çözümüne eğililmesi, toplumun ihtiyaçlarının karşılanması için bu tür alışkanlıklara alternatif olabilecek imkânların sağlanması ve sosyal hizmetlere öncelik verilmesi yararlı olacaktır.

Sigara alışkanlığının yerleşme ve yayılmasında, gündelik sorunların yarattığı gerilime karşı koyabilme gibi psikolojik bir faktörün yanısıra, kolay sosyal ilişki kurma ve arkadaş edinebilme, havalı, çekici ve olgun görünme gibi sosyal faktörlerin de güdüleyici etkisi büyüktür. Bu etki, özellikle gençler söz konusu olduğunda çok belirgindir ve çoğu kez, sigaranın uzun vadeli ve çok yönlü zararlarına ilişkin bilgilendirme ve yönlendirme çabalarını tersersiz kılar.

Bu çelişkiler, bir yandan bu konuda yapılan yetersiz bilgilendirme ve eğitimden henüz bireyleri derinlemesine etkileyerek duygusal hayatlarını da içine alacak bir bilinçlenmeye dönüşmemiş olmasından, bir yandan da birçok konuda olduğu gibi sigara konusunda da düşünce, duyuş ve davranış değişikliğine imkân verecek kültürel birikimin oluşmamasından kaynaklanmaktadır. İnsanımız hem uzak gelecek için tasaları, tasarıları, beklentileri, umut ve düşünceleri barındırır gönlünde, hem de tüm tutum ve davranışlarıyla adım adım bu geleceği kurması gerektiğini gözardı eder. "Erteleyici" bir tavırla kendisine ve çevresindekilere karşı sorumluluğunu

görmezden gelebilir. Örneğin, "Sigara içerek kendime zarar vermekte ne ölçüde özgür ve hak sahibiyim? Çevremdeki insanları, en yakınlarımı, dostlarımı, çalışma arkadaşlarımı, tanıdığım tanımadığım başka insanları zehirleyici ve hastalık yapıcı dumanlarla etkilemeye ne hakkım var? Yakınlarıma, çocuklara, yaşlılara ve hastalara zararımın dokunmaması için, çocuklarıma ve gençlere kötü örnek olmamak için birşeyler yapamaz mıyım? İlerde onlara verdiğim zararın hesabını nasıl verebilirim?" gibi soruların sormaktan kaçınır.

Ancak şon yıllarda sigara içenlerin tutumunun giderek yumuşadığı görülmektedir. Özellikle çocukların ve hastaların bulunduğu yerlerde kendilerinden sigara içmemeleri istenen kişiler büyük çoğunlukla anlayış göstermektedirler. Bu anlayış toplumda sigara içmeyen herkese yöneltilen yerleşik ve gönüllü bir davranışa dönüştüğünde, gerçek anlamda bir toplumsal sorumluluktan söz etmek mümkün olabilecektir. Böylece, hem sigara içmeyen sessiz çoğunluğun haklarının korunması mümkün olabilecektir, hem de sigara içmenin aslında istenmeyen, çevremizdekileri rahatsız eden bir davranış, terk edilmesi gereken bir alışkanlık olduğu gerçeği giderek yaygınlaşarak kazanacaktır.

Bu sonuca ulaşabilmek için, sigara içme kampanyalarında birbirine cephe almış gruplara ayrılıp kişisel hak ve özgürlükler üzerine tartışmak yerine, toplumun her kesiminden geniş ölçüde aydınlatılıp bilgilendirilmiş bireylerin soruna olumlu ve uygarca bir tutumla, gönüllü olarak sahip çıkmalarını sağlamak ilke edinilmelidir.

Bu çabalarla savunulmaya ya da korunulmaya çalışılan kitle yalnızca sigara içmeyenler, henüz sigaraya başlamamış olanlar ve gençler değildir. Araştırmalar, sigara içmeyi sürdürenlerin büyük bir bölümünün aslında bırakmak istediklerini, ancak bırakamayacaklarına inandıklarını ya da nasıl bırakacaklarını bilmediklerini göstermektedir. Sigarayı bırakmak isteyenlere denemiş ve başarı sağlamış pratik bilgiler verilerek, sigaradan vazgeçme kararının kendilerine bırakılması çoğu kez olumlu sonuç vermektedir. Gelişmiş ülkelerde bu konudaki televizyon yayınlarının, sağlık ve halk eğitimi personelinin halkla yüz yüze yürüttükleri güler yüzlü kampanyaların bırakma eğilimini artırdığı gözlenmiştir. Sigara içenlere yönelik çalışmalarda, bu kişilerle toplumsal rollerine bağlı **örnek olma sorumlulukları** hatırlatılmakta, anne-baba, abla, ağabey, komşu, öğretmen, öğretim üyesi, doktor, hemşire, sporcu, yönetici... olarak iletişim içinde oldukları kişilere, özellikle yetişmekte olan nesile olumsuz örnek oluşturmamaları gereği önemle vurgulanmaktadır. Çocuklarının sigara içmesini istemeyen anne-babanın, sigaranın zararlarından söz eden bir öğretmenin ve doktorun sigara içiyor olmalarının, inandırıcı ve etkin olma şanslarını yok edeceği muhakkaktır.

Yapılan araştırmalar, toplumda sigara alışkan-

lığını önleme amacıyla, devlet desteğinde, üniversitelerin ve eğitim kurumlarının ortaklaşa çalışmaları, sistemli, gelişmiş iletişim yöntemlerini içeren, toplumun sosyal ve psikolojik yapısı düşünülerek hazırlanmış, anlaşılabilir ve herkese ulaşabilen programlar düzenlenmesi ve bu programların yasal tedbirlerle desteklenmesi gereğini ortaya koymuştur.

## KAMPANYALAR VE YASAL ÖNLEMLER

### KAMPANYALAR

**Dünyada :** Her yıl önemli bir sağlık konusunu işleyerek devletlerarası işbirliği sağlamaya çalışan Dünya Sağlık Teşkilatı, kuruluşunun 40. yılı olan 7 Nisan 1988 gününü sigara içmeme günü ilan etmiş ve yıl boyunca her ülkede "dumansız çevre" konusunun işlenmesini öngörmüştür. Hedef, 2000 yılının tütünsüz, dumansız bir dünyada yaşamaktır. UNESCO Halk Sağlığı Eğitimi komiteleri de bu konuda dünya çapında faaliyet göstermektedir.

Gelişmiş ülke yönetimlerinde alınan çeşitli tedbirler, kitle iletişim araçları, eğitim ve sağlık kurumlarıncı gösterilen çabalar sonucu bu ülkelerde sigara alışkanlığı gün geçtikçe azalmaktadır.

**Türkiye'de :** Ülkemizde de bu konudaki çalışmalar geçen yılın başarılarından bugüne giderek yoğunlaşmış, Sağlık ve Sosyal Yardım Bakanlığınca 13 Şubat 1988 günü başlatılan "Sigarayı Bırakma Kampanyası"yla hız kazanmıştır. Basın, TRT, Üniversiteler ve sağlık kurumları kampanyaya yoğun bir şekilde katılmışlardır. 1978'den beri faaliyet gösteren Sigara İçmeyenler Derneği, düzenlediği konferansları ve sempozyumları sürdürdüğünü, Yeşilay Derneği de 24-27 Ekim 1988 tarihlerinde yapılacak kongresinde sigaranın bütün yönleriyle ele alınacağını bildirmiştir.

UNESCO Türkiye Temsilciliğine bağlı olarak faaliyet gösteren Halk Sağlığı Eğitimi Millî Komitesi de çalışmalarına başlamıştır.

Sağlık ve Sosyal Yardım Bakanlığı sigaranın zararlarından koruma çalışmalarını kalıcı ve sürekli bir program çerçevesinde ele almayı amaçlamış ve Millî Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı, Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı, Maliye ve Gümrük Bakanlığı, TÜBİTAK, TRT, Genelkurmay Başkanlığı, Diyanet İşleri Başkanlığı, Devlet İstatistik Enstitüsü, Üniversiteler, Yeşilay Derneği, Sigara İçmeyenler Derneği ile gönüllü kuruluş temsilcilerinin katıldığı bir toplantı düzenleyerek 10.3.1987 tarihinde "Sigaranın Zararlarından Koruma Ulusal Koordinasyon Kurulu"nu, bu kurulun çalışmalarını sürdürmek üzere de, 1. Araştırma-Değerlendirme, 2. Eğitim-Tanıtım, 3. Mevzuat, 4. Sigarayı Bırakmak İsteyenlere Yardım olmak üzere dört çalışma grubu oluşturmuştur.

## YAŞA GÖRE SİGARA KULLANIMI : (%)

	18-30 yaş	30-49	50'den yaşlı
Sürekli içen	24.6	30.7	18.8
Arasına içen	20.8	18.6	12.7
Bırakmış	4.3	7.5	14.9
İçmeyen	50.3	43.2	53.6

## EĞİTİM DÜZEYİNE GÖRE SİGARA KULLANIMI : (%)

	Diplomasız	İlkokul	Ortaokul	Lise	Yüksek	Öğr
Sürekli içen	18.3	24.9	33.7	28.4	28.3	10.5
Arasına içen	9.7	17.5	18.3	25.2	16.3	21.1
Bırakmış	2.2	9.7	7.7	8.6	10.9	5.3
İçmeyen	69.9	48.0	40.4	38.1	44.6	63.2

Sağlık ve Sosyal Yardım Bakanlığı, Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü'ne bağlı Ruh Sağlığı Daire Başkanlığı'nın yürüttüğü bu programın genel amacı, "temel risk grubunu oluşturan genç kuşağı zararlı alışkanlıklardan korumak, sigara alışkanlığının sigara tiryakileri ve sigara içmeyenler üzerinde yarattığı olumsuz etkileri ortadan kaldırmak ve toplumun genel sağlık düzeyini yükseltmek" olarak belirlenmiştir. Bu amaca ulaşmayı sağlayacak faaliyetler de dört ana grupta toplanmıştır: 1. Toplumunu konuya duyarlı kılma, 2. Sigara kullanmayanların etkilenmesini önleme, 3. Sigaraya başlamamış kişileri koruma, 4. Sigarayı bırakmak, sigaradan kurtulmak isteyenlere yardım. Programa ilişkin hazırlıkların, bütün dünyada "sigarasız gün" olarak kutlanacak 7 Nisan 1988 tarihine kadar tamamlanması planlanmıştır. Programın uygulamaya geçiş tarihi Nisan 1988 olarak düşünülmüştür.

Bu program çerçevesinde hedef kitle, öncelikli risk grupları, (çocuklar, gençler, yaşlılar, hastalar...) aile bireyleri, eğitim ve sağlık personeli, çalışma ortamında bulunanlar ve sonuçta tüm toplum olarak belirlenmiştir.

Sağlık ve Sosyal Yardım Bakanlığının kampanyasında sigara, sağlığa sahip çıkma konusunda bir sembol, koruyucu sağlık hizmetlerinin bir parçası olarak ele alınmış, güler yüzlü bir kampanya yürütüleceği, özendiriciliğin model alındığı açıklanmıştır.

Kampanya öncesinde özel araştırma kuruluşlarına yaptırılan anketler ilginç sonuçlar sergilemiştir. Bir gazetenin yaptırdığı araştırma sonuçlarına göre, kamuya açık yerlerde sigara içilmemesini isteyenlerin oranı % 84'tür. Yaşa ve eğitim düzeyine göre sigara kullanma oranları tablolarda gösterilmiştir.

Bir başka araştırmada ise, Türkiye genelini temsil edecek 10 ilde 2048 kişinin görüşleri alınmış ve halkın hemen hemen yarısının sigara içtiği belirlenmiştir. Sigara içenlerin dumanından rahatsız olanların oranı % 79'dur. İçenlerin % 58,7'sinin sigarayı bırakmayı denediği ve başarılı olmadığı görülmüştür. Kampanyayı sigarayı bırakarak destekleyeceklerin oranı % 49,5'tir.

Yine Sağlık ve Sosyal Yardım Bakanlığınca, şehirlerarası otobüs yolculuklarında sigara kullanılması konusunda yolcuların görüşlerini almaya yönelik bir anket düzenlenmiştir. 3806 yolcunun katıldığı anket sonuçlarına göre, sigara içenlerin % 61'i otobüslerde sigara içilmesini, bırakanların ve içmeyenlerin % 70'i içilmemesini istemektedirler. 34 yaşın altındakiler otobüste sigara içilmesinde sakınca görmeyen grubu oluşturmakta, 35 ve yukarı yaş grupları ise sakıncalı olduğunu savunmaktadırlar.

Bu konuda yapılan çalışmaların sonuçları şimdiden alınmaya başlanmış, Türk Hava Yolları'nda, hastanelerde, bazı üniversitelerde, Türkiye Odalar ve Borsalar Birliği, Türk Traktör Fabrikası gibi kuruluşlarda sigarayı bırakma kararı alınmıştır. Yakın gelecekte kampanyaya katılımın yaygınlaşması beklenmektedir.

## YASAL DÜZENLEMELER

Tütün, ekonomik değeri üstün bir ürün, tütün içimi ise bireysel ve toplumsal zararları belirlenmiş önemli bir toplumsal olaydır. Dolayısıyla, bu soruna getirilecek çözümler de çok yanlı ve karmaşıktır. Ancak, sigara içimini tümüyle ortadan kaldırmak mümkün olmadığına göre, bir salgın olmaktan çıkartıp düzenlemek ve azaltmak için önlemler alınması da kaçınılmazdır.

Son on yıllık dönemde, sigaraya karşı sert politikalar izlemiş Polonya, Çin Halk Cumhuriyeti, F. Almanya ve Sovyetler Birliği gibi ülkelerde katı önlemlerin ve yasaklamaların tütün kullanımını azaltmadığı belirlenmiştir. Buna karşılık, sigara reklamlarına sınırlamalar getiren ve mücadeleyi paketler üzerindeki etkili uyarılarla sürdüren, Finlandiya, Norveç, İsveç gibi ülkeler sigara tüketimini azaltma konusunda daha iyi sonuç almışlardır. ABD'de radyo ve TV'de sigara reklamlarına yer verme yasağından sonra, işyerlerinde, lokanta, otel ve benzeri kamuya açık yerlerde sigara içilmeyen alanlar ayrılmış, resmi dairelere ve orduya sınırlamalar getirilmiştir.

Dünya Sağlık Teşkilatı ve UNICEF'in bütün birimlerine sigara içme yasağı konduğu açıklanmıştır. Kanada'da bazı havayolu şirketleri de iç seferlerine sigara yasağı koymuştur.

Ancak uzmanlar, yasaklamaktan çok kısıtlamanın ve ikna etmenin daha olumlu sonuç vereceğini, insanların yasağa tepki duyacaklarını, konunun daha çok sigara içmeyenleri koruma açısından ele alınıp, içenlerin eğitilmelerinin ve kısıtlamalara gönül-

l olarak katılmalarının sağlanması gerektiğini öne sürmektedirler.

## EN ÖNEMLİ RİSK GRUBU : GENÇLİK

### GENÇLİĞİN TEMEL SORUNLARI

Sosyal refah hizmetlerinin ikinci planda kaldığı az gelişmiş ülkelerde zor koşulların yol açtığı erken yaşta ölümler ve aşırı nüfus artışı, bu ülkelerde genç nüfusun çoğalmasına neden olmaktadır. Türkiye’de nüfusumuzun yandan fazlasını 25 yaşın altındaki ocuk ve gençler oluşturmaktadır.

Atatürk, toplumun gelecekteki nüfus yapısını ve toplumsal değişme sürecini birlikte değerlendirmişti. Toplumun geleceğinin ocuk ve gençlerin yetiştirilmesine bağlı olduğunu biliyor ve "Gençliği yetiştiriniz. Onlara bilim ve kültürün olumlu düşüncelerini veriniz. Geleceğin aydınlığına onlarla kavuşacaksınız." diyordu.

Ancak cumhuriyetin kuruluşundan bu yana geçen 65 yılda ülkemizde yaşanan hızlı değişme ve gelişme olgusu olumlu bir biçimde yönlendirilememiş, hızlı ve sağlıksız kentleşme, ekonomik sorunların ağırlığı, işsizlik ve okulsuzluk gibi ciddi toplumsal sorunların en fazla yansıdığı kesim gençlik olmuştur. Çünkü gençlik, toplumun en dinamik, en hareketli ve nitelikleri gereği çevresinden en fazla etkilenen kesimidir. Genç, yaratıcı gücünün yönlendirilmemesi sonucu kendisini çeşitli sorunların içinde bulmuştur.

Hayatın ilk yıllarında çocuğun yetiştirilmesinde birinci derecede ana babaya düşen sorumluluk, çocuğun okula gitmesiyle toplumdaki diğer kurumlar tarafından derece derece paylaşılr. Gencin kişiliğinin gelişmesinde ve biçimlenmesinde ana-babanın tutumu kadar, içinde doğup büyüdüğü çevrenin de etkisi büyüktür. içinde bulunduğu toplumun alışkan-

lık, değer tutum ve inanışlarını oğrenip benimseyerek bir an önce sosyal olgunluğa erişmesi beklenen gencin iki temel ihtiyaının, güvenlik ve özgürlük isteğinin yeterince karşılanması, karşılaştığı sorunlar önündeki gücünü artıracaktır. Tersine, zgrlğ ileri derecede kısıtlanmış ve yakınlarna, içinde bulunduğu sosyal çevreye güvenini kaybetmiş genç, huzursuz, uyumsuz ve bunalmalı bir kişi olarak ailesinden ve toplumdand giderek kopacak, ilk fırsatta kötü alışkanlıkların tutsağı olacaktır.

### GENÇLERİ SİGARA ALIŞKANLIĞINA YÖNELTEN FAKTÖRLER

Sigara alışkanlığının, en önemli risk grubunu oluşturan gençler arasında yayılmasını engelleme amacına yönelik çalışmalar çerçevesinde, öncelikle sigara kullanımının gençler arasında yaygınlık oranının ve gençleri bu alışkanlığa yönelten faktörlerin belirlenmesi amacıyla dünyada ve ülkemizde çeşitli araştırmalar yapılmıştır.

Batı lkelerinde gençleri sigara içmeye yönelten faktörler dört grupta toplanmıştır : 1. Anne baba ayrılığı, ev değiştirme, okul değiştirme, aileden uzaklaşma ve benzeri genel sorunlar, 2. Bu sorunların yarattığı gerilim ve gençlik döneminin gerginliği, 3. İsyankrlık, risk alma eğilimi, sosyal uyumsuzluk, dış etiklere açık olma, endişe düzeyinin yüksekliği, gencin kendine saygısının zayıf olması ve benzeri kişilik faktörleri, 4. Aileyi, arkadaş grubunu ve beğendiği yetişkinleri örnek alma, reklmlardan ve kitle iletişim araçlarından etkilenme gibi sosyal faktörler.

Araştırmalar, gençlerin sigara alışkanlığına temelde, gerginliği ve moral bozukluğunu azaltmak ve kişisel itibarının düşük olduğu duygusundan kurtulmak amacıyla yöneldiklerini göstermektedir. Sigara içenlerde gerilim oranı içmeyenlere göre oldukça yüksektir. En büyük gerilim nedenleri erkek öğrencilerde sırasıyla okul faaliyetleri, parasızlık ve aile sorunları; kız öğrencilerde görünüş, aile ve para sorunları olarak belirlenmiştir. Sigara içenler geniş grrl, yetkin, cesur, hayalci ve bağımsız olmaya, heyecanlı bir hayata; özgürlük, mutluluk, aşk ve zevk gibi kavramlara önem vermektedirler. içmeyenler için ise neşeli, yardımsever, itaatkr ve uyumlu, nazik ve ölçülü olmak; başan, tabiatın güzellikleri, aile güvenliği, kendine saygı birinci planda olan kavramlardır.

Araştırmalar ayrıca, sürekli sigara içenlerin çoğunlukla ailesi sigara içenler ve sigara içen çok arkadaşı olanlar arasından çıktığını göstermektedir. Gencin dahil olduğu grup üyelerinin sigara içmeye karşı olumlu davranışının, ailesinin ve yakın çevresinin sigara içmesine karşı çıkmasının, gencin ailesiyle otorite atışması içinde olmasının da sigaraya yönelmede etkin olduğu belirlenmiştir. Gencin rnek aldığı kişilerin, örneğin oğretmenlerinin sigara içip içmemeleri ve sigaraya karşı tutumları da en



Sağlık ve Sosyal Yardım Bakanı **Bülent AKARCALI**'nın, dünya'da sigara içmeme günü ilan edilen 7 Nisan 1988 tarihinde gençlere hitaben yapacağı konuşmayı aşağıda yayımlıyoruz. Bize bu imkanı sağladığı için Sayın Bakana teşekkür ederiz.

## Sevgili Genç Arkadaşlarım,

Bugün 7 Nisan 1988. Bu özel günde sizlerle birlikte olmak istedim. Çünkü bugün dünyada dumsansız günlerin başlangıcı olması umulan bir gün. İşte, hayata "merhaba" dediğimiz bu günde, kısa bir süre sonra "hayata atılacak", kendinin ve başkalarının hayatını biçimlendirecek sizlere "merhaba" demek istedim.

Sevgili gençler, çevreden saygı görmek, kendine saygı duymakla başlar. Kuşkusuz, kendine saygı duyan bir kişi de yaşamını olumlu yönde biçimlendirecektir. Hangi mesleği seçerseniz seçin, gelecekte çevrenizdeki çocuklar ve gençler tarafından örnek alınacaksınız. Bu da sizlerde varolan özelliklerin giderek artan bir şekilde yeni nesillere geçmesi demektir. Gördüğünüz gibi alışkanlıklarımız konusunda bireysel sorumluluğumuzun çok ötesinde toplumsal sorumluluklarımız vardır. Ve Sevgili Gençler, inanıyorum ki, ancak bu bilinçle yaşanıldığı takdirde bu günümüzde daha sağlıklı, geleceğimiz konusunda daha umutlu olabiliriz. Kendi evinde, odasında soluduğu havanın temizliğine duyarlı olan bir kişi, yaşadığı kentin hava temizliğine de gereken özeni gösterecektir. İçilen her sigaranın insan yaşamından 5 dakikayı götürmesini kabul etmeyen bir kişi, yaşamın bir anının dahi yitirilmesine çalışacaktır. Sigara içmeyerek kendine ve başkalarının yaşamına saygılı olduğunu gösteren bir kişi bu saygının kendine de gösterilmesini bekleyecektir.

Değerli Gençler, ne yazık ki sigaraya başlamak en çok sizin yaşınızda oluyor. Özgürlük ve bağımsızlığa bu kadar tutkun olunan gençlik çağında, sizden en değerli şeylerinizi çalan bir maddeye bağımlı olunması bir çelişki gibi geliyor insana.

Sevgili Gençler, uygarlığın bir göstergesi de bireylerin kendi sorunlarına sahip çıkma şekilleridir. Nasıl bir dünyada yaşamak istiyorsanız ona uygun davranmalısınız. Sizler her şeyin en iyisine layıksınız. Herkesin özendiği direnme gücünüzü, sizlere verilecek kötü şeyleri geri çevirmekte kullanın. O zaman kendinize olan güveninizin ve saygınızın daha da arttığını göreceksiniz.

Sizler umudun, geleceğin, coşkunun sembolüsünüz. Dünyanızın dumsansız, sağlıklı, güvenli ve güzel olmasını dilerim.

**Bülent AKARCALI**

Sağlık ve Sosyal Yardım Bakanı

önemli belirleyici faktörlerden biridir. Özellikle öğretmenlerin gençler üzerinde etkisi büyüktür.

Ülkemizde Ankara, İzmir, Sivas, Nevşehir, Yozgat ve Tarsus'ta lise öğrencileri arasında yapılan araştırmalarda, 12-20 yaşları arasındaki gençlerin yaklaşık beşte birinin sigara içtiği, 15-19 yaşları arasında düşüklüğün arttığı belirlenmiştir. Kız öğrencilerin içtikleri sigara miktarı erkek öğrencilere göre azdır. Kız öğrencilerden sigara içenlerin en fazla orta, erkek öğrencilerin ise yüksek sosyo-ekonomik düzeyden oldukları görülmüştür. Gecekondu bölgesinde 14-20 yaş grubu gençleri arasında yapılan bir araştırma ile, 1155 gencin yaklaşık dörtte üçünün sigara içmediği belirlenmiştir.

TÜBİTAK desteğiyle A.Ü. Tıp Fakültesince 1983 yılında Ankara'nın ortaokul, lise ve lise dengi okullarında yapılan bir araştırma ile, öğrencileri sigaraya iten ve sigaradan caydıran faktörler; anne, baba, abla ve ağabeylerinin sigara içme oranları ve bu oranların sosyo-ekonomik düzeylerine göre nasıl değiştiği belirlenmeye çalışılmıştır. Bu yolla, sigaraya yönelik eğitimin planlanmasında kullanılacak temel bilgilerin elde edilmesi amaçlanmıştır.

Araştırma sonucunda ortaokul son sınıf öğrencileri arasında her gün sigara içenlerin oranının düşük olduğunun belirlenmesi, sigaraya başlamada lise ve sonrası dönemin daha önemli rol oynadığını göstermektedir. Lise üçüncü sınıflar için bulunan dört-

## Öğrencilerde Sigaraya Başlama Nedenleri

Başlama Nedenleri	Belirtme Sayısı	
	Erkek Ö.	Kız Ö.
1. Sorunlar, dertler, sıkıntılar	342	215
2. Arkadaşların etkisi	258	165
3. Özenme	167	97
4. Büyüdüğünü, delikanlılığını v.b. kanıtlama	56	14
5. Gösteriş için, hava olsun diye	51	12
6. Zevk için	49	39
7. Merak	3	21
8. Arkadaş toplantılarının etkisi	20	56
9. Baskıya tepki, inatlaşma	14	10
10. Çalışırken yorgunluğu giderici etkisi	9	8
11. Aile büyüklerinin erkek içer, sen de iç diye teşvik edici davranışları	6	—
12. Diğer	17	7

Okulların sigara içme oranları kıyaslandığında, yüksek sosyo-ekonomik kesim liselerinde ve kız meslek liselerinde, yaşa ve cinsiyete göre standardize içme hızlarının, diğer lise gruplarından düşük olduğu görülür. Ticaret liseleri ve erkek meslek liseleri ise yüksek oranlara sahiptir. Gerek ortaokullarda, gerekse liselerde yüksek sosyo-ekonomik grup okullarının diğerlerinden daha düşük içme oranlarına sahip olması, yüksek sosyo-ekonomik kesimde en azından genç kuşaklarda sigaraya alışma yaşının geciktirilebildiğini düşündürmektedir.

Lise üçüncü sınıfların tüm okul gruplarında fen grubu kız öğrenciler, edebiyat grubundakilere oranla daha az sigara içmektedirler. Bu durum erkek öğrenciler için geçerli değil gibidir. Fen grubu kız öğrenciler daha düşük, edebiyattakilerin ise daha yüksek içme oranlarına sahip olmasını, kişileri bu gruplara çeken özelliklerde aramak yerinde olur.

Bu araştırmayla saptanan en önemli sigaraya başlama nedenleri; 1. Öğrencilerin sorunları, dertleri, sıkıntılar nedeniyle sigaraya bir sakinleştirici olarak başvurmaları, 2. Arkadaş etkisi, 3. Özenme'dir. Büyüdüğünü, delikanlılığını kanıtlama erkek öğrencilerde dördüncü sırada yer almaktadır. Diğer sigara içme ve içmeme nedenleri tablolarında gösterilmiştir.

Başlamada itici etkisi olan gruplar, erkeklerde, sigara içmekte olan arkadaşlar, aile çevresinde en sevilen erkek büyükler ve ağabeyler; kızlarda, sigara

te birlik oran, bu öğrencilerin abla ve ağabeyleri için saptanan oranların çok altındadır. Bu durum, orta öğrenim döneminde öğrencilerin hem okulun, hem de ana-babalarının koruyucu denetiminde olmalarıyla açıklanabilir. Okullarda sigara içmenin yasak olmasının da bunda katkısı olabilir.

Öğrencilerin babalarına ve ağabeylerine ait yüksek sigara içme oranlarının sosyo-ekonomik durumuyla değişmediği saptanmıştır. Ortaokul üçüncü sınıf öğrencilerinin babalarının lise üçüncü sınıf öğrenci babalarından biraz daha yüksek içme oranlarına sahip olması, bu grubun biraz daha genç ve kendilerinden daha yaşlı gruba göre daha çok sigara içme eğiliminde olmalarıyla açıklanabilir. Lise üçüncü sınıf öğrencilerinin ağabeylerinde sigara içme oranlarının orta üçüncü sınıf öğrenci babaları kadar olması da, bugünün ağabeyler grubu için içme oranlarının ileride daha da yükselebileceğini, bir bakıma sigara içme salgınının yeni nesillerden daha çok kurbanlar alarak sürdüğünü düşündürmektedir.

Öğrencilerin anneleri ve abalarıyla ilgili sigara içme oranları sosyo-ekonomik durum yükseldikçe artmaktadır (Bu oran gecekondularda % 15.8, yüksek sosyo-ekonomik grupta % 51.2'dir). Ankara'da sosyo-ekonomik durumu iyi olan kadınlar, geleneksel kültürün kadınlar sigaradan koruyan baskısına karşı çıkmış, ancak son yıllarda çiğ gibi büyüyen sigarayla ilgili bilgi birikiminin etki alanına henüz girememiş gibidirler. Yüksek sosyo-ekonomik grupta abaların içme oranı bu grup annelerin içme oranlarına yakinken, düşük sosyo-ekonomik grupta abaların içme oranı bu grup annelerin içme oranından belirgin bir şekilde yüksektir. Bu da, salgının genç kuşaktan başlayarak orta ve düşük sosyo-ekonomik düzeydeki kadınlar arasında da yayılacağını düşündürmektedir.

Öğrencilerde yaş arttıkça sigara içme oranları da artmaktadır. Bu, tüm okul gruplarında saptanan istikrarlı ve çok kuvvetli bir ilişki görünümündedir. Yaşla ilgili bu ilişkiyi yalnız yaşla açıklamak yerine, bunun altında sene kaybetmenin ve sene kaybetmeye yol açan olaylarla yaşın etkileşimini aramak daha doğru bir açıklama gibi gözükmektedir. İçme oranlarına cinsiyete göre bakıldığında, grupların büyük çoğunluğunda erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha yüksek oranlara sahip olduğu gözlenmektedir. Yüksek sosyo-ekonomik gruptaki lise üçüncü sınıf öğrencileriyle erkek meslek liselerinde bu özellik kaybolmaktadır. Lise üçüncü sınıf öğrencilerinde bu özelliğin kaybolma nedeni, bu gruptaki erkek öğrencilerin içme oranlarının diğer gruplardan daha düşük olmasıdır. Erkek meslek liselerinde ise kız öğrenciler genelde çok düşük orandadır. Fakat sigara içme oranları yönünden tüm gruplardaki kız öğrencilerden ayrılıp kendi gruplarındaki erkek öğrencilere benzemiş durumdadırlar. Bunun da sigaraya alışmada arkadaş etkisiyle açıklanması mümkündür.

## Öğrencilerde Sigara İçmeme Nedenleri

İçmeme Nedenleri	Belirtme Sayısı	
	Erkek Ö.	Kız Ö.
1. Sigaranın sağlığa verdiği zarardan	681	786
2. İçmem için bir neden yok, hoşlanmıyorum	174	304
3. Ana-babanın içmeme tavsiyesi, önleyici tavrından	164	148
4. Deneyince rahatsız olmak ve beğenmemekten	158	239
5. Ekonomik zararı nedeniyle	157	109
6. Spor yapıyorum, sporla sigara bağdaşmıyor	90	14
7. Yakınlarından birinin sigarayla ilgili bir hastalığa yakalanması ya da bu nedenle ölmesinden	85	76
8. Kötü kokusu nedeniyle	58	160
9. İçmesinin hoş karşılanmayacağını düşünerek	42	46
10. Yakın çevresinin içmemesinden	41	62
11. Tiryaki olmaktan çekinmek ve diğer kötü alışkanlıklara götüreceğini düşünmekten	34	39
12. Diğer	44	43

ra içmekte olan arkadaşlar, anne, abla ve aile çevresindeki en sevilen hanım büyüklerdir.

Sigaranın sağlığa verdiği zarar, ana-babanın içmeme konusundaki tavsiyesi ve önleyici tavrı, sigaranın ekonomik zarar, spor yapma, yakınlarından birinin sigarayla ilgili bir hastalığa yakalanması ya da bu nedenle ölmesi, sigaranın kötü kokusu ve içmenin hoş karşılanmayacağını düşünme başlıca caydırıcı faktörler olarak ifade edilmiştir. Sigaranın denendiğinde rahatsız edici bazı özelliklere sahip olması bazılarının başlamasını engelleyebilmekte ya da geciktirmektedir.

### GENÇLERDE SİGARA ALIŞKANLIĞINI ÖNLEME

Eğitim uzmanlarıncı, okullarda yürütülecek çalışmalarında sigara içmeye itici faktörlerle, caydırıcı faktörlerin gözönünde bulundurulması önerilmektedir. Ayrıca sigara konusunda öğrenciye verilen eğitimin, öğrencinin bilgisini geliştirme ve başlamasını önleme kadar, öğrencide sorunu benimseyip çözümü için enerjisini ortaya koyma isteğini yaratması da önemli görülmektedir.

Sağlık konusunda alışkanlıklara yön verilmesi ve değiştirilmesi için en uygun zaman çocukların kişiliklerinin ve hayat görüşlerinin henüz gelişmekte olduğu okul dönemidir. Bu dönemde sağlık hizmetlilerinin, öğretmenlerin, ailenin ve arkadaşların çocuk ve genç üzerindeki rol etkisinden yararlanarak öğrencileri bu alışkanlıktan uzaklaştırmanın mümkün olduğuna inanılmaktadır. Yapılan araştırmalar 10 yaşına kadar olan çocuklarda sağlık eğitiminin oldukça etkin olduğunu göstermiştir. Bu dönem çocuklarının sigaranın sağlığa zararlarını ciddiye alıp büyüklerini uyardıkları yaygın biçimde gözlenmektedir. Daha ileri yaşta ise, öğrenciler üzerindeki en etkin grup olan öğretmenlerin örnek olma ve yönlendirme etkisinin, aile bireylerinin duyarlı kılınmasının ve arkadaş grupları yoluyla gence ulaşılmasının önemi büyüktür. Ancak, etkiyi yapan kişi ya da grupların inandırıcı ve saygın olmaları çok önemlidir. Öğretmen olarak yetişirken sağlık eğitimi almış ve sigara içmeyen bir öğretmen, sigara içen ve sigaranın zararlarından söz eden bir öğretmenden çok daha etkilidir. Ana-baba ve büyük kardeşlerin de, herşeyden önce örnek olma sorumluluklarını ciddiye almaları, ayrıca genci her yönden desteklemeleri gerekmektedir.

Batı ülkelerinde yapılan araştırmalar yaşlılar arasında alışkanlığın oluşmasında çok etkin olan grup normlarının alışkanlığı ortadan kaldırmak için de kullanılabileceğini göstermiştir. Grubun davranışı sigara içmeme yönünde değiştirilebildiğinde, grup üyelerinin tutumu da aynı yönde değişecek ve pekişecektir.

Gençler üzerinde sigaranın sağlığa uzun vadede vereceği zararları bilmenin çok az etkisi olmaktadır. Ama yine aynı yaşta bir öğrenciden ya da arkadaşından kötü kokacağı, görünüşünün bozulacağı, kamuya açık yerlere rahatça giremeyeceği, spor da başarısız olacağı ve benzeri uyarılar alan bir gençte, sigaraya karşı olumsuz tutum çok daha kolay gelişmektedir.

Ayrıca, okullarda her düzeyde öğrencinin katılacağı münazaralar, kompozisyon ve resim yarışmaları düzenlenerek öğrencilerin konuyu araştırmaya ve düşünmeye yönlentilmeleri, televizyonda bu konuda yayınlar yapılması, televizyon programlarında toplumda örnek olarak seçilen popüler yönetici, bilim adamı ve sanatçıların sigara ile görünmemelerine özenilmesi yararlı olabilecektir.

Sonuç olarak, gençlerin sorunlarına anlayışla eğilinmesinin, sigaranın yerini tutacak spor ve benzeri alternatiflere yönlentilmelerinin; toplumun istemeyen, problemli kişileri olarak bir kenara itilmeleri yerine onlara sahip çıkılarak eğitim ve boş zamanlarını olumlu yönde değerlendirme imkânlarının sağlanmasının ve toplumda iyi ve saygın bir yer kazanmaya özendirilmelerinin gençler arasında sigara alışkanlığını büyük ölçüde engelleyeceği düşünülmektedir. □