

SİGARA ALIŞKANLIĞINDAN KURTULMA ÇABALARI

Bir maddenin organizmanın gereksinimi dışında ya da ona olan gereksinimin üstünde alınması bir alışkanlık olduğuna, tütün de bir gereksinim olmadığına göre, tütün ya da sigara içmek bir alışkanlıktır. Dolayısıyla, vücuda gereği olmadığı için de zehirlidir.

Tütün bağımlılığı öteki alışkanlıklar gibi kendi başına bir hastalık değildir, ancak zehirleyici etkisi ile hastalıkları beraberinde getiren bir davranış kalıbıdır, bir bağımlılıktır. Her bağımlılık gibi o da madde-ortam-kişilik üçlüsünün oluşur.

Tütün, insana rahatlık ve zevk gibi doyum sağlayabilen kimyasal yapıya sahip bir maddedir. Ortam ve insan kişiliği ise birbirinden ayrılmayan, karşılıklı etkileşimde bulunan bir ikidir.

Dünyada kişiliği birbirini tutan iki kişi olmadığı ve herkesin kendine özgü bir kişiliği olduğuna göre psikolojik nedenlerin çokluğu ve karmaşıklığı kolayca anlaşılabilir. Sayısız kişiliklerin toplumsal çevre ile olan ilişkileri ise daha da karmaşık olup madde-ortam-kişilik üçlüsünün oluşturduğu sorunlar yakından araştırmayı gerektirmektedir.

Araştırmacılar bu karmaşık sorunları belirli gruplar altında toplamışlardır.

Örneğin Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Kliniğinde ergenlerle yapılan bir toplantıda, sigaranın nasıl bırakılacağı tartışılarken gençlerden biri, "Sigara içmenin nedenlerini bilmeden nasıl bırakılacağını konuşmak bizi bir sonuca götürmez" demişti ve sigaraya alışma nedenleri şöyle sıralanmıştı:

- 1 — Sıkıntı;
- 2 — Sigaranın arkadaş yerini tutması;
- 3 — Anne ve baba ile zıtlasma;
- 4 — Öfke ve büyüklere direnme;
- 5 — Gösteriş amacı ve büyük görünme isteği;
- 6 — Arkadaşların ısrarına hayır diyememe;
- 7 — Sigaranın eğlence aracı olması;

İngiltere ve Nijerya'da yapılan iki araştırma da buna benzer sonuçlar vermiştir. Gençler;

a) Zevk verdiği, eğlendirdiği ve rahatlama sağladığı için,

b) Arkadaşları içtiği için,

Dr. Celal KÖKSAL*

c) Anne ve babaları içtiği için,

d) Anne ve babalarına direnmek için sigaraya başladıklarını söylemişlerdir.

Burada ilginç olan bir nokta da, anneye direnmek için içenlerin % 97, babaya direnmek için içenler ise % 85 olarak bulunmasıdır.

Tip öğrencileri arasında yapılan bir araştırmada şu sonuçlar bulunmuştur: Erkeklerin % 72.4 ü içiyor ve 14-18 yaş arası başlamışlardır; Kızların % 22.2 si içiyor, başlama yaşları 10-17 arasındadır; Düzenli içme ise 17-18 yaşlarında başlıyor. Bir başka araştırmada, sigaraya başlamanın etkenleri olarak düşük eğitim sistemi, okullarda gruplara katılma ve alle bireylerinin içmesi vurgulanıyor ve ekonomik durumla sigara içme doğru orantılı olarak görülüyor.

Bütün bunlara göre, sigaraya başlamayı etkileyen psiko-sosyal nedenler oldukça değişken ve karmaşıktır.

Sigara, erken yaşta içmeye başlayan erkeğin gelişmekte olan yaşam biçimini de etkilemektedir. O'DONNELL, sigaraya başlamayı, alışkanlık yapan ilaçlara giriş bileti olarak kabul eder, sigara içen gençlerin alkol ve ağır narkotika kullandığına eğilimini yüksek görür.

Sigaranın zararları oldukça geç anlaşılmış, ancak ondan sonra birçok ülkede sağlık örgütleri aracılığıyla sigara aleyhinde kampanyalar başlamıştır. Yine de, ekonomik ve siyasal nedenler yüzünden hükümetler yeterince ilgilenebilirler ve istenilen sonuçlar alınamadı. Özellikle Kuzey Avrupa ülkeleri sigara üzerine eğilmişler, araştırmalar yapmışlar, yasalar çıkarmışlardır.

Ancak gerek yasal önlemler, gerekse kampanyalar beklendiği ölçüde başarı sağlamamıştır. Bunun başlıca nedenleri birkaç madde halinde sıralanabilir.

1 — Programların çoğu, asıl hedef olarak alınmaları gereken çocuk ve ergenlere yöneltilmemiştir;

2 — Halkı aydınlatma ve bilinçlendirme kampanyaları yeterli değerlendirilmeler üzerine kurulmamıştır;

3 — Kampanyalar özel ya da resmi kuru-

(*) A.Ü. Tıp Fakültesi Psikiyatri Profesörü

SİGARA NASIL BIRAKILIR ?

Amerikan Kanser Birliği, sigara alışkanlığını bırakmada uygulanabilecek iki reçete öneriyor. Kuşkusuz, listelerden birindeki öneriyi denemek, öbür listedekileri geçersiz kılmıyor.

A Reçetesi :

- 1 — Saat başı bir sigara içmeye karar verin; Y_2 da bir saat süresince içmemeyi kararlaştırın ve bu süreyl yarımşar saat uzatmaya başlayın.
- 2 — Sigaraya ulaşmanızı zorlaştırın. Paketi herhangi bir şeyle sarın ve çevresine elastik bantlar koyun. Eğer genellikle sağ elinizle sigara içiyorsanız, sol elinizle için.
- 3 — Sigaranızı hoşlanmadığınız bir markaya çevirin, arasıra bir paket alın.
- 4 — Eğer sürekli olarak kahvenizle birlikte bir de sigara içiyorsanız, çay ya da meyva suyu içmeye bakın.
- 5 — Vücudunuz için birşeyler yapın. Yeniden biçiminizi kazanın. Fiziksel alıştırmaya rahatlayıp dinlenmenizi sağlar.
- 6 — Arkadaşlarınızı arayın ve onlara sigarayı bırakacağınızı söyleyin.
- 7 — Bir gün için bırakırsanız, ertesi gün de bırakabilirsiniz. Deneyin.

- 8 — Sigaraya harcayacağınız parayı biriktirin ve kendinize birşey alın. Bunu hakettiniz.
 - 9 — Bırakırken yenik düşüp bir sigara içerseniz tasalanmayın. Bazı kişiler sonunda başarısızca kadar defalarca deneler.
- ## B Reçetesi
- 1 — Günde bir sigaraya düşürün.
 - 2 — Her sigarayı özel bir karara bağlayın ve kararları erteleyin
 - 3 — Sigarayı tümüyle bırakmayabilirsiniz. Çok gereksinim duyduğunuz bir an için yanınızda ve çevrenizde bir adet bulundurun. Göreceksiniz, sonunda sürekli olarak kurtulacaksınız.
 - 4 — Yalnızca bir gün için sigara içmeyin ve aynı çabayı ertesi günde gösterin sonra bir yarın daha, bir yarın daha.
 - 5 — Sigarayı bıraktığınızı arkadaşlarınıza ve ailenize söyleyin. Bu kararınıza ve azmize destek sağlayacaktır.
 - 6 — Bir gün seçin, sigarayı bırakacağınız günü. Ve bırakın.
 - 7 — Kül tablası, kibrit gibi sigara alışkanlığınızı anımsatacak tüm kanıtları saklayın.
 - 8 — Çevrenizde ve yanınızda ciklet, boğazınızı yumuşatacak şeker ve fıstık gibi şeyler bulundurun.

WORLD HEALTH'dan

luşlar tarafından yürütülmüş, böyle olunca toplumun tüm kesimlerini kapsamamıştır.

Devletin desteği ile, Üniversitelerin ve eğitim kurumlarının ortaklaşa çalışmaları, daha sistemli, gelişmiş iletişim yöntemlerini içeren, toplumsal ve psikolojik yapılar düşünülerek hazırlanmış, anlaşılabilir programlar gereklidir.

Sigaranın sadece zararlarını anlatarak korkutmayı amaçlayan programlar, toplumda ona karşı merak uyandırarak yarar yerine zarar verebilmektedir. Gençlerin çoğu az ya da çok bu zararları bilmekte ve dile getirmektedirler. Onların ancak % 5'i bunları bilmediklerini söylemişlerdir.

Okul programları çoğu kez yararlı olmuyor, çünkü öğretmenler bu konuda ve genel sağlık konularında yeterince eğitilmemişlerdir.

Kanımcı sigara konusu devletin temel sağlık politikasına girmeli, Sağlık ve Sosyal Yar-

dım Bakanlığı Koordinatörlüğünde sigara ve ötekil alışkanlıkları içine alan bir merkez kurulmalıdır.

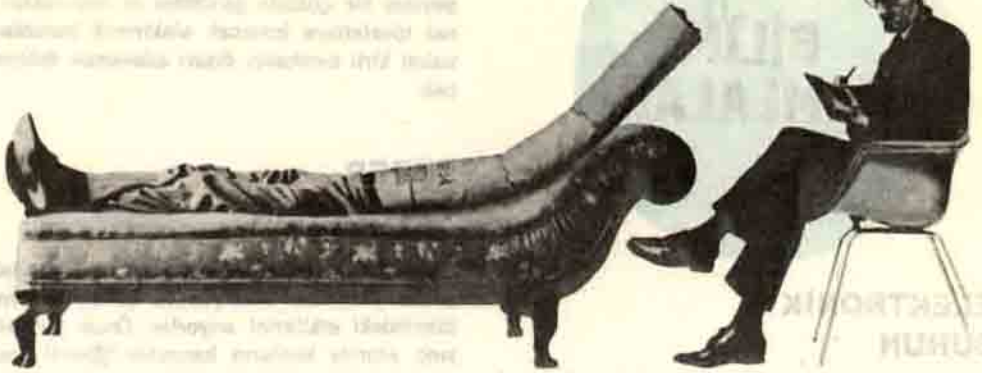
Bundan sonra yapılacak işler de iki başlık altında toplanabilir.

1 — Tiryakilere sigara alışkanlığını bıraktırma çalışmaları;

2 — Gençlerin alışmalarını önleme.

Tiryakilere sigarayı bıraktırmak pek kolay olmayabilir. Ancak insanlar, içinde buldukları ortamın etkisi ile bazen gerçekliğine inandıkları davranış ve inanışlarını bile değiştirebilirler. Yeter ki, etki yapan kişi ya da gruplar saygın, inandırıcı olsun, konuyu aydınlatılsınlar. İnsanoğlu inanmadığı şeyi zorlansa da genellikle kabul etmez, eğer inanırsa isteyerek benimseyebilir. Yukarıda değinildiği gibi, propaganda da korkuya çok yer verilmesi iletişimi engellerebilir ya da uyandırdığı merakla ters tepkiye yol açabilir.

"Kendimi hep bir sigara gibi hissediyorum, Doktor!"



Burada dikkatli, bilinçli, sevecen olmalı, güven sağlanabilmelidir. Bunun için de konu ile uğraşanların uzmanlaşmış olması gereklidir. İletilen mesajların etkili olabilmesi için karşılarından da söz edilerek tartışılması yapılmalı, sonuncular çürütülmelidir. Bütün bunlar yalnız akılcı bir yolla değil duygusal-düşünsel yolla, mümkünse yüz yüze yapılmalıdır.

Halka yaklaşımda ve bu arada tiryakilere ulaşmada en etkin araç televizyondur; radyo, basın ve çeşitli yayın organları da önemlidir.

Televizyon seyretmek bir bakıma dışardan doyum sağlayıcı bir davranıştır. Tütün alışkanlığında da insan dışardan doyum sağlamaktadır. Nitekim İngiltere'de yapılan bir araştırmaya göre sigara içenler içmeyenlere oranla % 28 daha çok televizyon izlemektedirler. Televizyon bu bakımdan da etkilidir. İzleyenlerin oldukça büyük bir bölümü sigara alışkanlığından kurtulmak istemektedirler. Gerçekte de pek çok tiryakide sigarayı bırakma eğilimi vardır ve asıl iş sigarayı bırakıp bırakmamaktan çok onun nasıl bırakılacağı sorunudur. Bunları bilmedikleri için bırakma girişiminde bulunanlar başarılı olamıyorlar. Bu bakımdan özellikle televizyon programlarında sigarayı bırakma yöntemleri gösterilmelidir. Gerçekten bu amaçla yapılan iki yayının yararlı olduğu saptanmıştır.

1976'da Granada Televizyonunda sağlıklı

yaşam programında bir psikiyatrist, sigarayı azaltma ve bırakma konusunda yardımcı olacak çeşitli teknikler tanımlıyordu. Burada kesin bir varsayımdan hareketle sigara içmenin sağlığa zararlı olduğu, ancak tiryakiliğin de vazgeçilmesi zor bir bağımlılık olduğu kabul ediliyordu.

İkinci yayın BBC'nin Şubat 1976'da başlattığı "Sigarayı bırak" kampanyası idi. Bu programa katılanlar, danışman bir psikiyatristin gözleminde sigarayı bırakma çabalarını, başarı ya da başarısızlıklarını tartışıyorlardı.

Her iki yayını izleyenler, izlemeyenlere oranla kendilerini sigaraya daha az bağımlı hissetmişler ve bırakma çabalarına girişmişlerdir.

Gençlerin sigaraya alışmalarını önlemeye gelince, toplumlarda düzeni sağlamak için geliştirilen kurallar çocukluk çağından başlayarak bireylere bu amaçla aşılanabilir. Böylece bütün yaşam boyu sürecek bir ortak öğrenme süreci başlar.

İlkokuldan başlayarak okullara genel sağlık dersleri koymak, sigarayı da, merak uyandırmadan, korkutmadan, zararları ile açıklıkla anlatmak gerekir. Bunun için de önce (doktor, öğretmen gibi) uğraştan kişiler yetiştirilmelidir.

(Bu yazı, İstanbul'da yapılan 15. Türk Tüberküloz Kongresinin 22 Haziran 1981'deki "Sigara ve İnsan Sağlığı" konulu açık oturumunda sunulan bildirden kısaltılarak hazırlanmıştır.)

... En mühim, en esaslı nokta eğitim meselesidir. Eğitimidir ki, milleti ya hür, müstakil, şanlı, yüksek bir cemiyet halinde yaşatır, ya da bir milleti esaret ve sefalete terkeder."

ATATÜRK