



Rauchfrei
Telefon
0800 810 013
www.rauchfrei.at



Tütün ve nikotinden kurtulun

Kendiniz, aileniz ve çevreniz için.

Rauchfrei telefonu, Sosyal sigorta kurumları, eyaletler ve Sağlık Bakanlığı'nın bir girişimidir. Rauchfrei telefonu, Avusturya Sağlık Sigortası tarafından tüm Avusturya çapında işletilmektedir.



Tütün ve nikotin nasıl etki eder?

Tüm tütün ve nikotin ürünleri toksik maddeler içerir ve bağımlılık yapar.

Sigara, e-sigara, ısıtılmış tütün ürünleri veya snus kullanmanızdan bağımsız olarak geçerli olan şudur: Tütün ve nikotin her türü bağımlılık yapar ve sağlığınız için zararlıdır.

→ **Akciğer sadece temiz hava solumak içindir, başka hiç bir şey için değil.**



Tütün ve nikotin tüketimi bağışıklık sistemini zayıflatır, tansiyonu yükseltir ve uzun vâdede çok sayıda hastalığa yol açar. Bunlardan en yaygın olanları, kalp-damar hastalıkları, akciğer hastalıkları, kanser ve şeker hastalığıdır. Avusturya'da her gün 10 kişi tütün tüketimi nedeniyle hayatını kaybetmektedir. Sigara içenler ortalama 7 yıl daha az yaşamaktadır.

Pek çok kişi, o ya da bu sigara yerine daha başka nikotin ürünü kullanmanın daha sağlıklı olduğuna inanmaktadır. Ama bu doğru değildir. Hatta hem sigara hem de e-sigara içmek, bundan kaynaklanacak hastalık riskini 3 ilâ 5 kat arttırmaktadır.

Halk arasında snus olarak da bilinen nikotin poşetleri, çok hızlı biçimde bağımlılık yapmaktadır. Ayrıca kısa süre içerisinde diş etlerinde gözle görülür hasara yol açarlar.



Şunu biliyor muydunuz? Nikotin bir böcek zehiridir.

Bağımlılık yapın madde nikotin, aynı zamanda bir böcek zehiridir. Tütün yaprakları avcı hayvanları uzaklaştırmak için nikotin içerir. Bir tütün tarlasında çalışan hasat işçileri, günde 50 sigara içmiş kadar nikotin alırlar. "Yeşil tütün hastalığı" denilen hastalığa mâruz kalırlar. Bunun sonuçları mide bulantısı, kusma, ishal, terleme ve dolaşım sistemi sorunlarıdır.



Tütün ve nikotin ürünlerinden kaçının!

Tütün ve nikotinden kurtulun

Nikotinden kurtulmayı planlayın.

Nikotinden kurtulmak için kişisel nedenleriniz nelerdir?

Tütünsüz ve nikotinsiz bir yaşam için en az üç neden ve avantaj yazın.

Ne zaman tütün veya nikotin kullanıyorsunuz?

Üç gün boyunca nikotin ürünlerini ne zaman ve nerede kullandığınızı yazın. Bunun için bir kalem ve kâğıt kullanın. Her nikotin tüketiminden önce şunu yazın: Saat, yer, önem, durum veya neden.



Nikotin tüketiminizin arkasında yatan istek nedir?

Güne başlarken mi sigara içiyorsunuz? Kahveyle veya yemekten sonra mı sigara içiyorsunuz? Kendinizi ödüllendirmek veya rahatlamak için mi sigara içiyorsunuz? Mola verdiğinizde, işten sonra veya arkadaşlarınızla buluştuğunuzda mı? ...

Vücudunuz nikotine bağımlı mı?

Hiç unuttuğunuz için 24 saat boyunca bir nikotin ürünü KULLANMADIĞINIZ oldu mu?

Bu soruya net bir "evet" cevabı veremiyor musunuz? O zaman bu vücudunuzun nikotine bağımlılığının ilk göstergesidir.

Eczaneden alınabilen nikotin replasman ürünleri ve nikotin bırakma ilaçları bunda yardımcı olabilir. Bir eczaneye veya doktorunuza danışın.

Nikotinsiz geçireceğiniz ilk günü belirleyin.

Takviminize bu günü not edin.

Kendinize nikotinsiz bir ortam yaratın:

Size sigarayı hatırlatacak her şeyi yok edin. Çevrenizi nikotinsiz bir bölge haline getirin (ev, araba).



**Küçük adımlarla
düşünün: "Bugün
nikotin almayacağım!"**

Tütün ve nikotinden uzak bir yaşam için faydalı ipuçları

Nikotinden şöyle kurtulabilirsiniz.

Eğer canınız nikotin çekerse, şu 3 tekniği kullanın:

- **Bekleyin:** Canınızın çektiğini hissederseniz, bir kaç dakika bekleyin. Genellikle bu geçer.
- **Dikkatinizi dağıtın:** Beklemenize rağmen canınızın çekmesi devam ederse, dikkatinizi başka yere dağıtın: Ellerinizi yıkayın, bir bardak su için ya da güzel bir müzik dinleyin. Vücudunuzu esnetin ve gerin.
- **Kaçın:** Bazı durumlarda can çekmesinden kaçmakta ve yer değiştirmekte fayda vardır.

Yeni sağlıklı davranışlar deneyin:

Odayı havalandırın ve derin bir nefes alın. Kahve yerine çay için. Portakal sıkıp suyunu içebilirsiniz. Bir parça meyve veya sebze yiyin. Bileklerinizi soğuk su ile yıkayın. Dişlerinizi fırçalayın. Bir kaç dakika bilinçli bir şekilde nefes almaya çalışın. Etrafınızda güzel bir koku yayılması için kokulu yağ veya baharat koyun.

Yardım alın:

Sizi destekleyecek ve motive edecek birisi var mı etrafınızda? Belki onunla birlikte nikotinden kurtulabilirsiniz.

Hayır deyin:

Nikotin tekliflerini açık ve net bir şekilde reddedin: "Hayır, teşekkürler!"

Kendinize zaman tanıyın!

Nikotinsiz bir yaşama geçmek, başlangıçta çok fazla alıştırma gerektirir. Yeni davranışların alışkanlık haline gelmesi için alıştırma yapmanız gerekir.

Buna bir örnek: **Bir kazağı nasıl giyersiniz?** Önce başınızı mı sokarsınız? Yoksa önce kollarınızı mı sokarsınız? **Bunu bir dahaki sefere tersine yapmayı deneyin.** Belki ilk başta unutabilirsiniz. O zaman kazağı tekrar çıkarın ve alıştığınızın tersi şekilde giyin. Yeni giyme şekline alışmanızın ne kadar sürdüğünü gözlemleyin.



Pasif içicilik ve pasif buhar soluma zararlıdır!

Solunan tüm tütün ve nikotin ürünleri, pasif duman veya pasif buhar çıkarır.

Pasif duman ve pasif buhar havayı kirletir. Zararlı maddeler, odada bulunan herkes tarafından solunur.

Pasif içiciliğin kısa vâdeli etkileri gözlerde sulanma, öksürük, baş dönmesi ve baş ağrısıdır.



Uzun vâdede pasif içicilik, aktif tütün ve nikotin tüketimi ile aynı hastalıklara yol açar. Avusturya'da her gün 3 kişi pasif içicilikten ölmektedir.

Zararlı maddeler her yere siner: mobilyalara, perdelere, duvarlara ve araba koltuklarına veya giysilere. Zararlı maddeler, o anda sigara veya elektronik sigara içilmiyor olsa bile kalır.

Havalandırma yeterli olmaz! Bir kasırganın gücü bile, sigara içilen odalardaki tüm zararlı maddeleri temizlemeye yetmez.

Zararlı maddeler, **özellikle** de bağışıklık sistemleri henüz tam gelişmemiş olan **çocuklar için tehlikelidir**.

Tüm odaları pasif duman ve pasif buhardan uzak tutun. Evinizi, arabanızı ve iş yerinizi zararlı madde içermeyen bir yer haline getirin.



**Kendinizi, diğer insanları
ve evcil hayvanlarınızı
pasif duman ve pasif
buhardan koruyun!**

Çevrenizi koruyun

Tütün ve nikotin ürünleri sadece sağlığa zararlı değildir. Çevreyi de kirletirler.

Tütün ve nikotin, üretilirken, kullanılırken ve imha edilirken zararlıdır.



Çok sayıda sigara izmariti veya nikotin poşeti, doğal sulara veya atık su sistemlerine karışarak onları zehirlenmektedir. Dikkatsizce atılan sigara izmaritleri, her yıl muazzam imha maliyetlerine neden olmaktadır.

Elektronik nikotin ürünleri tehlikeli atıklardır. Ama bunların çoğu, evsel atıkla imha edilmekte ve sıkça yangınlara ve daha başka hasarlara yol açmaktadır.

Tütün ve nikotin neden olduğu zehirlenmeler, zehirlenmelerde acil çağrı merkezine sürekli bildirilmektedir.

Tüm tütün ve nikotin ürünlerini doğru şekilde imha edin. Bunlar çocukların eline geçmemelidir.



**Çevre hasarları
hakkında ayrıntılı
bilgiyi unfairtobacco.org
adresinden bulabilirsiniz.**



Rauchfrei
Telefon

0800 810 013

www.rauchfrei.at



Rauchfrei telefonu: 0800 810 013

Pazartesi – Cuma 10:00–18:00
Sağlık psikolojisi ekibi, size telefonla
ücretsiz olarak danışmanlık
hizmeti verecektir.

Medieninhaber und Herausgeber:
Österreichische Gesundheitskasse,
Wienerbergstraße 15–19, 1100 Wien
☎ www.gesundheitskasse.at/impressum

Redaktion / Gestaltung:
Rauchfrei Telefon,
Kremser Landstraße 3, 3100 St. Pölten
Inhalt: Rauchfrei Telefon
☎ info@rauchfrei.at, ☎ rauchfrei.at

Grafische Gestaltung / Illustration:
studio.mishugge.com /
Harald Tremmel, Diego Riselli
Hersteller: ÖGK,
Hausdruckerei Landesstelle Wien
Druck: März 2025

