

Sigarayı Bırakma Rehberi

Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi AMATEM'de Klinik Şef Yardımcısı Dr. Ahmet Türkcan ile "sigarayı bırakma" üzerine yazdığı kitabıyla ilgili söyleştik. İşte tiryakilere sigarayı bıraktıracak bir yazı.

Günümüzde sigara, "doktorlar" dahil pek çok insanı pençesine almış durumda. Sigarayı bırakmak için ilk adım nedir? Doktorların tiryakiliği konusunda bir şeyler söyleyebilir misiniz?

Sigarayı bırakmak için ilk adım, sigara bırakma motivasyonunu oluşturmaktır. Bunun için de kendi sigara içme davranışının analizini yapabilmek, sigarayı içmenin ve içmemenin avantaj ve dezavantajlarını belirlemek, niçin sigarayı bırakacağına ilişkin listeyi oluşturabilmek, kendi bırakma gücünün farkında olmak ve bu arada sigaranın etkileri ve bırakma sürecinde yaşananlara ilişkin bilimsel bilgiyi artırmak işe yarar. Sigara bırakma motivasyonunu olumsuz yönde etkileyebilecek çeşitli ruhsal durumlar, yanlış öğrenmeler, baskılar, inanış ve düşünce biçimleri üzerinde de sorgulayıcı olabilmek önemlidir. Ayrıca kararlılığı sürdürürebilmek ve bağımlılığın biyolojik yapısını da hesaba katarak gerekirse ilaç yardımı almayı düşünmek gerekir.

Doktorların tiryakiliğine gelince; öncelikle söylenecek şey şu ki, doktorlar da insan ve diğer insanlar gibi bağımlılık onlarda da oluşabilir. Bize ilişkin duruma gelince, ne yazık ki ülkemizde doktorlar arasında sigara kullanımının beklenenden fazla olduğu görülüyor. Bunda

sosyal öğrenmenin etkisi olduğu kadar, stresli-yorucu çalışma ortamının da bir miktar payı olabilir. Ancak asıl kafaları meşgul eden soru ise, sigaranın zararını bilmesi gerekenler niye



sigara içmeye devam ediyorlar şeklinde. Bunun bazı nedenleri olabilir. Sigaranın etkileri hakkındaki bilimsel bilginin, öğrenim süresince, yeterince verilmediği akla gelse de ben genelde böyle eksik bir bilgi verildiğini düşünmüyorum. Sigara içmenin, pek çok solunum ve kalp damar hastalığı için veya kanser için risk faktörü olduğu tıp öğrencileri tarafından bilinir. Ama yeterince önemsenmeyebilir. Bence bilginin vurgulanması, hayata geçirilmesi ve hekim değerlerinin oluşturulmasına ilişkin eksiklikler var. Tıp öğrencisi, hocasının da sigara ve puroyu içtiğini görüyor nitekim. Tüm bu süreçlerin daha tıp fakültesine girilmeden önce irdelenmiş olmasının daha yararlı olacağını düşünüyorum. Halen devam eden durum için ise tüm hastanelerde "sigara içilmeyen hastane" projesinin yaygınlaştırılmasını ve çalışanların böyle bir kampanyaya katılmalarını öneriyorum. Bu önerime kızacak hekim veya hemşire veya diğer sağlık görevlileri olacaktır. Ancak bazı meslekler insanların özel yaşamlarını daha fazla etkiler. İnsanlara sağlık sunan birisinin de kendi sağlığına ilişkin tutumu tabii ki önem taşımaktadır. Fakat burada başkaları için değil öncelikle kendisi için sigara içmeme kararını almak daha önemlidir.

Sigarayı bırakmaya karar vermek isteyenlere neler önerirsiniz? Onları bekleyen zorluklar nelerdir?

Kendi sigara içme davranışınızı inceleyin. Ne zaman, nerede, hangi durumlarda sigara içiyor-

sunuz. Sigara içmenize eşlik eden davranışlar, olaylar ne? Sigara içmenin sizin için anlamı üzerinde düşünün. Sigara içerek elde ettiklerinizle, içmediğinizde elde edebileceğinizi görmeye çalışın. Sigara içmemenin yaşamınıza katacağı ödülleri görerek iyimser olun. Gözünüzde sigarayı bırakma olayını büyütmeden ama dikkatli olmanız gerektiğini de hesaba katarak şunu düşünün: Sigara içmek sizin seçiminizdir. İçmemek de sizin seçiminiz olacaktır.



Sizi zorlayacak belli başlı şeyler şunlar olacak: Nikotin bağımlılığına ilişkin biyolojik zorlanmalar; nikotin kesilmesine bağlı yoksunluk, nikotin aşermeleri. Kendi gücünüzün zayıf olduğuna ilişkin hatalı düşünceleriniz.

Sigarayı bırakırsanız kötü olacağınıza veya kötü şeyler yaşayacağınıza ilişkin inanışlarınız.

Daha önce konuya ilişkin iyi bir ön hazırlık yapmamanız. Yeterince kafa yormamanız. Varsa depresyon vb. ruhsal durumlar.

Oysa tüm bu bariyerleri geçmek mümkündür. Nikotin yoksunluğuyla başedilebilmektedir. Kendi gücünüzü artırmak elinizde. Yanlış inanışların hepsi doğrularıyla değiştirilebilir. Depresyon vb. durumlar düzeltilebilir.

Sigarayı bırakmak isteyenlere, yakın çevresinden nasıl bir destek sağlanmalıdır?

Bu kararı takdir edilmeli. Yakını olarak sigara içenler, mümkünse o kişinin yanında içmemeye çalışmalı veya bırakmaya yönelmeli. Bırakabileceğine ilişkin pozitif destek verilmeli. Ancak o kişinin isteği dışında lüzumsuz bir denetleyiciliğe girilmemeli. Sigarayı bırakan kişinin arada sırada sigara içmesi özendirilmemeli. "Ne olacak yani bir sigaradan" denilmemeli.

Sigarayı pek çok kez bırakmayı denemiş ancak başaramamış kişilere önerileriniz nelerdir?

Pes etmesinler. Yöntemleri hatalı olabilir. Nikotin bantları, sakızları veya bazı ilaçlarla birlikte bir psikoterapi programından yararlanmalarını öneririm. Kendi kendisine sigarayı bırakmakta başarılı olamayanlar için de. Aslında her bırakma girişimi kişiye yeni şeyler öğretir. Sigarayı pek çok kez bırakma girişiminde bulunanların böyle bir avantajı da bulunmaktadır. Bağımlılık döngüsü içinde bırakma ve başlama zaten bilinen bir süreçtir. Ancak amaç, bıraktıktan sonra tekrar başlamamak yani nüks olmamaktır. Nüks olmamanın da bazı taktikleri

bulunmaktadır. Olumsuz veya olumlu duygularla başa çıkmak, baştan çıkarıcı faktörleri tanıyarak etkili başa çıkma becerileri oluşturmak, sosyal baskılara karşı direnebilmek, kendine olumlu aktiviteler, uğraşlar bulmak ve kendini yeniden tanımlamak bunlardan birkaçıdır. Kendinizi şöyle tanımlayabilirsiniz: "Ben eskiden çok sigara içen birisiydim. Ama artık sigarayı bırakmış ve tekrar başlamama kararında olan biriyim."

Türkiye'de yetişkinlerin yarısından fazlasının sigara içtiği söyleniyor, dünyada en çok sigara içen ülkelerin başındayız. Bunu neye bağlıyorsunuz?

Sosyal öğrenmeye ve bilinç azlığına. Toplumların çeşitli olaylar karşısında çoğunluk tarafından kabul gören tutumları vardır. Bu tutumlar zaman içinde oluşur ve yerleşir. Nasıl değiştirilecek? Yine toplum tarafından. Bunun için de bilgi çağının yöntemlerinden yararlanmak gerekiyor. Bence sigarayla ilgili bilinçlenme daha okula gitmeden evde başlıyor. Okul bilgileri artırılabilir. Ergenlik çağına çok dikkat edilmesi gerekiyor. Ebeveynler mutlaka olayla bağlantısı kurulması gereken kişiler. Okul sürecinde ebeveynlere yönelik aktiviteler planlanabilir. Yasaklar yararlı. Ancak olayın ticari boyutu da gözönünde tutulmalı. Sigara-tütün sektöründen para kazanan pekçok insanın olduğunu biliyoruz. Ne yapılabilir? Tütün tarımı başka bir tarıma yönlendirilebilir mi? Sigara üretimi ülke içinde yapıp, tüketimi sadece ülke dışına doğru yönlendirilebilir mi? Sigara fiyatları veya vergiler tekrar gözden geçirilebilir mi? Doğrudan veya dolaylı reklamlara karşı etkin mücadele nasıl yapılabilir? Zaten tüm dünya bunlara kafa yoruyor. Örneğin işyerlerini sigarasız yapabilmek için işyeri sahipleri ve yöneticileri eğitiliyor. Etkisi olan her basamak ele alınıyor. Çocukların gönüllü çalışmaları destekleniyor. Sonuçta biz de kendi ülkemizin insanının sağlığını öncelikle düşünerek ve bunun için tüm

parametreleri gözönünde bulundurarak kendimize ilişkin doğru bir politika benimseyebiliriz.

Yeni nesli sigaradan nasıl koruyabiliriz?

Öncelikle kötü model olmamalıyız. Çocuklarının sigara içmemesini isteyen ebeveynler de sigara içmemeli. Çocukların yetişmelerinde bazı noktalara daha fazla önem vermemiz gerekiyor: Vücudunu tanıma, biyolojik işleyişin farkında olma, oksijenin ve beslenmenin ve sağlığına dikkat etmenin önemini vurgulama. Sağlık için risk faktörlerini tanıtmak. Grup davranışlarından bağımsız davranabilmeyi öğretme. Sorun çözme yeteneğini artırma. Duygusal dalgalanmalarla başedebilme yollarını öğretme. Reklamlara eleştirel bir gözle bakabilme becerisini artırabilme. Toplumun önde gelen insanların da model olarak davranışlarına dikkat etmeleri gerekir. Politikacılar, ünlü simalar, gençler için idol olanlar. Ülke politikası uzun vadeli hedefler gözetilerek tekrar bu açıdan gözden geçirilebilir. Televizyon ve gazete reklamları için sınırlamalar oluşturulmalı. Dolaylı reklamlar için çok uyanık olunmalı. Okullarda düzenli olarak yaş grubuna uygun bilgilerle konu ele alınmalı. Veliler mutlaka işin içine sokulmalı. Zaman zaman lokal veya genel kampanyaların düzenlenmesi de işe yarayacaktır. Ayrıca nikotin bağımlılığı tedavisinde kullanılan ilaçların (bant, sakız vb.) en azından belli bir süre içinde bir kür olarak kullanımıyla ilgili şartlar oluşturularak Bağ-Kur, Emekli Sandığı vb. güvencelilere ilaç katılım payı ödenmesi suretiyle (gerekirse bunun için ödenecek katılım payı biraz daha yüksek tutulabilir) verilmesi sağlanabilir. Sigarayı bırakmak için yapılan harcamanın lüks bir tüketim olmaktan çok, ülkemizin yarınları için yapılacak bir yatırım olduğunu düşünmek daha uygun olmaz mı?

Bize vakit ayırdığınız için çok teşekkür ederiz.



1964 yılında doğan Dr. Ahmet Türkcan, 1987 yılında Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. 1992 yılında Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi'ndeki psikiyatri eğitimini tamamlayarak psikiyatri alanında çalışmalarına başladı. 1997 yılında Birleşmiş Milletler Madde Kontrol Programı'nın (UNDCP) burusuyla Fransa'da Bordeaux şehrinde, Hopitaux de Bordeaux Service Universitaire de Psychiatrie'de (CHU de Bordeaux et Centre Hospitalier Charles Perrens, Service du Professeur Tignol) ve Paris'te Centre Medical Marmottan'da uygulamalı ve kuramsal eğitim aldı. Evli ve bir çocuk babası Dr. Türkcan'ın kongrelerde sunulmuş ve bilimsel dergilerde yayınlanmış çok sayıda çalışması bulunmaktadır. 1998 yılından itibaren Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi AMATEM'de (Alkolle Madde Bağımlılığı Tedavi Merkezi) Klinik Şef Yardımcısı olarak çalışmaktadır.