

~~rauch~~ frei!

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Türkisch

Evet, sigarayı
bırakacağım

Sigarayı bırakmak için
en iyi 10 öneriyle bunu
başaracağım

Sigarayı

bırakmak

istiyorum

1. Sigarayı bırakmak için iyi nedenler bulun!

- Daha iyi nefes alabilmek için sigarayı bırakacağım.
- Kendimi daha zinde hissetmek için sigarayı bırakacağım.
- Kendimi yeniden özgür hissetmek için sigarayı bırakacağım.
- Çocuklarım için iyi bir örnek olmak için sigarayı bırakacağım.
- Paramın cebimde kalması için sigarayı bırakacağım.
- Sigarayı bırakabileceğimi kanıtlayacağım.
- Artık duman kokmamak için sigarayı bırakacağım.

Bunlar sadece birkaç örnek. Daha pek çok neden var.

Siz de kendi nedenlerinizi listeleyin:

2. Bir plan yapın

Bir gün boyunca içtiğiniz tüm sigaraları nerede ve ne zaman itiđinizi not edin.

Alışkanlığınızı tanıyın:

Hangi durumlarda sigara içiyorsunuz?

Plan yapın:

Bu şekilde eskiden sigara içtiğiniz durumlarda başka bir şey yapabilirsiniz. Örneđin bir bardak su içmeye karar verebilirsiniz.

Sigara içilen yerlere gitmeyin. Aktiviteler planlayın, mesela spor yapın.



3. Sigarayı bırakmak için bir tarih belirleyin!

Sigarayı bırakacağınız güne kendiniz karar verin. En iyi günler daha az stres yaşadığınız günlerdir.

Benim ilk sigarasız günüm:

O güne iyi bir şekilde hazırlanın:

Tüm sigaraları, küllükleri ve çakmakları ortadan kaldırın. Bu nesnelere saklamanız yeterli olmaz.



Bu hazırlıklar sizi koruyacaktır. Artık hiçbir yerde sigara kalmamıştır. Yani artık sigara içemezsiniz.

4. Yardım alın

Çevrenize sigarayı bırakacağınız günden bahsedin. Ailenizden, dostlarınızdan ve arkadaşlarınızdan destek isteyin.

Belki de sizinle birlikte sigarayı bırakmak isteyen birini bulursunuz. Bu her ikiniz içinde büyük bir destek olur.

Sigara içilmeyen şeyler yapmaya çalışın. Sigara içmeyen başka kişilerle bir şeyler yapın.



5. Eczaneden alabileceğiniz yardımcı maddeler

Bazen yardımcı maddeler sigarayı bırakırken size destek olur. Özellikle de sabahları, sigarayı en çok aradığınız veya en çok sigara içtiğiniz zamanlarda.

Eczaneden yardımcı maddeler ve elbette danışmanlık alabilirsiniz. Yardımcı maddeler vücudunuza geçici olarak nikotin sağlar. Bu sayede sigarayı bırakmak kolaylaşır.

Öneri

Yardımcı maddeler çok çeşitlidir. Nikotin bantları ve daha pek çok ürün vardır. En iyisi bir uzmana danışın!

6. Çevrenizi de dumansız hava sahanıza katın!

Artık sigara içmediğinize göre tanıdıklarınızdan sizi desteklemelerini isteyin. Sizin bulunduğunuz ortamlarda sigara içmemelerini isteyin. Ne evinizde ne de arabanızda. Bu size yardımcı olur. Böylece aklınız çelinmez.

7. Profesyonel yardım olanaklarından yararlanın

BZgA tarafından telefonla sunulan kişisel yardım hattı vardır. Bu danışma ücretsizdir. Bununla ilgili ayrıntıları bu broşürün sonunda bulabilirsiniz.

Destek alırsanız sigarayı bırakmanız daha kolay olacaktır.

8. Sigara içme isteğine karşı neler yapılabilir?

Hâlâ sigara içmeyi düşünmeniz veya bazen bir sigara yakmak istemeniz gayet normaldir. Bu isteklerin sizi avucuna almasına izin vermeyin.

Sigara içme isteği bu sürecin bir parçasıdır ama geçip gider.

Zamanla sigara içmek istediğiniz anların sayısı azalır. Bu istek çok yoğun olduğunda eczaneden alacağınız yardımcı maddeler size destek olur.



9. Sigarayı bırakırken yaşanan kaçamaklar

O an başınıza geldi: Yeniden bir sigara içtiniz. Cesaretinizin kırılmasına sakın izin vermeyin. Sadece yolunuza devam edin. Zaten çok şey başardınız. Bu sadece bir kaçamaktı. Ayağınız sürçmüş olabilir, yeniden ayağa kalkın. Siz hâlâ oyundasınız. Hâlâ sigarayı bırakabilirsiniz. Ayağınız sürçer, düşersiniz, yeniden ayağa kalkarsınız – ama yine hedefe ulaşırsınız!

Nereden yardım alabilirsiniz?

Sigarayı bırakmak mı istiyorsunuz?

Size yardımcı olmaktan memnuniyet duyarız.

Sigarayı bırakmak için danışma hattı

BZgA'nın sigarayı bırakmak için danışma hattı size ücretsiz ve kişisel olarak yardım eder. Buradan danışma ve destek alabilirsiniz.

Bizi bu numaradan ücretsiz olarak arayabilirsiniz:

0800 8 31 31 31.

Pazartesi – Perşembe: Saat 10 ile 22 arasında

Cuma – Pazar: Saat 10 ile 18 arasında

Online danışma için: www.rauchfrei-info.de

İnternet üzerinden de bilgi ve yardım hizmetlerine www.rauchfrei-info.de adresinden ulaşabilirsiniz. Sigarayı bırakmış olan başka insanlardan örnekler bulabilirsiniz.

Online bilgi materyali siparişi

Daha başka bilgilendirici materyalleri

www.rauchfrei-info.de/informieren adresinden sipariş edebilirsiniz veya indirebilirsiniz.

Künye

Yayınlayan: Federal Sağlık Eğitimi Merkezi (BZgA), Köln, Alman Federal Sağlık Bakanlığı'nın emriyle hazırlanmıştır

Proje yönetimi: Katrin Baumeister

Fikir ve tasarım: em-faktor

Metin: Peter Lindinger, Michaela Goecke

Basit dildeki metin: heimbüchel pr

Çeviri: LENNON Language Solutions

Sipariş No.: 31350054

Fotoğraflar: Kapak, S. 5, S. 8: Marina Klöss, S. 3: alter_photo - stock.adobe.com

Tüm hakları saklıdır.

Bu broşür BZgA tarafından ücretsiz olarak dağıtılmaktadır. Üçüncü kişilere satılamaz.