

9 Şubat Dünya Sigarayı Bırakma Günü ve Tütün Bağımlılığına Müdahale Çalışma Grubu

Yeşilay Danışmanlık Merkezi Müdürlüğüne bağlı olarak 2019 yılında kurulan ilk çalışma grupları arasında yer alan Tütün Bağımlılığına Müdahale Çalışma Grubu, tütün ürünleri ve elektronik sigara bağımlılığı nedeniyle YEDAM'a başvuran kişiler için bilimsel olarak kanıtlanmış, etkin yöntemlerin kullanıldığı görüşme içeriklerini hazırlamak, tedavi yöntemlerinin, gerekli ölççeklerin, bırakma, sürdürme süreçlerinin ve başa çıkma yöntemlerinin bulunduğu **"YEDAM Tütün Bağımlılığına Müdahale Programı"** ve **"Elektronik Sigara Müdahale Rehberi"** isimli rehberleriyle akademik alanda farkındalık oluşturmaya devam etmektedir.



Ocak 2025 VERİLERİ

Danışma Hattı'na
gelen çağrı sayısı

Tütün

482

Alkol/Madde

958

Kumar/İnternet

876

İlk defa başvuran
danışan sayısı

353

609

759

Takip edilen
danışan sayısı

658

5.225

2.602

Ocak ayında **115** YEDAM Danışma Hattımıza gelen **17.692** çağrı, uzmanlarımız tarafından yanıtlandırıldı. Danışma Hattı kurulduğu günden bu yana toplamda **1.325.108** çağrı sayısına ulaşmıştır. Sabah **08.30** ile gece **00.00** arasında hizmet veren danışma hattımız; bağımlı kişilere, ailelerine ve bağımlılık hakkında bilgi sahibi olmak isteyen herkese destek vermektedir.



81 il ve **KKTC**'de toplam **105** Yeşilay Danışmanlık Merkezimiz ile mücadelemizi sürdürmeye devam ediyoruz.



9 ŞUBAT SİGARAYI BIRAKMA GÜNÜ



Tütün, dünyada ve Türkiye’de kullanılan en yaygın bağımlılık yapıcı maddelerden biridir. Gelişmiş ülkelerde kanser kaynaklı ölümlerde her üç kişiden biri sigara nedeniyle hayatını kaybetmektedir. İçeriğindeki zararlı maddeler hem birey hem toplum sağlığına zarar vermektedir.

Bu nedenle 9 Şubat Dünya Sigarayı Bırakma Günü, sigaranın olumsuz etkilerine dikkat çekmek ve sağlıklı yaşamı teşvik etmek için önemli bir farkındalık günüdür. Bağımlılıkla mücadelede destek programları sunmak ve sağlıklı yaşamı teşvik etmek açısından bir fırsat olarak değerlendirilmelidir.

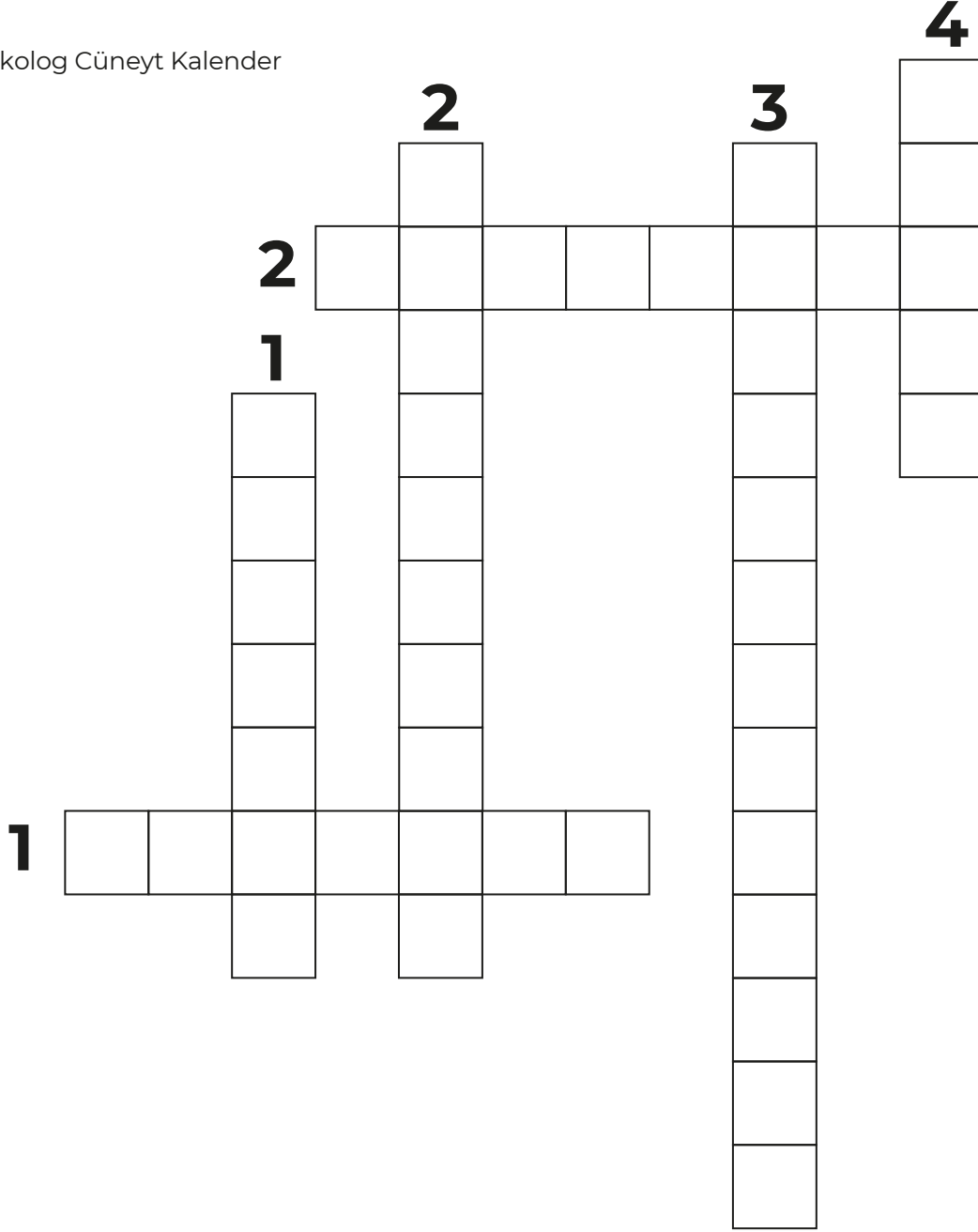
KAYNAKÇA

Erdal, M. B. (2021). Sigara Bırakma Polikliniği’ne başvuran ve yönlendirilen kişilerde sigara bırakma başarısı öngörü ölçeği ile ilişkili faktörlerin değerlendirilmesi.

Kocataş, S. E. M. R. A. (2023). Tütün Bağımlılığı ve Tütün Bağımlılığında Sağlığı Geliştirme.



Klinik Psikolog Cüneyt Kalender



SOLDAN SAĞA

- 1-Buhar oluşturan bağımlılık yapıcı cihaz
- 2-Tütün kullanımında zamanla artan sigara içme isteği

YUKARIDAN SAĞA

- 1-Bağımlılık yapan tütün maddesi
- 2-Dünya sigarayı bırakma günü
- 3-Tütün dumanına maruz kalma
- 4-Tütünün yol açtığı mide sorunu

esigara - nikotin - dokuzşubat - ülser - tolerans - pasifliğilik

