

Tütün Bağımlılığı Çalışma Grubu

Tütün Bağımlılığı Çalışma Grubu, Temmuz 2020'de kurulmuş ve tütün ile elektronik sigara kullanımına yönelik bütüncül müdahale modelleri geliştirmeyi amaçlamıştır. Grup tarafından Tütün Bağımlılığı Müdahale Rehberi yayımlanmış; bunun yanında Tütün Değişim Defteri, Tütün Bağımlılığı Değişim Notları ve Kullanım Takvimi, Elektronik Sigara Değişim Notları ve Kullanım Takvimi, Karşılıklı Sorumluluklarımız (Aileler için / Danışanlar için) ile tütün ve elektronik sigaraya yönelik psikoeğitim broşürleri hazırlanmıştır. Ayrıca Tütün Bağımlılığına Müdahale Eğitimi, kadın sığınma evlerinde çalışan uzmanlara yönelik eğitimler ve 2023 yılında UNHCR çalışanlarına verilen Tütün Bağımlılığı Eğitimi gerçekleştirilmiştir.



Grup aynı zamanda bilimsel alanda da aktif rol almıştır. 2022 Yeşilay Uluslararası Tütün Bağımlılığı Kongresi'ne panel ile katılım sağlanmıştır. 2023 Alkol ve Madde Bağımlılığı Kongresi'nde "YEDAM Tütün Başvurularında Sosyodemografik Özellikler" başlıklı poster sunumu yapılmış ve 9. Avrupa Tütün veya Sağlık Konferansı'nda "Türkiye'deki Sigara Kullanıcılarının Sosyodemografik Değerlendirmesi" isimli çalışma sunulmuştur. Çalışma grubu yalnızca klasik tütün bağımlılığına değil, elektronik sigara kullanımına özel yapılandırılmış müdahalelere de odaklanmakta; klinik ve psiko-eğitsel uygulamaları izlem, telefon görüşmesi ve davranışsal takip araçlarıyla desteklemektedir.

Ocak 2026 Verileri	Tütün	Alkol/Madde	Kumar/İnternet
Danışma Hattı'na gelen çağrı sayısı	417	1.161	1.422
İlk defa başvuran danışan sayısı	368	686	976
Takip edilen danışan sayısı	689	2.420	3.278

Ocak ayında **115** YEDAM Danışma Hattımıza gelen **19.868** çağrı, uzmanlarımız tarafından yanıtlandırıldı. Danışma Hattı kurulduğu günden bu yana toplamda **1.591.083** 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 SİGARA BIRAKMA GÜNÜ



Bir Nefeslik Bağımlılık: Sigara Gerçekten Ne Kazandırıyor?

Sigara çoğu zaman “rahatlatıyor”, “stresi azaltıyor” ya da “alışkanlık işte” gibi cümlelerle tanımlanır. Peki gerçekten öyle mi?

Nikotin, beyne birkaç saniye içinde ulaşır ve geçici bir rahatlama hissi oluşturur. Ancak bu etki kısa sürelidir. Nikotin seviyesi düştüğünde huzursuzluk, gerginlik ve tekrar içme isteği ortaya çıkar. Yani sigara aslında stresi azaltmaz; nikotin yoksunluğunun oluşturduğu gerginliği kısa süreliğine bastırır. Kişi rahatladığını düşünürken, bağımlılık döngüsü devam eder. Sigara yalnızca fiziksel bir alışkanlık değildir. Gün içinde kahveyle birlikte içmek, mola vermek için bahaneyeye dönüşmesi ya da zor bir duygudan kaçış aracı olması; davranışsal ve psikolojik boyutunu gösterir. Bu nedenle sigarayı bırakmak sadece “paketi çöpe atmak” değildir. Alışkanlıkları, tetikleyicileri ve duygusal ihtiyaçları fark etmek de sürecin önemli bir parçasıdır.

Birçok kişi “Çok uzun süredir içiyorum, artık bırakmamın faydası olmaz.” diye düşünür. Oysa bırakmanın faydası her yaşta görülür. İlk saatlerden itibaren vücut kendini onarmaya başlar. Günler içinde nefes almak kolaylaşır. Zamanla enerji artar, tat ve koku duyusu güçlenir. Uzun vadede ise kalp ve akciğer hastalıkları riski önemli ölçüde azalır.

Bırakma sürecinde zorlanmak normaldir. İstek dalgalar halinde gelir ve genellikle birkaç dakika sürer. Bu anlarda dikkat dağıtmak, kısa yürüyüş yapmak, su içmek ya da derin nefes egzersizi uygulamak yardımcı olabilir. En önemlisi ise destek almaktır. Çünkü bağımlılık bir irade zayıflığı değil, tedavi edilebilir bir hastalıktır.

Unutmayalım: Sigara bir “alışkanlık” gibi başlasa da zamanla kontrolü ele alabilir. Ancak bırakmak mümkündür. Küçük bir karar, büyük bir değişimin başlangıcı olabilir. 9 Şubat Sigara Bırakma Günü, bu döngüyü fark etmek ve değişim için cesur bir adım atmak adına önemli bir fırsat sunuyor. Bir adım atmak için en doğru zaman, şimdi olabilir. Bu süreçte yalnız olmadığınızı unutmayınız.

Fethiye Nur SERKİN

Uzman Psikolog

KAYNAKÇA

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2023). Health effects of cigarette smoking. U.S.

Department of Health & Human Services.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO). (2023). Tobacco. World Health Organization.

T.C. Sağlık Bakanlığı. (2022). Türkiye tütün kontrol programı ve tütünle mücadele çalışmaları. Ankara: T.C.

Sağlık Bakanlığı Yayınları.

Yeşilay. (2023). Tütün bağımlılığı ve sigarayı bırakma süreci. İstanbul: Yeşilay Yayınları.