



# HALK SAğLIğI UZMANLARI DERNEğİ

## 9 ŐUBAT ŐİGARAYI BIRAKMA GÜNÜ

**Geç kalma, BIRAK ve KURTUL artık! Hemen ŞİMDİ !**

**9.2.2025**

Türkiye’de Őubat ayında özel bir gün var: **9 Őubat Sigarayı Bırakma Günü**.

Gelin biz bu ismi **9 Őubat Tütünü Bırakma Günü** olarak genişletelim.

Neden mi?

Çünkü;

1. Tütün ürününün dumsuz, dumanlı, mentollü, aromalı, elektronik, ısıtılmış, çiğneme, buharlı-buharsız-Őişeli-Őişesiz nargile, vb. olması hiç fark etmez. Hepsi nikotin bağımlılığı yapar. Tamamının hastalandırma ve öldürme riskleri benzerdir. Hastalıkların adı deęiŐebilir, ama her zaman aynı istenmeyen sonuçlarla karŐılaŐılmaktadır.
2. GeçmiŐle kıyaslandığında, sigara dıŐındaki tütün ürünlerinin kullanımı artmıŐtır.
3. Tütün ürünlerinin tamamı ulusötesi tütün Őirketlerinin pazarlama taktikleri nedeniyle toplumda varlığını sürdürmektedir.

Tütün ürünlerinin kullanımına hiç baŐlanmamıŐ bir Dünya en güzel temenni. Ancak, içenlerin bırakması da gezegen sağlığı açısından öncelikli ve değerli.

Neden mi?

Çünkü;

1. Tütün içicileri tütün içmeyi bıraktıklarında oluŐan zararlarda gerileme sağlanabilir.
2. Tütün satın almak için verilen paralar yararlı amaçlar için kullanılabilir. Örneğin, Türkiye’de günde bir paket sigara içen genç bir öğrenci sigarayı bırakması halinde eğitim, iletiŐim gibi ihtiyaçlarını karŐılayabilir.
3. Tütün ürünlerini kullanmak genellikle diğer bağımlılık yapıcı maddeleri kullanmak açısından bir risktir, tütün ürünlerinin bırakılması bu riskin de ortadan kalkmasına yardımcı olacaktır.
4. Dünya’daki yangınlar azaltılabilir.
5. Çevresel atıklar azaltılabilir.
6. Pasif etkilenim nedeniyle oluŐan hastalıklar ve ölümler önlenebilir.
7. Küresel ısınma sorununa çözümler bulunabilir.



# HALK SAğLIğI UZMANLARI DERNEğİ

Dünya Sağlık Örgütü de tütün kullananların bırakmaları için 100'den fazla nedenin olduğunu belirtmektedir.<sup>1</sup>

O halde;

**Tütünsüz Bir Dünya için ŞİMDİ BIRAKIYORUZ ve KURTULUYORUZ** desek ve bu cümlenin gereğini hemen yerine getirebilsek.

Nasıl mı?

- ✓ Önce kendimizi hazırlayalım.
- ✓ Çevremizin desteğini alalım.
- ✓ Bırakma günü belirleyelim.
- ✓ Tütün ürününü hatırlayacağımız ortamlardan uzak duralım, çevremizdeki anımsatıcıları kaldıralım.
- ✓ Belirlediğimiz bırakma günü geldiğinde; içtiğimiz tütün ürününü **tamamen** bırakalım. Unutmayın; azaltarak bırakma girişimi başarı sağlamaz, karar verdiğimiz günde tamamen terk edelim.

Bu süreci yönetmekle ilgili kendimizin başarması zor olduğunda hemen başvurabileceğimiz seçeneklerimiz var. Sağlık kurumlarında çalışan hekimler, bu konuda eğitim almış sağlık çalışanları bırakmak isteyenlere yardımcı olabilir. Buna ek olarak aşığıdaki kamu birimleri de sürecin yardımcıları olacaktır:

1. ALO 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı
2. Sigara Bırakma Poliklinikleri

Sonuç olarak; **Geç kalma, BIRAK ve KURTUL artık! Hemen ŞİMDİ !**

Bilimsel veriler Dünya'da her 10 tütün kullanıcısından altısının tütün kullanmayı bırakmak istediğini ortaya koymaktadır.<sup>2</sup> Henüz bırakma konusunda istekli olmayan dört kişiyi de tütün bırakma konusunda bilinçlendirme, bilgilendirme sorumluluğumuzun farkında olmalı ve gereken çalışmalarını yapmalıyız.

*Saygılarımızla,*

**Halk Sağlığı Uzmanları Derneği Tütün ile Mücadele Çalışma Grubu**

<sup>1</sup> <https://www.paho.org/en/more-100-reasons-quit-tobacco> Erişim:18.1.2025.

<sup>2</sup> <https://www.who.int/initiatives/tobacco-cessation-consortium> Erişim:18.1.2025.