

## Cocuğum Sigara Kullanıyor: Ne Yapmalıyım?

Kader Uyanık, Psikolojik Danışman



### Sigara ve Etkileri Üzerine

Ergenlik dönemi bireyin bağımsız var olmaya hazırlandığı, yetişkin yaşam tarzını örnek aldığı ve riskli davranışları deneyebildiği bir dönemdir. Bu dönemde çocuğun deneyimleri ve edindiği alışkanlıklar hakkında bilgi sahibi olmak kritik bir öneme sahiptir.

Sigara alışkanlığı ve bağımlılığının oluşumu birçok faktöre bağlıdır: Özentilik, gösteriş, taklit, isyan, sıkıntı, stres,

büyüklerle zıtlasma, güvensizlik, utangaçlık, arkadaş ısrarı, irtibat kurabilmek, eğlence, zevk... Bu gibi sebeplerle başlanan sigara içme alışkanlığı, psikososyal tabanlı zararlı davranışlardan biridir.

Günümüzde tütün ürünleri kullanımı yaygındır. Ülkemizde 2018 yılında yapılan *Genel Nüfusta Tütün, Alkol ve Madde Kullanımına Yönelik Tutum ve Davranış Araştırması'nın* sonuçlarına göre ilk kez tütün ürünü deneme yaşı ortalaması 17,85; ilk kez alkol deneme yaşı ortalaması 19,94 ve ilk kez madde kullanımı yaş ortalaması ise 19 olarak tespit edilmiştir. Ancak bazı araştırmalar sigara deneme yaşının çok daha küçük olduğunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle ebeveynlerin bağımlılık, bağımlılık döngüsü ve yapılabilecekler konusunda bilgilenmesi elzemdir.

Madde bağımlılığı; vücudun bir ya da birden çok işlevini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılmasıdır. Bağımlı kişi madde üzerinde kontrolü yitirir, olumsuz etkilerini görse bile ondan vazgeçemez.

Sigara içen kişinin; kalp atışı hızlanır, kan bası artar, midesi asit üretir, iştahsızlık yaşanır, böbrekler olması gerekenden daha az idrar üretir, el, ayak ve beyinde kan akışı yavaşlar, akciğer gerektiği şekilde çalışamaz.

Uzun vadede sigara kullanımı; nefes güçlüğü çekmeyi, öksürmeyi, dişlerde sarı ve siyah lekelerin oluşmasını, cilt kuruluğunu, kısırlığı, saç dökülmesini, tırnak sararmasını ve kötü nefes kokusunu beraberinde getirir. Bunun yanı sıra sigara kullanımı kronik bronşit, zatürre, astım, mide ülseri, kronik baş ağrıları, kalp ve damar hastalıkları, çeşitli kanser türleri, felç ve kangren gibi hastalıkları tetiklemektedir.

Sigarayı kullanmak kolay, bırakmak zordur. Sigarayı bırakmayı düşünen kişi nikotinin yarattığı bağımlılık dolayısıyla sigarasız bir hayatı hayal etmekte zorlanır. Tek başına sigarayı bırakmak konusunda öz disiplini yönetememek, olumsuz duygularla baş etmekte zorlanmak, daha önceden sigarayı kullanmayı bırakmayı denemiş ancak başaramamış olmak gibi engeller sigarayı bırakmaya çalışmayı bile zorlaştırır.

### Bir Ebeveyn Olarak

Sigara ve olumsuz etkileri ile bağımlılık hakkında kendi bilgilerimizi heybemize attıktan sonra bir ebeveyn olarak çocuğumuza yol gösterici olmamız gerekmektedir. Tüm bu süreçte kızmadan, küsmeden, alay etmeden, bağırmadan hareket etmek gidişatı belirleyici olacaktır.

- Çocuğa sigaranın zararları anlatılmalıdır. Bu anlatım öfkelenmekten uzak, yalın bir dille bilginin aktarımı şeklinde olmalıdır.
- Çocuğun sigara içme nedenini anlamaya çalışın ve bu neden doğrultusunda bir çözüme ulaşmaya çalışın. Çocuk stresle baş edemiyorsa bu konu hakkında bir uzman desteği alın. Okulda popüler olmak için sigara içiyorsa arkadaş çevresi hakkında bilgi edinin ve sınıf rehber öğretmeniyle görüşün. Akran baskısı altındaysa sınıf rehber öğretmene ve okul rehberlik ve psikolojik danışma servisine bilgi verin.
- Çocuğun sigara içmesine karşı tutumunuz ebeveynler olarak ortak bir doğrultuda olmalıdır.
- Kişinin sigarayı bırakma motivasyonu hemen oluşmayabilir. Sigarayı bırakma motivasyonunu artırmak için bir uzman ile görüşmesini sağlayın.
- Zaman zaman sigara kullanmasından ötürü duyduğunuz endişeyi “ben dili” ile ifade edin. *“Hem sigara içiyorsun hem de futbolcu olmak istiyorsun. Hayallerini bağımlılık yüzünden gerçekleştiremeyeceğini düşünmek beni çok üziyor.”*
- Sigara bırakma ile ilgili seçenekleri araştırın ve bunları onunla paylaşın. “Kendisinin karar vermesini bekleyin”.
- Bırakmak istemese dahi zarar azaltmak için destek almasını sağlayın.
- Çocuk iyi örneklerle karşılaşmalıdır. Örnek aldığı kişiler, sporcular, müzisyenler.. gibi çocuğun hayatında önem verdiği kişilerin bağımlılıkla ilişkileri hakkında konuşulabilir. Sigarayı bırakan kişilerle görüşmesini sağlayın.
- Ergenlik dönemi çocuğun fiziksel görünüşüyle en çok ilgilendiği dönemlerden birisidir. Bu nedenle nefesinin kötü kokması, dişlerinin sararması, cildinin kuruması.. gibi olumsuz niteliklerden bahsedilebilir.
- Destek almak için okul rehberlik ve psikolojik danışma servisine, Yeşilay Danışmanlık Merkezi’ne bireysel olarak, 115 Danışma Hattı’nı arayarak başvurabilirsiniz.

***Unutmayın, değişim zaman alan bir süreçtir. Bağımlı bireyin davranışının değişmesi 3-6 ay alır. Bu sebeple ailenin ve çevrenin sabırlı olması, tutarlı davranışlar sergilemesi oldukça önemlidir.***