

Yeşilay Gümüşhane Şube Başkanı Eroğlu'ndan Tütün Bağımlılığı Açıklaması



Yeşilay, 31 Mayıs Dünya Tütünsüz Günü'nde herkesi sigarayı bırakmaya ve sağlıklı yaşama davet ediyor. Her sigaradaki 7 binden fazla toksik ve 69 kanserojen kimyasal; solunum kapasitesinin düşmesi, işitme kaybı, körlük ve nefes darlığı gibi işlev bozukluklarına; katarakt ve diş kaybı gibi yapısal hasarlara ve çeşitli kanser türlerinin gelişimine neden oluyor. Tütün bağımlılığıyla mücadelesini aralıksız sürdüren Yeşilay, tütün ürünlerinin zararlarını hatırlatarak sigarayı bırakma çağrısında bulunuyor.

Yeşilay'ın bir asırdan uzun süredir bağımlılıklarla mücadelesini sürdürdüğünü ve tütün bağımlılığıyla mücadeleyi her zaman çok önemsediklerini ifade eden Yeşilay Gümüşhane Şube Başkanı Selman Eroğlu şunları söyledi:

"Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre her yıl 8 milyondan fazla insan tütün kullanımı nedeniyle hayatını kaybediyor. Tütün, kullanıcılarının yarısını öldürürken, tütün kullanımından ortaya çıkan duman, kullanmayanlar için de ölümcül sonuçlar doğuruyor. Pasif içicilik; kalp hastalığına, kansere ve diğer kronik hastalıkların yanı sıra her yıl 1,2 milyon ölüme neden oluyor. Bu nedenle tütün ürünlerinin kullanımı tüm dünyada toplumların sağlığı tehdit eden çok önemli bir sorun ve biz Yeşilay olarak bu sorunla mücadelede öncü bir rol üstleniyoruz. Sağlıklı nesillerin yetişmesi, çocuk ve gençlerimizin küçük yaşlarda bağımlılık riskine karşı farkındalık kazanması için çalışıyor; bağımlılık geliştirmiş her yaşta vatandaşımızın da sigarayı bırakmasına destek oluyoruz. 31 Mayıs Dünya Tütünsüz Günü'nde de tüm hemşehrilerimize sağlıklı yaşama adım atma ve sigarayı bırakarak yeni bir başlangıç yapma çağrısında bulunuyoruz."

YEDAM'dan sigarayı bırakmak isteyenlere destek

Yeşilay, sigara bağımlılığından kurtulmak isteyenlere Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM) bünyesinde ücretsiz destek sağlıyor. YEDAM'da görev yapan uzmanlar tarafından oluşturulmuş "Tütün Bağımlılığı Müdahale Programı" ile adım adım sigara bırakma planı uygulanıyor.

İlk olarak kişi, sigara kullanımının fiziksel ve ruhsal etkileri; sigara kullanmayı bıraktığı zaman karşılaşılabileceği sorunlar, sigara kullanmayı bıraktıktan sonraki kazançlar hakkında bilgilendiriliyor. Daha sonra sırasıyla sigara bırakma tarihi belirlemesi konusunda hedef konuluyor ve bırakacağı güne

kadar bırakmaya hazırlık çalışması yapılıyor. Sigara kullanımını tetikleyici etkenleri yönetmesi sağlanıyor. Sigara içme isteği ile başa çıkma konusunda öneriler paylaşılıyor. Sigarayı bıraktıktan sonra yaşanabilecek yoksunluk belirtileri ile başa çıkma yöntemleri hakkında öneriler sunuluyor. Danışanın ihtiyacına göre stresle başa çıkma yöntemleri hakkında destek sağlanıyor. Tekrar kullanmayı önleme yöntemleri ile ilgili önerilerde bulunuluyor. Takip görüşmeleri ile danışanın sigarayı bırakma süreci takip ediliyor. Sigarayı bırakmak isteyenler yedam.org.tr web sitesinden ayrıntılı bilgi alabiliyor ve Yeşilay Danışmanlık Merkezi'ne 115 YEDAM Danışma Hattı üzerinden ulaşabiliyor.

Yeşilay Hakkında

1920 yılında faaliyete başlayan Yeşilay, insan onurunu ve saygınlığını temel alan, toplumu ve gençliği ayırım gözetmeden zararlı alışkanlıklardan korumak için çalışan, milli ve ahlaki değerleri gözeterek bağımlılıklarla mücadele eden; ulusal ve uluslararası düzeyde önleyici ve rehabilite edici halk sağlığı ve savunuculuk çalışmaları yürüten bir sivil toplum kuruluşudur. Alkol bağımlılığıyla mücadele hedefiyle kurulmuş; kuruluşundan günümüze bağımlılık türleri arttıkça Yeşilay'ın tüzüğüne yeni çalışma alanları eklenmiştir. Alkolden sonra tütün, madde, kumar ve internet bağımlılığı mücadele alanlarına dâhil olmuştur.

Türkiye genelinde 120 Yeşilay şubesi, dünya genelinde 81 Ülke Yeşilayı bulunmaktadır. 2015 yılında YEDAM (Yeşilay Danışmanlık Merkezi) kurulmuştur. 115 Danışma Hattı ile çağrı merkezi hizmeti vermeye başlayan Yeşilay Danışmanlık Merkezi, şu an Türkiye genelinde ve KKTC'de aktif olarak 101 Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM) ile bağımlılık alanında profesyonel psikolog ve sosyal hizmet uzmanlarından oluşan kadrosu ile psikolojik ve sosyal hizmet desteği sağlamaktadır.

Toplumu bağımlılıklardan korumak ve bilinçlendirmek için yaptığı çalışmalarından dolayı Yeşilay, 1934 yılından bu yana "Kamuya Yararlı Cemiyetler" arasında yer almaktadır. BM Ekonomik Sosyal Konsey (ECOSOC) Özel Danışmanlık Statüsüne ve Avrupa Kalite Yönetimi Vakfı (EFQM) "Türkiye Mükemmellik Ödülü'ne" sahip olan kuruluşudur.

KAYNAK: GÜMÜŞHANE YEŞİLAY – 31.05.2021