

# Sigara Özgürlük Değil, Bağımlılıktır

Sigara, içerdiği nikotin nedeniyle kısa sürede bağımlılık oluşturur.

Her nefeste vücudunuza zararlı kimyasallar girer ve bu durum kalp, akciğer ve damar hastalıklarına yol açabilir.

## Unutmayın:

- Sigara içmek sadece sizi değil, çevrenizdeki insanları da etkiler.
- Pasif içicilik de ciddi sağlık sorunlarına neden olabilir.

! Sigarayı bırakmak zor olabilir, ama bunu başarabilecek güce sahipsiniz.

Destek almak isterseniz bize ulaşabilirsiniz.

✉ pdr@ktun.edu.tr

📷 @ktunpdrüam



KONYA  
TEKNİK ÜNİVERSİTESİ  
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK  
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



# Sigaranın Etkileri

## 7000 Kimyasal Karışımı



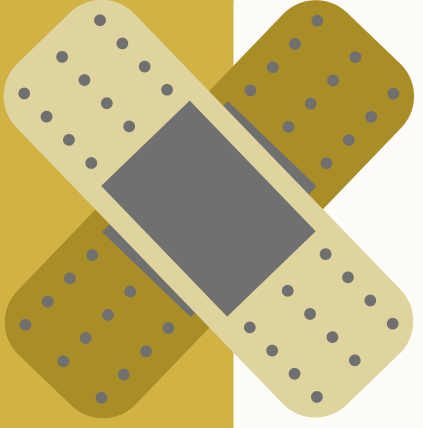
Sigara dumanında 7.000'den fazla kimyasal bulunur. Bunların arasında aseton (oje çıkarıcı), amonyak (lavabo açıcı), arsenik (fare zehiri) ve bütan (çakmak gazı) bulunur.

## Cilt Yaşlanması ve "Sigara Yüzü"

Sigara, cildi gergin tutan kolajen ve elastin proteinlerini parçalar. Bu da 20 yıl boyunca sigara içen birinin, içmeyen bir akranından biyolojik olarak 10-15 yaş daha yaşlı görünmesine yol açar.



## Yavaşlayan İyileşme



Sigara içenlerde kandaki oksijen seviyesi düşer ve karbonmonoksit artar. Bu durum, ameliyat yaralarının ve kemik kırıklarının iyileşme süresini %50'ye varan oranlarda geciktirir.

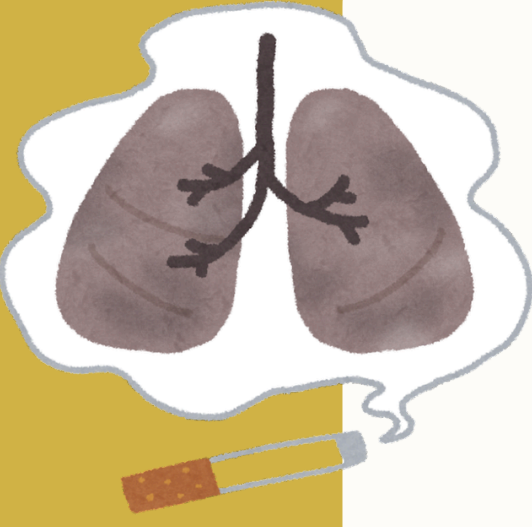
## 7 Saniyede Beyne Ulaşan Etki



Sigara dumanı içti çekildikten sonra nikotinin beyne ulaşması sadece 7 saniye sürer; bu hız, damardan enjekte edilen uyuşturucu maddelerden bile daha yüksektir.

## Pasif İçicilikte Gizli Ölüm

Sigaranın yanan ucundan yayılan duman, doğrudan içilen dumana kıyasla katran ve amonyak gibi bazı toksik maddeleri daha yüksek oranda içerir. Bu da pasif içiciliği ciddi bir sağlık riski haline getirir.



## Üçüncü El Duman

Sigara içilen bir odadaki mobilyalara, duvarlara ve kıyafetlere sinen kimyasallar (üçüncü el duman), aylar sonra bile ortamdaki bebeklerin ve çocukların DNA'sına zarar vermeye devam eder.



Sigara bırakma sürecinde destek almak isterseniz, psikolojik danışma merkezimize başvurabilirsiniz.

[pdr@ktun.edu.tr](mailto:pdr@ktun.edu.tr)

[@ktunpdrum](https://www.instagram.com/ktunpdrum)

