



RESEARCH ARTICLE / ARAŞTIRMA YAZISI

Cell phone-based mindfulness interventions for smoking cessation: Randomised control study

Sigarayı bıraktırmak için cep telefonu tabanlı farkındalık müdahaleleri: Randomize kontrollü bir çalışma

Fadime Tülücü¹

Abstract:

In this study smoking cessation intervention with short text messages on the phone was examined. Unlike other studies, the awareness-based messages were sent to one group that would keep their motivation high for a happy life and to the other group awareness-based messages that drew attention to the harms of smoking. The study population consisted of smokers (n=286). The sample was composed of cases who applied to the outpatient clinic for different reasons, smoked for more than one year and had similar demographic data and smoking-related data. The motivations for quitting smoking were not looked at. Participants were randomly divided into 2 groups. Three motivational text messages were sent to Group 1 (n=146) every day which were not about smoking. Group 2 (n=140) received 3 messages per day about the harms of smoking. The effect of this method in smoking cessation intervention was evaluated. Smoking cessation rate was higher in Group 1 at first month (p= .001). However no significant difference was found in other months and in total (p> .05). Those experiencing withdrawal and hesitancy were found to be high in Group 2 (p= .002). Weight gain anxiety was higher in Group 1 (p= .003). Telephone awareness messages enable people to make a decision to quit smoking. Thus it is possible to reach larger groups and get results similar to those in the polyclinic. The mindfulness-based messages generate faster decisions and fewer withdrawal complaints. In this way, people who are unwilling to quit smoking can be motivated.

Keywords: Smoking cessation, cell phone message, mindfulness, motivation

¹PhD, Near East University, Department of Thoracic Diseases, Nicosia - TRNC, fadime.tulucu@med.neu.edu.tr, Orcid Id: 0000-0001-9874-1461

Address of Correspondence/Yazışma Adresi: Near East University, Department of Thoracic Diseases, Nicosia - TRNC, E-mail: fadime.tulucu@med.neu.edu.tr

Date of Received/Geliş Tarihi: 10.06.2022, **Date of Revision/Düzeltilme Tarihi:** 17.09.2022, **Date of Acceptance/Kabul Tarihi:** 30.09.2022, **Date of Online Publication/Çevrimiçi Yayın Tarihi:** 06.12.2022

Citing/Referans Gösterimi: Tulucu, F. (2022). Cell phone-based mindfulness interventions for smoking cessation: Randomised control study, *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 4(4): 370-377

© 2022 The Author(s). Published by Cyprus Mental Health Institute / Cyprus Turkish Journal of Psychiatry and Psychology (www.ktpndergisi.com). This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 license which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, provided the original work is properly cited and is not used for commercial purposes. <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Öz:

Bu çalışmada telefonda kısa mesajlar göndererek sigara bırakma müdahalesi incelenmiştir. Diğer çalışmalardan farklı olarak; bir gruba, mutlu yaşam için motivasyonu yüksek tutacak farkındalık temelli mesajlar, diğer gruba ise sigaranın zararlarına dikkat çeken farkındalık temelli mesajlar gönderilmiştir. Çalışma evreni sigara kullanıcılarından oluşmaktadır (n=286). Örneklem polikliniğe farklı sebeplerle başvuran, bir yıldan uzun süredir sigara kullanan, demografik verileri ve sigara ilişkili özellikleri birbirine benzer olan olgularla oluşturulmuştur. Sigarayı bırakma motivasyonlarına bakılmamıştır. Katılımcılar rastgele olarak 2 gruba ayrılmıştır. Her gün Grup 1'e (n=146) sigaradan bahsetmeyen 3 motivasyon mesajı, Grup 2'ye (n=140) sigaranın zararları ile ilgili 3 mesaj gönderilmiştir. Bu yöntemin sigara bırakma müdahalesindeki etkisi değerlendirilmiştir. Birinci ay Grup 1'de sigarayı bırakma oranı daha yüksek olmuştur (p= .001). Ancak diğer aylarda ve toplamda anlamlı fark bulunmamıştır (p> .05). Yoksunluk ve tereddüt yaşayanlar Grup 2'de yüksek bulunmuştur (p= .002). Grup 1'de kilo alma endişesi daha yüksek görülmüştür (p= .003). Telefonla farkındalık mesajları, kişilerin sigarayı bırakma kararı vermesini sağlar. Böylece poliklinikte benzer sonuçlar almak ve daha geniş kitlelere ulaşmak mümkündür. Motivasyon mesajları, daha hızlı karar ve daha az yoksunluk şikayetleri oluşturmaktadır. Bu yöntem ile sigarayı bırakmak istemeyen kişiler motive edilebilir. Farkındalık temelli mesajların etkisi en çok ilk ayda görülür.

Anahtar Kelimeler: Sigarayı bırakma, cep telefonu mesajı, farkındalık, motivasyon

Giriş

Dünyada her yıl milyonlarca insan sigaraya bağlı bir hastalıktan dolayı ölmektedir. Bu nedenle sigara dünyadaki en tehlikeli salgınlardan biridir (WHO, 2008, 2019). Sağlık otoriteleri yıllardır sigarayı bırakma başarısını artırmak için çeşitli çalışmalar yürütmekte, yasal kararlar üretmekte ve hasta eğitim yöntemleri kullanmaktadır. Ancak buna rağmen milyonlarca insan sigara kullanmaya devam etmekte ve her yıl yeni kullanıcılar eklenmektedir (WHO, 2019). Sigaraya bağlı hastalıklar, hastaneye yatışlar, ölümler, sağlık harcamaları ve sigarayı bırakma çalışmaları hakkında uluslararası birçok geri bildirim bulunmaktadır (WHO, 2019).

Sağlık sistemlerine ağır bir yük olan pandemiyin başlamasıyla birlikte zorunlu hastalıklar dışında hastaneye başvurulmaması önerilmiştir (Washington-Brown ve Cirilo, 2020; Gautam ve ark., 2020; Sharma ve Bhaskar, 2020). Bu aksamadan sigarayı bırakma poliklinik hizmetleri de nasibini almıştır. Ancak öte yandan sigara içmenin hem COVID19'a yakalanmak hem de daha şiddetli geçirmek için risk oluşturduğu da görülmüştür (Kashyap ve ark., 2020; Patanavanich ve Glantz, 2020). Poliklinik hizmetleri aksadığından alternatif sigara bırakma yöntemleri önem kazanmıştır (Carlini ve ark., 2012; Králíková ve ark., 2020).

Sigarayı bırakma amaçlı olan akıllı telefon uygulamaları kolayca erişilebilir olup geleneksel danışmanlık maliyetinin de çok altındadır. Bu uygulamalar ayrıntılı planlanarak başarılı sigara bırakma sonuçları alınabilir. Literatürde telefon uygulamaları ile sigarayı bırakma müdahalesine yönelik birçok farklı çalışma vardır (Garrison ve ark., 2020; Moolchan ve ark., 2002). Sigaranın sağlığa zararlarını bilmek bırakma kararı vermek için yeterli değildir. Sigara ile ilgili düzenli farkındalık hatırlatmalarının bırakma fikrini desteklediği bildirilmektedir (Van Do ve ark., 2020; Hodder ve ark., 2016). Ancak sigara içenlerin zarar uyarılarına karşı duyarsızlaşma davranışı geliştirdiği de gözlenmektedir (Prokhorov ve ark., 2017; Lachance ve Frey, 2020). Bu çalışmada, kişide mutlu bir yaşam algısı oluşturma,

vücuduna özen gösterme ve sağlıklı olma arzusunun sigarayı bırakma müdahalesine etkisinin değerlendirmesi amaçlanmıştır. Sağlıklı olma arzusu yönünde düzenli farkındalık hatırlatmalarının sigarayı bırakma fikrini ne şekilde destekleyeceğinin görülmesi yanı sıra sigaranın zararları yönündeki hatırlatmaların etkisi ile kıyaslanması planlanmıştır. Çalışmayı yürütürken katılımcılarla etkileşim içinde olup tıbbi destek ihtiyacı olanların polikliniğe çağrılarak geleneksel danışmanlık hizmeti verilmesi de çalışma planına dahil edilmiştir. Bu çalışma ile literatüre, telefonda farkındalık mesajları ile geleneksel sigara bırakma poliklinik hizmetinin birleştirilmiş sonuçları olan prospektif bir çalışma sunulacaktır.

Yöntem**Örneklem**

Çalışma evrenini, 300 sigara kullanıcısı oluşturmaktadır. Katılımcılar, polikliniğe farklı sebeplerle başvuran ve onların tanıdığı sigara kullanıcıları arasından rastgele seçilmiştir. Çalışmaya alınan bireylerin sigarayı bırakma isteğine bakılmaksızın bir yıldan uzun süredir sigara kullanmaları çalışmanın ölçütü olarak kabul edilmiştir. Eğitim seviyesi ve yaş ortalamalarının, çalışmadaki mutlu yaşam motivasyonu teması üzerinde etkili bir değişken olabileceği varsayılarak çalışmaya alınan bireylerin eğitim durumlarının ve yaşlarının birbirine benzer olmasına dikkat edilmiştir.

Olguların sigara ilişkili özelliklerinin tespiti

Her katılımcıdan, bir sigara günlüğü oluşturmaları istenmiştir. Günlüğün ilk sayfasına sigaraya başlama yaşı, başlama nedeni, sigara içme isteği tetikleyicileri, bırakmaya dair düşüncesi, bırakma deneyimleri ve bırakma önündeki engellerini yazmaları istenmiştir. Fagarström nikotin bağımlılık testinin soruları, katılımcılara çevrimiçi gönderilerek cevaplamaları sağlanmıştır.

Uygulama

Çalışma grubu, her biri rastgele seçilmiş 150 katılımcıdan oluşan 2 gruba ayrılmıştır. Her grubun Fagarström nikotin bağımlılık ortalamaları hesaplanıp kaydedilmiştir. Grup 1 içindeki katılımcılara, her gün düzenli olarak stres yönetimi ve mutlu yaşam algısı içerikli 3 motive edici kısa mesaj gönderilerek kendilerini iyi hissetmeleri sağlanmıştır. Diğer 150 katılımcıya (Grup 2), her gün 3 SMS gönderilerek sigaranın sağlığa zararlarına dikkat çekilmiştir.

Her hafta sonu katılımcıların hepsine 5 dakikalık video kayıt mesajları gönderilmiştir. Grup1 kendi bedenine saygı duyma ve koruma temalı, Grup2 ise sigaranın zararları hakkında videolar almıştır.

Her ayın sonunda her iki grupta da sigarayı bırakmaya karar veren katılımcılardan yeni bir grup oluşturulmuştur. Bu yeni oluşturulan grupta katılımcılarla karşılıklı etkileşimli olunmuş, düşüncelerini ve yakınmalarını bildirmelerine izin verilmiştir. Yoksunluk yakınması hissedenler sigara bırakturma polikliniğine çağrılarak yüz yüze görüşmeler yapılmış ve ihtiyacı olanlara farmakolojik tedavi (nikotin yerine koyma tedavisi, bupropion veya vareniklin) başlanmıştır. Kilo almaktan

endişe duyanlar için diyetisyen eşliğinde diyet programı uygulanmıştır.

Çalışma 4 ayın sonunda sonlandırılıp sigarayı bırakanlar takibe alınmıştır. Tüm çalışma prosedürleri Yakın Doğu Üniversitesi Kurumsal İnceleme Kurulu tarafından onaylanmıştır. Tüm katılımcılar çevrimiçi bilgilendirilmiş onay vermişlerdir.

İstatistik değerlendirme

Veriler SPSS 22 programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Verilerin analizinde yüzde, frekans, aritmetik ortalama ve standart sapma kullanılmıştır. Anlamlılık $p < 0.05$ olarak kaydedilmiştir.

Bulgular

Çalışmaya 300 olgu katılmıştır. Grup 1'den 4, Grup 2'den 10 kişi çalışmayı sürdürmemiş ve çalışma 286 olgu (Grup1 n=146, Grup2 n=140) ile tamamlanmıştır. Çalışmada 286 olgunun verileri kullanılmıştır. Çalışmaya dahil olan katılımcılarda, yaş ortalaması 42.6 ± 13.5 olup kadın erkek sayısı eşit, eğitim durumlarında ise ortaokul mezunu (%45.8) olanların çoğunlukta olduğu görülmüştür (Tablo 1).

Tablo 1. Grup1 ile Grup2 Olguların Demografik Özellikleri ve Sigara İlişkili Bazı Verileri

Değişkenler	Grup 1 (n=146)	Grup 2 (n=140)	p
Ortalama yaş	42 (19-74)	43 (22-75)	0.00*
Evlü olanlar	85	90	0.176
Bekar olanlar	61	50	
Üniversite mezunu	40	39	0.996
Ortaöğretim mezunu	67	64	
İlköğretim mezunu	39	37	
Ortalama sigaraya başlama yaşı	18 (10-40)	18 (12-40)	0.995
Günlük kullanılan sigara sayısı adet/gün)	12 (2-40)	12 (2-40)	0.998
Ortalama sigara kullanım süresi (paket/yıl)	21 (2-97)	23(2-116)	0.00*
Fagarström Nikotin Bağımlılık Testi ortalaması	8 (4-9)	7 (3-9)	0.00*

* $p < 0.05$ anlamlılık düzeyi

Çalışma grubunda sigaraya başlama yaşı ortalaması 18 (10-40), ortalama sigara içme süresi 23 (2-156) paket-yılı olarak bulunmuştur. Olguların 150'si (%52.4) daha önce

sigarayı bırakmayı düşündüğünü, 115'i (%40.2) sigarayı bırakmayı denediğini belirtmişlerdir (Tablo 1).

Tablo 2. Olguların En Sık Sigaraya Başlama Nedenleri

Etkenler	Grup 1 (n=146)		Grup 2 (n=140)		X ²	p
	n	%	n	%		
Arkadaş	66	45.2	65	46.4	0.43	0.465
Merak	65	44,5	63	45	0.07	0.515
Stres	66	45,2	64	45,7	0.07	0.513

* p < 0.05 anlamlılık düzeyi

Olguların sigaraya başlama nedenleri arasında en çok arkadaşlar (%45.8), merak (%44.7) ve stres (%45.4) olduğu tespit edilmiştir (Tablo 2).

Tablo 3. Olguların En Sık Sigara Kullanımı Tetikleyicileri

Tetikleyiciler	Grup 1 (n=146)		Grup 2 (n=140)		X ²	p
	n	%	n	%		
Çay-kahve	75	51.3	77	55	0.378	0.310
Sosyal ortamlar	76	52	64	45.7	1.150	0.176
Stres	96	65.7	99	70.7	0.811	0.220
Alkol alımı	46	31.5	39	27.8	0.456	0.290

Çalışma grubunda sigara içme isteğini artıran sebepler arasında stres (%68.2), çay ve kahve içme (%53.1), sosyal ortamlar (%48.9) ve alkol alımı (%29.7) en yaygın sebepler olarak görülmüştür (Tablo 3). Olgulara sigarayı bırakma konusunda engelleri sorulduğunda; gerginlik (%63.2), aşırı sigara içme isteği (%55.8) ve konsantrasyon eksikliği (%49.5) en sık karşılaşılan güçlükler olarak

bulunmuştur. Çalışma grubu, 150 kişiden oluşan iki gruba ayrılmıştır. Grup 1 olgularına sigaradan bahsetmeyen sağlıklı yaşam farkındalığı temalı, Grup 2 olgularına ise sigaranın zararları temalı akıllı telefon mesajları ve kısa videolar gönderilmiştir. Tüm karşılaştırmalar bu iki grup arasında yapılmıştır.

Tablo 4. Olguların Sigaraya Karşı Tutum ve Davranışları

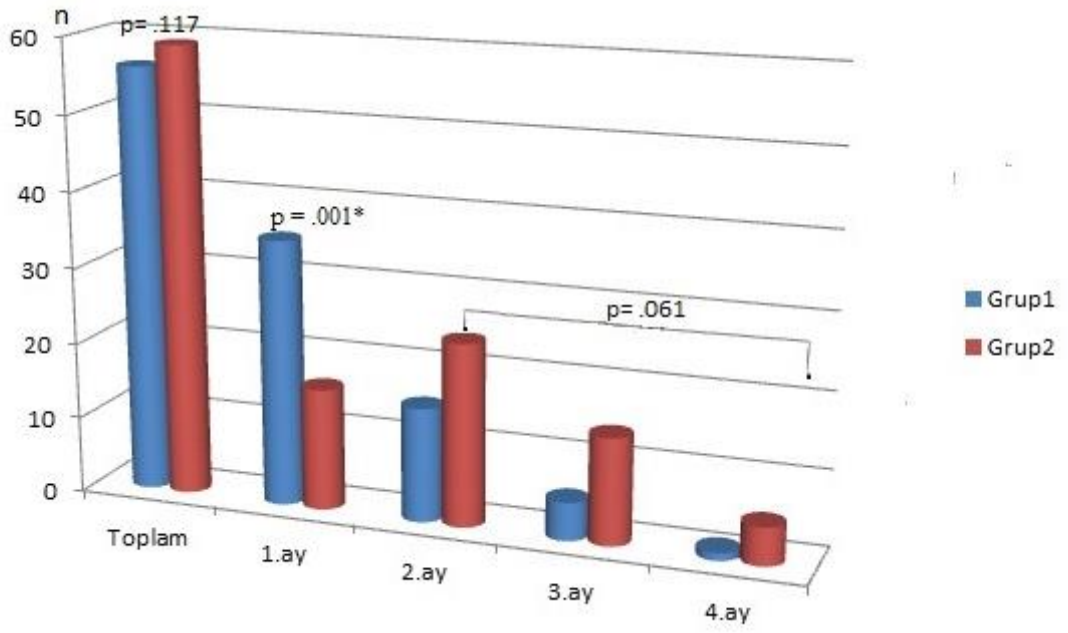
Sigaraya karşı tutum	Grup 1 (n=146)		Grup 2 (n=140)		X ²	p
	n	%	n	%		
Bırakmayı düşünenler	76	52	74	52.8	0.018	0.493
Bırakmayı deneyenler	56	38.3	59	41.1	0.426	0.297
Sigaraya bağımlı değilim Sigara sağlığını etkilemiyor	58	39.7	55	39.2	0.006	0.518
	75	51.3	78	55.7	0.542	0.268
Bırakmak çok zor	103	70.5	98	70	0.010	0.511
Sigara beni rahatlatıyor	93	63.6	78	55.7	1.895	0.105
Bırakmak için çok geç	36	24.6	32	22.8	0.128	0.414
Bırakırsam kilo alırım	28	19.2	20	14.2	1.225	0.172
Çalışma sonunda sigarayı bırakanlar	56	38.3	59	42.1	0.426	0.297

* p < 0.05 anlamlılık düzeyi

Dördüncü ayın sonunda Grup 1'de sigara bırakma oranı %38.3 (n=56), Grup 2'de ise %42.1 (n=59) olmuştur (Tablo 4). Her iki grupta da, günlük sigara sayısını azaltma eğiliminin 1. ayda daha yüksek olduğu görülmüştür. Sigarayı bırakmaya karar verenler, birinci ayda Grup 1'de daha yüksek bulunmuştur (p = .001) (Şekil 1). Ancak diğer

aylarda ve toplamda sigarayı bırakma açısından gruplar arasında anlamlı fark görülmemiştir (p> .05). Aylara göre sigara bırakma dağılımı; Grup 1 için 1. ay 35, 2. ay 15, 3. ay 5, 4. ay 1 kişi olmak üzere toplam 56 kişi, Grup 2 için 1. ay 16, 2. ay 24, 3. ay 14, 4. ay 5, toplam 59 kişi olarak tespit edilmiştir (Şekil 1).

Şekil 1.



Çalışmada sağlıklı-mutlu yaşam motivasyonunun hızlı cevap verdiği ancak 2 ay sonra etkisinin azaldığı görülmüştür. Sigaranın zararları ile ilgili düzenli farkındalık mesajları daha yavaş yanıt vermekte ancak etkisi 4 ay boyunca devam etmektedir.

Grup 1'de yoksunluk şikayetleriyle baş etme daha iyi olmuştur. Grup 2'de sigarayı bırakanların %40.6'sı, yoksunluk şikayetleri ve tereddütler yaşamıştır. Sigara bırakma başarısını yüksek tutmak için yoksunluk şikayeti veya tereddütü olan olgular (tüm katılımcılarda arasından

35 kişi) sigara bırakırma polikliniğine yönlendirilmiştir. Yüz yüze görüşmeye çağrılan olgu sayısı Grup 2'de anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur (p= .002). Grup 1'de sigarayı bırakanların %19.6'sı (n=11), Grup 2'de ise %40.6'sı (n=24) polikliniğe sevk edilmiştir. Gerekli görülenlere nikotin replasman tedavisi (NRT), bupropion veya vareniklin başlanmıştır. Olguların 18'i (%51.4) NRT, 3'ü (%8.5) bupropion, 2'si (%5.7) vareniklin, 5'i (%14) bupropion + NRT tedavisi kullanmıştır (Tablo 5).

Tablo 5. Farmakojik tedavi alanlarda (n=35) ilaç dağılımı

İlaçlar	NRT		Bupropion		Vareniklin		Bupropion + NRT	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Grup 1 ve 2	18	51.4	3	8.5	2	5.7	5	14

Kilo alma endişesi olanlar (tüm bırakanların %15'i) diyetisyene yönlendirilmiştir. Bu olguların %85'inin kadın olduğu ve Grup 1'de anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür (p= .003).

Her iki grupta da mesajların, sigarayı bırakmaya etkisi ilk 3 ay içinde olmuştur. Dördüncü ay mesajlarının anlamlı bir etkisi olmadığından çalışma 4. aydan sonra sonlandırılmıştır.

Tartışma

Bu çalışma farkındalık içerikli sürekli mesajların insanların sigarayı bırakma kararı vermelerine yardımcı olduğu sonucunu göstermektedir. Çalışmada karşılıklı etkileşim imkanı da sunulduğundan bırakma kararı veren fakat kararsızlık yaşayan bireyler erken farkedilerek yüz yüze görüşmelere çağrılıp ihtiyacı olanlara tedavi başlanmıştır. Çalışmada 286 kişiye ulaşılmış ve onların

büyük çoğunluğunun hastane başvurusu için zaman ayırmalarına gerek kalmamıştır. Çalışmada ayrıca, bedenini koruma ve mutlu yaşam motivasyonu içerikli mesajların sigaranın zararları konulu mesajlara göre daha hızlı sigara bırakma kararı alınmasını sağladığı ve daha az yoksunluk yakınmaları oluşturduğu görülmüştür. Fakat üç aydan sonra sigarayı bırakırma etkisi azalmıştır.

Literatürde motivasyonel görüşme ve farkındalık eğitimi ile sigarayı bırakırma müdahaleleri konulu başka çalışmalar da mevcuttur. Lindson ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan bir derlemede, yazarlar, motivasyonel görüşmenin sigarayı bırakırma yardımcı olmasına dair yeterli kanıt bulamadıklarını belirtmişlerdir. Sonuçlarında kısa vadeli ve uzun vadeli motivasyonel görüşmelerin etkisini gösterememişlerdir (Lindson ve ark., 2019). Bizim çalışmada motivasyon içerikli kısa mesajlar ve kısa videolar kullanılmıştır. Bu yöntemin olguların sigarayı bırakma davranışına yönelmelerinde etkili olduğu

görülmüştür. Bizim çalışmaya benzer bir çalışma Van Do ve arkadaşları tarafından 2020 yılında Vietnam'da yapılmıştır (Van Do ve ark., 2020). Yazarlar farkındalık temelli mesajlaşma ile 71 katılımcının sigarayı bırakma sonuçlarını incelemiş ve sigara içenlerin çoğu için mesajlaşma ile farkındalık eğitiminin sigarayı bırakmada yardımcı olduğunu bildirmişlerdir. Ancak yazarlar bu çalışmalarında metin mesajları yoluyla farkındalık eğitiminin desteklemek için videoların veya yüz yüze eğitimin de gerekli olduğunu tartışmışlar ve önermişlerdir. Bizim çalışmada metin mesajları yanısıra videolar da kullanılmış ve ihtiyacı olanlar poliklinik görüşmesine çağrılarak yüz yüze eğitim verilmiştir. Yüz yüze görüşme ile kararsızlık ve yoksunluk yakınmaları yaşayan bireylere klasik ilaç tedavileri başlanarak sigarayı bırakma başarılarına yardımcı olunmuştur.

Çalışmamızda iki yönde farkındalık eğitiminin sonuçlarına bakılmıştır. Grup 1 için sigaranın zararlarından bahsetmeyen beden sağlığı algısı yaratılmış, Grup 2'de ise sigaranın sağlığa zararlarına dikkat çekilmiştir. Farkındalık eğitiminde, bağımlılık döngüsüne dönüşen otomatik sigara içme davranışına dikkati uyandırmak amaçlanmıştır. Brewer ve meslektaşları da araştırmalarında farkındalık eğitimi ile otomatik sigara içme davranışının engelleneceğini ve böylece sigarayı bırakma konusunda kişisel kararlılığın desteklenebileceğini savunmuşlardır (Brewer ve ark., 2020).

Çalışmamızda farkındalık eğitimi için akıllı telefonla mesaj gönderme yöntemi tercih edilmiştir. Çünkü akıllı telefon kullanma toplumda her yaş grubunda çok yaygın olup karşılıklı etkileşime de fırsat verebilmektedir.

Farkındalık eğitiminde çevrimiçi kullanılabilir diğer bir yöntem de internettir. İnternet, sigarayı bırakma tedavisi için polikliniklere gidemeyen milyonlarca sigara içicisine ulaşma potansiyeline sahiptir. Sigara bağımlıları, Web Destekli Tütün Müdahaleleri (WATI) kaynaklarına erişerek sigarayı bırakma davranışlarına yönelebilirler. Ancak bir çok araştırmacı, WATI seçeneğinin, ülkelerin internet erişim düzeylerine ve halkın bu kaynaklara yaklaşımına bağlı olarak farklı sonuçlar içerdiğini göstermişlerdir (Muñoz ve ark., 2009; Myung ve ark., 2009; Seidman ve ark., 2010). Carlini ve meslektaşları, 2010 yılında Brezilya'da sigarayı bırakma ile ilgili çevrimiçi kaynakları gözden geçirmişler ve kullanıcılara iletişim kurulmadığı için sigarayı bırakma başarısının yeterli olmadığı sonucuna ulaşmışlardır (Carlini ve ark., 2012). Bu sitelerin, klinisyenler tarafından sigara içenlerin ihtiyaçlarına göre özelleştirilmesi ve karşılıklı iletişim olanağı oluşturulması gerekmektedir.

Literatürde sigaradan bahsetmeyen farkındalık eğitimi çalışmaları nadirdir. Eugene Y. Chan, 2021'de Avustralyalı öğrencilerle farkındalık ve sigara temelli bir araştırma yürütmüştür. 91 Avustralyalı öğrencide kısa bir dikkat durumu oluşturan, sigaradan bahsetmeyen 6 dakikalık bir ses kaydı kullanmış ve sonraki 7 gün boyunca daha az sigara içtiklerini bulmuştur (Chan, 2021). Bu çalışma, sigaradan bahsetmeyen farkındalık eğitiminin sigarayı bırakmada etkili olabileceğine dair bizim çalışmayı destekleyici bir sonuç sunmaktadır. Garrison ve arkadaşları da 2021'de, motivasyonel bir akıllı telefon uygulamasını sigarayı bırakmak için farkındalık eğitiminde 6 ay süreyle kullanmışlardır (Garrison ve ark., 2020). Araştırmacılar katılımcılarında bu yöntemin sigarayı azaltmada etkili olduğunu ve yoksunluk

yakınmalarının daha az olduğunu ancak sigarayı bırakmada çok başarılı olmadığını göstermişlerdir. Bu nedenle bizim çalışmadaki tereddüt yaşayan katılımcıların klasik yöntemle yüz yüze görüşmeye çağrılıp tedavi başlanması sigarayı bırakma başarısını arttırmak açısından önemli bir yöntemdir.

Hébert ve meslektaşları (2020), yetişkin sigara içicilerde, klinik temelli bir bütün bırakma programı ile dinamik telefon uygulamasını randomize edip 13 hafta boyunca takip etmişler ve akıllı telefon tabanlı sigara bırakma tedavilerinin geleneksel, yüz yüze danışmanlıkla benzer sonuçlar sağlayabileceğini göstermişlerdir (Hébert ve ark., 2020). Bu çalışmanın sonuçları bizim çalışmayı destekler niteliktedir. Sigara bıraktırma polikliniklerine başvuran olgular çoğunlukla sigarayı bırakma kararı verdikten sonra tedavi için başvuran olgulardır. Bizim çalışmada ise olgular sigarayı bırakma kararına bakılmaksızın kabul edildiği için polikliniklerdekine benzer sigarayı bırakma oranlarına ulaşılması başarılı bir sonuçtur.

Çalışmamızdaki katılımcıların sigaraya başlama yaş ortalamasının 18 yaş olduğu görülmüştür. Bu sonuç ergenlerde sigaranın zararları konusunda farkındalık yaratmanın önemini göstermektedir. Gençlerde farkındalık çalışmaları için akıllı telefon uygulamaları kolaylıkla kullanılabilir. 2015 Pew anketine göre, ergenlerin yaklaşık %75'inin bir akıllı telefonu olduğu ve varlıklı ile daha az varlıklı gençlerin, kız ve erkek çocukların akıllı telefon sahibi olma olasılıklarının eşit olduğu gösterilmiştir (Lenhart, 2015). Ayrıca Rideout ve arkadaşları, ergenlerin ve genç yetişkinlerin yaklaşık üçte ikisinin bir mobil cihaza sahip olduğunu ve sağlıkla ilgili bir uygulama kullandığını bildirmişlerdir (Rideout ve ark., 2018).

Bu çalışmanın çıkarımı, olgularda farkındalık konusunda sürekli mesajların insanların sigarayı bırakma kararı vermelerine yardımcı olmasıdır. Motivasyonel güdüleme ve farkındalık eğitimi, insanların sigarayı bırakmaya istekli hale getirebilir. Devam etmelerine yardımcı olmak için klasik ilaç tedavileri ile onları desteklemek başarı şanslarını arttıracaktır. Birinci grupta sigaradan bahsedilmemesine rağmen sigarayı azaltma ve bırakma başarıları diğer gruba benzer olduğu görülmüştür. Ayrıca bu grubun yoksunlukla baş edebilme becerisinin yüksek olması da önemli bir çıkarımdır. Bu grubun dikkat çeken bir diğer özelliği ise hızlı karar vermeleri olmuştur. Çalışmamızda sigarayı bırakmayı başaranların çoğunun ilk ayda karar verdikleri görülmüştür. Bu sonuç sigarayı bırakmak istemeyen ya da bırakmakta tereddüt edenlerin mutlu yaşam motivasyon mesajları ile sigarayı bırakma kararı alabileceğini göstermektedir.

Sonuç

Bu çalışmanın sonucunda farkındalık temelli kısa mesajların insanların sigarayı bırakma kararı vermelerine yardımcı olduğu görülmüştür. Mesaj gönderilen olgularla karşılıklı etkileşim imkanı sunulduğunda, yoksunluk yakınmaları yaşayanlar erken fark edilerek yüz yüze poliklinik değerlendirmesine çağrılıp gerekli destek tedavileri yapılabilir. Klasik ilaç tedavileri ile onları desteklemek başarı şanslarını arttıracaktır. Farkındalık temelli kısa mesajlar ile geleneksel yüz yüze yöntemle kıyasla daha geniş kitlelere ulaşmak ve polikliniklerdekine benzer sonuçlar almak mümkündür. Böylece hem sağlık sistemleri ve sağlık çalışanları üzerindeki yük azalacak hem de sigara içenler için randevu ve zaman ayırma gerekmeyecektir. Telefonla sağlıklı yaşam motivasyonu

temelli kısa mesajlar göndermek klasik sigara bırakma yöntemleri ile birleştirilebilir.

Beyannameler

Etik Onay ve Katılma İzni

Araştırma gerçekleştirilmeden önce yazar tarafından Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 25.02.2021 Tarihli YDU/2021/88-128 Karar numaralı etik kurul izni alınmıştır. Araştırmaya katılmayı kabul eden katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

Yayın İzni

Uygulanamaz.

Veri ve Materyallerin Mevcudiyeti

Uygulanamaz.

Çıkar Çatışması

Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan eder.

Finansman

Uygulanamaz.

Yazar Katkıları

FT verileri analiz etmiş ve yorumlamış, kavramsal çerçevenin oluşmasını sağlamıştır. Tüm yazarlar makalenin son halini okumuş ve onaylamıştır.

Kaynaklar

- Brewer, J.A., Roy, A., Deluty, A., Liu, T. ve Hoge EA. (2020). Can mindfulness mechanistically target worry to improve sleep disturbances? Theory and study protocol for app-based anxiety program, *Health Psychol*, 39(9):776-784
- Carlini, B.H., Ronzani, T.M., Martins, L.F., Gomide, H.P. ve Souza, I.C. (2012). Demand for and availability of online support to stop smoking, *Revista Saude Publica*, 46(6):1074-81
- Chan, E.Y. (2021). Mindfulness and smoking frequency: An investigation with Australian students, *Addictive Behaviors Reports*, 17;13:100342
- Do, V.V., Spears, C.A., Van Minh, H., Huang, J., Redmon, P.B., Xuan Long, N. ve Eriksen MP. (2020). Perceptions About Mindfulness and Text Messaging for Smoking Cessation in Vietnam: Results From a Qualitative Study, *JMIR Mhealth Uhealth*, 24;8(6):e17337
- Garrison, K.A., Pal, P., O'Malley, S.S., Pittman, B.P., Gueorguieva, R., Rojiani, R., Scheinost, D., Dallery, J. ve Brewer JA. (2020). Craving to Quit: A Randomized Controlled Trial of Smartphone App-Based Mindfulness Training for Smoking Cessation, *The official journal of the Society for Research on Nicotine & Tobacco*, 16,22(3):324-331
- Gautam, M., Thakrar, A., Akinyemi, E. ve Mahr, G. (2020). Current and Future Challenges in the Delivery of Mental Healthcare during COVID-19, *SN Comprehensive Clinical Medicine*, 11,1-6.
- Hebert, E.T., Ra, C.K., Alexander, A.C., Helt, A., Moisiuc, R., Kendzor, D.E., Vidrine, D.J., Funk-Lawler, R.K. ve Businelle, M.S. (2020). A Mobile Just-in-Time Adaptive Intervention for Smoking Cessation: Pilot Randomized Controlled, *Journal of Medical Internet Research*, 9;22(3):e16907
- Hodder, R.K., Freund, M., Bowman, J., Wolfenden, L., Gillham, K., Dray, J. ve Wiggers, J. (2016). Association between adolescent tobacco, alcohol and illicit drug use and individual and environmental resilience protective factors, *BMJ Open*, 25;6(11):e012688
- Kashyap, V.K., Dhasmana, A., Massey, A., Kotnala, S., Zafar, N., Jaggi, M., Yallapu, M.M. ve Chauhan, S.C. (2020). Smoking and COVID-19: Adding Fuel to the Flame, *International Journal of Molecular Sciences*, 9,21(18):6581
- Kralikova, E., Zvolaska, K., Stepankova, L., Pankova, A., Felbrova, V. ve Kulovana, S. (2020). Tobacco dependence treatment in the Czech Republic: history, presence and future, *Casopis Lekarů Ceskych*, 159(3-4):147-152.
- Lachance, C. ve Frey, N. (2020). Non-Pharmacological and Pharmacological Interventions for Smoking Cessation Programs in Youth: A Review of Clinical Effectiveness and Guidelines, *Ottawa (ON): Canadian Agency for Drugs and Technologies in Health*, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK562834/>
- Lenhart, A. (2015). *Teens, Social Media & Technology Overview*, Pew Research Center, <https://www.pewresearch.org/internet/2015/04/09/teens-social-media-technology-2015/>
- Lindson, N., Thompson, T.P., Ferrey, A., Lambert, J.D. ve Aveyard, P. (2019). Motivational interviewing for smoking cessation, *Cochrane Database Systematic Reviews*, 31;7(7):CD006936
- Moolchan, E.T., Radzius, A., Epstein, D.H., Uhl, G., Gorelick, D.A., Cadet, J.L. ve Henningfield, J.E. (2002). Fagerström test for nicotine dependence and the diagnostic interview schedules: do they diagnose the same smokers?, *Addictive Behaviors*, 27: 101-3.
- Munoz, R.F., Barrera, A.Z., Delucchi, K., Penilla, C., Torres, L.D. ve Perez-Stable, E.J. (2009). International Spanish/English Internet smoking cessation trial yields 20% abstinence rates at 1 year, *The official journal of the Society for Research on Nicotine & Tobacco*, 11(9):1025-34
- Myung, S.K., McDonnell, D.D., Kazinets, G., Seo, H.G. ve Moskowitz JM. (2009). Effects of Web- and computer-based smoking cessation programs: meta-analysis of randomized controlled trials, *Archives Of Internal Medicine*, 25;169(10):929-37
- Patanavanich, R. ve Glantz, S.A. (2020). Smoking Is Associated With COVID-19 Progression: A Meta-analysis, *The official journal of the Society for Research on Nicotine & Tobacco*, 24,22(9):1653-1656
- Prokhorov, A.V., Machado, T.C., Calabro, K.S., Vanderwater, E.A., Vidrine, D.J., Pasch, K.P., Marani, S.K., Buchberg, M., Wagh, A., Russell, S.C., Czerniak, K.W., Botello, G.C., Dobbins, M.H., Khalil, G.E. ve Perry CL. (2017). Developing mobile phone text messages for tobacco risk communication among college students: a mixed methods study, *BMC Public Health*, 31;17(1):137
- Rideout, V., Fox, S. ve Trust, W.B. (2018). Digital Health Practices, Social Media Use and Mental Well-Being Among Teens and Young Adults in the U.S., *Providence Saint Joseph Health*, <https://digitalcommons.psjhealth.org/publications/1093/>
- Seidman, D.F., Westmaas, J.L., Goldband, S., Rabiou, V., Katkin, E.S., Pike, K.J., Wiatrek, D. ve Sloan, R.P. (2010). Randomized controlled trial of an interactive internet smoking cessation program with long-term follow-up, *Annals of Behavioral Medicine*, 39(1):48-60
- Sharma, D. ve Bhaskar, S. (2020). Addressing the Covid-19 Burden on Medical Education and Training: The Role of Telemedicine and Tele-Education During and Beyond the Pandemic, *Frontiers in Public Health*, 27, 8:589669

Washington-Brown, L. ve Cirilo, R. (2020). Coronavirus Disease - 2019-nCoV (COVID-19), *The Journal of National Black Nurses Association*, 31(1),19-25.

World Health Organization (2008). WHO Report on the Global Tobacco Epidemic, 2008: the MPOWER package, <https://apps.who.int/iris/handle/10665/43818>

World Health Organization (2019). WHO report on the global tobacco epidemic 2019: offer help to quit tobacco use, <https://www.who.int/publications/i/item/9789241516204>.