



PANDEMIYİ BÜTÜNCÜL OLARAK DEĞERLENDİREN NİTEL BİR ÇALIŞMA: PANDEMI SÜRECİNİN SİGARA KULLANIM ALIŞKANLIKLARINA ETKİSİ

A qualitative study on comprehensive evaluation of pandemic: the effect of the pandemic on the smoking habits

Aysima BULCA ACAR¹ , Yağmur KÖKSAL YASİN² 

Özet

İnsan sağlığı üzerinde olumsuz etkilere neden olan sigara; ülkemizde ve dünyada halen en ciddi sorunların başında gelmektedir. Çeşitli kişisel ve çevresel faktörlerin bireylerin sigara içme alışkanlıklarını etkilediği bilinmektedir. Bu çalışmada sigara kullanımı olan bireylerin pandemi döneminde sigara kullanımına yönelik tutum ve davranışlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma yöntemi olarak nitel araştırma yöntemlerinden fenomenoloji deseni benimsenmiştir. Mayıs-Haziran 2022 tarihlerinde yüz yüze yapılan görüşmelerde araştırmacılar tarafından hazırlanan beş ana sorudan oluşan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Toplamda altı erkek ve altı kadınla Antalya il merkezinde 24-33 dakikalık görüşmeler yapılmıştır. Çalışmada NVivo 12 programı ile tematik içerik analizi yapılmıştır. Tematik içerik analizi sonucunda üç ana tema ortaya çıkmıştır. Elde edilen ana temalar; "pandeminin sosyal yaşama etkileri", "pandeminin sağlık algısı üzerine etkileri" ve "sigarayı bırakma yaklaşımı"dır. Katılımcılar dışarı çıkma yasağı ve pandeminin getirdiği hastalık riskinin streslerini daha da artırdığını, kendilerini kısıtlanmış hissettiklerini ifade ettiler. Dışarı çıkma yasağına bağlı sigara alımına erişememe ya da aileden gizleme gibi nedenlerle sigara kullanımında azalma olduğu gibi stres artışı ve meşgulliyet azalması gibi nedenlerle sigara kullanımı artan katılımcılar da vardı. Pandeminin getirdiği riskler bazı katılımcıları daha fazla etkilerken bazı katılımcıları hiç etkilememişti. Çalışmamızın sonuçları sigara kullanım durumunun sağlık kaygısının yanında sosyal ve psikolojik durumlarla birlikte ele alınması gerektiğini desteklemektedir.

Anahtar kelimeler: Davranış, pandemi, sigara, tutum.

Abstract

Cigarette smoking is still one of the most serious problems in our country and in the world because of its adverse effects to human health. It is known that various personal and environmental factors affect the smoking habits of individuals. In this study, it was aimed to reveal the attitudes and behaviors of smokers towards the cigarette smoking in the pandemic. As a research method, phenomenology design, one of the qualitative research methods, has been adopted. As a data collection tool, a five-question semi-structured interview form, developed by researchers was used on May-June 2022. Interviews which lasted 24-33 minutes, were conducted with six men and six women in Antalya city center. Thematic content analysis was performed with NVivo 12 program. Thematic content analysis revealed three main themes. These; "the effects of the pandemic on social life", "perceptions and health behaviors' during the pandemic", "approaches for smoking cessation". Participants stated that they felt impressed and stressed due to the risks of disease and quarantine periods. While there was a decrease in smoking due to the inability to access cigarette in quarantine periods or avoid getting caught smoking by family, there were also participants whose smoking increased due to increased stress and decreased workload. The risks of pandemic affected some of participants more and some of them none. The results of our study support that smoking must be considered together with social and psychological conditions as well as health concerns.

Keywords: Behavior, pandemic, smoking, attitude.

1- Sağlık Bilimleri Üniversitesi Antalya Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Aile Hekimliği Kliniği. Antalya, Türkiye

2- Hatay Dörtyol İlçe Sağlık Müdürlüğü. Hatay, Türkiye

Sorumlu Yazar / Corresponding Author: Uzm. Dr. Aysima BULCA ACAR

e-posta / e-mail: aysimabulca@gmail.com

Geliş Tarihi / Received: 27.04.2023, **Kabul Tarihi / Accepted:** 22.09.2023

ORCID: Aysima BULCA ACAR : 0000-0001-9136-654X

Yağmur KÖKSAL YASİN : 0000-0001-7089-1644

Nasıl Atıf Yapırım / How to Cite: Bulca Acar A, Köksal Yasin Y. Pandemiye bütüncül olarak değerlendiren nitel bir çalışma: pandemi sürecinin sigara kullanım alışkanlıklarına etkisi. ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi. 2023;8(3):252-9.

Giriş

Sigara tüketimi gerek sağlığa verdiği zararlar gerekse de sağlık giderlerinin ülke ekonomisine yüklediği maliyetler açısından ülkemizde ve dünyada halen en ciddi sorunların başında gelmektedir (1).

İnsan sağlığı üzerinde mutajenik, kanserojenik, toksik ve inflamatuvar yollarla olumsuz etkilere neden olan sigara; başta akciğer kanseri olmak üzere birçok hastalığa sebep olabilmektedir. Koroner arter hastalığı, kronik obstrüktif akciğer hastalığı, böbrek kanseri, mesane kanseri, prostat kanseri ve infertilite neden olduğu sorunların yalnızca birkaçıdır (2).

Ülkemizde her yıl sigara kullanımıyla bağlantılı hastalıklardan ölen insanların sayısı yaklaşık olarak 110.000'dir ve bu sayının 2030 yılı itibariyle 240.000'e ulaşması beklenmektedir (3).

Dünya için bir diğer önemli sağlık sorunu olan SARS-CoV-2 virüsünün neden olduğu COVID-19 hastalığı pnömoni ve solunum yetmezliğine neden olabilmektedir. Sigara kullanımı, solunum yolu hastalıklarına yatkınlığı artırmakta ve hastalığın seyrinde olumsuz etkilere neden olabilmektedir. Sigara kullanımının COVID-19 hastalarında nefes darlığı semptomunun daha fazla görülmesine neden olduğu ve oksijen tedavisine ihtiyacın tütün kullanımı nedeniyle anlamlı olarak artabileceği belirtilmektedir (4).

Çeşitli kişisel ve çevresel faktörler kişilerin sigara içme alışkanlıklarını etkileyebilmektedir. Bu faktörlerden bazıları yaş, eğitim, gelir seviyesi, çocuk sayısı, ailede ve arkadaşlarda sigara kullanım durumu gibi etkenler olarak değerlendirilebilir. Kişisel ve çevresel faktörlerin yanı sıra kritik dönemlerin de sigara içme alışkanlığını etkilediği belirtilmektedir (5).

COVID-19 pandemisi de tütün kullanım alışkanlıklarını doğrudan ve dolaylı olarak etkileyebilir. Hastalığın gelişimi ve oluşturabileceği komplikasyonlara ilişkin yaşanan korku ve anksiyete ile sosyal izolasyon durumu tütün kullanım sıklığı ve miktarını değiştirebilir. Ayrıca pandeminin

neden olduğu iş kayıpları ve ekonomik zorluklar ile kişiler yeni ruhsal zorluklarla karşılaşabilmekte ve bu problemler kişileri sigara kullanımına yöneltebilmektedir (6).

Yapılan çalışmalarda COVID-19 enfeksiyonu ile ilişkili pandemi döneminin sigarayı bırakma çabalarını olumlu yönde etkileyebileceği belirtilmiş, ek olarak pandeminin neden olduğu iş kayıpları, ekonomik zorluklar, tütün ürünlerine ulaşımın kısıtlanması gibi nedenlere bağlı olarak bireylerin tütün satın alma davranışlarında da bazı değişimlerin olabileceği öngörülmüştür (7, 8).

Hastalıkla ilişkili korku ve endişeler tütün kullanımında azalma sağlayabilirse de pandeminin neden olduğu sosyal izolasyon, ekonomik ve ruhsal zorluklar gibi durumlara bağlı artan stres kişilerde daha fazla sigara kullanımına yol açabilir.

Dünyada pandemi döneminin sigara kullanımına etkisini inceleyerek farklı sonuçların elde edildiği çalışmalar mevcuttur. Pakistan'da sigara kullanıcılarının COVID-19 pandemisi döneminde sigara tüketim durumunu değerlendiren bir çalışmada katılımcıların %68'inin sigara tüketimini azalttığı, %18'inin ise artırdığı ifade edilmektedir (9). İtalya'da pandemi döneminde kişilerin yaşam tarzı değişikliklerini inceleyen bir çalışmada karantina döneminde sigara kullanıcılarının %3,3'ünün sokağa çıkma yasağı sırasında sigarayı bırakmaya karar verdiği belirtilmektedir (10).

Literatürde sigara kullanımının sağlığa zararlarını, ekonomik ve sosyal etkilerini ortaya koyan çok sayıda çalışma mevcuttur ancak kişilerin kendi deneyim ve görüşlerine dayanarak sigara kullanım alışkanlıklarını değerlendiren çalışmalar kısıtlıdır.

Nitel araştırma olarak planlanan bu çalışmada "Pandemi dönemi sigara kullanıcılarının sigara kullanım durumlarını nasıl etkiledi?" sorusundan yola çıkılmış ve pandemi döneminin kişilerin sigara kullanımlarını nasıl etkilediğinin ortaya konulması amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem

Kalitatif yöntemle yapılan bu nitel çalışmada Mayıs-Haziran 2022 tarihlerinde yüz yüze derinlemesine görüşmeye dayalı fenomenolojik desen benimsenmiştir.

Derinlemesine görüşme tekniği, görüşme yapılan kişilerin araştırma konusuna ilişkin görüş, düşünce, fikir, bakış açısı ve deneyimlerinin ifade edilmesine olanak sağlayan bir yöntemdir (4). Fenomenolojik yöntemde ise farkında olduğu halde hakkında derinlikli bilgi sahibi olunamayan olguların ortaya çıkartılması hedeflenmektedir (11).

Çalışma için katılımcılarla yapılan görüşmelerde araştırmacılar tarafından literatüre dayanarak hazırlanan beş ana sorudan oluşan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Görüşme formunda yer alan sorular aşağıda verilmiştir:

1. Pandemi sürecini nasıl geçirdiniz?
2. Pandemi döneminde sigara kullanım alışkanlıklarınız nasıl etkilendi?
3. Pandemi döneminde sigara kullanımınızın sağlığınıza etkisi hakkında ne düşünüyorsunuz?
4. Pandemi döneminde sigarayı bırakmayı düşündünüz mü? Neden?
5. Sizce pandemi döneminde sigara kullanımınızı etkileyen faktörler nelerdir?

Çalışmada pandemi dönemi başlamadan önceki süreçte aktif sigara kullanımı olan altı erkek ve altı kadınla

Antalya il merkezinde uzunluğu 24-33 dakika aralığında olan görüşmeler yapılmıştır. Katılımcılara kartopu yöntemi ile ulaşılmış ve toplam kişi sayısına veri doygunluğuna bakılarak araştırmacılar tarafından karar verilmiştir. Katılımcılar çalışma hakkında sözel olarak bilgilendirilmiş, katılımcılardan çalışmaya katılım ve ses kayıt cihazını kullanabilmek için sözel ve yazılı izin alınmıştır. Katılımcılar metin içinde yaş ve cinsiyet bilgileri ile birlikte verilmiştir. Veriler analiz edilirken tematik içerik analizi yöntemi kullanılarak ilk önce NVivo 12 yazılımı ile kodlama yapılmış ardından kodlara, kategorilere ve temalara ulaşılmıştır. Araştırmacıların görüşleri doğrultusunda uzlaşmaya varılarak tema ve kategorilere alt kategoriler de eklenmiş ve bulgulara son hali verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda veri metninden 39 kod, iki alt tema ve üç ana tema oluşturulmuştur.

Görüşme sonunda katılımcılara sigara bırakma düşüncelerinin olması durumunda başvurmaları için Antalya İli'nde bulunan sigara bırakma poliklinikleri, sağlıklı yaşam merkezleri ve ilçe sağlık müdürlüklerine erişim konusunda bilgiler verildi.

Çalışma için Sağlık Bakanlığı Bilimsel Araştırma Platformu'ndan ve Sağlık Bilimleri Üniversitesi Antalya Eğitim ve Araştırma Hastanesi Etik Kurulu'ndan 20.01.2022 tarih ve 2/16 karar numaralı onay alınmıştır.

Bulgular

Çalışmada altı erkek ve altı kadın olmak üzere toplamda 12 katılımcı ile

görüşülmüş ve katılımcıların sosyodemografik özellikleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1: Katılımcıların sosyodemografik verileri.

Katılımcılar	İl	Yaş	Cinsiyet
Katılımcı 1	Antalya	28	Erkek
Katılımcı 2	Antalya	32	Erkek
Katılımcı 3	Antalya	37	Erkek
Katılımcı 4	Antalya	48	Erkek
Katılımcı 5	Antalya	59	Erkek
Katılımcı 6	Antalya	67	Erkek
Katılımcı 7	Antalya	21	Kadın
Katılımcı 8	Antalya	28	Kadın
Katılımcı 9	Antalya	32	Kadın
Katılımcı 10	Antalya	36	Kadın
Katılımcı 11	Antalya	43	Kadın
Katılımcı 12	Antalya	62	Kadın

Çalışmada katılımcılarla görüşmelerden elde edilen ana temalar “pandeminin sosyal yaşama etkileri”, “pandeminin sağlık algısı üzerine etkileri” ve

“sigarayı bırakma yaklaşımı”dır.

Verilerden oluşturulan kelime bulutu Şekil 1’de gösterilmiştir.



Şekil 1: Pandemide sigara kullanımı ile ilgili kelime bulutu.

1. Pandeminin sosyal yaşama etkileri

Katılımcılar pandeminin üzerlerinde bıraktığı sosyal etkileri ifade ettiler. Bu etkilerin temelinde dışarı çıkma yasağının psikolojileri ve sosyal yaşamları üzerindeki etkilerine özellikle değindiler. Bunun dışında pandemi sürecinde sigara içme davranışı üzerinde çalışma yaşamlarının etkilerinden bahsettiler.

a. Dışarı çıkma yasağı

Katılımcılar dışarı çıkma yasağı ve pandeminin beraberinde getirdiği hastalık riski sonucu streslerinin daha da arttığını, kendilerini kısıtlanmış hissettiklerini ifade ettiler. Bu etkilerin kişilerde yarattığı sonuçlar birbirinden farklıydı. Dışarı çıkma yasağından dolayı sigaraya erişemeyen ya da ailesinden çekindiği için evde iken sigara kullanamayan olduğu gibi bu dönemde sigara kullanım alışkanlığı hiç değişmeyen, hatta artan da vardı.

Katılımcıların dışarı çıkma yasağı döneminde sigara kullanım durumlarına yönelik düşünceleri aşağıda yer almaktadır:

“Hem korona hem karantina evin içine tıklandık, televizyonda gördüğümde çok

etkilendim hastaları ama etkilenmem 10 dakika sonra geçiyor. Yine içiyorsun.” (48y, E)

“Karantina dönemi geldiğinde mecburen içmedim. Alamıyorum da zaten alsam da nerede saklayacağım? Mutlaka bulunur. Kendime diyorum arada içiyorsun zaten hiç yakma başını, alma daha iyi diye. Ailem fark eder diye. Karantinada içmedim. İki ya da üç ay içmedim.” (21 y, K)

“Daha çok içiyorum, sürekli evde olduğum için...” (36y, K).

“Önce çalışıyordum ama sonra evdeyim, çalışmadığım dönemlerde daha çok stres oldum, daha çok koli koli sigara doldurdum eve. Yasaklardan dolayı depo yaptım sigarayı.” (37y, E).

“Dışarı çıkmama yasağı olduğunda birkaç paket fazladan alıp kenara koyuyoruz. Dışarı çıkamayacağız belki biter düşüncesiyle onu evde stoklu bulunduruyoruz.” (43 y, K).

b. Çalışma yaşamı ve meşguliyet

Çalışmada yer alan katılımcılar pandemiyle birlikte evde geçirilen sürenin arttığını, sosyal ve çalışma yaşamlarına yönelik harcanan zamanın azalması

dolayısıyla meşguliyetlerinin azaldığını, boşlukta hissettiklerini, bu nedenle de daha çok sigara içmeye yöneldiklerini ifade ettiler.

Katılımcıların çalışma yaşamları ve meşguliyet durumlarının sigara kullanımları ile ilişkisini değerlendiren görüşleri aşağıda yer almaktadır:

“Evde kaldığımız süreçte oyalanacak bir şey bulamayınca daha çok sigara içtiğim oldu. Çalışırken daha az içiyordum.” (36 y, K).

“Ben pandemi döneminde çalışmadığım için daha çok sigara içtim. Sürekli evdeydim, iş ortamında sigara içemediğim için, zaten çalışmıyorum, evde de yapacak hiçbir şey yok deyip daha fazla sigara içmeye başladım.” (28y, E).

“Benim pandemide arttı. Yalnız kaldığım ve çok sıkıldığım için arttı.” (28y, K).

“Günde bir pakete ulaştığım oldu sokağa çıkma yasağında. Gece çok oturduğum için sabaha kadar da içiyorum. O yüzden bir paket bitiyor. Evde sıkıldığımda sürekli sigara içiyorum. Yatmadığım için, sabaha kadar oturduğum için hep sigaraya sardım. Aslında boşluktan oluyor.” (32y, E).

2. Pandeminin sağlık algısı üzerine etkileri

Pandeminin getirdiği hastalık riskinin bazı katılımcıları daha fazla etkilediği bazı katılımcıları da hiç etkilemediği görüldü. Pandeminin ilk dönemdeki korku veren halinin kalmadığı düşüncesi ile de karşılaşıldı.

“Pandemiden dolayı çok etkilendim. Diğer insanlara göre 14 kat riski var. Ve istatistiklere bakıldığı zaman sigara içenlerin entübe olma oranı çok daha yüksek. Bunları okuyup da hala sigara içmeye devam etmekten çok utaniyorum.” (28 y, E).

“Balkonda içerken çok utaniyorum, teller daha uzun olsaydı keşke de kimse görmeseydi diyorum. Hasta olmaktan korkan birisi olduğum için o biraz depreşti. Millet ortalıkta bu kadar hastalık var ama ona rağmen içiyor demiyor mudur diye düşünüyordum. O dönem biraz azalttım. Gerçekten bana göre bu bir aptallık. Bile bile lades der gibi. Sigara içmeyen biri olsam ben bu dönemde içen birine bu şekilde bakardım. Yani böyle bir rahatsızlık var, akciğerin en çok etkilendiğini biliyorsun, nefes alamayacağını biliyorsun, hatta videolar

izledim, sigara içen biri hastalığa yakalandığında ne halde oluyor, hani uzak durun vs. diye videolar izledim. Onlardan çok etkilendim. Ama yine de içimde bırakırım hissiyatı olmadı. Yani hasta olursam bırakırım herhalde.” (62y, K).

“Hastalık devam ediyor da artık ilk etkisi yok insanlar üzerinde.” (48 y, E).

3. Sigarayı bırakma yaklaşımı

“Miktar olarak ilk pandemi döneminde özellikle haziran ayına kadar kendimi çok tuttuğum oldu. Bunun en büyük sebeplerinden bir tanesi kendim covidli bir hastanın ciğerlerine baktığımda o ciğerlerin ne hale geldiğini ve o insanların nefes alamadığını gördüğümde bunun başa gelme korkusu oldu. Sigara içtiğinde zaten ciğerleri yoruyorsun, güçsüz hale getiriyorsun, bir de böyle bir şey başına gelirse vay haline hesabı bir düşünce oluştu. İçtiğim miktarı çok azalttım. Bir haftada bir paket içiyordum. Ama sonra geri eskiye döndüm.” (32y,E).

“Özellikle pandemi döneminde eşim de ben de covid ile sigaranın bağlantısını ilk duyduğumuzda sigarayı bırakmayı denedik, sakız almıştık. Ama başaramadık.” (32y, K).

“Kendimi çok kötü hissediyorum, hep bırakma isteğim var. Bu istek pandemide daha da arttı. İlk süreçte çok uğraştım, nikotin sakızı denedim. Mesela eve sigara almadım, ikinci saatin sonunda kendimi çekmeceleri karıştırırken buldum. Ama ne yaptığımın farkında değilim aslında. İçince keyif aldım mı? Hayır. Ağladım, kendime kızdım. Çünkü ben bırakmak istiyorum. Covidden dolayı bırakmak istiyorum, ben bırakırsam eşim bırakacak onun için de bırakmak istiyorum.” (43 y, K).

“Hiç etkilemedi pandemi. Öleceksem böyle öleyim, içmesem de öleceğim.” (67y, E).

“Pandemide stresin arttığını düşünüyorum. Sigara pandemi öncesinde de aynıydı pandemi sonrasında da aynı, miktar değişmedi.” (37y, E).

“Beni etkilemişti. Bir anket gibi bir şey görmüştüm. Orada sigarayla ilgili bir şeyler yazıyordu ve etkilenmiştim. Normal insanlar atlabilecekken sigara içenlerin biraz daha ağır olduğu yazıyordu. Ama yine de o an etkilendim ve geçti. Sonrasında bir şey olmadı. Bazı hastalar belirti vermeden ayakta geçirebiliyormuş. Bu pandemi

başladığında okulda çalışırken ben iki-üç ay boyunca geçmeyen bir grip olmuşum. Sanırım o dönemde atlattığımı düşünüyorum. Ama tabii o zaman koronayla ilgili bir test falan yapılmamıştı. Ben atlattığımı düşünüyorum. Etkileneceğimi

düşünüyorum, bazen de düşünmüyorum.” (21 y, K).

“İlk duyduğumda ya geçirip atlatamazsam gibi düşündüm. Sonra etrafımda korona geçiren de olmadı. Öyle fazla etkilemedi beni.” (59 y, E).

Tartışma

Bu kalitatif çalışma sigara kullanıcısı bir grup erişkinin yarı yapılandırılmış görüşme formu ile yapılan görüşmeler neticesinde COVID-19 pandemi döneminde sigara kullanım alışkanlıklarını, tutum ve davranışlarını ortaya koymuştur.

Çalışmadaki katılımcıların pandemi döneminde sağlık kaygısı ile kendilerine sigara kullanımına yönelik kısıtlamalar getirmeye çalıştığı ancak tam anlamıyla başarılı olamadıkları görülse de sağlık kaygısının sigara bırakma isteği ve motivasyonu için olumlu bir tetikleyici faktör olabileceği görülmektedir. Bunun yanında pandemi dönemine ilişkin stres ve endişenin geçici olduğu ve kişilerin uzun dönemde sigara içme alışkanlığının azalması yönünde olumlu bir değişiklik olmadığı da belirlenmiştir. Fransa’da COVID-19’a bağlı karantina döneminde sigara ve alkol tüketimindeki değişiklikleri inceleyen kesitsel bir çalışmada artan tütün tüketiminin kaygı düzeyi ile anlamlı olarak ilişkili olduğu belirtilmektedir (12). Karabey ve arkadaşlarının COVID-19 pandemi sürecinde sağlık bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin kaygı düzeylerini değerlendirdiği çalışmalarında sigara kullanan öğrencilerin COVID-19 kaygı düzeylerinin sigara kullanmayan öğrencilere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu ve bu durumun sigara kullanan kişilerde baş etme düzeylerinin azlığı ile ilişkili olabileceği belirtilmektedir (13). Karabey ve arkadaşları bu durumu sigara kullanan bireylerde baş etme düzeyinin daha düşük olması ile ilişkilendirse de bu durum pandemi döneminde sigara içen bireylerde kişisel sağlık kaygısının artışı ile de ilişkili olabilir. Nitekim Kayacık ve arkadaşları sigara kullanımını bırakan kişilerde bırakma nedenlerini araştırdığı çalışmalarında sigarayı bırakmanın 40 yaş ve üzeri kişilerde

sağlığın bozulma korkusu ile; 18-25 yaş aralığında ise çevreden utanma, aile ve toplum baskısı gibi nedenlerle daha yakın ilişkili olduğunu belirtmektedir (14).

Argüder ve arkadaşlarının çalışmalarında kişilerin sigara bırakma polikliniğine gelmesinde etkili olan nedenler arasında sağlığının bozulma korkusu, sigaranın kötü kokusu, çevreye iyi örnek olmak, toplum baskısı, doktor önerisi, sigara yasası, kapalı ortamlarda sigara içmemek gibi nedenlerin yanı sıra çevreden utanma durumunun da yer aldığı belirtilmektedir (15). Sigara kullanan bireylerde utanma duygusu bizim çalışmamızda da göze çarpan bir durumdur.

Nüfusun yalnızca %12’sinin sigara içtiği ve yaptırımlar ile birçok halka açık yerde sigara içmenin kısıtlandığı Avustralya’da yapılan bir kalitatif çalışmada, sigara içtiklerini başkalarından gizleyen bireylerin çeşitli senaryolarını içeren bir reklam filminin sigarayı bırakma/azaltma davranışlarını teşvik ettiği ve destekleyici yasaların bulunduğu bir ortamda, utanç veren duygu çağrışımlarının kullanılmasının sigarayı bırakmak için motive edici bir yöntem olabileceği belirtilmektedir (16). Çalışmamızda kullanıcılar pandemi döneminde sigara kullanım durumlarının dışarıdaki insanlar tarafından bilinmesini ya da görülmesini utanç verici olarak değerlendirmiştir. Bu durumun toplumda sigara kullanımının zararına yönelik farkındalığın pandemi döneminde artışıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmamızda pandemi döneminde sigara kullanım durumunu etkileyen bir diğer durumun ise stres olduğu görülmektedir. Yapılan bir çalışmada sigara tüketimi ile stres durumunun ilişkili olduğu ve stres durumu arttıkça sigara içme miktarının arttığı belirtilmektedir (17). Hollanda’da 11-18

Mayıs 2020 tarihleri arasında uygulanan anketlerden elde edilen verilerle COVID-19 stresi ile sigara içme arasındaki ilişkiyi değerlendiren bir çalışmada, sigara içenlerin %14,1'inin COVID-19 nedeniyle daha az sigara içtiği ve %18,9'unun COVID-19 nedeniyle daha fazla sigara içtiği bildirilmiştir. Çalışmada daha az sigara içme nedenleri genel olarak daha sağlıklı olma amacı ile ilişkili iken daha fazla sigara içme nedenleri can sıkıntısı, daha fazla stres maruziyeti, daha fazla yalnız kalma ve sigara içmenin yasak olduğu yerlere daha az gitme gibi durumlarla ilişkilendirilmiştir (18).

Çalışmamızda pandemi döneminde kişilerin çalışma ve meşguliyet durumlarında oluşan değişikliklerin sigara içme davranışlarında etkili olabileceği çıkarımına varılmıştır. Pandemi döneminin getirdiği

karantina dönemlerinde kişilerin iş hayatından uzaklaşarak sürekli evde olması ve çalışmaması gibi durumların kişileri strese yönlterek daha çok sigara kullanımına neden olduğu saptanmıştır. Yalnız kalmak, sıkılmak, boşluk hissi gibi duygular da pandemi döneminde kişilerin sigara kullanımının artışına neden olmuştur. Ailesi ile birlikte yaşayan genç bireylerde ise karantina döneminde yakalanma endişesi ile sigara kullanımından uzaklaştığı belirlenmiştir. Ailesi ile yaşayarak yakalanma korkusu ile sigara kullanımından uzak durmanın yanı sıra ailede birden fazla sigara kullanıcısı olması durumunda sigarayı bırakma yönünde aile içindeki bireylerin birbirini olumlu teşviki de göze çarpan bulgulardan biridir.

Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmanın sonuçları sigara kullanım durumunun sağlık kaygısının yanında sosyal ve psikolojik durumlarla birlikte ele alınması gerektiği desteklemektedir. Kişilerin sigara bırakma sürecinde grup eğitimleri gibi toplu halde yapılan aktivitelerde yer alması sigara bırakma süreci açısından olumlu bir kazanım sağlayabilir.

Koruyucu hekimlik uygulamaları konusunda yön verici olan halk sağlığı ve aile hekimliği uzmanlarının belediyeler, il ve ilçe sağlık müdürlükleri gibi kurumlarla iş birliği içinde olarak başta ilköğretim ve lise olmak üzere eğitim kurumları ile yakın temasta kalarak vereceği eğitimlerin erken yaşlarda

sigara kullanımına yönelik olumlu bir farkındalık oluşturabileceği düşüncesindeyiz.

Ek olarak kişileri sigara kullanımına yönlendiren nedenlerin ve kişilerin sigara kullanımına yönelik düşüncelerinin irdelendiği çalışmaların caydırıcı politikalar geliştirilmesi yönünde fikir verici olabileceği kanaatindeyiz.

Pandemi dönemi, sağlık endişesi gibi nedenlerle sigara kullanıcılarında kullanımın olumsuz sonuçlarına yönelik farkındalık durumu oluşturmuş olsa da uzun vadede kalıcı farkındalık ve kalıcı kazanımlar elde etmek için sağlık profesyonelleri ve yöneticilerin konunun üzerinde daha dikkatle durması gerekmektedir.

Kaynaklar

1. Ergin M, İpek E. Türkiye’de Hanehalkı Sigara Tüketiminin Belirleyicileri. *Academic Review of Economics and Administrative Sciences*. 2021;14(2): 478-94. doi:10.25287/ohuiibf.715513.
2. Demir M, Taken K, Eryılmaz R, Aslan R, Ertaş K, Özveren H, et al. Sigara ile Ürolojik Hastalıklar Arasındaki İlişki Genç Erkekler Tarafından Biliniyor mu? *Ahi Evran Med J*. 2021;5(2):73-7. doi:10.46332/aemj.84594.
3. Mucan B, Moodie C. Young adult smokers’ perceptions of plain packs, numbered packs and pack inserts in Turkey: a focus group study. *Tob Control*. 2017. doi:10.1136/tobaccocontrol-2017-053902. [Epub ahead of print 9 Nov 2017].
4. Günay S, Ünsal E, Argüder E, Kılıç H, Er M, Çelenk Ergüden H, et al. Tütün Bağımlılığının COVID-19 Ağırlığı Üzerine Etkisi. *İzmir Göğüs Hastanesi Dergisi*. 2021;35(1):22-31. doi:10.5222/İGH.2021.53825.
5. Sarısoy AN. Üniversite Öğrencilerinin Sigara Bağımlılıklarının Nitel Araştırma Yöntemi ile İncelenmesi: Karabük Üniversitesi Örneği. *Uluslararası Yönetim Akademisi Dergisi*. 2019;2(3):636-44. doi:10.33712/mana.594418.
6. Malta DC, Gomes CS, Júnior PRBS, Szwarcwald CL, Barros MBA, Machado IE, et al. Factors associated with increased cigarette consumption in the Brazilian population during the COVID-19 pandemic. *Cad Saude Publica*. 2021;37(3):e00252220. doi:10.1590/0102-311X00252220.
7. Ay P. Yeni Koronavirüs Hastalığı Tütün Kullanımını Nasıl Etkiledi? *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*. 2021; 30(özel sayı):9-15.
8. Gamsızkan Z, Kaya A, Sungur MA, Tuncel MC, Özdemir F, Baştan GG, et al. Effects of the COVID-19 Pandemic on Smoking. *Konuralp Medical Journal*. 2021;13(S1):468-73. doi:10.18521/ktd.973971.
9. Siddiqi K, Siddiqi F, Khan A, Ansaari S, Kanaan M, Khokhar M, et al. The Impact of COVID-19 on Smoking Patterns in Pakistan: Findings from a Longitudinal Survey of Smokers. *Nicot Tob Res*. 2021;23:765-9. DOI:10.1093/ntr/ntaa207.
10. Di Renzo L, Gualtieri P, Pivari F, Soldati L, Attina A, Cinelli G, et al. Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. *J Transl Med*. 2020;18(1):229. https://doi.org/10.1186/s12967-020-02399-5.
11. Yıldırım A, Şimşek H. *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, Seçkin Yayıncılık, 2018; Ankara.
12. Guignard R, Andler R, Quatremère G, Pasquereau A, Roscoat E, Arwidson P, et al. Changes in smoking and alcohol consumption during COVID-19-related lockdown: a cross-sectional study in France. *Eur J Public Health*. 2021;31(5):1076-83. doi:10.1093/eurpub/ckab054.
13. Karabey T, Mumcu A, Aras M. Determination of Coronavirus Anxiety Levels of Health Sciences Faculty Students in The Covid-19 Pandemic. *J TOGU Heal Sci*. 2021;1(2):50-61.
14. Kayacık İ, Aydın Berktaş Ö, Duysak L, Bayır Y. Sigarayı bırakan kişilerde bırakma sebepleri. *Bağımlılık Dergisi*. 2017;18(4):112-21.
15. Arguder E, Hasanoglu HC, Karalezli A, Kilic H. Sigara Bırakmaya Eğilimi Artıran Faktörler. *Tuberk Toraks*. 2012; 60:129-35.
16. Amonini C, Pettigrew S, Clayforth C. The potential of shame as a message appeal in antismoking television advertisements. *Tob Control*. 2015;24: 436-41. doi:10.1136/tobaccocontrol-2014-051737.
17. Durmuş B, İşçi Güneri Ö, İncekırık A. Bireylerin Sigara Alışkanlıklarını Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi: Negatif Binom Regresyon Analizi. *Yönetim ve Ekonomi Dergisi*. 2021;28(4):717-30. doi:10.18657/yonveek.902532.
18. Bommele J, Hopman P, Walters BH, Geboers C, Croes E, Fong GT, et al. The double-edged relationship between COVID-19 stress and smoking: Implications for smoking cessation. *Tob Induc Dis*. 2020;18:63. doi:10.18332/tid/125580.