

SİGARA VE EĞİTİM

Prof.Dr. Çiçek FADİLOĞLU

Bir bireyin özgürce düşünebilmesi, yaratıcılığını kullanabilmesi, toplumun gelişmesine ve değişmesine katkıda bulunması, sağlıklı kalabilmesi ile doğrudan bağlantılıdır. Bu nedenle çağdaş insan; hem kendisinin, hem de yetiştireceği çocukların bedensel ve ruhsal olarak sağlığını korumak, bozulunca onarmak ve kaliteli bir yaşam sürdürmesi sorumluluğunu taşımaktadır.

Sigara kullanımı; modern dünyada en ciddi sağlık problemlerinden biri haline gelmiştir. Günümüzde zararlı etkileri iyi bilinmesine karşın bu salgın insanın kaliteli bir yaşam sürmesini tehdit etmektedir. Uygun önlem alınmadığı takdirde Avrupa'da 100 milyon insanın sigara içme sonucu yakalandıkları hastalıklardan öleceği bildirilmektedir.

Günümüzde sigara kullanımının yol açtığı hastalıklar ya da ortaya çıkmasında rol oynadığı; ölüme yol açan durumların büyük boyutlara ulaşması; sigaraya karşı ulusal ve evrensel çapta bazı girişimlere neden olmuştur. Bu çabalar son yıllarda öneri olmaktan çıkarak eylem haline gelmiştir.

Dünya Sağlık örgütü; Gelişmiş ülkelerde sigara içme davranışı %1-%1.5 azalırken gelişmekte olan ve gelişmemiş ülkelerde sigara içiminin 2 kat arttığı ve Türkiye'nin ilk beş ülkeden biri olduğu bildirilmektedir. Sigara tüketiminin nüfus artışına oranı ile daha büyük ölçüde arttığı görülmektedir. Sigara tüketiminin kişi başına 1 kg astığı bildirilmektedir. Sigara tüketiminin nüfus artışına oranı ile daha büyük ölçüde arttığı görülmektedir. Sigara tüketiminin kişi başına 1 kg astığı bildirilmektedir (Cumhuriyet). Bu durum hem sigara içenlerin daha arttığını, hem de sigaraya başlama yaşının gittikçe düştüğünü vurgulamaktadır (11-12 yaşında çocukların). 14-15 yaşındaki gençlerin bile; sigara içmeleri bu artışın günlük yaşantıya yansıyan görüntüleridir.

• Ege Onl.Hemş.Yilk.Ok. iç Hastalıktan A.B.D. Başkanı

Sağlık Bakanlığı'nın yaptığı bir araştırma sonucuna göre Türkiye'de 20 yaşın üzerindeki kişilerden %33.6'sının sigara kullandığı, bu oranın erkeklerde %57.8 iken, kadınlarda %13.5'e (ancak bu rakamında gerçekleri yansıtmadığı) düştüğü bildirilmektedir.

Erkeklerde yüksek olan sigara içme oranı sosyo-ekonomik düzeye göre değişmemesine karşın, kadınlarda sosyo-ekonomik düzey arttıkça sigara içme oranı yükselmektedir.

Ülkemizde yılda 15.000 kişinin sigara içmediği halde öldüğü yani ortalama 60 milyon nüfusun kırkta birinin başkalarının alışkanlığı nedeni ile yaşamlarını yitirdiği, pasif içiciliğin bebekleri ve çocukları etkilediği bildirilmektedir.

Sigara içimi görüldüğü gibi hem bedensel, hem sosyal rahatsızlıklara neden olan faktörlerden biridir. Bu önemli faktörün yayılımını önlemek gerekmektedir. Alışkanlığın kökeni insanların yanlış davranışları oluşturduğuna göre; bu yanlış düzeltme işide yasaklama yolu ile değil eğitim yolu ile olmalıdır.

Sigara ile mücadelede asıl amaç; bireyleri sigara kullanımından vazgeçirmekten çok, gençlerde merak uyandırmadan, sigaraya alışmalarını önlemektir. Sigaranın sağlığa verdiği zarar, anne ve babanın bu konudaki tutumu, sigaranın ekonomik zararı, spor yapma, yakınlarından birinin sigara ile ilgili bir hastalığı olması ya da bu neden ile ölmesi, sigaranın kötü kokusu ve insanların hoş karşılamaması; düşünlmesi gereken başlıca caydırıcı faktörler olarak belirtilmiştir.

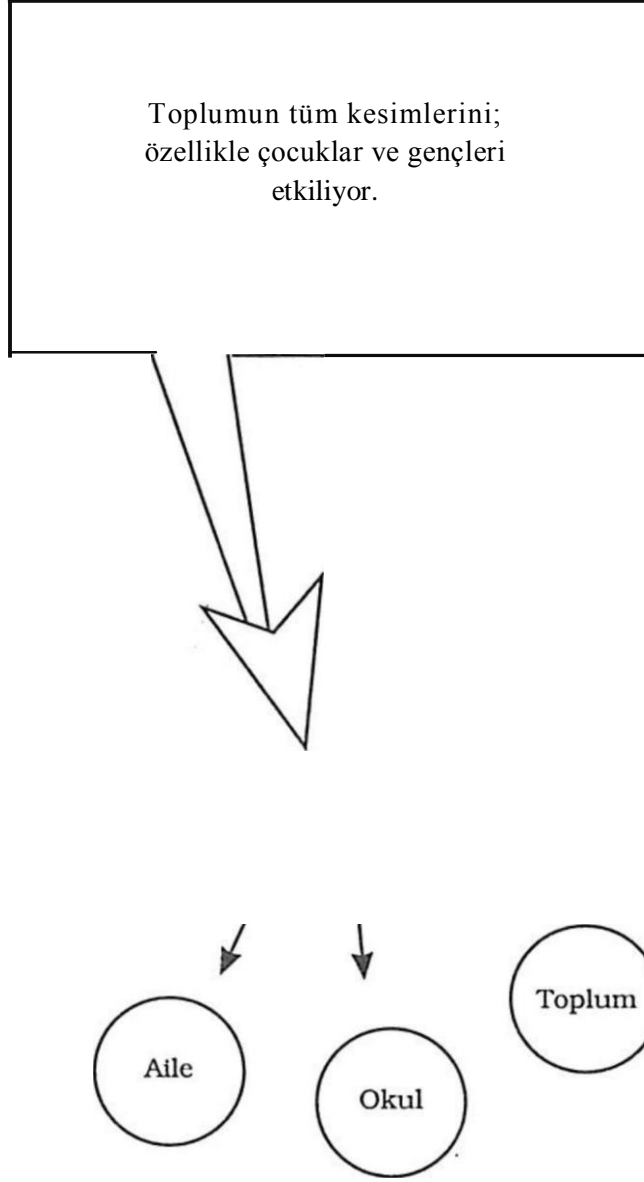
Eğitim insanın ölümüne kadar etkili olan bir süreçtir. Bir kuşağın kazandırdığı deneyim ve bilgi birikiminin (kültürün) onu izleyen kuşağa geçmesi olarak da tammlanabilir. Bu kapsamlı tanım göz önüne alındığında günümüz toplumunun tüm kesimlerine, özellikle çocukları ve gençleri etkileyen eğitimin dört ana kaynağı olduğu söylenebilir.

- 1- Aile (Anne-baba, yaşlılar)
- 2- Okul (öğretmenler)
- 3- Toplum (akranlar)
- 4- Kitle iletişim araçları: (Devlet ya da özel kuruluşların eli ile yayınlanan basıt', sesli ve görüntülü iletişim).

Bu dört temel kaynak bazı durumlarda birbirini tamamlayıp bütünlük sağlarken bazı durumlarda birbiri ile çelişen mesajlar vermektedir.

Eğitim: Yaşamla eş anlamlı kullanılabilir. Çünkü yaşam boyu sürer. Konuya böyle baktığımızda eğitimin amacı; yaşamı iyileştirmek.

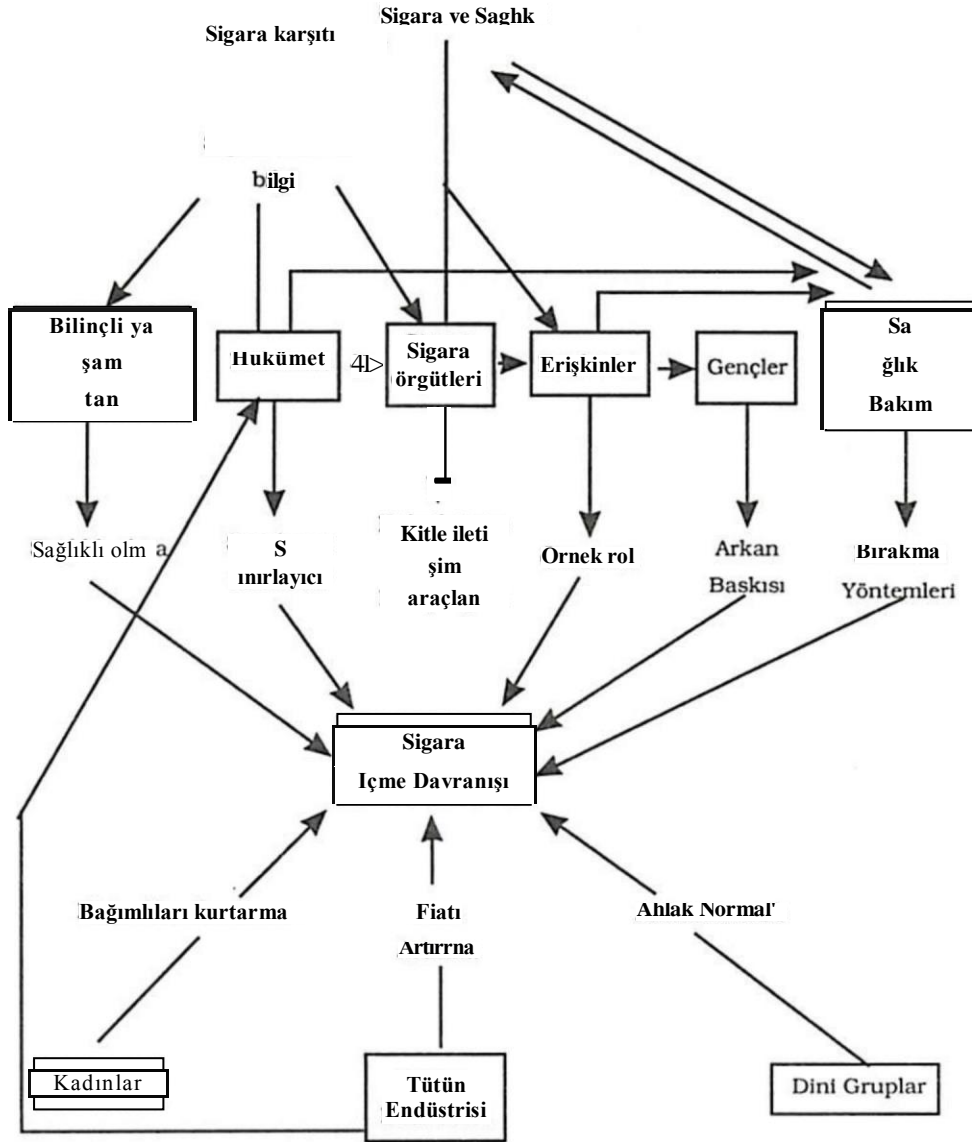
daha yararlı daha güzel. daha anlamlı kılmaktır diyebiliriz. Bu güzelliği sağlama; eğitici ile eğitilen arasında olumlu ilişkinin olması ile gerçekleşebilir.



Eğitim Kaynakları



Kitle
İletişim
Araçları



Sigara İçme Davranışında Etkili Olan Sosyal Hareketlilik Değişiklikleri

Sigara içimini etkileyen eğitim kaynaklarını incelediğimizde; Aile: Çocuğun her türlü eğitimi ve yönlendirilmesi ailede başlar ve karakterinin en derin çizgileri yaşamın ilk günlerinde çizilir. Aile içindeki bireyler çocuğun öyküneceği ilk örneklerdir. Onların uyum içinde olmaları, çocuğun huzurlu bir birey olmasının ilk koşuludur.

Anne ve baba; sigara içmemesini söylerken, kendinin bu davranışta bulunmaması, inandırıcı ve etkili olması gerekmektedir.

Anne ve babanın kötü alışkanlıklarının daha doğumdan çocuğu etkilediği bilinmektedir. örneğin; günde yedi veya daha fazla sigara içen annelerin bebekleri 300 gr. daha zayıf doğduğu ve fiziksel ve entellektüel bakımdan gelişim geriliği olduğu bildirilmektedir.

Dağlı'nın bir araştırmasında: Anne ve babası sigara içen çocukların günde 6 sigara içmiş gibi etkilendiğini belirtmiştir.

Kılıç'ın araştırmasında; sigara içen ve bebeği olan ailelerin %60'ının evde sigara içtikleri %49.8'inin tek kişi, %10.2'sininde iki kişinin birlikte sigara içtiği saptanmıştır.

Koçoğlu'nun araştırmasında: Gençlerin anne ve babalarının sigara alışkanlığının yanısıra ve daha özendirici olarak büyük kardeşlerinin sigara içme davranışından etkilendiklerini bildirmektedir (Erkeklerin %50'u, kadınların o/038.1).

Bayık ve arkadaşları çalışmalarında hastaların %77.05 inin yakın çevresinde anne-baba kardeş) sigara içenlerin bulunduğu bununda sigara içme davranışını pekiştirdiğini bildirir.

Hong Kong'ta yapılan bir çalışmada çocukların ilk sigarayı evde içtiklerini ve %11.8 oranı ile sigaranın aile üyeleri tarafından (anne-baba ve bilyükanne, büyük baba) tarafından ikram edildiği bildirilmiştir.

Bu sonuçlar ailelerin genelde bu konuda duyarlı olmadığını göstermektedir.

Aile en azından kendi alışkanlığın ve çocuğuna sigara içmesini onaylamadığını belirten mesajları çocuğa iletmelidir.

Sigaraya başlamada olduğu gibi bırakmada da ailenin tutumu önem taşımaktadır.

Okul Çevresi: Çocuk ve gencin yaşamında okulun önemli bir yer tutması onların sigara içme kararlarını etkilemede okul çevresi önemini ortaya çıkarmaktadır. öğretmenler, sağlık meslek üyeleri ve diğer yetişkinler genç için örnek rol modelidir. Bu örnekler gencin sigaraya başlamasında etkili olmaktadır.

Türkiye'de öğretmenler üzerinde yapılan yerel bir araştırma verilerine göre sigara içme oranı %77'dir. Bu rakam insanı düşündürmektedir.

Ülkemizde yapılan çalışmalara göre tütün alışkanlığının %48 oranı ile orta 15ğretimde başladığı ve yüksek öğrenimde ise yaklaşık %30 öğrencinin sigara içtiği görülmektedir. O halde çocukların eğitimine ilkokul sıralarında başlamalı bu olumsuz davranış kazanılmadan önlenmelidir. Ayrıca öğrencinin okul öncesi ortam ve ilköğretim kurumu bir toplumun eğitim sistemi içinde ilk basamaktır. Diğer tüm eğitim basamakları buna dayanır. Bu nedenle okul öncesi eğitim ve ilk öğretim: toplumlara sadece eğitim sistemini değil toplumun bütünü olumlu ya da olumsuz etkiler.

Gelişmiş ve gelişmekte olan bazı ülkelerde sağlık eğitim programlarında gence var olan problemin, davranışın ve tutumun anlaşılmasına yardımcı olmak üzere izcilerden yararlanılması düşünülmektedir.

Sürekli insanların soru yönelttiği mesleklerden olan Tıp, Hemşirelik ve öğretmen okulu programlarında konunun yeterince öğretilmesine ağırlık verilmelidir. %53'ünün genç kuşağı oluşturduğu Bolivya'da (1990) yılında yapılan bir eğitim programına tıp ve hemşirelik okulları da destek vermişler ve topluma sigaranın zararları kanser ve diğer patolojilerde ilişkileri konusunda bilgi verir. Temiz ve dumansız bir toplumun ancak sigara içmeyen bireylerden oluşacağı mesajı iletilmiştir. Bu kampanyaya öğretmenlerde katılım göstermişler ve sigarayı en azından okul dışında içerek örnek rol sergilemişlerdir.

Brian (1992) lise seviyesinde okullarca uygulanan önleme programlarıdır. Genelde sigarayı bırakma üzerinde durulduğu, ancak sigaranın farmakolojik ve sosyal süreçlerinin daha ayrıntılı olarak işlenmesi gerektiği bildirilmiştir.

Çünkü adölesanlar net bir şekilde alışkanlık ve bağımlılık belirtilerini ayırt edemedikleri bir zamanda, korunabilecekken bağımlı olabilecekleri endişesi ile bu konuda bilgilendirilmek istemişlerdir.

Sigara ile mücadelede okulda verilen eğitimi kitle iletişim araçları ile desteklenmesi başarıyı arttırmaktadır. Okul eğitimine ek olarak kitle iletişim araçlarının programa destek sağlaması sonucu sigara içen grupta elde edilen başarı yalnızca okul eğitimi verilenlerde %35-41 oranı ile daha fazla bulunmuştur.

WHO (1993) okula dayalı eğitim programı ile kitle iletişim araçları kullanılarak sigara içimini kontrol altına alınabileceğini bildirmiştir.

Kitle iletişim araçları ve okul programı etkilerinin aracı değişkenler ve davranış sonuçları kuramsal ilişkisi.

	Sigara içmeme pozitif etki		Sigaraya karşı tutum
	Sigaranın Zararları		
Media ve okul programları	Sigarayı kabul etmeme hüneri	Sigara içmeye niyet	Sigara içme davranışı
	Akranların sigara içmeyi algılayışı	Sigara kuralları	

Toplum ve Akranlar: Sigaraya başlamada ve bu davranışı sürdürmede ya da değiştirmede toplum ve akran baskısı= önemli etkisi vardır.

Özellikle gençler birbirleri ile arkadaşlık kurup yetişkinlerin dünyasına güç birliği ile girerler. Bu nedenle çocuğun okul ve arkadaş çevresindeki deneyimler; sağlığı üzerinde olumlu ve olumsuz etki yaparak davranış türlerinin biçimlenmesinde ve korunmasında katkıda bulunur.

Farklı üniversitelerde okuyan öğrencilere yapılan bir çalışmada gençler arasında algılanan arkadaş desteği %30.31 olarak saptanmıştır.

Koçoğlu tarafından üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmada öğrencilerin boş zamanlarında ve derslerde sigara içenlerin ve içmeyenlerin gruplaştığı

Sigara içenlerin içmeyenler tarafından toplumdaki dışlanmasının (yasal ve yasal olmayan yollarla) giderek hergün artması sigara içme davranışında etkili olmaktadır.

1990 Hong Kong'ta yapılan bir çalışmada sigara içenlerin %67.5'inin en iyi iki arkadaşının da sigara içtiği, yurttaki öğrencilerin ise %12.5 oranı ile sigaraya içmeye yatkın olduğu bildirilmektedir. E.13. yaptığımız bir çalışmada sigara içen öğrencilerin yurttaki kaldığı %52.81 olarak saptanmıştır.

Kitle iletişim Araçları

Sigara içme davranışında etkili olmaktadır. Dikkatli ve kararlı bir tutum içinde işlev görmeleri için gerekli önlemler alınmalıdır.

T.V. ekranlarında sigara içilen sahnelere yer verilmemeli, yaygın olan sigara reklamları kısıtlanmalı, sigara yanlısı mesajların yer almasına fırsat verilmemelidir. J.B.J ve arkadaşları İngiltere'de sigara reklamlarının gençlerin sigaraya başlamasında teşvik edici bir faktör olduğunu saptamışlardır (Sigara Alarm Mrt 1992).

Kitle iletişim araçları ile yapılan sigara bırakma kampanyaları eğitim düzeyi düşük kesimleri daha çok etkileyebilir. Çünkü eğitim düzeyi düşük kimselerde sigara içme oranı daha fazla, buna karşılık sigarayı bırakma çabaları 3-9 misli daha azdır.

WHO ve İsveç Ulusal Sigara ve Sağlık topluluğu eğitim amacına uygun bir video filmi yaparak halka sigara alışkanlığından korunma içicinin yaşamına etkisini anlatmıştır.

Eğitimci rolündeki kişi ya da kuruluş etkin olabilmek için 3 önemli karar verme durumudur.

1. Ne öğreteceksin?

Ön Karar

2. Ne zaman öğreteceksin?

Kim?

(Kişinin heyecanlı ya da dikkatinin

Nerede?

azaldığı durumda iletişimden kaçınılmalıdır?

Ne zaman?

3. Nasıl öğreteceksin?

Ne kadar?

Niçin?

Nasıl?

Ne ile?

Kimlere?

Kiririlerle?

öğrenme metodu kişinin gereksinimine ve kişiliğine göre seçilir. Ancak öğretmek için nasıl bir yol seçilirse seçilsin: çaba bireyin öğrenme gereksinimi üzerinde yoğunlaştırılmalı, tam ve sürekli bir iletişim kurulmalıdır.

Öğretme ve Öğrenmeye Uygulanan Bir Süreçte

1. Kişinin öğrenme gereksinimi ve yeteneklerini tanılamalı (Veri toplama. verileri değerlendirme). Bireyin karakteristikleri, fizyolojik ve psikolojik durumu farklılıkları).

2. öğrenme amaçları geliştirilmeli ve bu amaca ulaşmak için davranış objeleri düzenlemeli (Planlama).

3. Planı uygulama.

4. Bireyin ilerlemesirli değerlendirme.

Program sonrası yapılan değerlendirme ile bir yıl gibi öngörülen süre içinde sigara içimini bırakma davranışı ne oranda yaşama yansıdığı tekrar değerlendirilmelidir.

Öğrenmenin Sağlanması Kolaylaştırılan Bazı İlkeler Dikkate Alınmalıdır

1. Birey öğrenmek için hem fiziksel hem de duygusal açıdan hazır olmalıdır.
2. Birey öğrenmek için istekli olmalıdır.
3. öğrenme için iyi bir atmosfer sağlanmalıdır.
4. Bireye anlamlı gelecek bir şekilde hazırlanmış materyallerle öğrenme kolaylaştırılmıştır.
5. Bireye basitten karmaşığa doğru; iyi organize edilmiş materyallerle bilgi sindirilmeli ve hatırlama sağlanmalıdır. (örneğin önce normal ve fonksiyon bozuklukları anlatılmalıdır).
6. Olumlu davranışlar ödüllendirilmelidir.
7. Sağlık eğitim programlarında bireyin aktif olması sağlanmalıdır.
8. Bazı bireylerin öğrenmesi uzayabilir. Farklı araçlar kullanılarak etkinlik sağlanmalıdır.

Eğitim bireysel, grupsal, toplumsal düzeyde olabilir.

A- Bireysel Düzeyde Eğitim

içerik ve aktiviteleri kişinin öğrenme düzeyine göre ayarlanmış eğitimidir. Bireyin konu ile ilgilenmesi önem taşımaktadır. Bu eğitim her zaman her yerde uygulanabilir.

İyi eğitilmiş danışmanlar ya da eğitici telefon aracılığı ile bireyin bu konudaki gereksinimleri yanıtlanabilir.

HANGİ YÖNTEMLERLE EĞİTİM YAPILMADIR?

A. Anlatım tarzında eğitim verilebilir. Daha fazla sayıda örnek verilir.

B. TARTIŞMA: Önemli bir öğrenme aktivitesidir. Sağlık Eğitimi Programlarında kişilerin aktif olarak katılımını sağlamak ve kendi problemlerini ortaya koyacağı cesaret verici bir yöntemdir.

C. ROL OYNAMA: İnsanlara yeni davranışlar ve problem çözme biçimlerini öğretmek için gerçek yaşamın değişik alanlarından, değişik kişilerin rollerini oynanmasına olanak sağlar. Yaratıcı bir yöntemdir.

D. PROGRAMLANMIŞ ÇALIŞMALAR: Bu öğretim stratejisi motivasyonu olan, zeki, kendini yönetebilen kişiler üzerinde etkilidir.

öğrenme hedeflerinin listesi ve bu hedeflere ulaşmak için gerekli aktiviteleri içeren programlardan oluşmuştur.

Sigarayı adım adım bırakmak için önerilen araç ve kitaplar eğitilmiş bir terapist tarafından kullanıldığında diğer tedavi yöntemleri kadar etkiliyken, içici kişinin bunu tek bir araç olarak kullanması, başarı oranının %25-30 düşürmektedir.

C. Toplumsal Düzeyde Eğitim

Topluma; gazete, kitap, dergi, broşür, afiş, sergi, radyo, T.V. Belediye Hopörlörü gibi değişik kitle iletişim araçları ile yapılan eğitimidir.

Hızla gelişen **iletişim** ortamında: giderek topluma hatta kendisine yabancılaşan bugünün insanı; insan olmanın gereklerinden olan toplumsal etkileşimlerini, yaşam deneyimlerinin sağladığı birikim ve eğitim düzeyinin koyduğu sınırlar içinde sürdürmektedir.

Birikim ve eğitim düzeyi elverişsiz olanlar kendi dünyalarının değil, kendilerini yönetenlerin, onlar için uygun gördüğü dünya içinde yaşamaya mahkum olmaktadır.

İşte; bu nedendir ki, kitle iletişim araçları gerçekte eğitim amacı ile kurulmadığı halde, birçok ülkede eğitim ve öğretim hizmetinde değişik kullanımları ile görev yapmaktadır.

Eski kitle iletişim aracı olan basılı malzemede hedef kitle; okuyucu yani; okuma yazma bilen kitle olduğu halde, radyo, T.V, video gibi kitle iletişim araçlarının böyle seçilmiş bir kitleye gereksinimi yoktur.

Bu araçlar:

- Bireysel davranışı etkiler

- Toplumda ortak davranış kalıplarının oluşmasında, tutum ve yaşayış biçiminin değişmesinde rol oynar.

Önemli olan nokta: Bu gücü kimin ya da kimlerin ne amaçla kullandığıdır.

Bireyi ve toplumu geliştirmek amacına yönelik biçimde **kullandıkça**, gerçeklere uygun, sağlıklı iletiler verildikçe olumlu ve yararlı etkilerden söz edilebilir.

Günümüzde kitle iletişim araçlarının niteliği, niteliği, verdiği iletinin içeriği, bir toplumun kalkınma ve uygarlık düzeyinin değerlendirilmesinde ölçüt olarak kullanılmaktadır. Birçok insan hergün kitle iletişim araçlarından kaynaklanan çeşitli iletilerin etkisi altında yaşamını sürdürmekte, bilerek ya da bilmeyerek davranışını ve tumunu aldığı iletilere göre düzenlemektedir. **Bu tür bir yaşamda;** insanı eğiten, geliştiren olumlu yönlerinin yanında, olumsuz yönleri de bulunmaktadır.

**Sigara Karşıtı Eğitimde Hedef Kitle Tüm Toplum Olmalıdır.
Ancak Hedef Kitlede Bazı Gruplamalar yapılabilir.**

HALEN SİGARA İÇMEYENLER: Sigara içiminde yavaş ancak daha emin ve uzun süreli, umut vaadeden bir önlemin ani bırakmadan daha doğru olduğu herkesçe bilinmektedir. Bu nedenle gerekli önlemler alınmalıdır.

Sigara içmeyen bu sessiz çoğunluğa karşı en büyük sorumluluğu onların haklarının korunması olmalıdır. Bütün dünyada sigara içmeyenlerin hakları korunurken Türkiye'de yeterli girişim sağlanamamıştır. Halen sigara içmeyen kişiler hiç içmemiş, denemiş ya da bir süre kullanıp bırakmış olabilirler. Önemli olan bu kişilerin zorunlu olarak buldukları yerlerde, istekleri dışında sigara dumanı solumalanna engel olmaktır. Pasif içicilik denilen bu durumun sakıncalarının yeterince aydınlatılması ve haklarını savunabilir kuma getirme önem taşır. Bu durum hem içmeyenleri. sigaranın zararlarından koruyacak, hem de sigara içiminin özenilecek bir tutum olmadığını açıklığa kavuşturacaktır.

Sigara içmeyenlerin haklarını korumayı amaçlayan bir kurum tarafından yayınlanan bir raporda, Avrupa'da her yıl 140 bin pasif sigara içicisinin olduğu kaydedildi. Raporda söz konusu rakamların; doğmadan ölen bebekleri ve çocuk ölümlerini kapsamadığı dikkat çekmektedir. (7 Ocak 1993).

Sigara içmeyenlere: bu davranışın ne denli önemli olduğu vurgulanırken kendi davranışlarının öğütlerine uygun olmasına dikkat edilmeli ve baskıcı bir tutum sergilenmemelidir.

Sigara İipte Bırakmak istemeyenler

Araştırmalar bu gruptaki kişilerin önemli bir bölümünün bırakamayacaklarına inandıkları için sigarayı bırakmak istemediklerini göstermektedir.

Bu gruptaki kişilere sigarayı bırakmalarının imkansız olmadığı, dünyada milyonlarca kişinin sigarayı bıraktığı objektif yerlerle anlatılmalı ve kendi kararlarını vermelerinin önemli olduğu benimsetilmelidir.

Bir çalışmada: insanlara kitaplarla veya posta ile gönderilen çeşitli formlarla sigarayı bırakmalar için eğitilmesi yöntemlerinin başarısının %9 civarında olduğu, insanın kendi iradesi ile sigarayı bırakmaya çalışmasının başarı oranı %6 olduğu ve en etkisiz yöntemin ise sigaranın sağlığa zararlı olduğunun anlatılması ve bu konuda broşür, karşılıklı konuşma olduğu belirlenmiştir. Özellikle "sigara sağlığa zararlıdır" yazmanın hemen hemen etkisi olmadığı saptandığı bildirilmektedir.

Ciddi bir kalp hastalığı olan kişilerin %036'sı doktor önerisi ile karar vererek sigarayı bıraktığı saptanmıştır.

Bu sonuçlar: İnsanların sigaranın oluşturduğu zararlı etkiyi net olarak görebilmesinin önemi vurgulanmaktadır.

Sigara içmenin birey ve topluluklara direkt zararları üzerinde yoğunlaşan eğitim programları, sigara içme davranışı üzerinde olumlu etki yaptığı,

Sigara ile ilgili eğitim programlarının etkin olabilmesi için bırakma sürecinde sürekli yapılması önem taşımaktadır. Aksi halde eğitim programından bir süre sonra (3 ay) tekrar alışkanlığa döndüğü görülmektedir.

Kontrollü ve hekimin danışmanlığı altında yürütülen çalışmaların sigarayı bırakma etkinliğini arttırdığını ve uzun süreli olduğunun saptandığını bildirmiştir.

Holls, hastaların sigaranın zararları konusunda yetersiz bilgilendirdiğini bildirmiş özellikle risk gruplarının kronik akciğer hastaları, Koroner arter hastaları ve gebelerin bilgilendirilmesinin hayati olduğunu vurgulamıştır.

Tüm bu uyarılara karşın sigara içmeyi sürdüren gruplara hazırlanan eğitim programlarında ağırlıklı olarak çevreye olan sorumlulukları vurgulanmalıdır.

Sigara içmeyi sürdürenlerin yapacağı tek şeyin sigarayı bırakmayı yeterince isteyip istemediklerini değerlendirmek olduğu, bunun için kendi gereksinimlerini, önceliklerini belirlemesi gerektiği, kendi çözümünü ve değerlendirmesini yapıp, programa katılım göstermesi gerektiği telkin edilmeli ve bırakmayı isteyenlerin başarabileceği iletildir.

Sigara İçipte Bırakmak isteyenler

En fazla destek isteyen gruptur. Bu alışkanlıktan kurtulmanın mümkün olduğu ve başarabileceği konusunda aydınlatılmalıdır.

Sigara içenlerin %90 sigarayı bırakmak konusunda istekli oldukları bildirilmektedir. Ancak sağlıklı kişilerle yakın ilişki içinde olan hekim ve hemşireler bu konuda sağlık eğitim ve danışmanlık çabalarının ilgisiz ve yetersiz kaldığı bildirilmiştir.

Ericson: Sağlık davranışının değişiklikleri ile ilgili çalışmasında sigarayı bırakma davranışında bireyin evvelce katıldığı çok yönlü eğitici programların birikiminin, çerçevesinde sigara ile ilgili oluşmuş deneyimlerin, eş ve arkadaşlarının sigarayı bırakmasının etkisinde kalarak kendi isteği ile sigarayı bırakma oranının etkisinin oldukça yüksek olduğu bildirmiştir.

Bildiğimiz gibi sigara non-verbal bir iletişim aracıdır. İçenlerce; iyi duyguları vurguladığı, negatif duyguları ve stres ile başa çıkmayı kolaylaştırma amacı ile kullanıldığı belirtilmektedir. Sigara bazen uyancı, bazen sedatif olarak kullanılır. Ancak bu durum bir süre sonra ruhsal alışkanlığa dönüşür. Bu yönü ile bırakma programlarında içicinin yaşam ile mücadelesi de bireylere öğretilmelidir. Yapılan eğitim programlarında sigarayı bırakma tekniklerinin yanısıra, kiloyu kontrol etme, eğitimi, egzersiz programları, stres ile başa çıkma teknikleri öğretilmelidir.

Tüm sigara içenlere: aileleri, arkadaşları, sigarayı bırakanlarca sosyal destek sağlanması gerekmektedir. Sigarayı bıraktırma eğitimi sadece eğitimcilerin sağlık elemanlarının ilgili alanı olmamalı. Toplumdaki bireylerde dünyamız' tehdit eden bu tehlikeye karşı birbirini eğitmek için sorumluluk almalıdır.