

TÜTÜN / SİGARA BAĞIMLILIĞI

Günlük yaşam sırasında karşılaşılan problemler ya da zorlukların üstesinden gelmek için insanların sıklıkla kullandığı baş etme ve savunma mekanizmaları mevcuttur. Bu mekanizmalar kişiden kişiye farklılık gösterse de zorluklar karşısında oluşan psikolojik ve fizyolojik anlamdaki tepkilerin çoğunu 'stresör' olarak sınıflandırabiliriz. Stresörler ile mücadelede kullanılan yöntemlerle probleme sebep olan durumu değiştirmek için onun üzerine gidebilir ya da yok sayarak kaçınmayı tercih edebiliriz. Tüm bu stratejilerin yanı sıra çoğu zaman farkında dahi olmadan insanlar, yaşadıkları durumu kontrol altında tutabilmek ya da anlık rahatlamalar yaşayabilmek adına sigara & tütün kullanımını tercih etmektedirler.

Sigara kullanmak bir baş etme stratejisi değildir. Bireysel gözlemlere dayalı ya da toplumsal etkiler doğrultusunda kopyalanarak öğrenilmiş bir davranıştır. Kişilerin bağımlılıklarını fark etmeleri ve yaşamlarında karşılaştıkları problemler ile nasıl başa çıktıklarını gözlemlemeleri, farkındalık yaratma konusunda kritik önem taşımaktadır.

Sigara & tütün kullanımını bağımlılık olarak tanımlayabilmek için;

- Kişinin belirli bir süre istikrarlı olarak sigara kullanıyor olması,
- Sigara içmediğinde/içemediğinde huzursuzluk yaşamaması,
- Sigara & tütün kullanamayacağı ortamlara/etkinliklere katılım sağlamaması,
- Yaşadığı mutluluk, üzüntü, heyecan, kaygı gibi duyguların toleransı için sigara kullanmayı tercih etmesi,
- Yemek yediğinde ya da kahve içtiğinde sigara içmek zorundaymış gibi hissetmesi
- Sigara & tütün kullanımına bağlı sağlık sorunları yaşıyor olmasına rağmen kullanmaya devam etmesi
- Zararlı olduğunu ve bırakması gerektiğinin farkında olmasına rağmen kullanmaya devam etmesi ve benzeri bazı davranış ritüellerini taşıyor olması beklenir.

Sigara & tütün kullanan herkes bağımlı olma potansiyeli taşımaktadır. Sigara & tütün bağımlılığını etkileyen önemli faktörler ise şu şekildedir;

Yaş: sigara kullanmaya başlama yaşı ne kadar erkense kişinin bağımlı olma ihtimali o kadar yüksektir.

Ebeveynler ve Sosyal Çevre: aile üyelerinde sigara & tütün kullanan bireylerin olması ya da büyüme evresinde dahil olunan sosyal çevrede sigara & tütün kullanımının yüksek olması kişinin bağımlı olma ihtimalini artırmaktadır.

Psikolojik Sağlık: yapılan çalışmalar psikopatolojik belirtisi yüksek bireylerin sigara & tütün kullanımı arasında paralel bir ilişki olduğunu göstermektedir. Özellikle depresyon, kaygı & panik bozuklukları, travmatik yaşantılara bağlı bozukluklar yaşayan bireylerin bağımlı olma riski daha yüksektir.

Alkol Kullanımı: alkol kullanan bireylerin sigara & tütün kullanımı eğilimleri daha yüksek olduğundan bağımlı olma riskleri de fazladır.

Sigara & tütün kullanımına bağlı ortaya çıktığı bilinen çok sayıda hastalık mevcuttur. Sigara dumanı içinde var olan 60'tan fazla kimyasal madde kişilerin bu hastalıklara yakalanma risklerini arttırmaktadır. Sigara & tütün kullanımına bağlı ortaya çıkan hastalıklar ise şu şekildedir:

Akciğer kanseri ve akciğer hastalığı. Sigara, akciğer kanseri ölümlerinin önde gelen nedenidir. Ayrıca sigara, amfizem ve kronik bronşit gibi akciğer hastalıklarına neden olur. Sigara içmek ayrıca astımı daha da kötüleştirir.

Diğer kanserler. Sigara ağız, boğaz (yutak), yemek borusu, gırtlak, mesane, pankreas, böbrek, rahim ağzı kanseri ve bazı lösemi türleri dahil olmak üzere birçok kanser türünün riskini artırır.

Kalp ve dolaşım sistemi sorunları. Sigara içmek, kalp krizi ve felç dahil olmak üzere kalp ve kan damarı (kardiyovasküler) hastalığından ölme riskinizi artırır. Kalp yetmezliği gibi kalp veya kan damarı hastalığınız varsa, sigara içmek durumunuzu kötüleştirir.

Diyabet. Sigara, tip 2 diyabet için zemin hazırlayabilen insülin direncini artırır. Şeker hastalığınız varsa, sigara içmek böbrek hastalığı ve göz problemleri gibi komplikasyonların ilerlemesini hızlandırabilir.

Göz problemleri. Sigara içmek, katarakt ve makula dejenerasyonundan kaynaklanan görme kaybı gibi ciddi göz sorunları riskinizi artırabilir.

Kısırlık ve iktidarsızlık. Sigara içmek kadınlarda doğurganlığın azalması riskini ve erkeklerde iktidarsızlık riskini artırır.

Hamilelik sırasında komplikasyonlar. Hamileyken sigara içen annelerin erken doğum yapma ve daha düşük doğum ağırlıklı bebek doğurma riski daha yüksektir.

Soğuk algınlığı, grip ve diğer hastalıklar. Sigara içenler soğuk algınlığı, grip ve bronşit gibi solunum yolu enfeksiyonlarına daha yatkındır.

Herhangi bir davranışa karşı bağımlılık geliştirmek, fizyolojik etkilerin yanında psikolojik bir örüntünün de habercisidir. Dolayısıyla bağımlılık davranışlarının değiştirilmesi sürecinde medikal tedavilerin yanı sıra psikoterapi sürecinin de uygulanması, öğrenilmiş davranış kalıplarının fark edilmesi ve yeni davranış ritüelleri geliştirilmesi açısından önemlidir.

Sigara & tütün kullanan bireyler, sigara & tütün kullanmadıklarında; baş dönmesi, depresif duygulanım, sabırsızlık hissi, endişeli & kaygılı hissetmek, çabuk sinirlenme, konsantre olmakta zorlanma, baş ağrısı, iştah ve kilo artışı ve benzeri semptomlar yaşamaktadırlar. Tütün sigara bağımlılığının temel sebebi içinde bulunan kimyasallar ve en önemlisi nikotin maddesidir. Nikotin kana karıştığı noktada beyin haz bölgesini uyararak anlık mutluluk hormonu salgılanmasına sebep olur. Bu hazı yaşayan kişi tekrar aynı hissi yaşamak için davranışı tekrarlama eğilimi göstermektedir. Fiziksel olarak güçlü bir bağımlılığa sebep olan nikotin bağımlılığının tedavi süreçleri genel olarak Nikotin Replasman Tedavisi olarak

tanımlanmaktadır. Nikotin Replasman Tedavi sürecinde; nikotin sakızı, nikotin pastilleri, nikotin bantları ve bazı nikotin spreyleri kullanılmaktadır.

Fiziksel bağımlılığın yanı sıra sosyal bağımlılıklar da irdelenmelidir. Çoğu zaman sigara kullanımının, bir gruba dahil olmak için kopyalanarak tekrarlanan bir davranış olduğu da gözlemlenmektedir. Kişi sosyal olarak bir gruba dahil olmak istediğinde o gruptaki davranışları tekrarlama eğiliminde olabilir ve bu tip bir senaryoda da sigara kullanımı en hızlı yaygınlaşan davranış ritüelleri arasındadır. Fizyolojik bağımlılığın tedavi edildiği süreçte eş zamanlı olarak psikolojik bağımlılığın da tedavi edilmesi bakımından psikoterapi, hipnoterapi, bilişsel davranışçı terapiler ve nörolingüistik programlama gibi uygulamaların da gerçekleştirilmesi kalıcı çözüm oluşturulması açısından önemlidir.

Uzman Psikolog H. Mert ÖZAYDIN