

Sigara (Tütün) Bağımlılığı ve Başetme

Esra KARABULUT¹

“

Öğrenme Hedefleri

1. Sigara bağımlılığını tanımlar
2. Sigaranın içeriğindeki maddeleri sayar
3. Sigaranın neden olduğu zararları açıklar
4. Sigara bağımlılığı ile başetme yöntemlerini sıralar.

”

“

İçindekiler

1. Giriş
2. Sigara Bağımlılığı
3. Sigara Bağımlılığında Öğrencilere, Eğitimcilere ve Ailelere Yönelik Farkındalık ve Başetme
4. Konu ile İlgili Bir Vaka ve Analizi
5. Sonuç
6. Konu ile ilgili Film ve Kitap Önerileri
7. Kaynaklar

”

¹ Öğr. Gör., Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Psikiyatri Hemşireliği AD., esra.karabulut@ksbu.edu.tr

KAYNAKLAR

1. Barış Yİ. *Tütünün Dünyada ve Türkiye'de tarihçesi, Sigara ve Gençlik*. In: Barış, Y. İ. (ed.), T.C. Kültür Bakanlığı Yayınları /1972, Yayınlar Dairesi Başkanlığı Başvuru Kitapları Dizisi/43, ISBN 975-17-1805-8, Ankara, 1997.
2. Örsel O. Tütün İçeriği, Farmakokinetiği ve Tütün Ürünleri. Aytemur Z, Akçay Ş, Elbek O, (Ed.). *Tütün ve Tütün Kontrolü*. Toraks Kitapları. İstanbul; 2010; 131-40.
3. T.C. Sağlık Bakanlığı. *Küresel Yetişkin Tütün Araştırması*. Türkiye Raporu. 2010. Erişim: <https://havanikoru.saglik.gov.tr/dosya/dokumanlar/yayinlar/KYTA-Turkiye-Raporu2010-TR.pdf>
4. Seydioğulları M. Dünyada ve Türkiye'de Tütünün Tarihçesi, Üretimi, Ticareti ve Temel Politikaları. Karadağ, M., Bilgiç, H. (ed.). *Tütün ve tütün kontrolü*. AVES Yayıncılık, Türk Toraks Derneği, Toraks Kitapları, 2010, 10: 3-20, ISBN 978-605-60080-5-4
5. Durmuş A, Teber M, Akyılmaz D, ve ark. *Sigara Vücudun Düşmanı*. TBM Alan Kitaplığı Dizisi: 8, Kültür Sanat Basımevi, 6. Baskı, İstanbul, 2016. ISBN: 978-605-64985-9-6
6. Demir T. *Sigara Bağımlılığı*. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, 08(3), 2008, p: 231-238.
7. Bierut LJ, Stitzel JA, Wang JC, et al. Variants in nicotinic receptors and risk for nicotine dependence. *The American Journal of Psychiatry*, 2008; 165(9):1163- 1171
8. Broms U. Nicotine Dependence and Smoking Behaviour a Genetic and Epidemiological Study. Helsinki Üniversitesi, Helsinki, 2008; 11-18
9. Yıldız EU, Coşkunol H. *Ergenlerde Sigara, Alkol ve Madde Kullanımı Hazırlayıcı ve Koruyucu Etkenler*. İzmir: Ege Üniversitesi Yayınları, 2011.
10. Stahl SM, Stahl'ın Temel Psikofarmakolojisi Sinirbilimsel Temeli ve Pratik Uygulaması. Çev. Edit. Alkın T. *İmpulsivite, Kompulsivite ve Bağımlılık*. Ankara: Nobel. 2015, ss. 537- 576.
11. Brannon L ve Feist J. *Health Psychology*. San Francisco: Wadsworth. 2007.
12. Ögel K. *Bağımlılık ve Tedavisi Temel Kitabı*, IQ Kültür Sanat Yayıncılık, 2017.
13. Karakuş BN, Özdemir F, Solak Görmüş ZI, ve ark. Bağımlılık fizyopatolojisine genel bakış. *KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2 (3) , 2021. p:158-166. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/ktokusbd/issue/66364/963653>
14. Doğan DG ve Ululuk B. Ergenlerin sigara içmesini etkileyen faktörler ve sigara karşıtı iki eğitim modelinin etkinliği. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*;17(3): 2010. p: 179- 185
15. World Health Organization. *WHO Raises Alarm On Tobacco Industry Environmental Impact*. 2022. <https://www.who.int/news/item/31-05-2022-who-raises-alarm-on-tobacco-industry-environmental-impact> Erişim Tarihi: 15.04.2023
16. Corrao MA, Guindon GE, Cokkinides V. The evidence base for global tobacco control. *Bulletin of the World Health Organization*;2000; 78(7): 884-890.
17. Aslan D. Dünyada ve Türkiye'de Tütün Kontrolünde Yeni Bir Dönem Başladı: *Tütün Kontrolü Çerçeve Sözleşmesi*. 2005; 14(1): 19-21
18. Gençöz F, Gençöz T, Soykan A, ve ark. *Sigara Bağımlılığı ve Tedavisi*. 2003;1: 2-14
19. Hammond D. Smoking behaviour among young adults: beyond youth prevention. *Tobacco Control*. 2005;14(3):181-5.
20. Ortells MO, Barrantes GE. Tobacco addiction: a biochemical model of nicotine dependence. *Medical Hypotheses*, 2010;74(5):884-94.
21. Changeux JP. Nicotinic receptors and nicotine addiction. *Comptes Rendus Biologies*, 2009; 332(5):421-425.
22. Hecht SS. Tobacco carcinogens, their biomarkers and tobacco-induced cancer. *Nature Reviews Cancer* 2003, 3: 733-744
23. Ünübol H, & Sayar GH. *Türkiye Bağımlılık Risk Profili ve Ruh Sağlığı Haritası Proje Sonuç Raporu*. Üsküdar Üniversitesi Yayınları. İstanbul, 2019. ISBN:978-605-9596- 21-3

24. Parsons A, Daley A, Begh R, ve ark. Influence of smoking cessation after diagnosis of early stage lung cancer on prognosis: systematic review of observational studies with meta-analysis. *British Medical Journal* (Clinical Research) 2010, 340: b5569
25. World Health Organization. *WHO Highlights Huge Scale of Tobacco-Related Lung Disease Deaths*. 2019. <https://www.who.int/news/item/29-05-2019-who-highlights-huge-scale-of-tobacco-related-lung-disease-deaths> Erişim Tarihi: 15.04.2023
26. Ortells MO, Barrantes GE. Tobacco addiction: a biochemical model of nicotine dependence. *Medical Hypotheses*, 2010;74(5):884-94.
27. Tütün Kontrolü Çalışma Grubu, Sigaranın Bırakılmasında Farmakolojik Tedavi, *Sigara Bırakma Tanı ve Tedavi Uzlaşma Raporu 2014*, Türk Toraks Derneği, 2014, 35-41.
28. Freud, A. *The Ego and The Mechanisms of Defence*. Karnac Books. 1992.
29. Bandura, A. Social cognitive theory: an agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 2001: 52(1), 1-26.
30. Watson, J. B. Psychology as the behaviorist views it. *Psychological Review*, 1913: 20(2), 158.
31. Skinner, B. F. *About behaviorism*. Vintage Press. 2011.
32. Bronfenbrenner, U. *The Ecology Of Human Development*. Harvard University Press. 1979.
33. American Psychiatric Association. Tobacco Related Disorders. In: *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders 5.Ed.DSM-5*. American Psychiatric Publishing Washington, DC, London, England 2014:571-577
34. Breslau N, Peterson EL. Smoking Cessation In Young Adults: Age At Initiation Of Cigarette Smoking And Other Suspected Influences. *Am J Public Health* 86(2):214-220, 1996.
35. Özcebe H. *Gençler ve Sigara*. Sağlık Bakanlığı Yayını, Ankara, 2008.
36. Fiore MC, Jaén CR, Baker TB, et al. *Treating Tobacco Use And Dependence: 2008 Update, Clinical Practice Guideline*, Rockville, MD: U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, 2008.
37. TUBİM. *Türkiye Uyusturucu Raporu*. Ankara: Emniyet Genel Müdürlüğü. 2019 Ankara : EGM Yayın. <http://www.narkotik.pol.tr/kurumlar/narkotik.pol.tr/TUB%C4%B0M/Ulusal%20Yay%C4%B1nlar/2019-TURKIYE-UYUSTURUCU-RAPORU.pdf> Erişim Tarihi: 09.05.2023
38. TUBİM. *Türkiye Uyusturucu Raporu*. Ankara: Emniyet Genel Müdürlüğü. 2021 Ankara : EGM Yayın. <http://www.narkotik.pol.tr/kurumlar/narkotik.pol.tr/TUB%C4%B0M/2021-Turkiye-Uyusturucu-Raporu.pdf> Erişim Tarihi: 09.05.2023
39. TUBİM. *Türkiye Uyusturucu Raporu*. Ankara: Emniyet Genel Müdürlüğü. 2022 Ankara : EGM Yayın. <https://www.narkotik.pol.tr/kurumlar/narkotik.pol.tr/TUB%C4%B0M/Ulusal%20Yay%C4%B1nlar/Turkiye-Uyusturucu-Raporu-2022.pdf> Erişim Tarihi: 09.05.2023
40. Altıntaş H, Bozdağ G, Polat C ve ark.. Bir kamu kuruluşu bilgi işlem merkezi çalışanlarının sigara içme ile ilgili tutum ve davranışları. *Bağımlılık Dergisi* 2006, 7(1): 3-10.
41. Pekşen Y. *Sigaranın Sağlığa Etkileri ve Bırakma Yöntemleri*. s:1-28, Logos Yayıncılık, Samsun, 1995.
42. Gençtan E. *Psikodinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar*. 1.Cilt, 7.Basım, s.110-119, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1993,
43. Çelepkolu T, Atlı A, Palancı Y, ve ark. Sigara kullanıcılarında nikotin bağımlılık düzeyinin yaş ve cinsiyetle ilişkisi: diyarbakır örnekleme. *Dicle Tıp Dergisi*, 2014, 41(4), 712-716.
44. Beck AT, Ward CH, Mendelson M, et al. An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry* 1961;4:561-71
45. Şengezer T, ve Aslan C. Sigara bağımlılığının farmakolojik tedavisi. *Current Addiction Research* , 2021, 5 (2) , 35-42 . DOI: 10.5455/car.105-1610303894