Nikotin (Sigara) bağımlılığı

**SİGARANIN TARİHÇESİ**

Tütünün tarihçesinin 4000 yıl öncesine gittiği bilinmektedir. Amerika kıtasını keşfeden Kristof Kolomb yerlilerin çiğnediği tütünü Avrupa’ya taşımıştır. Kırım Savaşı, Birinci ve İkinci Dünya Savaşları tütün alışkanlığının yayılmasında büyük rol oynamıştır.

Sigara, gerek bizzat kullanan gerekse içmeyen ancak sigara içilen ortamda bulunma sonucu pasif olarak soluyan insanlarda çok önemli bir hastalanma ve ölüm nedenidir. **Sigara ve tütün kullanımı dünyada önlenebilir ölüm nedenlerinden en önemlisidir. Her yıl dünyada yaklaşık 5 milyon insanın sigara ve tütün kullanımına bağlı hastalıklardan hayatını kaybettiği tahmin edilmektedir.**

**NİKOTİN BAĞIMLILIĞI NEDİR?**

Bağımlılık kişinin madde alımı üzerindeki kontrolünü kaybetmesini ifade eder. Diğer bir deyişle madde kullanımı bireye ve topluma zarar verici düzeyde bir davranış haline gelir. Sigara içme veya dumanının solunması zamanla kişide psikolojik ve fiziksel bağımlılık oluşturur. **Tütünde esas bağımlılık yapan madde nikotindir**.

**DÜNYADA DURUM…**

Sigara dünyada ve ülkemizde önemli bir halk sağlığı sorunudur; eroin ve kokain kadar şiddetli bağımlılık yapma potansiyeline sahiptir. **Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) sigara bağımlılığını “dünyanın en hızlı yayılan ve en uzun süren salgını” olarak gördüğünü ifade etmiştir.** Sigara şu anda dünyada 15 yaş üstü 1.2 milyar insan tarafından kullanılmaktadır. DSÖ; sigara ile bağlantılı hastalıklar nedeniyle 1950 ile 2000 yılları arasında 60 milyon insanın öldüğünü ve bunun II. Dünya Savaşı nedeniyle meydana gelen ölümlerden fazla olduğunu bildirmiştir.

**TÜRKİYE’DE DURUM**

Türkiye'deki erişkin nüfusun yaklaşık yarısı sigara içmektedir. **Psikiyatri hastalarında genel nüfusa göre sigara içmenin ve nikotin bağımlılığının daha çok görüldüğü bilinmektedir.**

**SİGARA BAĞIMLILIK MI, ALIŞKANLIK MI?**

**İçme davranışında süreklilik gözlenmesi, kullananların giderek sigara miktarını artırmaları, 2/3’ünde başarısız bırakma girişimlerinin olması ve sigara bırakıldığında kesilme ya da yoksunluk belirtilerinin gözlenmesi** nedeni ile artık bağımlılık olarak kabul görmektedir.

**NELER KULLANMAYI ARTIRIR YA DA KOLAYLAŞTIRIR ?**

Ulaşılma kolaylığı, fiyatı, evde sigara kullananların, özellikle bağımlıların bulunması, yaşam olayları ve stres etkenleri kullanmayı artıran başlıca etkenlerdir. **Öyle ki; birkaç gün birkaç sigaradan sonra bağımlılığa kayma oranı çok yüksektir. Günde üç sigaradan fazla sigara içenlerin %94’ünün uzun dönemde bağımlı oldukları saptanmaktadır.**

Nikotinin ruhsal açıdan duygu durumu olumlu yönde değiştiren, rahatlatıcı etkisinin olması bir yanda kullanımını artırmakta, diğer yandan sigaranın yarattığı sonuçlara duyarsızlık yaratmakta, bırakma çabalarını azaltmaktadır. Sağladığı gevşeme hissi, yeterli bilimsel kanıtlar olmasa da iddia edilen dikkat, bellek, öğrenme üzerinde olumlu etkileri sigara kullanımını artırmakta ve bırakmayı güçleştirmektedir.

**SİGARA KULLANIMI İLE İLİŞKİLİ BOZUKLUKLAR**

Sigara ve tütün kullanımı bir çeşit kendine zarar verme davranışıdır. Bu davranışın altta yatan nedenlerinin incelenmesi ve gerekli yardımların yapılması psikiyatrinin konusudur. Sigara ve tütün kullanımı olanlarda depresyon ve kaygı bozukluğu gibi hastalıkların kullanmayanlara göre daha fazla olduğu bilinmektedir.

Sigara kullanımı ile doğrudan ilişkili bozukluklar; nikotin bağımlılığı ve nikotin yoksunluğu şeklinde tanımlanmaktadır. **Nikotin bağımlılığı,** rahatlamak ya da yoksunluk belirtilerini gidermek için nikotin almak, giderek artan miktarlarda kullanmak, başarısız bırakma girişimleri, zararları bilinmesine rağmen içmeye devam etme ve sosyal-mesleki işlevsellikte bozulmayı içermektedir. **Nikotin yoksunluğu** ise en az birkaç hafta süreyle nikotin kullanılıp bıraktıktan sonra 24 saat içinde gelişen huzursuzluk, çökkünlük, uykusuzluk, sinirlilik, dikkat dağınıklığı , iştah artması-kilo alma gibi belirtilerle seyreden bir durumdur**. Psikolojik belirtiler 24-48 saatte en üst seviyeye çıkar; kişi sigara almamaya devam ederse 1 ay içinde düzelir. Kilo alma ve nikotin arama davranışı (yoğun sigara içme isteği) ise 6 ay kadar sürmektedir**.

**SİGARA VE NİKOTİN BAĞIMLILIĞININ TEDAVİSİ**

Tedavideki hedefler öncelikle içme davranışını denetleme, miktarını azaltma ve daha sonra bırakmayı içermektedir**.**

**Sigara bırakılabilir mi?**

Sigara (nikotin) vazgeçilebilir bir maddedir. **Sigara bırakma pek çok madde bağımlılıklarında olduğu gibi birinci derecede kişinin kendi isteği, kararı ve iradesiyle ilişkilidir**. Hekimlerin bu konudaki rolü sigaranın zararları ve bırakma yöntemleri konusunda bilgilendirici, özendirici ve destekleyici olmak, ortaya çıkan fiziksel ve ruhsal yoksunluk belirtilerini ortadan kaldırmaya yönelik gerekli tıbbi yardımlarda bulunmak ve bırakma eyleminin devamını sağlamak için bireyi desteklemektir

Sigara içiminde; davranış alışkanlığı, fiziksel ve psikolojik bağımlılık rol oynamaktadır. Sigaranın bırakılmasına yardımcı olmak için birçok yöntem geliştirilmiştir. Bunlar bilişsel davranışçı terapi, bireysel ya da grup terapileri, ruhsal eğitim ve bilgilendirme yaklaşımları ve gerekli durumlarda ilaç tedavisi olarak özetlenebilir.

**SONUÇ OLARAK**

Unutulmaması gereken en temel gerçek şudur; sigara sağlığa zararlıdır. Sigara kullanımı ve sigara bağımlılığı önlenebilir bir sorundur.

Sigarasız bir dünya dileğiyle..