

SİGARAYI BIRAKTIM YA SONRA?

SİGARADAN DÜNYADA HER YIL 8 MİLYON KİŞİ ÖLÜYOR, YANI GÜNDE 22.000 KİŞİ



**20
DAKİKA
SONRA**



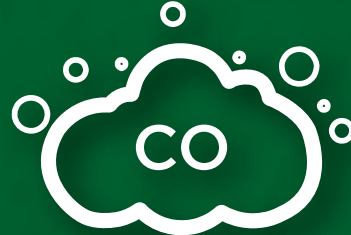
NABIZ VE SOLUK ALMA
NORMALE DÖNER.

**8
SAAT
SONRA**



KANDAKİ OKSİJEN
DEĞERİ NORMAL
SEVİYESİNE DÖNER.

**24
SAAT
SONRA**



TÜM KARBONMONOKSİT
VÜCUTTAN ATILIR.

**48
SAAT
SONRA**



AZALAN TAT VE
KOKU ALMA DUYULARI
DÜZELİR, NİKOTİN
SEVİYESİ NORMALE DÖNER.

**72
SAAT
SONRA**



SOLUK ALIP VERMEK
KOLAYLAŞIR, VÜCUTTAKİ
ENERJİ ARTAR.

**2-12
HAFTA
SONRA**



VÜCUTTAKİ KAN
DOLAŞIMI DÜZELİR,
YÜRÜRKEN MEYDANA
GELEN TIKANMALAR AZALIR.

**3-9
AY
SONRA**



AKCİĞER PERFORMANSI
%5 İLE %10 ARTAR,
HIRILTILI SOLUK
ALMALAR KAYBOLUR.

**12-36
AY
SONRA**



MESANE KANSERİNE
YAKALANMA RİSKİ
%50 AZALIR.

**10-15
YIL
SONRA**



KALP KRİZİ GEÇİRME
OLASILIĞI SİGARA
İÇMEYENLER İLE AYNI
SEVİYEYE İNER.

ALKOL HAKKINDA DOĞRU BİLİNE YANLIŞLAR

ALKOL CESARET VERİR!

ASLINDA KİŞİNİN KONTROLÜNÜ SAĞLAYAN BEYİN BÖLGESİNİ ZAYIFLATTIĞI İÇİN RİSKLİ DAVRANIŞLARI ARTTIRIR. BU YÜZDEN YÜKSEK HIZA VE DİKKATSİZLİĞE BAĞLI KAZALAR VE SUÇ ORANLARI ALKOLLÜYKEN ARTAR.

ALKOL UYKUYU DÜZENLER

ALKOL KULLANIMI, OLUŞTURDUĞU GEVŞEKLiĞİN ETKİSİYLE UYKU VEREBİLİR. ANCAK UZUN VADEDE ALKOL KULLANAN KİŞİNİN UYKU DÜZENİ VE KALİTESİ BOZULUR.

ALKOL CİNSEL GÜCÜ ARTTIRIR

AKSİNE ERKEKLERDE CİNSEL GÜCÜ AZALTIR VE İKTİDARSIZLIK OLUŞMASINA SEBEP OLUR.

ALKOL İŞTAH AÇICIDIR

AKSİNE MİDE RAHATSIZLIKLARINA VE SİNDİRİM BOZUKLUĞUNA SEBEP OLUR.



MADDE BAĞIMLILIĞININ İNSAN BEDENİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ NELERDİR?



BEYNE YETERLİ OKSİJEN
GİTMESİNİ ENGELLEYEREK
ÇALIŞMA SİSTEMİN BOZAR.



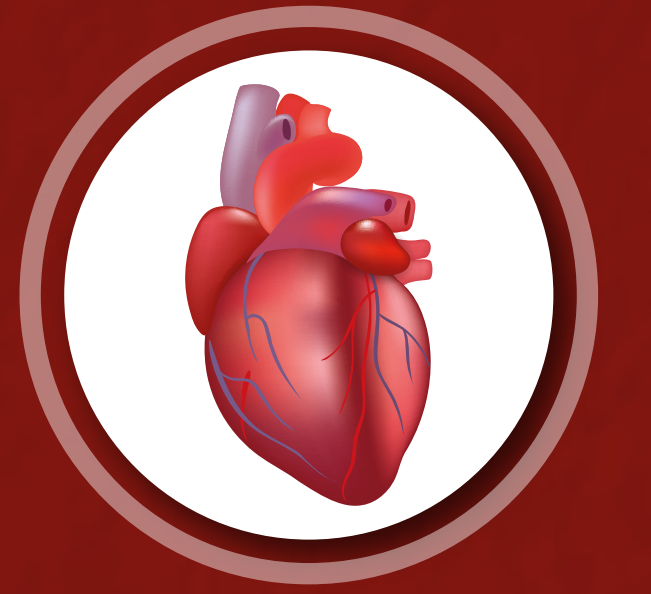
AĞIZDA PLAK VE
TARTAR BİRİKİR.
DOLAYISIYLA
AĞIZ KOKUSU
OLUŞUR.



AĞIZ VE BOĞAZDA
KANSERE YOL
AÇAR.



AKCİĞER
İLTİHABI
VE KANSER
GİBİ BİRÇOK
SOLUNUM YOLU
HASTALIĞINA
YOL AÇAR.



YÜKSEK KAN
BASINCINA,
KİSMİ FELÇ VE
KALP KRİZİNE
NEDEN OLUR.

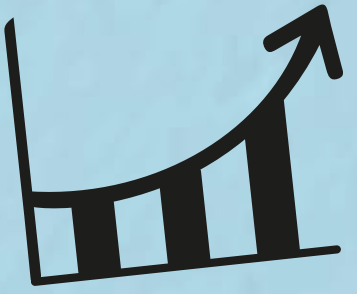
TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ KONTROLÜ İÇİN NELER YAPMALIYIZ?



TEKNOLOJİYİ ÇOK KULLANDIĞIMIZ
SAATLERİ DEĞİŞTİRMELİYİZ.



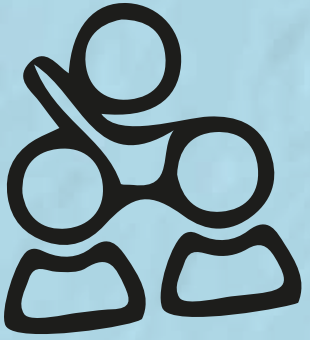
TEKNOLOJİ KULLANIMIYLA İLGİLİ
HEDEFLER BELİRLEMELİYİZ.



TEKNOLOJİYİ AŞIRI KULLANMAYA İTEN
DURUMLARDAN UZAK DURMALIYIZ.



TEKNOLOJİDEN UZAK DURMAYI SAĞLAYACAK
FAALİYETLER PLANLAMALIYIZ.



EVDEKİ TEKNOLOJİK ALET SAYISINI AZALTARAK
KULLANIMIMIZI SINIRLAMALIYIZ.



YENİ SOSYAL BECERİLER KAZANMALIYIZ.



**BİR KEREDEN
BİR ŞEY OLMAZ
DEME**

BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ

