



**9 Şubat (2025) Sigarayı Bırakma Günü Nedeniyle**

**Hacettepe Üniversitesi Tütün Kontrolü, Eğitim, Uygulama ve Araştırma Merkezi (HÜTKOM)**

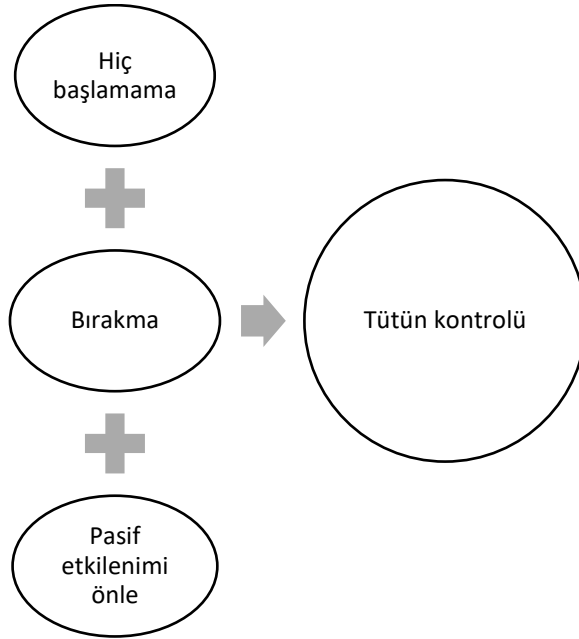
**ve**

**Hacettepe Üniversitesi Bağımlılıkla Mücadele Komisyonu**

**Ortak Bildirisi**

## **9 ŞUBAT SİGARAYI BIRAKMA GÜNÜ TÜTÜNÜ BIRAKMAK İÇİN EN UYGUN GÜN: KARAR VER VE BIRAK !**

Tütün kullanımı ile mücadelede başarılı olduğunda sağlık, sosyal, ekonomik, toplumsal düzeyde sayısız yararlar sağlanabilir. Bu mücadelenin tütün kullanımına hiç başlamama, içenlerin bırakması ve tütün dumanından pasif etkilenimin önlenmesi şeklinde üç temel bileşeni bulunmaktadır (Şekil 1). Her üç bileşen son derece önemlidir, eş güdüm içinde sürdürülmelidir.



**Şekil 1.** Tütün kontrolünün bileşenleri.

Tütün kullanımına hiç başlamama bu bileşenlerin en etkilisidir. Bu sayede tütün ürünü ile tanışmamış bireyler ve toplumlar yaratılır. Ancak, günümüzde yaklaşık 1,2 milyar kişi tütün kullanmaktadır.<sup>1</sup> Bu sayıyı hızla geriletmek, kullananların bırakmasını sağlamak en önemli halk

<sup>1</sup> Tobacco atlas <https://tobaccoatlas.org/challenges/prevalence/>

sağlığı müdahaleleri arasındadır. Tütün endüstrisinin taktiklerinin küresel düzeyde bu denli yaygın olduğu Dünya'da, tütün kullanmaya başlamış bireylerin bırakmalarına yönelik çabalar da son derece değerlidir. Tütün kullanan bir birey bırakabildiğinde sağlıklı bir yaşama adımını atabilir, ömrünü uzatır, yaşam kalitesini artırır. Dolayısıyla, tütün kullanan bireylerin yaşamın sağlıklı tarafında yer alabilmeleri için çaba her zaman kesintisiz olarak sürdürülmelidir. Üniversiteler bu çabanın ihtiyaç duyulduğu önemli kurumlar arasındadır. Çünkü, risk alma davranışları yüksek olan üniversite gençliği tütün endüstrisinin hedefleri arasında da önceliklidir. Dünya'da ve ülkemizde üniversitelerde tütün kullanımı, tütün dumanından pasif etkilenim ne yazık ki yaygın davranışlardır. Yapılan çalışmalar bu yönde verileri ortaya koymaktadır. Klasik sigara dışındaki elektronik sigaralar, ısıtılmış tütün ürünleri, nargile gibi diğer tütün ürünleri de üniversite öğrencileri arasında kullanılmaktadır.<sup>2</sup> Herhangi bir tütün ürünü kullanmak bireylerin bağımlılık yapıcı diğer maddeleri kullanmaları açısından da önemli bir risktir.<sup>3</sup> Dolayısıyla, tütün kullanımına hiç başlamama ya da içenlerin bırakması için yapılan müdahaleler diğer riskli davranışların önlenmesi için de belirleyicidir.

Tütün kullanımının bırakılmasında en temel bilgi nikotinin neden olduğu bağımlılıkla mücadelenin güçlü bir şekilde yapılmasıdır. Tütün kullananlar nikotin nedeniyle bağımlı olurlar. Nikotin bağımlılığı güçlü bir bağımlılıktır, kurtulması da kolay değildir.<sup>4</sup> Bu nedenle, bırakma süreçlerinin sağlık profesyonellerinin desteğinde sürdürülmesi tütün bağımlılığının tedavisinde anahtar bir yaklaşımdır.<sup>5</sup> Tütün bırakma süreçleri ile ilgili aşağıdaki bilgileri hatırlamakta yarar vardır:

1. Tütün kullananların yarısından fazlası tütünü bırakmak istemektedirler. Farkındalık bu konudaki isteği artırmaktadır.<sup>5</sup>
2. Sağlık sisteminin bir bileşeni olarak zamanında ve doğru bir şekilde sunulan bir danışmanlık hizmeti bırakma başarısını iki kat artırabilir.<sup>5</sup>
3. Tütün bırakma sürecindeki desteğe erişim %100 değildir. Bırakma hizmetlerine tütün kullanan her 10 kişiden 3'ü erişebilmektedir.<sup>5</sup>
4. Sağlık profesyonellerinin kısa süreli tavsiyeleri bırakma başarı olasılığını %30'a kadar artırabilirken, yoğun tavsiyeler bırakma başarısı olasılığını %84 artırmaktadır.<sup>5</sup>

Bu bilgiler üniversitelerin tütün bırakmadaki rollerinin ne kadar önemli olduğunu bizlere hatırlatmaktadır. Hacettepe Üniversitesi'nin sunduğu sağlık hizmetleri kapsamında sigara bırakma klinikleri öğrencilerimizin de içinde olduğu bütün tütün kullananlara yönelik bırakma çalışmaları yapmaktadır. Bu birimlere başvurulduğunda bırakma hizmetlerinden yararlanmak isteyen bireylere gereken destek sunulmaktadır. Üniversitemiz Onkoloji Enstitüsü Prevatif

<sup>2</sup> Dilektasli AG, Guclu OA, Ozpehlivan A, Durak VA, Gezmis I, Ozgur A, Cinar B, Demirdogen E, Ozturk NAA, Ozkaya G, Coskun F, Ursavas A, Uzaslan E, Karadag M. Electronic cigarette use and consumption patterns in medical university students. *Front Public Health*. 2024 Sep 30;12:1403737. doi: 10.3389/fpubh.2024.1403737. PMID: 39403440; PMCID: PMC11472834.

<sup>3</sup> Mamun MA, Roy N, Gozal D, Almerab MM, Hossain MS, Al Mamun F. Prevalence and associated factors of cigarette smoking and substance use among university entrance test-taking students: A GIS-based study. *PLoS One*. 2024 Aug 22;19(8):e0308697. doi: 10.1371/journal.pone.0308697. PMID: 39173000; PMCID: PMC11341027.

<sup>4</sup> Widysanto A, Combest FE, Dhakal A, Saadabadi A. Nicotine Addiction (Archived). 2023 Aug 8. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2025 Jan-. PMID: 29763090.

<sup>5</sup> WHO, quitting tobacco <https://www.who.int/activities/quitting-tobacco>

Onkoloji Anabilim Dalı, Tıp Fakóltesi Göğüs Hastalıkları ve Aile Hekimliđi Anabilim Dalları, Pediatri Anabilim Dalı-Adolesan Birimi tütün bırakma konusunda önemli destekler sunmaktadırlar. Öğrencilerimiz, çalışanlarımız bu birimlere başvurduklarında davranışsal yaklaşımlar ve/veya ilaç desteği alabilmektedirler.

**Unutmayalım !**

Önce karar vereceđiz.

Bırakma konusunda hazırlık yapacağız.

Ardından deneyeceđiz.

Kendimiz bırakamadığımızda en yakın hizmet biriminden destek alacağız.

Bırakmak mümkün.

Bırakınca sağlıklı yaşam bizim.

*Saygılarımızla,*

**Hacettepe Üniversitesi Tütün Kontrolü, Eğitim, Uygulama ve Araştırma Merkezi (HÜTKOM)  
Hacettepe Üniversitesi Bağımlılıkla Mücadele Komisyonu**