

SIQARETİ NECƏ ATA BİLƏRSİNİZ?

- Siqareti necə və nə zaman tərgidəcəyinizi **planlaşdırın**.
- Siqareti tərgitməklə bağlı planınızı dəstəkləyən **partnyoru seçin**.
- Siqaret çəkməyəndə yaranan vəziyyəti nəzarətdə saxlamaq üçün **təcrübə toplayın**.
- Siqareti atmaq üçün **səy göstərməyə davam edin**.



Yadda saxlayın!

Siqaretdən imtina etdiyiniz zaman üzləşəcəyiniz problemlərdən çıxış yolları var. Bununla bağlı ailə planlaşdırılması üzrə məsləhətçinizə müraciət edin.

AİLƏ PLANLAŞDIRILMASI VƏ TÜTÜNÇƏKMƏ

QADINLAR ÜÇÜN



► Bakı, AZ1122, H.Zərdabi küç., 96
📞 431 12 72 📞 430 52 85 ✉ office@isim.az
🌐 www.isim.az

Buklet "Azerbaycan Respublikasında qeyri-infeksiyon xəstiliklərlə mübarizəyə dair 2015-2020-ci illər üçün Strategiyanın həyata keçirilməsi üzrə Səhiyyə Nazirliyinin Fəaliyyət Planı"nın 9.3.3-cü bəndinə uyğun olaraq Səhiyyə Nazirliyinin İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi tərəfindən hazırlanmış və çap edilmişdir.



TÜTÜNCƏKMƏ AİLƏNİZİN SEÇİMİNƏ NECƏ TƏSİR GÖSTƏRİR?

Tütünçəkmə:

- hamiləliyin qarşısını alan həblər qəbul etdikdə orqanizmdə ciddi problemlər yaradır
- hamiləliyin qarşısını alan həblərin effektivliyinin azalmasına səbəb olur
- xərcəngə gətirib çıxara bilən uşaqlıq boynu və süd vəzisi toxumasını dəyişə bilir
- boru hamiləliyinin riskini artırır
- istədiyiniz zaman hamilə qalma imkanınızı azaldır
- hamiləlik ağrılaşmalarına gətirib çıxara bilir

Tütün çəkən qadınların dünyaya gətirdiyi körpələr çox vaxt həddən artıq kiçik çəki ilə, vaxtından əvvəl və qeyri-sağlam doğulurlar



TÜTÜNCƏKMƏNİN QADINLARA VURDUĞU ZİYAN NƏDİR?

Tütün məmulatlarından istifadə:

- orqanizmi oksigen, enerji və vitaminlərdən məhrum edir
- dərinin qırışmasına və erkən menopauza da daxil olmaqla erkən yaşılmaya səbəb olur
- çanağın iltihabi xəstəliyi riskini artırır, ciddi və ağırlı infeksiya yaradır
- osteoporoz riskini artırır (sümüklər zəif və kövrək olur)

SİQARETDƏN İMTİNƏ ETDİKDƏ:

- daha gümrəh və enerjili olacaqsınız
- sərf etmək üçün daha çox pulunuz olacaq
- dəriniz daha hamar və daha şəffaf olacaq
- bədəndən, saç və paltarlardan xoşagelməz qoxu itəcək
- xərcəng, insult və ürək problemləri riskiniz azalacaq
- uşaqlarınızın gələcəkdə tütünçəkmə ehtimalı azalacaq
- ətrafinizdakı insanların daha rahat nəfəs almasına imkan yaranacaq



SIQARETİ TƏRGİTMƏK İSTƏYƏNLƏRƏ MANE OLAN NƏDİR?

Yanlış fikirlər:

- **Artıq çəki** - "Xarici görünüşümə diqqət yetirirəm, siqareti atan kimi çox çəki alacağımı bilmirəm".
- **Stress** - "Həyatım çox gərgindir. Stresdən başqa cür necə azad ola bilərəm?"
- **Ailə/Dostlar** - "Ətrafimdə hər kəs tütün istifadəcisidir. Belə bir mühitdə siqaretlə necə mübarizə apara bilərəm?"
- **Əhval-ruhiyyə** - "Kədərli, tənha vaxtlarında və ya darixanda siqaret çəkirəm. Bu, öz narahatlığını başqlarına ötürməkdən daha yaxşıdır".
- **Uğursuzluq** - "Siqareti tərgitməyə çox çalışdım, lakin heç nə mənə kömək etmir".
- **Əyləncə** - "Çox işləyirəm, əylənməyə vaxtım yoxdur. Siqaret yeganə əyləncəmdir".