

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.**

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 "Azərbaycan Respublikasında qeyri-infeksiyon xəstəliklərlə 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.



Yadda saxlayın!

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

TÜTÜNÇƏKMƏ AİLƏNİZİN SEÇİMİNƏ NECƏ TƏSİR GÖSTƏRİR?

Tütünçəkmə:

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

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



TÜTÜNÇƏKMƏNİN QADINLARA VURDUĞU ZİYAN NƏDİR?

Tütün məmulatlarından istifadə:

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

SİQARETDƏN İMTİNA ETDİKDƏ:

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



SİQARETİ TƏRGİTMƏK İSTƏYƏNLƏRƏ MANE OLAN NƏDİR?

Yanlış fikirlər:

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