

## Evdesiniz, ama yalnız değilsiniz!

Tüm dünyayı etkisi altına alan COVID-19 salgın hastalığı ile mücadeleye Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM) olarak biz de katkı sağlamak istedik. Nisan ayı itibariyle YEDAM psikologları, **444 98 01 Covid Psikolojik Destek Hattı** ile evde olduğumuz bu günlerde toplumsal kaygı ile başa çıkmak için psikolojik destek vermeye başladı.

Bağımlılık sorunu ile başvuran, bilgi ve destek hizmeti almak isteyenlere Danışma Hattı'mız (**444 79 75**) üzerinden destek vermeye devam ediyor.

Son 1 ay içerisinde  
**3436 online görüşme**  
yapılarak danışanlarımızın  
süreçleri takip ediliyor.

**YEDAM**  
**Danışma Hattı'mıza**  
**Son 15 günde**  
**8412 çağrı geldi.**

**Koronavirüs'e karşı**  
**profesyonel psikososyal**  
**destek ararsanız**  
**biz buradayız...**

**444 9 801**

Çağrılar Bağımlılık Türlerine Göre Aşağıdaki Şekilde Dağılım Gösterdi:

**6673 kişi**

Tütün  
Bağımlılığı

**801 kişi**

Madde  
Bağımlılığı

**602 kişi**

Alkol  
Bağımlılığı

**336 kişi**

Kumar ve Teknoloji  
Bağımlılığı



YEDAM olarak bağımlılık ve tedavisi hakkında toplumu bilgilendirmek, merak edilen konulara değinmek istiyoruz.

# SİGARA BIRAKMA SÜRECİNDE İLAÇ KULLANIMI



Sigara içerisinde 4000 farklı kimyasal madde içeren bağımlılık yapıcı özelliği yüksek olan bir maddedir. Sigara içerisinde nikotin etken maddesini bulundurduğu için bağımlılık yapıcı özelliği artmaktadır. Bunlara ek olarak sigara temin edilmesi, tüketilmesi kolay olan bir madde olduğu için her daim karşılaşmak bırakma sürecindeki kişileri zaman zaman zorlayabilmektedir.

Sigara bırakma sürecinde kişilerin çeşitli belirtilerle karşılaşılması mümkündür bunlar; baş ağrısı, stres, terleme, huzursuzluk, kilo değişimleri, asabiyet, öfke, uyku sorunları vb. sıralanmaktadır. Bu belirtiler yaş ve cinsiyet fark etmeden sigarayı bırakan bireylerde görülen olası durumlardır.

Düzenli şekilde sıvı tüketimine, düzenli dinlenme ve beslenmeye dikkat edilmesi durumunda belirtilen çoğu problem ortadan kalkmaktadır. Bu süreçte nikotin aşermesi görülen başka bir durumdur. Bu süreçte sigaranın haz verici etkisi her zaman akla gelmekte, sigara ile ilgili düşünceler bireyleri her zaman rahatsız etmektedir. Bu süre zarfında bahsedildiği üzere bu durumlar sorun teşkil ettiğinde size en yakın hizmet veren sağlık kuruluşlarına covid-19 önlemlerinizi alarak gitmeniz gerekmektedir.



Covid-19 sürecinde toplum sağlığı için dışarı çıkma sınırlama tedbirleri uygulanmaktadır. İnsanlar zaman zaman bu süre zarfında dışarı çıkamadıkları için çevrelerinden ilaç tavsiyesi alabilmektedir. Bu ilaçlar sakinleştirici, tütün bırakmasına yardımcı olacak ilaçlar, çeşitli ağrı kesici ya da akciğere bağlı rahatsızlıktan doğan ilaç tedavileri olabilmektedir. Bu süre zarfında çevre tarafından tavsiye edilen ilaçlar; her bireyin fiziksel, duygusal, psikolojik yapısı, vücut metabolizması kişiye has olduğu için tedavi olanağı sunmamaktadır. Sigara bırakma tedavinde kullanılan ilaçlar kişilere göre değişiklik göstermektedir. Her bireyin bağımlılık şiddeti, sigara kullanma süresi, kullandığı tütün ürünü gibi durumlar farklı olduğu için tedaviler kişiye has olmalıdır. İlaç kullanımının en temel özelliği hekim tarafından yazılıp, hekim tarafından takip edilmesidir.

Bu süre zarfında çevrenizde aynı hastalıktan şikâyetçi olan bireyler olsa bile hekime danışmadan o kişi veya kişilerin ilaçları kullanılmamalıdır. Doktor kontrolü ile verilen ilaçlar kişileri tedavi etmekte, doktor kontrolünde olmayan ilaçlar kişilere zarar verebilmektedir. Gerekli muayenelerden sonra uygulanan ilaç tedavisi doğrultusunda kişiler kendilerini daha iyi hissetmektedir. İlaç tedavisinde hekime danışmak tedaviyi kolaylaştırmakta ve bireylere daha sağlıklı bir yaşam sunmaktadır. Hekim onayı olmadan kullanılan ilaçlar kişilere ve çevrelerine çeşitli zararlar verebilmekte, tedavi sürecini olumsuz etkileyebilmektedir. Sağlık ile kalın..



**İlaçlar hekim tarafından yazılıp, hekim tarafından takip edilmelidir.**

**4447975**  
YEDAM DANIŞMA HATTI

destek@yedam.org.tr  
www.yedam.org.tr