**ARAŞTIRMA HABER**

**Türkiye’deki bağımlılar için sigarayı bırakmak neredeyse boşanma süreci kadar stresli**

**//**

**Sigarayı bırakmak, boşanmak kadar stresli bir süreç**

**//**

**Türkiye’deki bağımlılar en çok boşanırken, sonra sigarayı bırakırken strese giriyor**

**Pfizer’in Birleşik Krallık, Danimarka, İspanya, İsrail, Avusturya, Hollanda, Türkiye, Belçika ve İsviçre olmak üzere dokuz ülkede, 18 yaşını aşan yetişkinler üzerinde yürüttüğü araştırmaya her ülkeden 1.000 kişi katıldı. Araştırmadaki Türkiye sonuçlarına göre; bağımlıların çoğu sigarayı bırakmaya çalışmanın neredeyse boşanmak kadar stresli olduğunu düşünüyor!**

Dokuz ülkede toplam 9.000 kişinin katıldığı ve her katılımcıya yirmi farklı çoktan seçmeli sorunun sorulduğu araştırmada, hala sigara içenler ve eskiden sigara içmiş olanlar “sigara içen” kategorisinde değerlendirildi. Hayatında hiç sigara içmemiş olanlar ise “sigara içmeyenler” kategorisine alındı. E-posta yoluyla gerçekleşen araştırma sonuçlarına göre Türkiye’deki katılımcılar sigara bırakma sürecinde genel anlamda stresli. Katılımcıların %84’ü ise kendini en azından “biraz stresli” olarak tanımlıyor.

Sigara bağımlıları ise, sigara içmeyenlere göre günlük hayatlarında en azından biraz stresli olmaya daha yatkın.

Türkiye’deki sigara içen katılımcıların belirttiği en stresli olaylar sırasıyla şöyle:

* Boşanmak (%73)
* Sigarayı bırakmak (%67)

Katılımcılar arasındaki sigara bağımlıları ise sigarayı bırakmayı, boşanmaktan sonraki en stresli olay olarak nitelendiriyor.

**Sigarayı bırakırken bu işin eğitimini almış sağlık uzmanlarından destek almak çok önemli!**

Araştırma sonuçlarına göre, Türkiye’deki katılımcılar arasındaki sigara bağımlılarının yaklaşık 4’te 3’ü, sigarayı bırakmak isteme nedenlerinin kendi sağlıklarını korumak olduğunu belirtiyor. Her 10 sigara bağımlısının dokuzu hayatında en az bir kere sigarayı bırakmayı denemiş.

Türkiye’deki katılımcılar arasındaki sigara bağımlılarının yarısı sigara bırakmanın tıbbi destek gerektiren bir konu olduğunu düşünüyor olsa da, şu anda sigarayı bırakmış olan eski bağımlıların yalnızca %8’i medikal destek almış. Diğer yarısı ise, sigarayı bırakmayı kolaylaştıracak, etkinliği kanıtlanmış herhangi bir tedavinin olduğunu bilmiyor. Bu durum Türkiye’de, sigara bağımlılığı tedavisinin varlığı konusunda yeterli toplumsal farkındalığın olmadığını gösteriyor. Ancak bu noktada, sigara bırakma yardımı konusunda eğitim almış sağlık çalışanlarının, sigara bağımlılarına gereken desteği verebilecek donanıma sahip olduğunu hatırlatmak gerekir. Bilimselliği kanıtlanmış, Sağlık Bakanlığı tarafından ruhsatlandırılmış ve uluslararası sağlık otoriteleri tarafından kabul edilen yöntemlerin, sigara bırakma yardımı eğitimi alan sağlık çalışanları tarafından uygulanmasıyla sigarayı bırakmak isteyenlerin başarı şansı artacaktır.

**Pfizer Türkiye Medikal Direktörü Dr. Dilara Balkan Tezer** sigara bağımlılığı konusunda "Sigara kullanımı, tüm dünyada yılda yaklaşık 6 milyon insanın ölümüne neden olan en büyük halk sağlığı tehditlerinden biridir. Sigara; kanser, akciğer ve kalp hastalıkları başta olmak üzere çok sayıda kronik hastalığın temel nedenleri arasındadır; ayrıca pasif içiciliğin de bu hastalıklara yol açabileceği bilinmektedir. Türkiye’de gerçekleştirilen bir çalışmada, 1000 kişinin katılımı ile sigarayı bırakma konusunda teşvik edici en önemli faktörün sağlıklı kalmak olduğu görülmektedir. Diğer nedenler olarak aile bireylerinin sağlığı ve sigara fiyatları olarak belirtilmiştir. Unutmayalım, sigara bir bağımlılıktır ve bırakmak için sigara bırakma eğitimini almış sağlık uzmanlarının desteği çok önemlidir.” [[1]](#footnote-2), [[2]](#footnote-3)

**Araştırma hakkında**

Araştırmada karşılaştırmalı veri sağlanabilmesi için, her bölgeden eşit sayıda sigara içen ve sigara içmeyen katılımcı belirlendi. Katılımcılarla, araştırma linkinin e-posta ile gönderilmesi dışında herhangi bir doğrudan iletişim kurulmadı ve katılımcılara 20 farklı çoktan seçmeli soru soruldu. Hala sigara içenler ve eskiden sigara içmiş olanlar araştırmada “sigara içen” kategorisinde değerlendirildi. Hayatında hiç sigara içmemiş olanlar ise “sigara içmeyenler” kategorisine alındı. Araştırma sonuçları yaş, cinsiyet, demografi, ülke ve sigara içen ve içmeyen gibi pek çok kategoride ayrı ayrı değerlendirildi.

**İlgili Kişi:**

Serpil Güzel Ün

Marjinal Porter Novelli

0212 219 29 71  
[serpilg@marjinal.com.tr](mailto:serpilg@marjinal.com.tr)

**Pfizer: Daha sağlıklı bir yaşam için®**

Pfizer’de bilimi ve global kaynaklarımızı yaşamın her evresinde sağlığı ve esenliği artırmak için kullanıyoruz. Beşeri ilaçların, aşıların, sağlık ürünlerinin ve biyoteknolojik ürünlerin keşfi, geliştirilmesi ve üretiminde kalite, güvenlik ve değer standartlarını belirlemek için çaba harcıyoruz. Dünya çapında çok çeşitli sağlık ürünlerinden oluşan portföyümüzde beşeri biyolojik ürünler, küçük moleküllü ilaçlar ve aşıların yanı sıra, dünyanın en çok bilinen bazı tüketici ürünleri de yer almaktadır. Pfizer çalışanları her gün gelişmiş ve gelişen pazarlar genelinde hastalıklardan koruyucu önlemleri ve zamanımızın en korkulan hastalıklarına meydan okuyan tedavileri geliştirmek için çalışmaktadır. Dünyanın önde gelen sağlık şirketi olarak sorumluluğumuz çerçevesinde, dünya genelinde güvenilir, erişilebilir sağlık hizmetlerini desteklemek ve erişimi artırmak için sağlık profesyonelleriyle, hükümetlerle ve yerel topluluklarla işbirliği yapıyoruz. Pfizer 160 yılı aşkın süredir bize güvenen herkes adına fark yaratmak için çalışmaktadır. Ülkemizde 1957 yılından bu yana faaliyet gösteren Pfizer Türkiye, Türk tıbbının hizmetine sunduğu ürünlerin yüzde 75’ini ülkemizde üretmekte ve Avrupa ve Uzak Doğu ülkelerine ihraç ederek ülke ekonomisine katkıda bulunmaktadır. Pfizer Türkiye, 2013’te hayata geçirdiği “Sen Çok Yaşa” itibar projesiyle bireylerde sağlıklı ve mutlu yaşama ve yaşlanma bilincini geliştirmeyi ve hastalık bilinçlendirme, doğru yaşam tercihleri, koruyucu önlemler gibi pek çok konuda insanların daha iyi, dolu dolu ve sağlıklı yaşamak için ihtiyaç duydukları bilgiyi sunmayı hedeflemektedir. [www.pfizer.com.tr](https://urldefense.proofpoint.com/v2/url?u=http-3A__www.pfizer.com.tr_&d=CwMGaQ&c=UE1eNsedaKncO0Yl_u8bfw&r=Db1Of2OmxYsS6wc0OM9bWXpwzyn6K86TDlMywMI2FFY&m=hi2-DNWhrTwu_-VdhiHCPoGtwXcW30aAnyffPfuTWgo&s=R9coMF_TeCK9BaJ4bKmJVXzRl9KdxXRtdXhabOH-vTE&e=)

1. WHO, Tobacco, http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs339/en/ [↑](#footnote-ref-2)
2. Küresel Yetişkin Tütün Araştırması Raporu 2012 [↑](#footnote-ref-3)