SİGARA KULLANMAMA SÖZLEŞMESİ

Aşağıdaki sözleşmeyi tamamlayın.

Adınızı, tarihinizi yazdırın ve ardından imzalayın. Tanık olarak en az üç kişi daha imzalasın. Sizin için önemli olan ve sigara içmeme tercihinizi destekleyecek üç kişiyi seçin.

Ortak imzalarınızdan biri, ekstra özel arkadaşınız olarak hizmet etmelidir. Sizinle olan ilişkilerini belirtin. (Örneğin, eş, anne, baba, sevgili, yakın arkadaş veya çocuk).

Tamamlanan sözleşmeyi kesin ve görünür bir yerde sergileyin. (Örneğin, buzdolabında, çalışma masanızın üstünde).

Evinizin veya ofisinizin her yerine kopyalayıp yerleştirmek isteyebilirsiniz.

YENİ BİR BAŞLAÇGIÇ SÖZLEŞMESİ

Ben _____, kendimi tamamen sigara içmemeye adadım ve yeni bir başlangıç yaptım.

Bu konuda destek almayı kabul ediyorum. Sigarayı bırakma programımın strateji ve tekniklerini kullanacağım. Sonuç olarak, hayatımın geri kalanında sigara ve tütün olmadan yaşamayı öğreneceğim!

İmza_____

Sigara içmeme taahhüdünün tarihi (bu sizin "YENİ BİR BAŞLANGIÇ" tarihinizdir):
_____

Tanıklar	İlişki
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

SİGARAYI BIRAKMAK İÇİN NEDENLER

Lütfen sigarayı bırakma nedenlerinizi yazınız. Sigara içmeyen biri olmanın tüm faydalarını listeleyin. Hayatınızın geri kalanını birlikte geçirmek istediğiniz kişilerin isimlerini sigara içmeyen ve sağlıklı bir insan olarak ekleyin.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

SİGARAYI BIRAKMAK İÇİN “EN İYİ BEŞ” NEDEN

1. seans sırasında, aşağıdaki ilk kartta, sigara içmemek için en önemli beş nedeninizi listeleyin.

Ardından, 1, 2 ve 3 numaralarını daire içine alın - en önemli üç nedeniniz. Daha sonra kendi nedenlerinizi diğer kartlara kopyalayın. Bunu kalan tüm kartlar için yapın.

Ardından kartları kesin ve sigara içmeme taahhüdünüzü hatırlatmak için ev/iş/arabanıza ve başka yerlere koyun. (örneğin, cüzdana koyun; şifonyerlere, masaüstlerine, sehpalara yerleştirin; arabanın ön paneline bant, banyo aynası vb.).

Sigarayı **Bırakmak** İçin En Önemli Beş Nedenim	
1	
2	
3	
4	
5	

Sigarayı **Bırakmak** İçin En Önemli Beş Nedenim	
1	
2	
3	
4	
5	

Sigarayı **Bırakmak** İçin En Önemli Beş Nedenim	
1	
2	
3	
4	
5	

Sigarayı **Bırakmak** İçin En Önemli Beş Nedenim	
1	
2	
3	
4	
5	

Sigarayı **Bırakmak** İçin En Önemli Beş Nedenim	
1	
2	
3	
4	
5	

ALTERNATİF DAVRANIŞLAR

Sigara içmeye bir dizi alternatif davranış listeleyin.

Sigara içmek yerine ne yapabilirsiniz?

Kendinizi sigara içme dürtüsünden nasıl uzaklaştırabilirsiniz?

Sizin için en iyi ne işe yarayacak?

Çoğu dürtünün birkaç dakika içinde geçeceğini unutmayın.

Sigara içme isteği duyduğumda, sigara içmemeyi seçebilirim ve bunun yerine…

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

SİGARA TÜKETİM İZLEM FORMU

Ne sıklıkla sigara içtiğinizin ve sigara içmeyle ilgili durum ve koşulların kaydını tutun. Belirtildiği gibi, günde mümkün olduğunca sigara içtiğiniz her durumu izlemeye ve kaydetmeye çalışın (Günde en az 10 sigara kaydetme hedefiyle).

Doğru bir şekilde kayıt yapmak için, sigara içtikten sonra mümkün olan en kısa sürede kayıt kağıdınızı doldurmanız önerilir. Formu işten sonra veya günün sonunda dolduruyorsanız eksiklikler olabilir. Bu bilgiler, sigara içme olasılığınızın en yüksek olduğu zamanlar, yerler ve durumlar gibi tetikleyici durumları tanımanıza yardımcı olacaktır.

Bir formun doldurulması fikir edinmenize yeterli gelmiyorsa ek kâğıt sayfaları kullanabilirsiniz. Mümkünse bir hafta içi bir de hafta sonu günü izleyin ve formunuzu doldurun.

SİGARA TÜKETİM İZLEM FORMU

İçilen sigara sayısı	Tarih	Saat	Nerede	Eylem	Not
	Sigara içilen tarihi belirtiniz.	Sigara içilen saati belirtiniz.	Sigara içilen yeri belirtiniz. *-İş, ev, araba, okul vb.*	Sigara içildiğindeki eylemi tanımlayınız. *- Sabah kalkınca* *- Otobüs beklerken* *- Öğle yemeği vb.*	Sigara içilmediğinde oluşan sıkıntıyı puanlayınız* ***0=Hiç yok, 5=Çok fazla***
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

* 0=Hiç yok, 1=Neredeyse hiç yok, 2=Biraz, 3=Orta, 4=Çok, 5=Çok fazla

SİGARA İÇME OLASILIĞININ YÜKSEK OLDUĞU DURUMLAR

Sosyal etkileşimler: Arkadaşlarınızla birlikte sigara içtiğiniz ortamlar veya sosyal etkinliklerde sigara içme olasılığınız artabilir.

Stresli durumlar: Sigarayı bir rahatlama yöntemi olarak kullanma alışkanlığı, stresli durumlarda içme isteğini tetikleyebilir. Örneğin, sınav stresi, iş sorunları veya kişisel yaşamınızla ilgili zorluklar.

Alkol tüketimi: Alkol tüketimi sigara içme olasılığını artırabilir. Bir içecekle birlikte sigara içme alışkanlığınız varsa, alkollü ortamlarda sigara içmek isteme olasılığınız daha yüksek olabilir.

Kahve veya çay içme alışkanlığı: Sabahları veya gün içinde kahve veya çay içerken sigara içmek alışkanlığınız varsa, içeceklerinizi tüketirken sigara içme isteği duyabilirsiniz.

Boş zaman etkinlikleri: Sigara içmeyi bir rahatlama yöntemi olarak kullandığınız boş zaman etkinlikleri, örneğin film izleme, kitap okuma veya televizyon izleme gibi aktivitelerde sigara içme olasılığınız artabilir.

Belirli mekanlar: Sigara içme alışkanlığınızı belirli mekanlarla ilişkilendirebilirsiniz. Örneğin, evinizin balkonu, bir kafe terası veya belirli bir bar.

İnsanlar: Sigara içme alışkanlığınızı belirli insanlarla ilişkilendirebilirsiniz. Örneğin, sigara içen arkadaşlarınız veya iş arkadaşlarınız.

Öğün araları: Öğle yemeği veya kahve molası gibi belirli zaman dilimleri, sigara içme dürtüsünü tetikleyebilir.

Rutin aktiviteler: Belirli aktiviteleri sigara içme alışkanlığıyla birlikte yapıyorsanız, örneğin, araba kullanma, telefonla konuşma veya yemekten sonra sigara içme isteği duyabilirsiniz.

Duygusal zorluklar: Duygusal sıkıntılar, örneğin üzüntü, öfke, hayal kırıklığı veya yalnızlık hissi, sigara içme isteğini artırabilir. Sigara, duygusal bir destek veya kaçış aracı olarak algılanabilir.

Düşünceler: Sigara içme ile ilişkili düşünceler ve inançlar da içsel tetikleyiciler olabilir. Örneğin, "Sigara içmeden rahatlayamam" veya "Sigara içmek beni sakinleştirir" gibi düşünceler, sigara içme isteğini artırabilir.

UYARAN KONTROLÜ İÇİN YAPILACAKLAR

Tetikleyici durumlara maruz kalmayı en aza indirmek için **günlük rutinlerinizi nasıl değiştireceğiniz** üzerine çalışın.

Uyaranların olduğu alanlara sigara içmeme taahhüdünüzü, bırakma nedenlerinizi veya motivasyon içeriklerinizin yer aldığı kartları kullanabilirsiniz.

Günlük rutinleri değiştirmek için bazı öneriler:

- Arabanızda sıklıkla dinlediğiniz radyo istasyonunu değiştirin;
- Müzik tercihlerinize yeni bir tür daha ekleyin
- İşe gidip gelirken farklı bir yol kullanın;
- Kül tablalarını, çakmakları veya kibritleri kaldırın
- Mobilyaları yeniden düzenleyin ve “sigara koltuğunuzu (varsa)” veya TV'yi farklı bir yere taşıyın;
- Çocuklarınızın, eşinizin veya ailenizin fotoğraflarını görünür alanlara (örneğin, sandalyenizin, masanızın veya mutfak masanızın yanında) ekleyin.
- Bilgisayarınızın veya cep telefonunuzun duvar kağıdını değiştirin.
- Yüksek riskli bölgelerde bırakma nedenleri/motivasyon kartlarını kullanın

KARARSIZLIK DUYGULARINI KABUL ETME

Sigarayı bırakma konusunda bazı kararsızlıklar hissetmek oldukça normaldir. Uzun yıllardır devam eden sigara içme alışkanlığınızla vedalaşmak, içten içe endişe duymanıza neden olabilir. Belki de aklınızdan geçen bazı sorular şunlar olabilir: "Bu gerçekten başarabilecek miyim?" "Başa çıkmak için ne yapmalıyım?" "Eğer başarısız olursam ne olacak?"

Bu duyguların altında yatan nedenlere biraz daha yakından bakalım. Kararsızlık hissetmeniz, sigara içmeye devam ettiğiniz takdirde, potansiyel bir başarısızlık korkusundan kaçmanın bir yolu olabilir. Bazı insanlar, ellerinden gelenin en iyisini yapmazlarsa ve sonrasında başarılı olamazlarsa, sigara içmeye devam etmek için sorumluluk almak zorunda olmadıklarını düşünebilirler. Böylece, programı veya yöntemi suçlayarak veya "bunu yapamayacağım" gibi yanlış inançlarını haklı çıkarmaya çalışarak kendilerini rahatlatmaya çalışabilirler. Kararsızlık, bağlılık ve çaba eksikliğiyle birleştiğinde, yetersizlik duygularından korunmak için bir tür kaçış mekanizması işlevi görebilir.

Bu tür bir tutum, aslında programa tam olarak bağlı kalmanızı engelleyebilir ve değişimi gerçekleştirmenizi zorlaştırabilir. Ancak, değişim konusunda biraz kararsızlık hissetmek oldukça normaldir ve derinlerde bildiğiniz bir değişikliğin bile size fayda sağlayacağını biliyorsunuz. Kararsızlık hislerinizi kabul etmek ve bu konuda konuşmak önemlidir. Şu anda, hayatınızı daha iyi bir hale getirecek önemli bir değişiklik yapma fırsatını tam olarak değerlendirmemenizin nedenlerini keşfetmek için kendinize zaman tanıyın. Kendinizi programa tamamen adayarak ve hayatınızı daha iyi hale getirmek için gereken çabayı göstererek, kararsızlık duygularına direnebilir ve bu duyguların çabalarınızı engellemesine izin vermezsiniz. Şimdi, tam da bu an için daha iyi bir zaman yok!

MOTİVASYON KARTLARI

Motivasyonu arttırmak için aşağıdaki içerikleri ya da kendi belirlemiş olduğunu içerikleri hatırlama kartları oluşturmak için kullanabilirsiniz.

- Bütün büyük işler küçük başlangıçlarla olur. Cicero
- İyi bir başlangıç işin yarısının bitmesi demektir. Aristo
- Başarısızlık daha akıllıca bir başlangıç yapmak için mükemmel bir fırsattır. Henry Ford
- Birine hoşça kal diyebilecek kadar cesaretinizi toplarsanız hayat size yeni bir merhaba ile selam verir. Paulo Coelho
- Kimse geçmişe gidip yeni bir başlangıç yapamaz ama bugün başlayıp yeni bir son yazabilir. Carl Bard
- Başlamak için şartların mükemmel olmasını beklemeyin. Şartları mükemmelleştiren başlangıcın kendisidir. Alan Cohen
- Eğer en yükseğe ulaşmak istiyorsan en aşağıdan başlamalısın. (P. Syrus)
- Belki de yeni bir başlangıç yapmanın vaktidir. Yeni bir başlangıç için her şeyi yıkmanın vakti. (Sabahattin Ali)
- "Başarı, engellerle karşılaştığınızda pes etmeyip devam ettiğinizde gerçekleşir." - Anonim
- "Hayatta başarı, düşmekten değil, her düştüğümüzde tekrar ayağa kalkmaktan gelir." - Nelson Mandela
- "Zafer, başarısızlıkların üzerine inşa edilir." - Ralph Waldo Emerson
- "Başarılı olmak için önce başarılı bir düşünceye sahip olmanız gerekir." - Zig Ziglar
- "Sadece düşlerinizin peşinden gitmeyin, onları gerçeğe dönüştürmek için çalışın." - Anonim
- "Her adım, büyük bir başarı hikayesinin başlangıcı olabilir." - Anonim
- "İnanmak ve cesurca hareket etmek, büyük başarılara giden yoldur." - Anonim
- "Başarısızlık bir seçenek değildir. İlerlemeye devam edin, pes etmeyin." - Anonim
- "Başarı, kendinize olan inancınızın büyüklüğüyle ölçülür." - Confucius
- "Hiçbir başarı tesadüf değildir, çalışmanın ve azmin ürünüdür." - Anonim
- "Kendinizi sınırlamayın. Hayal gücünüzün sınırlarını zorlayın ve büyük başarılara ulaşın." - Anonim
- "Sadece başladığınızda sona ermezsiniz. Sona erdirmek için başlamalısınız." - Zig Ziglar
- "Bir şeyi başarmak için başlamak zorundasınız. Hayatınızın kontrolünü elinize alın." - Tony Robbins
- "Başarılı insanlar başkalarını taklit etmezler, kendi yollarını yaratırlar." - Anonim
- "Büyük rüyalara sahip olun ve onları gerçekleştirmek için adımlar atın. Küçük rüyalar sizi motive etmez." - Anonim
- "Bir hedefe ulaşmak için yüz farklı yol deneyebilirsiniz. Önemli olan pes etmemektir." - Anonim
- "Geçmişteki hatalarınız sizi tanımlamaz. Gelecekteki başarılarınız yapar."

ÜRETKENLİK KARŞITI İNANÇLAR (OTOMATİK DÜŞÜNCELER) VE BU İNANÇLARA MEYDAN OKUYAN AKILCI DÜŞÜNCELER

Üretkenlik karşıtı inançların nasıl belirleneceği ve bunlara nasıl karşı çıkılacağına ilişkin bu materyali gözden geçirin. Bu materyali arkadaşınızla paylaşabilirsiniz (ekstra bir kopya sağlanır), böylece size destek olması ve sizi teşvik etmesi için yardımcı olabilir.

Duygusal Akıl Yürütme (Otomatik Düşünce)

"Sigarayı bırakmakta başarısız hissediyorum, bu yüzden başarısızım."

Gerçek (Akılcı Düşünce)

Kendinizi umutsuz veya başarısız hissetmeniz, başarısız olduğunuz anlamına gelmez.

Sigarayı bırakmaya çalışan bir kişi duygusal mantık yürüterek "Sigarayı bırakmaya çalışırken kendimi başarısız hissediyorum, bu yüzden başarısızım" diyebilir. Bu mantıklı değil. Bu tür bir akıl yürütme, hedefinize ulaşmanızı zorlaştırabilir. Sigarayı bırakmak zor bir iştir ve zaman zaman sinirli hissetmek normaldir.

Kendinizi başarısız gibi veya zaman zaman umutsuz hissetmeniz başarısız olduğunuz anlamına gelmez.

Kendinizi duygusal mantık yürütürken yakalarsanız, kendinize şunu söyleyin: "Şu anda umutsuz hissediyorum ama zamanla daha iyi hissedeceğim. Hayatımı değiştirebilirim." Duyguların sadece hisler olduğunu bilmek önemlidir, onlar gerçek değildir. Duygular sürekli değişir, gerçekler değişmez.

Aşırı genelleme (Otomatik Düşünce)

"Geçmişte sigarayı bırakmayı başaramadım; bu nedenle, ne şimdi ne de hiçbir zaman duramayacağım."

Gerçek (Akılcı Düşünce)

Sigarayı bırakmaya çalışan birçok insan sonunda başarılı oluyor. İnsanlar sigarayı ne kadar çok bırakmaya çalışırlarsa o kadar başarılı olurlar.

Bazen insanlar aşırı genelleme yapar ve "Geçmişte sigarayı bırakamadım; bu nedenle, ne şimdi ne de hiçbir zaman duramayacağım." Bu da mantıksız ve verimsiz inancın başka bir türü.

Sigarayı bırakmaya çalışan birçok insan sonunda başarılı oluyor. İnsanlar sigarayı ne kadar çok bırakmaya çalışırlarsa o kadar başarılı olurlar. Bildiğiniz gibi, amacınıza ulaşmak çaba gerektirir. Programı çalıştırarak, kendinize başarılı olmak için büyük bir şans veriyorsunuz!

Siyah Beyaz Düşünce (Otomatik Düşünce)

“Geçmişte sigarayı bırakamadım; bu yüzden iradem yok.”

Gerçek (Akılcı Düşünce)

Sigara içmek güçlü bir alışkanlıktır. İrade gücünüz var ve geçmişte yapmamış olsanız bile bu sefer başarabilirsiniz.

Hiç kendinize şunu söylediniz mi: “Geçmişte sigarayı bırakamadım; bu yüzden iradem yok” mu? Gerçek şu ki, sigara içmek güçlü bir alışkanlıktır. İrade gücünüz var ve geçmişte sigarayı bırakamasanız bile bu sefer başarılı olabilirsiniz.

Büyütme (Otomatik Düşünce)

"Sigara içme isteğim varsa, bu korkunç bir şey."

Gerçek (Akılcı Düşünce)

Sigara içme dürtüsü tamamen normaldir. Dürtüleri yönetmeyi öğrenebilirsin.

Bazen insanlar normalde oldukça normal olan şeyleri büyütürler. Örneğin, kendinizin şöyle bir şey söylediğini duyabilirsiniz: "Sigara içme isteğim varsa, bu korkunç bir şeydir." veya, "Güçlü bir dürtüm varsa, o zaman muhtemelen başarısız olurum."

Sigara içme dürtüsü normaldir ve onları beklemelisiniz. Programımızı çalıştırarak, dürtüleri nasıl yöneteceğinizi öğreneceksiniz. Sadece gelmelerine ve sonra gitmelerine izin verebilirsiniz. Size "dürtüde sörf yapmayı" öğreteceğiz ve dürtülerin geçici olduğunu ve geçeceğini öğreneceksiniz.

Etiketleme (Otomatik Düşünce)

"Ben bir bağımlıyım. Sadece duramıyorum."

Gerçek (Akılcı Düşünce)

Günde birkaç paket sigara içen insanlar bile sigarayı bırakabilir ve bırakabilir. Doğru araçlara, ihtiyaç duydukları yardıma ve sigarayı bırakma motivasyonuna ve arzusuna sahipse herkes bırakabilir.

Bazı insanlar sigarayı bırakamayacakları sonucuna varacak ve kendilerine “bağımlı”, “bağımlı kişilik”, “başarısızlık” veya “zayıf insan” gibi bir etiket takacaklar. Gerçek şu ki, günde birkaç paket sigara içen insanlar bile sigarayı bırakabilir ve bırakabilir. Doğru araçlara, ihtiyaç duyduğu yardıma ve desteğe ve durma motivasyonuna ve arzusuna sahip olan herkes durabilir.

HEDEFİME ULAŞMANIN ÖDÜLLERİ

Hedefinize ulaşmak için kendinize vereceğiniz ödülleri listeleyin. Ödülünüzü detaylandırırken mümkün olduğunca spesifik olun. Hedeflerinizi sık sık gözden geçirin. Motivasyonunuzu yüksek tutmaya yardımcı olmak için evinizin her yerine hatırlatıcılar (ör. ödülünüzün katalog resmi) yerleştirebilirsiniz.

Hedef: 1 Ay Sigara İçmeme

Ödül:

_____

Ödülümü sizlerle paylaşacağım…

_____

Hedefime ulaştığımı ve ödülümü kutladığımı nasıl hissedeceğim?

_____

Hedef: 3 Ay Sigara İçmeme

Ödül:

_____

Ödülümü sizlerle paylaşacağım…

_____

Hedefime ulaştığımı ve ödülümü kutladığımı nasıl hissedeceğim?

_____

Hedef: 6 Ay Sigara İçmeme

Ödül:

_____

Ödülümü sizlerle paylaşacağım…

_____

Hedefime ulaştığımı ve ödülümü kutladığımı nasıl hissedeceğim?

_____

BAĞLANTI İÇERİKLERİ

UYKU Hijyenine Yönelik Öneriler	Broşür
Nefes Egzersizi Örneği	Video / Broşür
Stresle Başa Çıkma	Sunum İçerikleri
Stresli Anlarda Neler Yapmalı (DSÖ Kaynağı)	DSÖ Kaynağı- Kitap
Alternatif Etkinlikler Listesi	Broşür
Aşamalı Kas Gevşetme Egzersizi	Eğitim İçeriği (Video)
KOÜ Psikiyatri ABD. Instagram Hesabı	Bağlantı
KOÜ Psikiyatri ABD. Twitter Hesabı	Bağlantı
Dr. Bahadır Geniş Instagram Hesabı	Bağlantı
Dr. Bahadır Geniş Web Sitesi	Bağlantı
Dr. Bahadır Geniş Twitter Hesabı	Bağlantı
Dr. Bahadır Geniş Youtube Hesabı	Bağlantı
Dr. Bahadır Geniş Spotify Hesabı	Bağlantı
Dr. Bahadır Geniş Bİ Mücadele Youtube Hesabı (Alkol, Madde ve Sigara Bağımlılıkları ile ilgili içerikler)	Bağlantı