

Gözde Özdemir

Türkiye Sigarayla Savaş Derneği İcra Kurulu Üyesi (2012 - ...)
e-mail: 1gozde.ozdemir@gmail.com

GİRİŞ

Günümüzde sağlıklı bireyler olarak yaşamımızı sürdürme konusu daha çok önem kazanmaya başlamıştır. Günlük yaşamın yorgunluk ve stresine yenik düşmeden sağlıklı kalma çabası veren bireylerin bir de sigara bağımlısı olmaları yaşam kalitelerini son derece olumsuz etkilemektedir. Söz konusu bildiride, bağımlılık türlerinden biri olan ‘Sigara Kullanımı’ başta sağlık tabanında incelenecek ve konuyla ilgili bir takım araştırma sonuçları ve istatistiki bilgilere yer verilecektir. Sigara kullanımının sağlık üzerine etkilerinin yanı sıra sosyal yönden etkilerini de aile ve iş yaşamı başlıklarında ele alarak sigarayla savaş hareketinin gerekliliği açıklanmıştır. Çocuklar, gençler, yetişkinler ve yaşlılar olmak üzere her yaş gurubundan insan, sigara kullanımı ile hem kendi sağlığını hem pasif içicilerin sağlığını tehdit etmektedir. Her yıl sigaraya bağlı ölümlerde çok sayıda insan yaşamını yitirmektedir. Ölümler dışında sakat kalmalar, kalıcı sağlık problemleri ve psikolojik sorunlarla da sık karşılaşılmaktadır. Çalışmada, bu olumsuz sonuçların önüne geçmek için sigarayla mücadele kapsamında atılan adımlara yer verilmiştir.

I) SİGARA KULLANIMININ SAĞLIK ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Yapılan pek çok araştırma ile elde edilen ortak bulgular sigaranın kalp ve damar hastalıklarına, çeşitli kanserlere yol açtığını, hafıza üzerinde olumsuz etkileri olduğunu, stresi tetiklediğini ortaya koymaktadır. Bu bilinen etkileri dışında, günümüzde de halen sigaraya bağlı yeni hastalık türleri keşfedilmeye devam etmektedir.

Türkiye’de 2000 yılında hastaneye yatan 5 milyon hastanın yüzde 20’sini sigaraya bağlı rahatsızlığı bulunanlar oluşturmaktadır ve bu hastaların yarısından fazlası hastanede hayatını yitirmiştir (WHO, 2012).

Sigara izmaritindeki zehirli maddelerin vücuda alınması pek çok hastalığa davetiye çıkarır. Sigaradan bir nefes çekince 3 milyon ila 3 milyar arasına partikül vücuda girmiş olur (KOYUNCUOĞLU, 2014).

Tüm bunlara karşın, Türkiye dünyadaki en fazla tütün tüketen ülkeler arasında 10’uncu sırada yer almaktadır (BİLGİN, 2014).

Yapılan araştırmalar, toplumda erkeklerin yüzde 51 ve kadınların ise yüzde 17’sinin sigara kullandığını göstermektedir (T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI, 2010, s.17). Ancak bu durum sigaranın sağlığa verdiği zararlarla ilgili somut gerçeklikleri değiştirmemektedir. Nitekim, araştırmalara göre

* Bu makale, 11-13 Mayıs 2014 tarihinde Eskişehir’de düzenlenen ‘Türk Dünyası Sivil Toplum Zirvesi’ nde bildiri olarak sunulmuştur

† Yüksek Lisans Öğrencisi, İstanbul Üniversitesi, İktisat Fakültesi, Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Yönetimi Tezli Yüksek Lisans, 1gozde.ozdemir@gmail.com

sigara kullanıcıları sigaranın sağlığa ne gibi zararlar verdiğini bilmektedirler. Burada, kişilerin konu hakkında bilgisiz olmasından ziyade, bilgi ve davranışları arasındaki tutarsızlık söz konusudur. Sigaranın bağımlılık yaratıcı etkisinin, içicilerin zararlarına rağmen kullanmaya devam etmesinde rolü büyüktür.

Yetişkinlerin yüzde 90'ından fazlası sigara kullanımının çok ciddi sağlık sorunlarına yol açtığını düşünmektedir. Bunların çoğunluğu sigaranın akciğer kanseri, kalp hastalıkları ve felce sebep olduğunu bilmektedir. Ayrıca eğitim seviyesi yüksek olanlar çoğunlukta olmak üzere yetişkinlerin yüzde 95'i başkalarının sigara dumanını solumanın da zararlı olduğuna inanmaktadır. Ancak tüm bu bilgilerin sigara içenlerde ve içmeyenlerde farklılık göstermediği görülmüştür (T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI, 2010, s.72).

II) SİGARA KULLANIMININ SOSYAL YÖNDEN ETKİLERİ

A) Sigaranın Aile Yaşamına Etkileri

Sigara kullanımı bireylerde hem psikolojik hem de fizyolojik değişiklikler yaratan bir durum olarak aile yaşantısına da doğrudan etki etmektedir.

Ebeveynlerin sigara kullanmasının, gençlerin sigara kullanma riskini iki kat arttırdığı görülmüştür (ÖZCEBE, 2008, s.10). Ne yazık ki, Türkiye'de 20 milyondan fazla erişkinin yaşadığı evlerde en az 1 kişi her gün sigara kullanmaktadır (T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI, 2010, s.65). Bu durumda aile yaşantısında ebeveynlerin çocukları ya da eşlerin birbirlerini sigara kullanarak olumsuz yönde etkilemelerinin yaygın olduğu ortadadır.

Sigara içmeyen ancak sigara dumanına maruz kalan pasif içicilerde, prematüre doğumlar yapması veya çocuklarının hasta olması sık karşılaşılan durumlardır. Sigara dumanına maruz kalan çocuklarda, ani ölümler, akut solunum yolu enfeksiyonları, astım, iştme sorunlarına rastlandığı ve çocukların akciğer gelişimlerinin yavaş olduğu gözlenmiştir (SURGEON GENERAL, 2007, s.6) .

Ayrıca, sigara tüketimi aile bütçesini de sarsmaktadır. Özellikle ağır içicilerin sigara harcamaları, aylık aile tüketiminin ciddi bir kısmını oluşturmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'nün 2010 yılı Küresel Yetişkin Tütün Araştırması verilerine göre, her yıl Türkiye'de içiciler sigara alımında 86,7 Türk Lirası veya ülkenin en düşük aylık gelirinin yaklaşık yüzde 12.7'sini oluşturacak bir miktarı harcamaktadırlar (WHO, 2012).

B) Sigaranın İş Yaşamına Etkileri

Yapılan araştırmalar, tütün ve tütün mamulü kullanımının en çok 25-34 ve 35 - 44 yaş grubunda yaygın olduğunu göstermiştir (TÜİK, 2012). Bu yaş grubu, ülkenin çalışma hayatında aktif rol oynadığı için, sigara içme alışkanlıklarının iş yaşamına etkilerinin incelenmesi önemlidir.

Kurumlarda sigara içicilerinin, içmeyen çalışanlara göre işe daha fazla devamsızlık yaptığı saptanmış ve verdikleri sigara molaları sebebiyle üretkenliklerini kaybettikleri gözlenmiştir. Kurumların sağlık sigortası masraflarındaki artışın bir sebebi de sigara içiciliğidir. Ayrıca, sigaraya bağlı yangınlarla kuruma zarar verdikleri, kül ve izmarit temizliği ile binaların rutin bakım işlerini artırdıkları bilinmektedir. Sigara kullanmayan çalışanlar ise ikinci el içiciliği sebebiyle problemler yaşayabilmektedir (DECENZO ve ROBBINS, 2010, s.327).

İş dünyasındaki işverenlerin işçilere ve sigara içicilerinin diğer meslektaşlarına karşı tutumlarının - sorumluluklarının değerlendirilmesi gerekir. İşverenler, işletmeye fayda sağlamak üzere bünyesinde çalışan tüm işçileri yakınlık ve bağ derecesi olarak özel ihtimam isteyen grupta tutmalı ve buna göre onların sağlığı ve refahı için gerekli önlemleri almalıdır. Benzer şekilde, çalışanlar da aynı iş atmosferini paylaştıkları çalışma arkadaşlarının sağlığını korumalıdır. İçiciler, diğer çalışanların pasif içicilikle zarar görmemeleri için kontrollü olmalı, sigara tüketmeyen çalışanlar ise hem

kendilerini korumalı hem de içicileri uyarılar, tavsiyeler ve cesaretlendirmeler ile bu zararlı alışkanlıktan korumaya çalışmalıdır (VELASQUEZ, ss.102-104).

Ayrıca, sigara kullanmayan işçilerin, 4207 sayılı kanun¹ hükümlerine dayanarak işverenden işyerinde sigara içme yasağını uygulamasını talep etme hakkı bulunmaktadır (KILIÇOĞLU ve ŞENOCAK, 2009, s.197).

III) TÜRKİYE'DE SİGARAYLA MÜCADELE

Ülkemizde sigara kullanımı konusu hem bireysel hem de toplumsal bazda bir sorun olarak ele alınarak sorunun çözümüyle ilgili çeşitli adımlar atılmıştır.

Türkiye'de Toplumunu bilinçlendirme, eğitim faaliyetleri ve çeşitli etkinliklerle toplumsal farkındalık yaratma gibi çabaların, somut getirileri olduğu görülmüştür. Konuyla ilgili en önemli gelişme, 4207 sayılı kanun ile kapalı alanlarda sigara kullanımının yasaklanması olmuştur.

Sigaraya ilişkin devlet müdahalesi, yasal düzenlemeler, karar süreçleri, sivil yapıdaki örgütlenmeler 1980 yılı sonrası sigara kartellerinin olumsuz çaba ve faaliyetleriyle ülkemizde de artan sigara tüketimine karşı, karanlık tablonun bozulmasına yardımcı olmuştur.

1996 yılındaki düzenleme ile sigara reklam ve tanıtımının yasaklanması, sigara satın alabilme konusundaki düzenlemeyle, 18 yaş

altına satışın yasaklanması diğer önemli gelişmelerdendir. Televizyon, gazete, dergi, radyo ve ilan panolarında yer alan sigara karşıtı reklamların, sigara kullanmakta olan yetişkinlerin yüzde 46,5'unun sigarayı bırakma kararı almasını sağladığı tespit edilmiştir (SAĞLIK BAKANLIĞI, 2010, s.13).

Bir sivil toplum kuruluşu olarak Sigarayla Savaş Derneği'nin de toplumu bilinçlendirme, eğitim faaliyetleri ve çeşitli etkinliklerle toplumsal farkındalık yaratma gibi çabalarının sorunun çözümündeki sürece büyük katkı sağladığı görmezden gelinmemelidir.

SONUÇ

Sigara gerçeği, tüm dünyada olduğu gibi ülkemiz için de ciddi bir sorun teşkil etmektedir. Bireylerin ve toplumun sağlığını olumsuz yönde etkileyen sigaranın, sosyal yönden de tahribata yol açtığı bilinmektedir. Aile yaşantısını olumsuz etkileyen sigara, çocukların yanlış bir davranışı örnek alarak potansiyel içiciler grubuna dahil olmalarına sebeptir. Benzer bir şekilde, iş yaşamında da, aktif sigara kullanıcıları toplumun sağlıklı bireylerini oluşturmakla kalmayıp yine kendileri gibi sağlıklı, motivasyon ve performansları düşük pasif içiciler yaratırlar. Çalışma hayatında çeşitli sorunları tetikleyerek organizasyonları tehlikeye sokan sigara, yöneticilerin müdahalesi ve yönlendirmesi ile ancak sorun olmaktan uzaklaşabilecektir.

Tüm bu gerçekliklere rağmen, yapılan sigara karşıtı düzenlemeler ile olumlu sonuçlar elde edildiği görülmüştür. Bu sebeple, toplum için en faydalı olan, umut verici tablonun devamı için sigara kullanımını önlemeye, çocuklar ve gençler başta olmak üzere halk sağlığını korumaya yönelik iyi tasarlanmış, uygulanabilir ve stratejik önlemler almaktır.

SONNOTLAR

¹4207 sayılı Tütün Mamullerinin Zararlarının Önlenmesi ve Kontrolü Hakkında Kanun, 16 Temmuz 2009, Resmi Gazete, Sayı 27290, <http://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2009/07/20090716-9.htm> (02.05.2014).