

Received: 18.10.2019

Accepted: 02.01.2020

Copyright © 2019 • Turkish Green Crescent Society

<http://addicta.com.tr/en/>

Winter 2019 • 6(4) • 244-256

Research Article

Sigara Bırakma Polikliniğine Başvuran Bireylerin Sigaraya Başlama, Sigara Kullanma ve Sigara Bırakmayla İlgili Özellikleri

Characteristics of Individuals Applying to a Smoking Cessation
Clinic Regarding Smoking Initiation, Regular Smoking, and
Smoking Cessation

Meryem Fırat¹ Gülsüm Ayran² Yalçın Kanbay³ 

Öz

Sigara bırakma polikliniğine başvuran kişilerle yürütülen bu araştırmanın evrenini Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Erzincan Mengücek Gazi Eğitim ve Araştırma Hastanesi Sigara Bırakma Polikliniği'ne sigara bırakma amacı ile başvuran kişiler oluşturmuştur. Çalışmanın örneklemi 126 kişiden oluşmuştur. Araştırmada, örneklemden veri elde etmek amacıyla bilgi formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 23 (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı) paket programı kullanılmış, veri çözümlemesi amacıyla nonparametrik testler tercih edilmiştir. Sigarayı bırakmayı istemeye neden olan faktör sayısı, sigaraya başlamayı istemeye neden olan faktör sayısının iki katından daha fazladır. Bireylerin sigaraya başlama nedenleri arasında özentilik, merak ve stresle başedememe ilk sıralarda yer alırken sigara içmeyi bırakma sebeplerinde sağlık ve ekonomik sebeplerin etkili olduğu belirlenmiştir. Sigara içen kişilerin özellikleri; yemek sonrası, stres altındayken, çay veya kahve içerken sigara içme isteği artmaktadır. Bireyler sigarayı bırakmış olsa bile sigarayı bırakma başarısı zamanla azalma göstermektedir.

Anahtar Kelimeler

Sigara • Sigara bırakma • Sigara bırakma polikliniği • Bırakma nedenleri • Bırakma başarısı model

Abstract

The population of this study, which was conducted with people who applied to a smoking cessation clinic, consisted of the individuals who applied to Erzincan Binali Yıldırım University Mengücek Gazi Training

Correspondence to: Meryem Fırat, Email: meryemfirat@hotmail.com

¹Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Psikiyatri Hemşireliği, Erzincan, Türkiye

²Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği, Erzincan, Türkiye

³Artvin Çoruh Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Psikiyatri Hemşireliği, Artvin, Türkiye

ORCID IDs of the authors: M.F. 0000-0002-4193-2299; G.A. 0000-0002-1069-2683; Y.K. 0000-0002-8025-9877.

To cite this article: Fırat, M., Kanbay, Y., & Ayran, G. (2019). Sigara, alkol ve madde kullanımı tarama testinin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(4), 244-256.

<http://dx.doi.org/10.5152/addicta.2020.19106>

and Research Hospital Smoking Cessation Clinic for smoking cessation. The sample of the study consisted of 126 individuals. In the study, an information form was used to obtain data from the sample. SPSS 23 packaged software was used to analyze the data, and nonparametric tests were preferred for data analysis. The number of factors that cause smoking cessation is more than twice the number of factors that cause smoking initiation. It was determined that health and economic reasons were effective among the reasons for smoking cessation, and being unable to cope with enthusiasm, curiosity, and stress were the most important reasons for smoking initiation. The desire of smokers to smoke is increasing, especially after meals, under stress, and while drinking tea or coffee. Even if individuals quit smoking, the success of smoking cessation decreases over time.

Keywords

Smoking • Smoking cessation • Smoking cessation clinic • Reasons for smoking cessation • Success of smoking cessation

Giriş

Sigara kullanımı her yönden hayatı olumsuz etkilemektedir. Hatta ölüm ve hastalık nedenleri arasında ilk sıralarda yer almaktadır (Oğuz, Çamcı, & Kazan, 2018). Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre dünya nüfusunun yaklaşık %19,9'u sigara kullanmakta ve her yıl yaklaşık 8 milyon kişi sigaraya bağlı nedenler yüzünden ölmektedir (Yaşar, Kar Kurt, Talay, & Kargı, 2014). 2030 yılından sonra bir yılda ölen kişi sayısının 8.4 milyon kişi olacağı ve %80'inin gelişmekte olan ülkelerde olacağı tahmin edilmektedir (Brimblecombe, 2011). Türkiye'de ise bu sayının 240 binden fazla olacağı öngörülmektedir.

Sigara kullanımının geçmiş yıllara oranla gelişmiş ülkelerde azaldığı, diğer ülkelerde ise artış gösterdiği görülmektedir. Örneğin Amerika'da yetişkinlerin sigara kullanım yüzdeleri 1965'te %42 iken 2006 yılında %20,8'dir (Kayacık, Aydın Berktaş, Duysak, & Bayır, 2017). Gelişmekte olan Türkiye'de ise 1985-2000 yıllarında sigara tüketimi %89 gibi çok yüksek bir oranda artış göstermiştir (Bilir, Özcebe, Aslan, & Ergüder, 2008).

Sigara nedeni ile her gün yaklaşık 300 kişinin öldüğü Türkiye'de, yaklaşık 20 milyon sigara bağımlısının olduğu ve 10 milyonunun 40 yıl içinde sigaradan kaynaklı nedenlerle öleceği düşünülmektedir (Güler, Nemmezi Karaca, & Demirel, 2016). Konunun ekonomik boyutu incelendiğinde ise Türkiye'nin tütün pazarına yılda yaklaşık 20 milyar dolar ödediği görülmektedir. Bunun yanı sıra sağlık harcamaları adı altında, sigara nedeni ile oluşan hastalıkların tedavisine yılda yaklaşık 30 milyar dolar ödenmektedir. Kısaca ifade etmek gerekirse, sigara nedeni ile yılda 50 milyar dolar yok olmaktadır (Bilir ve ark., 2008).

Sigara kullanım oranlarının yüksek olmasının nedenleri arasında bırakma başarısının düşük olması önemli bir faktördür. Sigara kullanan bireyler sıklıkla sigaranın bir bağımlılık değil alışkanlık olduğunu düşünür ancak sigara nikotin içerir ve bu nikotin

bağımlılık yapar (Güler ve ark., 2016). Sigara, diğer bağımlılık yapan maddelere oranla her yaşta daha fazla bağımlılık prevelansına sahiptir. İçicilerin en az %70'i sigarayı bırakmayı düşündüklerini ve bırakmayı denediklerini ifade etmektedirler (Bilir, 2009). Ancak bu denemelerin birçoğu yarımsız olduğu için başarısızlıkla sonuçlanmakta ve sigara kullanımı devam edebilmektedir (Yaşar ve ark., 2014).

Sigara kullanımının sonlandırılabilmesi için, kişinin sigara kullanma nedeni, bırakmayı isteme nedeni, ailevi ve sosyal faktörler hepsi birlikte dikkate alınmalıdır. Sigaraya yönelik yapılacak müdahaleler başlamayı engelleme, bırakabilmek için destek verme ve sigaranın en az kendisi kadar zararlı olan dumanının kontrol altına alınması öğelerini içermelidir. Ayrıca toplumda ve bazı özgün gruplarda sigara içme oranlarının ve bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi de faydalı olacaktır. Tüm bu bilgilerden yola çıkarak sigara bırakma polikliniğine başvuran bireylerin sigaraya başlama, sigara kullanımı ve sigarayı bırakma ile ilgili özelliklerinin incelendiği bu araştırma planlanmış ve literatüre katkı yapması amaçlanmıştır.

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu çalışmada betimsel ve ilişkisel tarama desenleri kullanılmıştır. Betimsel araştırmalar, verilen bir durumu olabildiğince tam ve dikkatli bir şekilde tanımlayan, temelde “nedir” ve “ne idi” yi bulma amacıyla olan çalışmalardır (Balcı, 2013, s. 22, 226). Korelasyonel (ilişkisel) araştırma ise iki ya da daha çok değişken arasındaki ilişkinin herhangi bir şekilde bu değişkenlere müdahale edilmeden incelendiği araştırmalardır (Büyüköztürk, Çokluk, & Köklü, 2015, s. 184).

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Sigara bırakma polikliniğine başvuran kişilerle yürütülen bu araştırmanın evrenini Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Erzincan Mengücek Gazi Eğitim ve Araştırma Hastanesi Sigara Bırakma Polikliniği'ne sigara bırakma amacı ile başvuran kişiler oluşturmuştur. Polikliniğe başvuran bireylere araştırma hakkında bilgi verilmiş ve katılmayı kabul eden 202 birey araştırmaya alınmıştır. Ancak 3. ay ve 6. ay aramalarında ulaşılamayan ya da araştırmadan ayrılmak isteyen bireyler olması sebebiyle örneklemi 126 kişi oluşturmuştur.

Veri Toplama Aracı

Kişisel Bilgi Formu

Örnekleme alınacak olan kişilerin demografik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla, araştırmacı tarafından literatür taramaları sonucu oluşturulmuş olan (Güler ve ark., 2016; Kayacık ve ark., 2017), kişilerin sigara içme davranışlarını tanımlamaya yönelik ve sigara içme tutumları üzerinde etkili olabileceği düşünülen kişisel özellikleri ile ilgili 16 sorunun bulunduğu tanımlayıcı bilgileri içeren formdur. Formda yer

alan soruların uygun olup olmadığı ile ilgili uzman görüşüne başvurulmuş ve forma son şekli verilmiştir.

Veri Toplama Süreci

Veriler sigara bırakma polikliniğine başvuran bireylerden araştırmacılar tarafından yüz yüze görüşme yöntemi ile toplanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında örneklemden elde edilen veriler öncelikle Statistical Package for the Social Sciences (SPSS Inc.; Armonk, NY, ABD) 23 istatistik programına kodlanmış ve analize hazır hâle getirilmiştir.

Araştırmanın Etik Yönü

Çalışma için öncelikle etik kurul izni alınmıştır (Erzincan Binalı Yıldırım Üniversitesi Etik Kurul Başkanlığı 23.12.2016 tarih ve karar: 07/1). Çalışmanın yürütüldüğü kurumdan kurum izni (Erzincan İli Kamu Hastaneler Birliği Genel Sekreterliği 14.02.2017 tarih ve 43527969/605.99 sayılı yazı) ve katılımcılardan ise bilgilendirilmiş sözlü onam alınmıştır.

Tablo 1.
Örneklemin Sosyo-demografik Veri Dağılımı

Sosyo-demografik değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	55	43,7
	Erkek	71	56,3
Medeni durum	Evli	82	65,1
	Bekâr	44	34,9
Eğitim durumu	İlköğretim	43	34,1
	Ortaöğretim	43	34,1
	Yükseköğretim	40	31,7
Çalışma durumu	Çalışıyor	72	57,1
	Çalışmıyor	54	42,9

Bulgular

Tablo 1’de örneklemin demografik verilerinin dağılımları görülmektedir. Katılımcıların %43,7’si kadın, %56,3’ü erkektir. Ayrıca katılımcıların %65,1’inin evli, %34,9’unun bekâr, %34,1’inin ilköğretim mezunu, %34,1’inin ortaöğretim mezunu ve %31,7’sinin ise yükseköğretim mezunu olduğu belirlenmiştir. Son olarak katılımcıların %57,1’inin çalıştığı, %42,9’unun ise herhangi bir işte çalışmadığı görülmektedir.

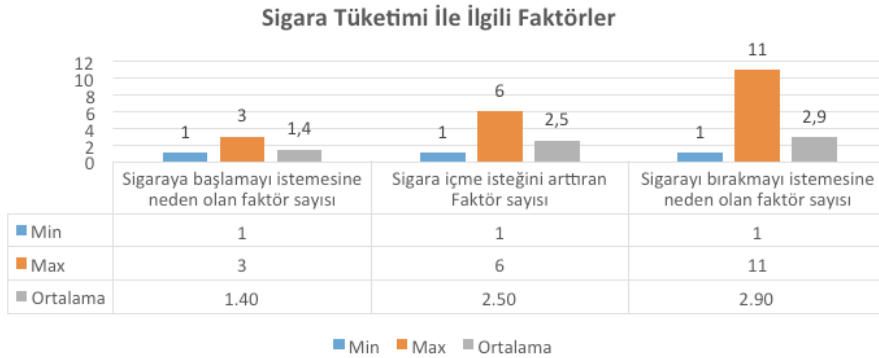
Tablo 2’de katılımcıların yaş ve sigara tüketimi hakkında bazı özellikleri aktarılmıştır. Yaş ortalaması $40,55 \pm 13,152$ olan örneklemin sigara başlama yaşı minimum 9

Tablo 2.
Örneklemin Yaş ve Sigara Tüketimi ile İlgili Bazı Özellikleri (n=126)

Değişken	Minimum	Maximum	X	SS
Yaş	20	88	40,55	13,52
Sigara başlama yaşı	9	39	17,66	0,444
Sigara içilen süre (yıl)	3	67	21,90	1,142
Günlük sigara tüketimi (adet)	3	60	22,84	0,955

SS: standart sapma

iken maksimum 39 yaş olarak belirlenmiştir. Örneklemin ortalama sigaraya başlama yaşı ise $17,66 \pm 0,44$ olarak belirlenmiştir. Örnekleimde sigara içilen süre en az 3 yıl iken en uzun sigara içme süresine sahip birey ise 67 yıl olarak belirlenmiş olup örneklemin ortalama sigara içme süresi $21,90 \pm 1,14$ yıl olarak hesaplanmıştır. Tüketilen günlük ortalama sigara miktarı incelendiğinde en az sigara tüketen kişi günde 3 adet sigara tüketirken en fazla tüketen kişi ise 60 adet sigara tüketmektedir. Örneklemin günlük ortalama sigara tüketim adedi ise $22,84 \pm 0,95$ adet olarak belirlenmiştir.



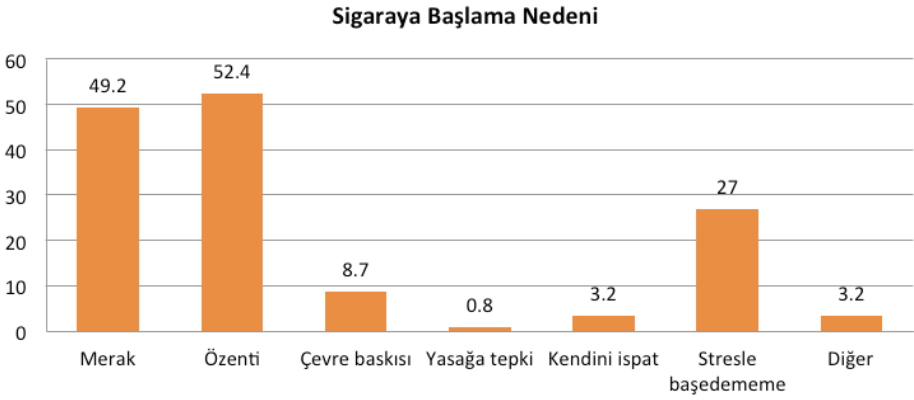
Şekil 1. Sigara Tüketimi İle İlgili Faktörler.

Şekil 1’de sigara tüketimi ile ilgili çeşitli faktörler aktarılmıştır. Örneklemin sigaraya başlamaya neden olan faktör sayısı, sigara içme sayısını arttıran faktör sayısı ve sigarayı bırakmayı istemesine neden olan faktör sayısı gibi değişkenler incelendiğinde; bireylerin sigaraya başlamayı istemesine neden olan faktör sayısı en az 1 iken en fazla 3 olduğu belirtilmiştir. Belirtilen bu faktörler merak, özentî, çevre baskısı, yasağa tepki, kendini ispat etme, stresle başedememe gibi faktörlerden bir veya bir kaçından oluşmaktadır.

Sigara içme isteğini arttıran faktör sayısı en az 1 iken en fazla 6 olarak belirtilmiştir. Belirtilen bu faktörler çay, kahve, alkol tüketimiyle, yemek sonrasında, stresli iken ve diğer faktörler şeklinde belirtilmiştir.

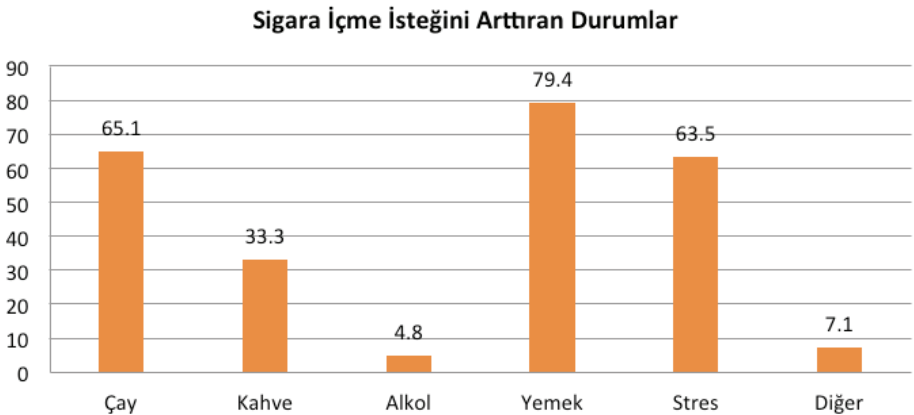
Sigarayı bırakmayı istemeye neden olan faktör sayısı ise en az 1 iken en fazla 11 olarak yanıtlanmıştır. Bu faktörler sigara sebebiyle ilerde hasta olmamak için, kötü koktuğu için, çevre baskısı olduğu için, doktor önerisinden dolayı, çevreye zarar verdiğinden dolayı, iş yeri baskısından dolayı, ekonomik nedenlerden dolayı, inançlar sebebiyle, sigara tüketiyor olmaktan utanç duyulması şeklinde sıralanabilir.

Örneklemin sigaraya başlamasına neden olan faktör sayısı ortalama 1,4 iken sigara içme isteğini arttıran faktör sayısı ortalaması 2,5 ve sigarayı bırakmayı istemeye neden olan faktör sayısı ise ortalama 2,9 olarak belirlenmiştir. Bu bulguya göre sigarayı bırakmayı istemeye neden olan faktör sayısı, sigaraya başlamayı istemeye neden olan faktör sayısının iki katından daha fazladır.



Şekil 2. Sigaraya Başlama Nedeni İle İlgili Faktörler*

*Bu soruya çoklu cevap verilmiştir.



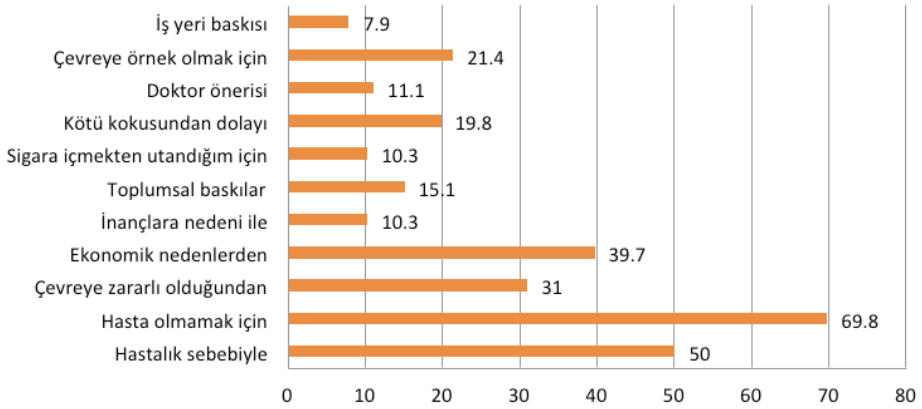
Şekil 3. Sigara İçme İsteğini Arttıran Durumlar*

*Bu soruya çoklu cevap verilmiştir.

Şekil 2’de sigaraya başlama nedeni ile ilgili faktörler görülmektedir. Örneklemin sigaraya başlama nedenleri incelendiğinde meraktan başladığını ifade edenlerin oranı %49,2, özenti %52,4, çevre baskısı %8,7, yasağa tepki %0,8, kendini ispat %3,2, stresle başedememe %27 ve diğer sebepler %3,2 olarak belirlenmiştir.

Şekil 3’te verilen örneklemin sigara içme isteğini arttıran faktörler incelendiğinde örneklemin %65,1’i çay, %33,3’ü kahve ve %4,8’i alkol ile birlikte sigara içme isteğinin arttığını belirtirken, %79,4’ü yemekten sonra ve %63,5’i stres anında ve %7,1’i ise diğer faktörlerden dolayı sigara isteğinin arttığını belirtmektedir.

Sigara içmeyi bırakmak isteme sebepleri

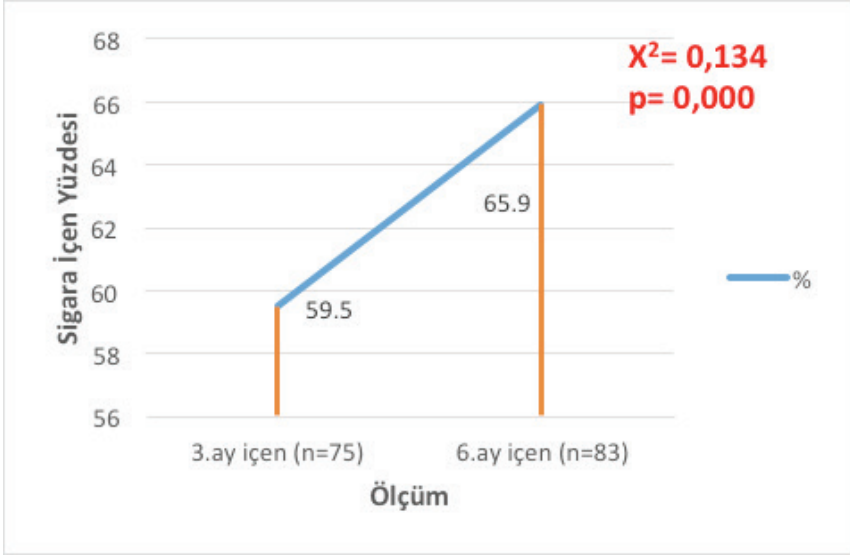


Şekil 4. Sigara İçmeyi Bırakmak İsteme Sebepleri*

*Bu soruya çoklu cevap verilmiştir.

Şekil 4’te örneklemin sigara içmeyi bırakma sebepleri incelendiğinde işyeri baskısının %7,9, çevreye örnek olma düşüncesinin %21,4, doktor önerisinin %11,1, sigaranın kötü kokusundan rahatsız olmanın %19,8, sigara içmekten utanmanın %10,3, toplumsal baskıların %15,1, inançlarla ilgili sebeplerin %10,3, ekonomik nedenlerin %39,7, çevreye zararlı olmasının %31, gelecekte hasta olmama isteğinin %69,8 ve şuan var olan hastalığın %50 oranında etkili olduğu görülmektedir.

Şekil 5’te örneklemin 3. ve 6. ayda sigara içme oranları verilmiştir. Üçüncü ay ölçümünde örneklemin %59,5’i sigara içiyorken 6. ay ölçümünde bu oranın %65,9’a yükseldiği ve bu iki ölçüm arasındaki farkın ise istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Bu bulguya göre sigarayı bırakmış olan kişiler zaman geçtikçe çeşitli sebepler nedeni ile tekrar sigaraya başlamışlardır.



Şekil 5. Örneklem 3. ve 6. Ayda Sigara İçme Oranları.

Tartışma

Dünyada ve ülkemizde her geçen gün kullanımı artan, önemli bir halk sağlığı sorunu olan sigara nedeni ile yılda yaklaşık 8 milyon kişi hayatını kaybetmektedir (Yaşar ve ark., 2014). Ayrıca Global Adult Tobacco Study verilerine göre Türkiye’de bulunan yetişkin bireylerin %31,6’sının sigara kullandığı ve çoğunluğunun erkeklerden oluştuğu görülmektedir (GATS, 2016). Yapılan araştırmada da sigara bırakma polikliniğine başvuruda bulunan bireylerin çoğunluğunun erkeklerden oluştuğu belirlenmiştir.

Araştırma kapsamına alınan bireylerin sigara başlama yaşı incelendiğinde ortalama $17,66 \pm 0,4$ yaşlarında başladıkları ve günde ortalama 22,84 adet sigara içtikleri görülmektedir. Literatür incelendiğinde 15-25 yaş aralığının sigaraya başlamak için riskli yaşlar olduğu (Buturak ve ark., 2016) ve sigaraya başlama yaşının ortalama 17 olduğu görülmektedir. Bu bilgilerin yanı sıra ülkemizde sigara ile yapılan çeşitli çalışmalarda da sigaraya başlama yaşı ortalama 17, günlük tüketilen sigara adedi ortalama 23,57 olarak bulunmuştur (Esen & Arıca, 2018; Ünüvar & Dişçigil, 2017). Bu sonuçlar sigaranın hem dünyada hem de ülkemizde başlama yaşı açısından paralel seyrettiğini göstermektedir. Ayrıca sigara ile mücadelede en etkili yöntemin hiç başlamamak olduğu düşünüldüğünde hangi yaş grubuna ağırlık verilmesi gerektiğinin bir göstergesidir.

Araştırmada sigaraya başlamanın en büyük nedeninin özentisi olduğu belirlenmiştir. Ortalama sigara başlama yaşı dikkate alındığında bireylerin gençlik çağında arka-

daşlarından, büyüklerinden gördüğü sigara içme davranışına özenerek başladığını ve daha sonrasında bağımlılığa dönüşerek uzun yıllar bırakmadığını düşündürmektedir. Literatür incelendiğinde mevcut araştırma ile uyumlu olan çalışmalar görülmektedir (Oğuztürk & Gülcü, 2012; Saka, Şen, & Yakıt, 2016; Şahin ve ark., 2019; Tin Arslan ve ark., 2016). Bu veriler ışığında sigaraya başlama yaşının gençlik dönemleri olduğu, özenti ve merak nedeniyle başladıkları dikkate alındığında gençlere lise döneminde sigara ile ilgili ayrıntılı bilgi aktararak bu bağımlılığın önüne geçilebilir.

Literatürde yemek ve çay sonrasında sigara kullanımının kolaylaştığı, arttığı belirtilmektedir (İtil, Ergör ve Ceylan, 2004; Ünüvar ve Dişçigil, 2017). Aynı şekilde araştırma kapsamına alınan bireylerin de yemek yedikten sonra, çay içtikten sonra sigara kullanımının arttığı belirlenmiştir. Açlık hissini yatıştırdıktan sonra kişinin gevşeyebilmek için sigaraya yöneldiklerini düşündürmektedir.

Araştırma kapsamına alınan bireylerin sigarayı bırakma nedenleri incelendiğinde ilk sırada hasta olmamak için bırakmak istediği, ikinci sırada hasta oldukları için sigarayı bırakmak istedikleri ve üçüncü sırada ekonomik nedenlerle sigarayı bırakmak istedikleri bulunmuştur. Literatürde sigarayı bırakma nedenleri incelendiğinde de aynı şekilde en başta sağlıklı olabilmek isteği ve daha sonra mali problemler göze çarpmaktadır (İtil ve ark., 2004; Mayda, Şahin, Tosun, & Tak, 2011). Araştırmadan elde edilen bulguların literatürle paralel olduğu ifade edilebilir. Sigara bırakmayı isteme ve sigarayı bırakmayı deneme nedenlerinin en başında sağlık gelmektedir. Kişilerin ilerleyen yaşamlarında hasta olmamak için ya da hasta olan bireyler iyileşebilmek, daha fazla hasta olmamak için sigarayı bırakmayı istemektedir. Bu veriler sağlıktan sonra gelen ekonomik nedenlerinde önemli olduğunu ancak yine de, bireylere sigaranın sağlık üzerinde ki etkileri daha çok daha ayrıntılı anlatıldığında sigara bırakma da daha etkili bir politikanın oluşabileceğini düşündürmektedir.

Araştırma kapsamına alınan bireylerin sigara bırakma başarıları incelendiğinde üçüncü ayda sigarayı bırakma başarı oranı %41,5, altıncı ayda ise maalesef gerileyerek %34,1'e düştüğü görülmektedir. Yurt dışı incelendiğinde sigarayı bırakma başarı oranının %6 ila %74 arasında değişiklik gösterdiği (Grassi ve ark., 2014) yurt içi çalışmalar incelendiğinde ise bu oranın daha aşağısında değerlerle karşılaşılmaktadır. Öyle ki Türkiye'de sigarayı bırakmak için polikliniğe başvuran bireylerin bırakma başarıları incelendiğinde %20 ila %50 arasında değişiklik gösterdiği bulunmuştur (Demir ve ark., 2004; Ünüvar ve Dişçigil, 2017). Ayrıca yapılan başka bir çalışmada sigarayı bırakabilmek için çeşitli yöntemler denemiş ancak bireylerin 6. ayda bırakma oranlarının %20 ve %42,9 arasında değişiklik gösterdiği bulunmuştur (Kamışlı ve ark., 2017). Araştırma sonuçları literatürde bulunan Türkiye'de yapılan çalışma sonuçları ile paralellik göstermektedir. Toplumsal çevrenin ya da yaşam standartlarının yurt içi sigara bırakma başarısını düşürdüğünü düşündürmektedir.

Sonuç

Profesyonel destek alarak sigarayı bırakabilmek için sigara bırakma polikliniğine başvuran bireylerle yürütülen araştırmada;

Sigarayı bırakmayı isteme nedenlerinin, sigaraya başlamaya başlama nedenlerinden daha fazla olduğu, bırakmayı isteme nedenleri arasında sağlık ve ekonomik nedenlerin başı çektiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu nedenlerle bireylerin daha öncesinde sigarayı bırakmayı denedikleri ancak bırakabilmek için profesyonel yardım alan katılımcıların da zamanla sigaraya tekrar başladıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Sigara bırakma polikliniğine sigarayı bırakmak amacı ile başvuran bireylerle yapılan bu araştırmanın sonuçlarına dayanarak şu önerilerde bulunulmuştur.

- Bireylerin sigara içme özelliklerini etkileyen etmenlerin incelendiği daha ileri analizleri içeren çalışmaların yapılması
- Bireylerin nikotin bağımlılık düzeyleri üzerine etkisi olan etmenlerin incelendiği ileri çalışmaların yapılması
- Yapılacak daha ayrıntılı çalışmalarda kişilerin sigara bırakma isteklerini arttıran sebeplerin belirlenerek bu faktörlerin sigara önleme çalışmalarında kullanılması
- Bireylerin sigaraya başlama nedenleri arasında sırası ile özentisi, merak ve stresle başedememe önemli yer tutmaktadır. Sigara ile mücadelede de sağlık politikalarının ya da politika yapıcıların sigaraya karşı özentisi ve merak gibi davranışları önlemeye yönelik girişimler yapması, ayrıca ailelerin ve sağlık profesyonellerinin kişilerin stresle başetme becerilerini geliştirmeye yönelik girişimlerde bulunması
- Sigara içen kişilerin özellikle yemek sonrası, stres altındayken, çay veya kahve içerken sigara içme isteklerinin artması sebebiyle bu durumlar kişinin sigaraya yeniden başlaması açısından risk oluşturmaktadır. Bu nedenle sigara bırakmaya çalışan kişilere yardımcı olmaya çalışan sağlık profesyonellerinin bu risklere dikkat etmeleri
- Örneklemin sigara içmeyi bırakma sebepleri incelendiğinde sağlık ve ekonomik sebeplerin etkili olduğu görüldüğünden sigara bırakma çalışmalarında bu faktörlerin daha çok vurgulanması
- Daha önce sigarayı bırakmayı düşünen ya da bırakmayı deneyen ancak bu kişilerin sigarayı bırakmasında başarısız olmasına sebep olan faktörlerin belirlenerek, bu risk faktörlerinin ortadan kaldırılmasına yönelik girişimlerin yapılması
- Çalışmada 6. ay ölçümlerinde 3. ay ölçümlerine göre sigaraya tekrar başlayan birey sayısında artış olduğu görüldüğünden sigara bırakma başarısını tespit etmede

daha uzun dönemli takiplere ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle yapılacak takip çalışmalarında sigara bırakan kişilerin daha uzun dönemli takiplerinin yapılması önerilmektedir.

Etik Komite Onayı: Araştırma için Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Etik Kurul Başkanlığından etik onay, Erzincan İli Kamu Hastaneler Birliği Genel Sekreterliğinden yazılı izin alınmıştır (tarih: 23.12.2016, no: 07/1).

Hasta Onamı: Araştırmaya dâhil olan katılımcılardan bilgilendirilmiş sözlü onam alınmıştır.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Yazar Katkıları: Fikir – M.F., G.A.; Tasarım – M.F., G. A.; Denetleme – M.F.; Y.K. ; Kaynaklar – M.F.; Y.K. ; Malzemeler – M.F.; Y.K. ; Veri Toplanması ve/veya İşlemesi – M.F.; Y.K. ; Analiz ve/veya Yorum – M.F.; Y.K. ; Literatür Taraması – M.F.; Y.K.;; Yazıyı Yazan – M.F.; Y.K. ; Eleştirel İnceleme – M.F.; Y.K. ; Diğer – M.F.; Y.K.

Çıkar Çatışması: Yazarlar arasında çıkar çatışması yoktur.

Finansal Destek: Bu araştırma finansal bir destek almamıştır.

Ethics Committee Approval: Ethical committee approval was obtained from the Ethics Committee of Erzincan Binali Yıldırım University, and a written permission was obtained from the Erzincan Public Hospitals Association General Secretariat (date: 23.12.2016, no: 07/1).

Informed Consent: Verbal informed consent was obtained from the participants who participated in this study.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Author Contributions: Concept - M.F., G.A.; Design - M.F., G.A.; Supervision - M.F., Y.K.; Resources – M.F., Y.K.; Materials – M.F., Y.K.; Data Collection and/or Processing – M.F., Y.K.; Analysis and/or Interpretation – M.F., Y.K.; Literature Search – M.F., Y.K.; Writing Manuscript – M.F., Y.K.; Critical Review – M.F., Y.K.; Other – M.F., Y.K.

Conflict of Interest: The authors have no conflicts of interest to declare.

Financial Disclosure: The authors declared that this study has received no financial support.

Kaynakça

- Balcı, A. (2013). *Sosyal bilimlerde araştırma: Yöntem, teknik ve ilkeler*. Ankara: Pegem
- Bilir, N. (2009). Türkiye tütün kontrolünde dünyanın neresinde? *Turkish Thoracic Journal*, 10, 31-34.
- Bilir, N., Özcebe, H., Aslan, D., & Ergüder, T. (2008). *Küresel Tütün Salgını Raporu*. MPOWER paketi. Ankara. <http://whqlibdoc.who.int/publications/2008/9789241596282-tur.pdf>. Erişim Tarihi: 12.5.2019.

- Brimblecombe, P. (2011). *The big smoke: A history of air pollution in London since medieval times*. Routledge.
- Buturak, Ş. V., Günal, N., Özçiçek, G., Özdemir Rezaki, H., Koçak, O. M., Kırıcı, G., Kabalci, M., Dural, K., & Özpolat, B. (2016). Sigara bırakma polikliniğine başvuran hastaların sosyodemografik özellikleri ve sigara bağımlılık şiddetleri. *Turkish Journal of Clinics and Laboratory*, 7(3), 72-76. <https://doi.org/10.18663/tjcl.05665> [Crossref]
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö. & Köklü, N. (2015). *Sosyal Bilimler için İstatistik*. Ankara: Pegem Akademi
- Demir, T., Tutluoğlu, B., Koç, N., & Bilgin, L. (2004). Sigara bırakma polikliniğimizin bir yıllık izlem sonuçları. *Tüberküloz ve Toraks Dergisi*, 52, 63-8.
- Esen, A. D., & Arıca, S. (2018). Sigarayı bırakmak için başvuranlarda nikotin bağımlılık düzeyi ve sosyodemografik özelliklerin değerlendirilmesi. *Ankara Medical Journal*, 3, 328-336.
- Global Adult Tobacco Survey, Turkey, Fact Sheet. (2016). file:///C:/Users/erz/Downloads/GATS_Turkey_2016_FactSheet%20(2).pdf. Erişim: 25.12.2019
- Grassi, M. C., Baraldo, M., Chiamulera, C., Culasso, F., Raupach, T., Ferketich, A.K., Patrono, C., & Nencini, P. (2014). Knowledge about health effects of cigarette smoking and quitting among Italian university students: the importance of teaching nicotine dependence and treatment in the medical curriculum. *BioMed Research International*, 1-9. <https://doi.org/10.1155/2014/780146> [Crossref]
- Güler, N., Nemmezi Karaca, S., & Demirel, Y. (2016). Halk Otobüsü Şoförlerinin Sigara İçme ve Bağımlılık Durumları, Sivas. *ODU Tıp Dergisi*, 3,17-23.
- İtil, O., Ergör, G., & Ceylan, E. (2004). Knowledge and attitudes about smoking among students in a medical faculty. *Turkish Respiratory Journal*, 5(2), 86-91.
- Kamışlı, S., Yüce, D., Küçükçoban, Ş., Hayran, M., Kılıçkap, S., Çelik, İ., & Erman, M. (2017). Bir sigara bırakma polikliniğinde uygulanan psikoeğitimsel sigara bırakma programının etkinliği. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 20(4), 235-243. <https://doi.org/10.17049/ataunihem.286373> [Crossref]
- Kayacık, İ., Aydın Berktaş, Ö., Duysak, L., & Bayır, Y. (2017). Sigarayı bırakan kişilerde bırakma sebepleri. *Bağımlılık Dergisi*, 18(4), 112-121.
- Mayda, A. S., Şahin, G., Tosun, T., & Tak, N. (2011). Düzce Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde sigara içme sıklığı ve etkileyen faktörler. *Düzce Tıp Dergisi*, 13(1), 26-31.
- Oğuz, S., Çamcı, G., & Kazan, M. (2018). Üniversite öğrencilerinin sigara kullanım sıklığı ve sigaranın neden olduğu hastalıkları bilme durumu. *Van Tıp Dergisi*, 25(3), 332-337.
- Oğuztürk, B. S., & Gülcü, Y. (2012). Türkiye’de sigara tüketimini etkileyen faktörlerin analizi. *Uluslararası Alanya İşletme Fakültesi Dergisi*, 4(2), 99-105.
- Saka, G., Şen, M. A., & Yakıt, E. (2016). Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinde sigara kullanım sıklığı. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5423-5433. <https://doi.org/10.14687/jhs.v13i3.4229> [Crossref]
- Şahin, E. V., Sunay, D., Balci, N., Parbucu, M., Özpak, A. M., & Arslan, I. (2019). Sigara bırakma merkezlerine başvuran hastalarda nikotin bağımlılığına yaklaşım ve etkileyen faktörler. *Ortadoğu Tıp Dergisi*, 11(3), 259-262. <https://doi.org/10.21601/ortadogutipdersisi.455447> [Crossref]
- Tin Arslan, Y., Pirinççi, S., Okyay, P., & Kaçar Döğer, F. (2016). Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi birinci sınıf öğrencilerinde sigara kullanımı ve ilişkili faktörler. *Meandros Medical Journal*, 17, 146-52. <https://doi.org/10.4274/meandros.2384> [Crossref]
- Ünüvar, E. M., & Dişçigil, G. (2017). Sigarayı bırakma girişimlerinde başarıyı etkileyen faktörler-hekim adayları örneği. *The Journal of Turkish Family Physician*, 8(3), 57-65.

Yaşar, Z., Kar Kurt, Ö., Talay, F., & Kargı, A. (2014). Bir yıllık sigara bırakma poliklinik sonuçlarımız: sigara bırakmada etkili olan faktörler. *Eurasian Journal of Pulmonology*, 16, 99-104. <https://doi.org/10.5152/ejp.2014.48295> [Crossref]