

Geniřletilmiş Özet

Tütün ürünleri içinde yer alan nikotin, sigara ve benzeri tütün mamüllerinin kullanımı ardından hızlıca beyne ulaşır ve yüksek düzeyde bağımlılık yapıcı bir psikoaktif maddedir. Nikotin merkezi sinir sisteminde nikotinik asetilkolin reseptörlerine bağlanarak; ödöl yolakları, motivasyon, dikkat, öğrenme ve bellek işlevleri üzerinde etkisini gösterir. Genetik altyapı, cinsiyet, yaş, psikiyatrik eştanılar, ve çevresel etkenler nikotin bağımlılığı sürecinde bireysel farkları belirler. Özellikle ergenlik döneminde, nikotinin sinir sistemi işlevlerine yaygın düzeyde zararlı etkisi göz ardı edilemez. Ergen beyni, özellikle prefrontal korteks gelişimi yirmili yaşların sonuna dek devam eder. Ergenlik dönemine özgü beyin gelişimi; karmaşık bilişsel süreçlerin yeniden yapılanması anlamına gelir. Özellikle yürütücü işlevler, duygu düzenleme becerileri, ödöl yollarının düzenlenmesi ve motivasyonel davranış gelişimi ön plandadır. Bu kritik gelişim döneminde nicotine maruz kalmak, beyin işlevlerini ve gelişmekte olan baskılayıcı kontrol/ödölle duyarlılık sistem dengesini olumsuz yönde etkiler. Gelişigüzel şekilde ara sıra da olsa sosyal ortamda ve arkadaş çevresinde tütün ürünleri çoğu kez ergenlik döneminde denenmektedir. Limbik sistem temelinde ödöl yollarının gelişmekte olduğu bu dönemde, psikoaktif madde maruziyeti, ergenleri gelecek bağımlılık süreçlerine daha hassas hale getirir. Bu hassasiyet, ardı sıra gelen nöroinflamatuvar değışiklikler sonucunda belirgin hale gelir. Yeni bir beceri öğrenildiğinde, beyin hücreleri arasında daha güçlü sinaps bağlantıları oluşur. Nikotin, bu sinapsların oluşma şeklini değıştirir. Yapılan bilimsel araştırmalarda, halen sigara içenlerin %80’inin 18 yaşından önce sigaraya başladığı bilinmektedir. Ergenlikte nikotin kullanımı, ileride başka bağımlılık yapıcı madde kullanım riskini de artırmaktadır. Onsekiz yaş öncesinde tütün maruziyeti ne kadar erken ve yoğun başlamışsa, sigara bağımlılığı şiddeti artmakta ve bırakmak aynı derecede zorlaşmaktadır. Erken dönem sigara kötüye kullanımı ve ruhsal hastalıklar arasındaki ilişki son yapılan çalışmalarda giderek netleşmektedir. Özellikle depresyon, kaygı ve davranım bozuklukları ilk sırayı almaktadır. Kaygıyı geçici bir biçimde baskılayıcı ve dikkati artırıcı kısa etkileri sebebiyle, kendi kendine tedavi (selfmedication) maddesi olarak yer alır. Sigaraya ulaşım ve kullanım kolaylığı yanında, gencin sosyal çevresinde değeri verdiğı arkadaşları arasında birlikte sigara tüketimi, davranışsal bağımlılığı pekiştirir. 2004 yılında Türkiye, Dünya Sağlık Örgütü’nün bağlayıcı bir uluslararası halk sağlığı antlaşması olan Tütün Kontrol Çerçeve Sözleşmesini imzalamıştır. 2008-2012 yıllarında Türkiye’de tütün kullanımında %14 oranında bir düşüş sağlanmıştır. Ancak ardından özellikle kadınlar ve gençlerde tütün kullanımı oranı yeniden artmıştır. Özellikle 18 yaş altındaki gençlerin, hayatları boyunca “en az bir kez” sigarayı denemiş olması tütün endüstrisinin hedefleri arasındadır. Bu durumda ise, zararsız olduğu ifade edilen ve bağımlılığa çare olarak gösterilen elektronik sigara ürünleri, risk grubu oluşturan gençlerin sağlığı açısından tehlikeli sonuçlar yaratabilecektir. Elektronik sigaralar, solunmak üzere hazırlanan ve aerosol haline getirilen bir sıvıyı ısıtır. Tütün endüstrisi sıvılaştırılmış nikotin ürünlerinin pazarlaması sırasında “yeni, yaratıcı” gibi ifadeler kullanarak ürünü pazarlamaktadır. Bir çok araştırıcı, sıvılaştırılmış nikotin ürünlerin gençler tarafından erken yaşlarda kullanılması durumunda, diğeri nikotin ürünlerine ve bağımlılık yapıcı maddelere yatkınlığın artacağı konusunda uyarılmaktadır. Sıvılaştırılmış ve içine çeşitli tatlandırıcı esanslar katılmış nikotin buharı, genç beyin üzerinde ödüllendirici bir etki yaratmaktadır. Özellikle sosyal medyada gençlerin takip ettiğı platformlarda yer alan ünlü kişiler, bu ürünlerin pazarlanmasında etkin rol oynamaktadır. Bu gelişim sürecinde, satış amacıyla tatlandırılmış tütün ürünleri, az riskli veya sigarayı bırakmaya alternatif olarak kamufle edildiğinde, gençlik dönemi için büyük risk taşımaktadır. Oysa, Küresel Tütün Kontrolü Enstitüsü ve WHO gibi kuruluşların önerdiği şekilde “elektronik sigara, ısıtılmış tütün ürünleri ve nikotin poşetleri” ifadeleri kullanılmalıdır. Diğeri tütün ürünlerinin kullanıcısı olmayan gençlerin elektronik sigara pazarlamasından etkilendiğı ve toplumda bu ürünlerin kullanım yaygınlığının en yüksek olduğu yaş grubu olma eğiliminde olduğunu görmekteyiz. Bu nedenle, ergen yaş grubunda tüm nikotin ürünlerinin denenmemiş olması, koruyucu ergen ruh sağlığı açısından büyük önem taşımaktadır.

Bu gözden geçirme makalesinde; gençlerde nikotin maruziyeti ve gelişmekte olan beyin yapısı üzerine güncel araştırmalar tartışılmaktadır. Bu konu başlığında demografik özellikler, nikotinin ergenlik döneminde sinir sistemi üzerindeki nörofizyolojik etkileri yanı sıra bireysel bağımlılık etkenleri ele alınacaktır. Yanı sıra ergenlik dönemine özgü nikotin bağımlılığına duyarlılık, ilişkili ruhsal hastalıklar ve ergenlerde e-sigara kullanımı riskleri gözden geçirilecektir.