

Genişletilmiş zet

Sigaraya Başlama Nedenleri

Giriş

Sigara kullanımı, tüm dünyada oldukça yaygın görülen, zararlı etkileri olan, en önemli önlenebilir ölüm ve iç görmezlik nedenidir. Hem lkemizde hem de dünya genelinde sigara kullanımı halen yüksek oranlardadır. Tüm dünyada 1,1 milyar yetişkin sigara içmektedir ve her yıl tüm dünyada 6 milyon ölüme neden olmaktadır. Ülkemizde ise, dumansız hava sahası uygulaması ile kullanım oranında başlangıçta hafif bir azalma görülse de tekrar artış yaşanmış ve toplumda 15 yaş ve üzeri bireylerde %29,2, erkeklerde %40,4 ve kadınlarda %18,2 oranında sigara kullanımı devam etmektedir. Çocuklarda 10-14 yaş grubunda sigara kullanımı ise erkeklerde %3,7, kızlarda %1,82 olarak bulunmuştur.

Toplumda sigara içme sıklığının azaltılabilmesi, sağlık çalışanlarının etkin ve inançlı desteği ile çeşitli yöntemlerin bir arada kullanılması sonucunda uzun süreli bir mücadele gerektirmektedir. Uygulanan çeşitli yöntemlere karşın tekrar sigaraya başlama sık görülen bir problemidir. Bu nedenle sigarayla mücadelede en başta kişilerin sigaraya başlamalarını önlemek gelmektedir. Bireylerin sigara içme nedenlerinin tam olarak anlaşılması ile sorunun temelden üzülmesini sağlayacak yaklaşımlar geliştirilebilir. Biz de bu çalışma ile kişilerin sigaraya başlama nedenlerini daha detaylı değerlendirmeyi amaçladık.

Yöntem

Araştırma Ocak - Ekim 2018 ayları arasında yapılmıştır. Çalışma için Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır. Ankette kişilerin demografik özellikleri (yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi), sigara içme davranış ve tutumları (sigara kullanım öyküleri, daha önce sigarayı bırakma öyküleri), çocukluk döneminde ailenin ve çevrenin sigara içilmesi yönünden özellikleri (evde başka sigara içen kişinin olup olmadığı, iiliyorsa kimin içtiği, ilkokul öğretmeninin içip içmediği gibi), sigaraya başlama nedenleri (merak etme, arkadaşlarından etkilenme, ailesel sorunlar, psikolojik sorunlar, ekonomik sorunlar, stres/sıkıntılar, reklamlardan etkilenme, ünlü birisinden etkilenme, kilo vermek ve diğerleri) ile ilgili sorular sorulmuştur.

Bulgular

Çalışmaya Sigara Bırakma polikliniği ve Göğüs Hastalıkları polikliniğine başvuran 200 kişi dahil edildi. Çalışmaya alınan 200 olgunun 135'i (%67,5) erkek, 65'i (%32,5) kadın, yaş ortalaması 41,99±12,58 idi. Olguların medeni durumları; 48'i (%24) bekar, 152'si (%76) evli, eğitim durumları; 79'u (%39) ilköğretim, 42'si

(%21) lise ve 79'u (%39,5) üniversite mezunu idi. Anne- babanın eğitim durumlarına bakıldığında, olguların anne ve babalarının yarısından fazlasının (anne: %54, baba: %55,5) eğitim durumu ilköğrenim olarak saptandı. Günde içilen sigara sayısı $17,97 \pm 9,22$, sigara içme yılı ortalama $21,84 \pm 12,24$, ilk deneme yaşı ise $16,04 \pm 5,32$ idi. Sigara satış yasağı olan 18 yaşa göre olguların başlama yaşı değerlendirildiğinde 140'ı (%70) 18 yaşın altında idi. Kişilerin yalnızca 48'i (%24) sigarayı bırakmıştı ve ortalama bırakma yılı 8.81 ± 8.69 bulundu. Bunun yanında 152 (%76) olgu halen sigara içmeye devam etmekteydi. Olguların %82'sinin çocukken yanında sigara içilmişti. Olguların %55'inin babası, %17'sinin annesi sigara içiyordu. Ayrıca olguların 20'sinin (%10) nargile alışkanlığı vardı.

Olguların en sık sigaraya başlama nedenleri arasında arkadaşlardan etkilenme %80 yer alıyordu. Bunun dışında sıklık sırasına göre merak etme (%78,5), içenlere özenme (%73), en iyi arkadaşın sigara içiyor olması (%65,5), stres / sıkıntılar nedeniyle (%47), arkadaşların içmesini istemesi (%42), kokusunun hoşuna gitmesi (%33), ailesel sorunlar olması (%30), çevreye kendimi ispatlamak istemesi (%25,5), psikolojik sorunlar (%25,5), eşin/partnerin içiyor olması (%24), ekonomik sorunlar (%24), televizyon programlarından etkilenme (%20,5), ailesine kendini ispatlama (%15,5), ünlü birisinden etkilenme (%12), sigara reklamlarından etkilenme (%11) ve kilo vermek için (%8,5) yer almaktaydı.

Sigaraya başlama nedenleri cinsiyete göre değerlendirildiğinde merak etme, içenlere özenme, arkadaşların isteği ile içme, çevreye kendini ispatlama ve reklamların etkisi erkeklerde kadınlara oranla yüksekti ve istatistiksel olarak anlamlı derecede farklıydı (sırasıyla $p:0,027$, $p:0,001$, $p:0,011$, $p:0,001$, $p:0,045$). Kadınlarda ise eşin / partnerin içiyor olması ve psikolojik sorunların varlığı daha etkili bulundu (sırasıyla $p:0,003$, $p:0,026$). Sigaraya başlama yaşı ve sigaraya başlama nedenleri arasında fark olup olmadığı değerlendirildiğinde (<18 ve ≥ 18 yaş), 18 yaş altında sigaraya başlayanlarda merak, sigara içenlere özenme ve çevreye kendini ispatlama oranı oldukça yüksekti (sırasıyla $p:0,000$, $p:0,000$, $p:0,021$). Bunun dışında yaşa göre başlama nedenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktu. Bunların dışında eğitim durumu ve sigaraya başlama nedenleri karşılaştırıldığında sadece ilköğretim ve lise mezunu olan alt grupta ekonomik sorunlar nedeniyle sigaraya başlama üniversite mezunu olanlara göre fazlaydı ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık mevcuttu ($p:0,006$).

Tartışma

Çalışmamıza alınan olguların sigaraya başlama yaşı $16,04 \pm 5,32$ idi. Türkiye Küresel Yetişkin Tütün Araştırması (KYTA), 2008 verilerine göre 18-34 yaş grubunun sigara kullanmaya başlama yaşları değerlendirildiğinde en fazla (%32,9) 15-17 yaş aralığında bulunmuştur. Bizim verilerimizle yakın değerlerdir. Aynı zamanda olgularımızın %70'i 18 yaş öncesinde sigaraya başlamışlardır.

Sigaraya başlama, sosyal, çevresel, psikolojik ve biyolojik faktörlerin karmaşık bir etkileşimi sonucunda gerçekleşir. Çalışmamıza alınan olgular daha çok arkadaşlarından etkilendiği için sigaraya başlamışlardı. Ülkemizde ve diğer ülkelerde yapılan çalışmalarla sonucumuz benzerlik göstermektedir. İkinci ve üçüncü sırada ise merak ve içenlere özenme yer alıyordu. Çalışmamızda diğer sigaraya başlama nedenleri arasında başlıca sıklık sırasına göre stres nedeniyle, arkadaşların içmesini istemesi, kokusunun hoşuna gidiyor olması, ailesel sorunlar olması, çevreye kendini ispatlamak istemesi, psikolojik sorunlar, eşin / partnerin içiyor olması, ekonomik sorunlar yer almaktaydı.

Çalışmamızda çevresel faktörlerin sigara içmeye başlamadaki etkisinde anlamlı bir cinsiyet farkı bulduk. Erkeklerde içenlere özenme, arkadaşların isteği ile içme ve çevreye kendini ispatlama kadınlara oranla yüksekti. Bunun yanında merak etme ve reklamların etkisi erkeklerde daha fazla idi. Kadınlarda ise eşin / partnerin içiyor olması sigaraya başlamada daha etkili görünüyordu. Bu sonuç ülkemizde erkeklerin yüksek oranda sigara içmesinin kadınların da sigaraya başlama eğiliminin artmasına neden olduğunu göstermiştir. Bunun yanında kadınlar psikolojik sorunlar nedeniyle erkeklere göre daha fazla sigara içmeye başlıyorlardı. Benzer şekilde, önceki çalışmalarda da, kadınlarda erkeklere göre psikolojik sıkıntılar nedeniyle sigaraya başlama daha fazla bulunmuştur. Sigaraya başlama diğer bağımlılık yapıcı maddelere benzer şekilde genellikle adölesan ya da genç yaşta başlar. Sigarayı ilk kez çocukluğunda içenler sigara bağımlılığı açısından yüksek risk taşımaktadırlar.

Bulgularımız, sigara içen bireylerin sigara içmeye başlamasının en önemli nedeninin arkadaşlarının etkisi olduğunu göstermiştir. Bu da bize bu kişilerin daha çok okul ve sosyal çevresindeki arkadaşlarından etkilendiklerini düşündürmektedir. Sonuç olarak, özellikle okullarda uygulanan sigara içme yasağının daha sıkı kontroller ile uygulanması ile hem iç ortamda hem de okul bahçesi ve çevresinde sigara içilmesi önlenebilecektir. Yine okullarda uygulanacak dumansız politikalar, akranlar ve öğretmenler arasında sigara içme sıklığını azaltarak sigaraya başlamayı önleyebilir. Bunların dışında sigara içmenin normal bir davranış olmadığını kavramak, sosyal baskıları tanımak ve bunlara direnmeye yönelik yeteneklerini geliştirmek için beceri eğitimi verilmesi ve özgüven artırıcı bir eğitim ve aile ortamı ayrıca etkili olacaktır.