

Kötü alışkanlık

Mehmet ŞAŞMAZ / ALMANYA

Almanya'da bazı eyaletlerde okullar kapılarını açtı. Bazı eyaletlerde ise önümüzdeki günlerde 2004/2005 öğretim yılı başlayacak. Hem anneler, hem de öğrenciler tatlı bir heyecan içindeler.

Fakat burada çocuklarımızı bekleyen bazı tehlikelerin olduğunu belirtmekte yarar görüyoruz. Özellikle 4. sınıfı bitirip Lise (Gymnasium), veya Karma Okul'a (Gesamtschule) devam edecek çocuklarımızın gideceği bu okullarda kendi yaşları haricinde daha büyük yaşta olan, yani kendilerinden 5 ile 9 yaş daha büyük öğrencilerin bulunduğu dikkate alındığında sigara içmeye başlamış veya diğer kötü alışkanlıkları olan çocuklarla bir araya geleceğini düşünmek gerekmektedir.

★ ★ ★

Halen sigara içmeye başlama yaşının 10-11 yaşlarına indiği bilinen bir gerçektir. Bu nedenle tüm anne ve babaların, özellikle bu yaş gruplarından olan çocuklarını daha titizlikle kontrol altında tutmaları, okulda edindiği arkadaşlarını iyi tanımaları ve başta sigara olmak üzere, diğer tüm kötü alışkanlıklardan uzak tutmaya çalışmaları şüphesiz ailenin ve toplumun yararınadır.

Edindiğimiz bilgilere göre; sigara içen bazı çocuklar sigara içmeyenleri teşvik etmek için genellikle hediye olarak ikram etmektedirler. Bununla birlikte sigaraya başlama nedenleri olarak şunları sıralayabiliriz;

- Problemler: Okul, Aile
- Yalnızlık
- Öz güven eksikliği
- Can sıkıntısı
- Yetişkin olma özentisi
- Arkadaş ortamı
- "Cool" olma özentisi
- Reklamlardan etkilenmek

Bu şekilde başlayan sigara alışkanlığı, tahmin edildiği üzere, kendilerine kar sağlayan bazı sigara firmaları tarafından da değişik boyutlarda desteklenmektedir.

- Sigara içmek özgürlük demektir (Marlboro, Camel)
- Sigara içmek büyüme ve

etkileyici olmak demektir (Stuyvesant, R1)

- Bir sigara hayatı daha kolay ve güzel hale getirir (Stuyvesant, R1)

- Sigara için daha enerjiktir (West, R1)

- Sigara içen sempatik ve enteresan bir etki bırakır (Stuyvesant, R1)

- Sigara içmek inanılmaz zevk verir (hepsi)

Bu kötü alışkanlığın devamında gelecek tehlikeler herkes tarafından bilinmektedir. (Eroin, esrar v.b)

Herşeyden çok sevdiğimiz çocuklarımızı başta sigara olmak üzere, diğer tüm kötü alışkanlıklardan korumak hepimizin vazifesidir.

Sigarasız Yaşam Derneği ve bize bu hususta yardımcı olan Türk Alman Sağlık Vakfı ile birlikte aileleri ve çocukları, gerek okullarda, gerekse başka kurum ve kuruluşlarda yaptığımız bilgilendirme toplantılarıyla aydınlatmaya çalışıyoruz. Tavsiyelerimizi uygulamanızdaki en önemli unsur ise siz ve çocuklarınızın kazanacaklarıdır.

★ ★ ★

- Bırakmakla kazanacaklarınızı yazın! daha uzun yaşamak, para biriktirmek

- Birisi size sigara ikram ederse reddedin.

- Hergün kaç sigara içeceğinizi planlayın, bunu birer tane azaltarak ilerleyin

- Dişlerinizi temizletin ve her zaman temez tutun.

- Boşluk hissini gidermek için birşey bulun; su için, sakız çiğneyin, leblebi yiyin...

- Ailenizden ve arkadaşlarınızdan size yardımcı olmalarını isteyin.

- Sigarayla en çok ne zaman istediğinizi düşünün ve onun yerine başka bir şey bulun.

Bu hususta yardım veya bilgilendirilmek isteyenlerin aşağıdaki dernek adresi, telefon veya faks numarasına başvurmaları mümkündür.

Sigarasız Yaşam Derneği
(Rauchfreies Leben e.V.)
Kölchhaueser Str.19
35630 Ehringshausen
Tel: 06443-833644
FaX: 06443-833645