

## Tütün Kontrolü için **Bir Soru Bir Yanıt**

9.2.2022

### **Tütün kullanımı bırakılabilir mi?**

**Evet**, bırakılabilir. Tütün kullanıcıları, tütünün tehlikelerinin farkına vardığında, çoğu bırakmak ister. Ancak tütün ürünlerinde bulunan nikotin nedeniyle kullanıcılarda bağımlılık gelişir. Bırakma sürecinde sağlık çalışanlarının desteği çok önemlidir. Bırakma desteği olmadan tütünü bırakma girişiminde bulunan kullanıcıların sadece %4'ü başarılı olur. Profesyonel destek ve kanıtlanmış bırakma ilaçları, bir tütün kullanıcısının bırakma başarısını artırır. Sağlık çalışanları, tütün bırakmada kanıta dayalı bilimsel yaklaşımları kullanarak bırakma sürecindeki bireylere rehberlik etmektedirler. Bireyler, tütünü kendileri bırakamadıklarında mutlaka bir sağlık çalışanının desteğini almalıdırlar.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>