

SIGARAYI BIRAKMAK İÇİN EN ETKİLİ YÖNTEMİ SEÇİN



Hipnozun, sigarayı bırakmak için geliştirilmiş birçok bilimsel yöntemle oranla çok daha etkili olduğu belirlendi.

Sigara içen insanlar, sigarayı bırakmaları için giderek artan baskılarla karşı karşıyalar. Amerikan İstatistik Enstitüsü'nden bir komisyonun yaptığı araştırmanın sonuçlarına göre, sigara içenler arasında ölüm oranı içmeyenlere göre 2 kez daha fazla görülmektedir. Bunun yanında sigara içen bir kimse, içmeyen birine göre ortalama 6 yıl erken ölmektedir.

Iowa Üniversitesi'nden Frank Schmidt ve arkadaşları, sigarayı bırakmak için en etkili olan yöntemi bulmak için bir meta-analiz sistemi kullandılar. Bu sistemde, Amerika'dan, İskandinavya'dan ve diğer Avrupa ülkelerinden 72 000 kişinin katıldığı yaklaşık 600 dolayında araştırma, istatistiksel olarak değerlendirildi.

Elde edilen sonuçlara göre, tüm yöntemlerin, sigarayı bıraktırmadaki ortalama başarıları % 19 civarında. Yani insanların beşte biri, bu yöntemlerin kullanılmasıyla sigarayı bırakmaktadır.

Ciddi bir kalp hastalığı olduğu söylenen kişilerin % 36'sı sigarayı bırakmaktadır. Bunun nedeni, insanların, sigaranın oluşturduğu zararlı etkiyi net bir şekilde görebilmeleridir. Sigarayı bırakmak için eleştirilen tekniklerden en etkili, insanların derin bir uyku ve gevşeme haline sokulup, çeşitli telkinlerde bulunduğu hipnozdur. Sigara için 6000 kişi üzerinde yapılan 48 farklı hipnoz çalışmasında başarı ortalamasının % 30 olduğu görülmüştür.

Hipnozdan sonra % 29 başarı ile 2. sırada gelen yöntem ise "kombinasyon" teknikleri. Bu, egzersiz, solunum tedavileri gibi bir takım teknikleri içeren bir tedavi yöntemidir. "Duman tedavisi" yönteminde, kişinin içtiği sigaranın dumanının tek-

Akupunktur, sigarayı bıraktırmada, sağlıklı ilgili telkinlere veya nikotinli çikletlere göre daha etkilidir.

rar yüzüne püskürtülerek, sigara dumanından, dolayısıyla sigaradan nefret etmesi sağlanır. Bu yöntemin başarı oranı da % 25'tir. Bu yöntemi % 24 başarı ile "akupunktur" izlemektedir.

İnsanların kitaplarla veya posta ile gönderilen çeşitli formlarla sigarayı bırakmaları için eğitilmesi yöntemlerinin başarıları % 9 civarında. Nikotinli çikletlerin başarıları biraz daha iyi; % 10. İnsanın kendi iradesiyle sigarayı bırakmaya çalışmasının başarı oranı ise sadece % 6. Sigarayı bıraktırmada en etkisiz yöntemin, kişiye sigaranın sağlığa zararlı olduğunu anlatan yazı, broşür, karşılıklı konuşma veya seminerler olduğu belirlenmiş. Sigaranın üzerine "sigara sağlığa zararlıdır" yazmanın hemen hiç etkisi yok gibi.

Araştırmacıları en çok şaşırtan sonuç, hipnozun sigarayı bıraktırmada etkili yöntem olduğunun belirlenmesi. Bu konuyla ilgili daha önce herhangi bir araştırma yapılmamış olması nedeniyle araştırmacılar, başlangıçta hipnoza pek şans tanıyamıyorlardı.

Araştırmacıları en çok şaşırtan sonuçlardan biri de, insan iradesinin sigarayı bırakmakta başarısız kaldığının belirlenmesi. Bir epidemiyolog olan Richard Doll bu konuda bakın ne diyor: "Bu sonuç beni çok şaşırttı. Çünkü birçok kimse için sigarayı bırakmak görüldüğü kadar zor değildir. Yapacağınız tek şey, sigarayı bırakmayı yeteri kadar isteyip istemediğinizi belirlemeniz. Eğer istiyorsanız başarılırsınız. Çünkü ben de bir zamanlar sigara içiyordum. Bırakmak istedim, azmettim ve bıraktım."

New Scientist Ekim 92'den çev.: Nurullah OKUMUŞ

miktarı ise, oksijensiz tabakaya kadar uzanan üst sulara 1969'dan günümüze en az 10 kat azalmıştır (Şekil 3f).

Sonuç olarak, Karadeniz'de 1960'lı yıllardan beri toplanan hidroikimyasal veriler (doğruluk derecelerini de dikkate alarak) zaman ve mekân ölçeğinde değerlendirildiğinde, ekosistemdeki değişikliklerin, üst sulardaki azot ve silikat çevrimini kontrol, biyokimyasal olaylardaki değişimlerle birlikte, 1970'li yıllarda başladığı anlaşılmaktadır. Hidrokimyasal değişikliklerin belirlenmesi tarihsel bulguların su yoğunluğuna karşı çizilmiş profillerinin incelemesi ile müm-

kün olan Karadeniz'de sülfürlü alt tabaka aynı su yoğunluğu derinliklerinde kalmış, fakat oksijenli üst tabaka son yirmi yılda yaklaşık 20 metre (ortama 1,0 m/yıl) incelmıştır. Aynı sürede üst oksijenli sulara nitrat miktarı artarken amonyak ve silikat değerleri düşmüştür. Böylesine çarpıcı değişikliklere insan faktörünün (kirlenme), iklimsel değişikliklerin ve sistemin kendi iç dinamiğine bağlı biyojeokimyasal olaylardaki değişikliklerin göreceli katkı dereceleri henüz ortaya konamamıştır.

Nature'dan çev.: Süleyman TUĞRUL