

Sigarayı bırakmak lazım! Tamam da hangi yöntemle

Sağlık bilincinin yükselmesiyle sigarayla mücadelede yeni silahlar geliştirildi. İşte bağımlılık tedavisinde en etkili teknikler. Birini seçin..

2 ALLEN CARR

33 yıl boyunca günde üç paket sigara içen Allen Carr tarafından geliştirilen bir yöntem. Dünyanın 30 ülkesinde, 50'yi aşkın merkezi bulunan, 23 yıllık Easyway (Kolay Yol) yöntemi 6 saatlik bir seminerden oluşuyor. Seminerde tırakılığın sebepleri analiz ediliyor. Üç seminere katılmaya rağmen sigarayı bırakamayanlara para iade ediliyor. Carr'ın 'Sigarayı Bırakmanın Kolay Yolu', 'Sigaraya Yeniden Başlamamanın Tek Yolu', 'Kadınlar İçin Sigarayı Bırakmanın Yolları' adlı kitapları da var.

Ücret: 512 YTL. www.allencarrturkiye.com
Tel: 0212 358 53 07



1 I QUIT SMOKING (IQS)

Aynı yöntemle İtalya'da sigarayı bırakan, İlker İyidoğan tarafından 2004 yılında Türkiye'ye getirildi. IQS sistemi ile bugüne dek 2 bin kişi sigarayla vedalaştı. Tüm dünyada bu yöntemle sigarayı bırakan kişi sayısı ise 300 bini aşıyor. Dünya Sağlık Örgütü'nün tavsiye ettiği IQS, 25 ülkede var. İstanbul'da 10, Türkiye genelinde toplam 16 merkezde uygulanıyor. Önce bağımlının fizyolojik ve psikolojik profili çıkarılıyor ve bir yazılı programa kaydediliyor. Bu bağımlıya uygulanacak tedavinin esaslarını belirliyor. Sonra bağımlının kulağındaki refleks noktaları elektrik pulslarıyla uyarılıyor. Uyarılacak refleks noktaları, noktaların ne kadar süreyle uyarılacağı, şiddeti bilgisayar tarafından belirleniyor. Uygulamadan 2 saat sonra beta-endorfinler salgılanıyor, beynin kendini nikotinsizlik durumuna fizyolojik olarak adapte etmesi sağlanıyor. Cihazı 5 kez kullanmanız yeterli.

Ücret: 600 YTL. www.iqsturkey.com
Tel: 0216 553 22 98

IQS cihazıyla kulağımıza küçük elektrik akımları veriliyor.

3 NİKOTİN REPLASMAN

a) **Nikotin çikletleri:** 2-4 mg nikotin içerir. Saatte ortalama 1 tane çiğnenir. Tedavi periyodu 3 ay.

Ücret: 12 çikletlik paket 4.5 YTL

b) **Nikotin plasteri:** 16 ve 24 saat süreyle uygulanan formları var. Deriye yapıştırılarak, günde bir kez uygulanıyor. Kullanma süresi 4-20 hafta arasında. **Ücret: 7 pasterlik kutu 14.5 YTL**

c) **İlaçlar:** Piyasada birkaç ilaç var. Biri, önce depresyon tedavisi için üretilen ancak yan etki olarak sigara bıraktırdığı saptanınca, bu tedavide kullanılmaya başlanan bir antidepresan. **Bir kutu ilacın fiyatı 110 milyon YTL.**

Hastanede yapılan bütün kontroller ise yaklaşık 150-200 YTL. Bir çok hastanede bulunan sigarayı bırakma polikliniklerinde doktor kontrolünde kullanılması gerekiyor.

4 BİOREZONANS TERAPİSİ

Oldukça ilginç bir yöntem. Yarım bıraktığınız sigara izmariti ve tükürüğünüz bir bardağa konduktan sonra biorezonans cihazı BİCOM'a yerleştiriliyor. Cihaz, bardaktaki sigara ve tükürüğünüzün frekansını okuyor; bu sizin 'bağımlılık frekansınızı' belirliyor. Başınıza elektrotlar bağlanıyor. 15-30 dakika süren sesle okunan frekans kodu tersine çevrilmiş olarak size geri yollanıyor ve bağımlılığınız sıfırlanmış oluyor! Sigara artık yabancı bir madde olarak algılanıyor, kokusu bile tiksinti yaratıyor.

Ücret: 320 YTL.

Marvega Polikliniği: 0212 241 36 91

5 IŞIN TEDAVİSİ

Kızılötesi ışınlar akupunktur noktaları ile benzerlik gösteren baş, el gibi bazı noktalara uygulanıyor. Bu şekilde vücudun doğal olarak endorfin hormonu salgılaması sağlanıyor. Sinirlilik, stres gibi etkiler önleniyor. Her seans 20 dakika sürüyor ve 3 gün boyunca uygulanıyor. İki yıl içinde tekrar sigara içmeye başlarsanız, yeniden ışın tedavisine girme hakkınız var.

Ücret: 540 YTL. Tel: 0212 216 26 24

<http://www.ssv.org.tr>

6 HIPNOZ

Hipnoz, kişinin bilincini kaybetmediği bir değiştirilmiş bilinç durumu. Doktor, diş hekimi veya bir psikolog tarafından uygulanıyor. Bağımlı bilinçaltına hipnotizör tarafından yerleştirilen telkin ve komutların etkisiyle sigara alışkanlığından uzaklaşıyor. Genellikle 3 veya 5 seans uygulanıyor.

Ücret: 45 dakikalık seans:

80-100 YTL milyon

Bırakanlar ne diyor?

Sibel Tansever, 44, Avukat: IQS merkezinde 8 ay önce bir seansa girdim ve o gün bugündür sigara içmedim. Geçenlerde yoğun iş stresi nedeniyle iki nefes çektim. Tabii arkası geldi. Çok üzüldüm. Hemen IQS merkezini aradım. Tekar cihaza girdim ve başlamaktan kurtuldum.

Musa Dirilgen, 54, Elektrikçi: Daha önce defalarca sigarayı bırakmayı denedim, ama olmadı. Para iade garantisi verdikleri için bir de IQS'i deneyeyim, kaybedecek bir şeyim yok nasıl olsa dedim. 5 aydır içmiyorum. İyi ki denemişim. Herkese tavsiye ederim.

7 AKUPUNKTUR

Binlerce yıldır çeşitli hastalıkların tedavisinde kullanılan akupunktur kilo verme ve sigarayı bırakmada da etkili. Vücudun çeşitli noktalarına batırılan akupunktur iğneleri ile sigarayı bıraktıktan sonraki yoksunluk belirtileri ortadan kaldırılıyor. 2-3 gün aralıklarla 3 seans olabileceği gibi 2 hafta boyunca her gün 30 dakikalık seanslar da seçilebiliyor. **www.akupunktur.gen.tr**

Ücret: Tek seans 50-100 YTL arasında.