

Kursa katılmak için hemen başvuru!

Birlikte sigarayı bırakma kursu



**STIVORO**  
VOOR EEN ROOKVRIJE TOEKOMST

Postbus 16070  
2500 BB Den Haag

STIVORO bir Hollanda Kalp Vakfı, KWF Kanserle Mücadele Vakfı ve Astım Fonu inisiyatifi olup Sağlık Bakanlığı ve ZonMw tarafından desteklenmektedir.



**ZonMw**  
ZonMw ondersteunt

**PAKJE KANS**  
BİRLİKTE SİGARAYI BIRAKMA KURSU

# PAKJE KANS!

## BAŞARI ŞANSINI ÜÇ KATI ARTIRABİLİRSİN

Hergün binlerce kişi sigarayı bırakmak istemektedir. Bunu istemek kadar bırakabilmek de çok önemlidir. Başlangıçta sigarayı bırakmanın çok kolay olduğu düşünülmektedir. Fakat birkaç başarısız denemeden sonra sigara bırakmaya çok farklı gözle bakılmaya başlanır. Bırakmak çoğu kişi için zordur, bundan dolayı da her yardım ve tavsiye makbuldür. Pakje Kans kursu başarı oranı en yüksek sigarayı bırakma yöntemlerinden biridir. Başarı oranı kendi başına bırakmaya göre üç katı daha yüksektir. Yapılan araştırmaya göre kurs sonrasında kursa katılanların % 70 ila 80'i sigarayı bırakmaktadır. Bir yıl sonrasında ise hala kursa katılanların % 20 ila 30'u sigara kullanmamaktadır.

## MOTİVE OLMA VE TAHAMMÜL ETMENİN YOLLARI

Pakje Kans kursu 12 haftalık bir süre içerisinde 9 oturum boyunca kişilerin grup halinde sigarayı bırakmaya çalıştığı bir kurstur. Kursiyer sayısı ortalama 12 kişidir. Kursiyerler kurs boyunca grup halinde sigarayı bırakmaya çalışmaktadırlar. İyi bir hazırlıktan sonra kursu veren uzman ve diğer kursiyerlerin desteğiyle 3'üncü oturumda sigara bırakılmaktadır. İzlenecek bu kursta sigarayı bırakma isteğinin canlı tutulması ve zor anlarla baş edilebilmesi için teknikler öğrenilmektedir. Örneğin stresle baş edebilme yöntemleri bunlardandır.

## SİGARASIZ BİR YAŞAM TERCİHİ SENİN ELİNDEDİR

Pakje Kans kursunda diğer kursiyerlerin desteği çok önemlidir. Kursiyerler arasında tecrübe değişimi, caydırıcı durumlarla baş edebilmek için kursiyerlerin birbirlerini teşvik etmesi oldukça önemlidir. Kurs boyunca tecrübeli bir uzman sigara bırakma konusunda rehberlik etmekte olup kurs süresince aktüel kurs materyalleri kullanılmaktadır. Bu materyallerde sigarayı bırakma konusunda

bilimsel araştırmalarla ispatlanmış çalışmalara yer verilmektedir. Örneğin “kazara sigara içme” veya “bir defalık sigara içme” konusu ayrıntılı olarak işlenmektedir. Malzemeler arasında bilgi ve tavsiyeler içeren bir cep kitapçığı ve bir de rahatlama alıştırmaları bulunan bir CD bulunmaktadır. Cep kitapçığını yanınızda taşıyarak sigarayı bırakma ile ilgili bilgi ve tavsiyelere sürekli bakabilirsiniz.

## KURS OTURUMLARI 4 BÖLÜMDEN OLUŞMAKTADIR:

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>HAZIRLIK</b>         | – İyi bir hazırlık başarının yarısıdır! |
| <b>SİGARAYI BIRAKMA</b> | – Denemeyen kazanamaz!                  |
| <b>TAHAMMÜL ETME</b>    | – Tahammül eden kazanır!                |
| <b>ACİL EYLEM PLANI</b> | – Duman perdesini çeki ver!             |

## ŞANSINI KULLAN VE SİGARAYI BIRAKMA KURSUNA KATIL

Pakje Kans kursları Hollanda çapında GGD, Thuiszorg ve Bağımlılıkla Mücadele Kuruluşları tarafından düzenlenmektedir. Bu kursun iş yerinizde verilmesi de mümkün.

Pakje Kans kursunu veren kuruluşlar ve sigarayı bırakma ile ilgili genel bilgi için:

- **0900-9390 (DAKİKASI €0,10)**  
no'lu STIVORO bilgi hattını arayabilir ya da
- **WWW.STIVORO.NL/PAKJEKANS** adresine bakabilirsiniz.

Bu el ilanının arkasında yakın çevrenizde verilecek Pakje Kans kursu hakkında detaylı bilgi bulabilirsiniz.