

Erzurum Teknik Üniversitesi
Bağımlılıkla Mücadele Komisyonu
Yerinde Sigara Bırakma Danışmanlığı

(18.09. 2025, Erzurum)

Tütün kullanımı, küresel ölçekte en önemli halk sağlığı sorunlarından birisi olarak kabul edilmektedir. Tütün kullanımının yol açtığı sağlık sorunlarının önlenmesi için bireylerin sigarayı bırakma süreçlerinin desteklenmesi kritik bir öneme sahiptir. Bu kapsamda, Erzurum Teknik Üniversitesi'nde, Erzurum İl Sağlık Müdürlüğü iş birliğiyle tütün kullanımını bırakmak için seminer ve danışmanlık hizmeti düzenlenmiştir. Bu uygulama, sigarayı bırakmayı hedefleyen bireylerin farkındalık düzeyini artırmayı ve davranış değişikliğini teşvik etmeyi amaçlamıştır.



Etkinlik 18 Eylül 2025 Perşembe günü Erzurum Teknik Üniversitesi, Sağlık Kültür Daire Başkanlığı Konferans Salonunda iki ayrı oturum halinde gerçekleştirilmiştir.

Sabah oturumunda Erzurum Teknik Üniversitesi idari personeline saat 10'da önce seminer verilmiş, daha sonra 11.00'da sigara bırakma için danışmanlık hizmeti verilmiştir. Öğleden sonra saat 14.00'de akademisyenlere seminer verilmiş, daha sonra 15.00'de sigara bırakma için danışmanlık hizmeti verilmiştir. Etkinlik ile katılımcılara hem toplu eğitim verilmiş hem de bireysel danışmanlık desteği sağlanmıştır.



Üniversitemizde gerçekleştirilen bu faaliyet, çalışanların sigarayı bırakma süreçlerine doğrudan katkı sağlamıştır. Uygulama, katılımcıların sigarayı bırakma motivasyonunu artırma, farkındalık geliştirme ve sağlıklı yaşam davranışlarını teşvik etme açısından önemli bir adım olmuştur.


Erzurum İl Sağlık Müdürlüğü
Dr. Didem Ayşegül ACAR

Erzurum Teknik Üniversitesi İdari Personeli
10.00 Sigara Bırakma Eğitimi
11.00 Bireysel Sigara Bırakma Danışmanlığı

18 Eylül 2025 Perşembe
10.00
Sağlık Kültür Daire Başkanlığı
Konferans Salonu

Koordinatör:
Doç. Dr. Nurşen AYDIN
Erzurum Teknik Üniversitesi
Bağımlılıkla Mücadele Komisyonu

 /etukurumsal  Kurumsal Eğitim ve
Trenin Direktörlüğü  www.erzurum.edu.tr


Erzurum İl Sağlık Müdürlüğü
Dr. Didem Ayşegül ACAR

Erzurum Teknik Üniversitesi Akademisyenleri
14.00 Sigara Bırakma Eğitimi
15.00 Bireysel Sigara Bırakma Danışmanlığı

18 Eylül 2025 Perşembe
14.00
Sağlık Kültür Daire Başkanlığı
Konferans Salonu

Koordinatör:
Doç. Dr. Nurşen AYDIN
Erzurum Teknik Üniversitesi
Bağımlılıkla Mücadele Komisyonu

 /etukurumsal  Kurumsal Eğitim ve
Trenin Direktörlüğü  www.erzurum.edu.tr



SİGARA BIRAKMA YOL HARİTASI

1. Herkesin bilmesi lazımdır: 5 FİKİR: DÜŞÜN
2. Çektiğin sigara miktarı kadar zararlı madde alıyorsun.
3. Zihinsel olarak istediğin ve bildiğin kadar sigara bırak.
4. 20 ila 25 arası sigara bırakıldığında ilk alışkanlık kırılır.
5. Sigaradan önce en az 1 hafta önce sigara içenler için sigara bırakma eğitimi yaparlar.
6. Çektiğin sigara miktarı kadar zararlı madde alıyorsun.
7. Sigaradan önce en az 1 hafta önce sigara içenler için sigara bırakma eğitimi yaparlar.
8. Sigaradan önce en az 1 hafta önce sigara içenler için sigara bırakma eğitimi yaparlar.
9. Sigaradan önce en az 1 hafta önce sigara içenler için sigara bırakma eğitimi yaparlar.
10. Sigaradan önce en az 1 hafta önce sigara içenler için sigara bırakma eğitimi yaparlar.