

ERŐSEBB VAGYOK



A CIGINÉL

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Tisztelt Olvasó!

Mivel Ön ezeket a sorokat olvassa, jó úton jár! Már érni kezdett Önben az a gondolat, hogy a dohányzásról való leszokásban segítséget kérjen. Nehéz feladat előtt áll, de eliheti, nem lehetetlen, és az eredmény egész biztosan megéri. Gondoljon azokra az emberekre, akiknek már sikerült! Ugye, mennyire megváltozott az életük? És most gondoljon Önre, és ismerőseire, akik még mindig a dohányzás rabjai!

Ez a füzet Önnek szeretne segíteni abban, hogy lépcsőről lépésre megismerteti a dohányzás okozta fizikai és lelki függőség kialakulásával, ennek hatásaival, és végigvezeti a leszokáshoz vezető úton. Ugyanakkor semmit nem ér, ha Önben nincs meg a leszokás akarata – leszokni senki nem tud Ön helyett!

Kívánom, hogy haszonnal forgassa kiadványunkat, melyet az Országos Egészségfejlesztési Intézet szakmai anyagainak felhasználásával állítottunk össze.

*Dr. Zolyomi Szilárd
belgyógyász-kardiológus szakorvos,
szakmai vezető*

DOHÁNYZÁS: ROSSZ SZOKÁS VAGY FÜGGŐSÉG?

Sokan mondják, hogy a dohányzás csak egy rossz szokás és akarat erővel könnyű leküzdeni. A leszokással kísérletezők viszont már tudják, hogy a dohányzásról nehéz leszokni.

A függőséget a dohányzás során elsősorban a nikotin alakítja ki. Ugyanakkor azt is megfigyelhetjük a dohányosokon, hogy a dohányzással összefüggésben jellemző szokásokat alakítanak ki, tehát a dohányzásra mindkettő igaz: rossz szokás is, függőség is.

A függőség kialakulásában az alábbiak folyamatok játszanak szerepet:

- A nikotin (a cigaretta egyik meghatározó összetevője) az agy jutalmazó központjára meglehetősen gyorsan fejt ki a hatását, mivel a cigarettafüst beszívása után akár 8-10 másodperc alatt eléri az agyat. *Ez közvetlenül jutalmazza az idegrendszert megerősítve ezzel a dohányzást.*
- Egy idő után azonban már azért van szükség a cigarettára, hogy a személy fenntartsa a szervezetében a nikotin megszokott szintjét. A csökkenő nikotin mennyisége mellett azt tapasztalja, hogy ideges, nyugtalan, ingerült. Ha rágyújt a cigarettára, akkor az ingerültsége, idegessége nagyon gyorsan megszűnik. A dohányosok ezt gyakran a cigaretta és a nikotin nyugtató hatása példaként hozzák fel. *A nyugtató hatás csak abból az illúzióból adódik, hogy a dohányos a csökkenő nikotinszinttel együtt járó kellemetlen tüneteket szüntetheti meg a rágyújtással.*
- Az agyunk összekapcsolja a nikotin hatását és azokat az ingereket, amelyek körül veszik a dohányzó személyt, így például a cigaretta ízét, látványát, a füstöt, a dohányzó helyiséget, a reggeli kávé. Ennek következtében megrögzött szokások alakulnak ki, a *környezeti ingerek is felébreszthetik a dohányzás utáni vágyat az idegrendszerben, és a dohányost a rágyújtásra készítik.*
- A világon mintegy 1,22 milliárd ember dohányzik. A felnőtt magyar lakosságnak egyharmada füstöl, a 30 évnél fiatalabbaknak a 41 százaléka dohányzik.
- A magyar lakosság 65%-a "passzív dohányos" - napi 270 percen át szívja a dohányfüstöt.
- Hazánkban évente 28.000 ember hal meg a dohányzás következtében (kétszer annyi, mint alkoholizmus, AIDS, öngyilkosság, baleset, erőszakos halál és kábítószer fogyasztás miatt együttvéve)
- Az égő cigarettában közel 4000 vegyület keletkezik. A dohányfüst 43 különböző rákkeltő anyagot tartalmaz! Négy cigaretta füstjének a kábító hatása egyenértékű egy féldecivel.

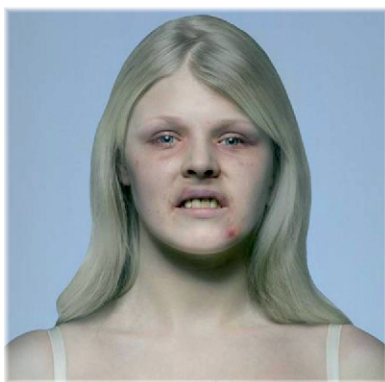


Az idegrendszer alkalmazkodik a nikotinhoz, így idővel kialakul a függőség, amit a kokaintól és herointól való függésnél is erősebbnek tartanak. *A legtöbb leszokni vágyó dohányos többször vág neki, és csak 4–5 kísérlet után tudja végleg letenni a cigarettát. A kitérés meghozza az eredményét és leszoknak a dohányzásról. Vannak módszerek, amelyek megkönnyíthetik a leszokást. Ebben próbálunk segíteni.*

A DOHÁNYZÁS ISMERTETŐ JEGYEI

A dohányzásnak nemcsak hosszú távú ártalmai vannak, hanem közvetlenül is (akár azonnal vagy rövidebb idő után is) meg tapasztalható negatív következményei, kedvezőtlen jelei vannak.

- Sárgulnak a fogai, az ujjai.
- Rossz, kellemetlen a lehelete.
- Reggel krákog, Köhög ok nélkül.
- Gyakran kiszárad a szája.
- A lakásnak dohányzás szaga van.
- Lépcsőn menve könnyen kifulladás.
- A ruháinak füst szaga van.
- A függöny és a lakása falai elsárgulnak.
- A bőre gyorsabban öregszik.
- A cigaretta korlátozza az életét, mert olyan helyre nem megy el, vagy nem szívesen megy el, ahol nem lehet dohányozni.
- Akkor is cigaretta szünetet kell tartania a tevékenysége során, amikor igazából erre nincs idő.
- A keze és a lába hideg. Mások mondták már, hogy hideg a tenyere.
- Gyakran megfázik, fáj a torka, köhög, vagy gyakran van influenzaszerű, felső légúti megbetegedése.
- Egy-két emeletet lépcsőn gyalog megtéve könnyen kifulladás.



Ha Ön ilyen ismertető jeget vagy tüneteket nem tapasztal, az nem jelenti azt, hogy nem is fog tapasztalni ilyeneket, ha nem hagyja abba a dohányzást.

MENNYIRE ERŐS A FIZIKAI FÜGGÉSE A CIGARETTÁTÓL?

1. ÉBREDÉS UTÁN MENNYI IDŐVEL GYÚJT RÁ AZ ELSŐ CIGARETTÁRA?

60 perccel később	0 pont
31-60 perc között	1 pont
6-30 perc között	2 pont
5 percen belül	3 pont

2. PROBLÉMÁT OKOZ-E ÖNNEK, HA OLYAN HELYEN VAN, AHOL NEM LEHET RÁGYÚJTANI?

Igen	1 pont
Nem	0 pont

3. A NAP FOLYAMÁN MELYIK CIGARETTÁT ÉLVEZI A LEGJOBBAN?

A reggeli első rágyújtást	1 pont
Bármilyen más alkalommal	0 pont

4. NAPONTA HÁNY CIGARETTÁT SZOKOTT ELSZÍVNI?

10 szál vagy kevesebb	0 pont
11-20 szál között	1 pont
21-30 szál között	2 pont
31 szál vagy annál több	3 pont

5. TÖBBET SZÍV REGGEL, MINT A NAP HÁTRALÉVŐ RÉSZÉBEN?

Igen	1 pont
Nem	0 pont

6. RÁ SZOKOTT-E GYÚJTANI OLYANKOR IS, AMIKOR OLYAN BETEG, HOGY FEL SEM TUD KELNI AZ ÁGYBÓL?

Igen	1 pont
Nem	0 pont

Adja össze a pontszámait

.....

Az Ön függésének szintjét a kérdőívén kapott pontszámával jellemezhetjük:

0-2: Nagyon alacsony

3-4: Alacsony

5: Közepes

6-7: Magas

8-10: Nagyon magas



MENNYIRE ERŐS A PSZICHOLÓGIAI FÜGGÉSE A CIGARETTÁTÓL?

1. Gyakran vannak olyan napjai vagy időszakai, amikor jóval többet dohányzik, mint amennyit szeretne?

IGEN

NEM

2. Próbált-e már leszokni, vagy csökkenteni az elszívott cigaretták mennyiségét, és azt tapasztalta, hogy nem sikerült elérni a célt?

IGEN

NEM

3. Miután abbahagyta a dohányzást, vagy csökkentette az elszívott cigaretták számát sóvárgott-e cigarettá után/vágyott-e nagyon a cigarettára?

IGEN

NEM

4. Amikor abbahagyta a dohányzást, vagy csökkentette a napi elfogyasztott cigaretták mennyiségét tapasztalta-e az alábbi tünetek valamelyikét? Ingerültség, idegesség, nyugtalanság, koncentrációs nehézségek, fejfájás, álmoság, gyomorpanaszok, lelassult szívritmus, étvágynövekedés vagy a testsúly növekedése, levertség/depresszió.

IGEN

NEM

5. Volt-e már úgy, hogy azért kezdett ismét dohányozni, hogy elkerülje, vagy megszüntesse ezeket a tüneteket?

IGEN

NEM

6. Akkor is folytatta a dohányzást, amikor olyan komoly egészségügyi problémája volt, amivel nem volt tanácsos dohányozni?

IGEN

NEM

7. Akkor is folytatta a dohányzást, amikor megtudta, hogy a dohányzás Önnek egészségkárosodást okozott?

IGEN

NEM

8. Akkor is folytatta a dohányzást, amikor megtudta, hogy a dohányzás Önnek pszichológiai/mentális problémákat okozott?

IGEN

NEM

9. Érezte-e már valaha, hogy függ a cigarettától?

IGEN

NEM

10. Volt már valaha, hogy feladta a munkáját vagy a társas tevékenységeit azért, hogy dohányozhasson?

IGEN

NEM

Számolja össze az IGEN válaszainak számát!

Az IGEN válaszaim száma:

AZ IGEN VÁLASZAINAK SZÁMA JELZI ÖNNEK, MILYEN MÉRTÉKŰ A PSZICHOLÓGIAI FÜGGÉSE.



HOGYAN KÉSZÜLJÖN FEL A CIGARETTA LETÉTELÉRE?

A fizikai és a pszichológiai függéstől való megszabadulás hosszú és nehéz folyamat. Új szokásokat kell kialakítania, vagy a dohányzás helyett más tevékenységet kell keresnie. Mindebben segítséget nyújtunk, de a lépéseket Önnek kell megtenni. A fizikai függés kezelésében hasznosak lehetnek az orvosa által felírt gyógyszerek is (pl. nikotinpótlás, más gyógyszerek). Ezek használatát azonban beszélje meg háziorvosával vagy szakorvosával.

Sokféle módszer létezik a dohányzásról való leszokásra, talán sokfélélt ki is próbált már. Saját akarat és elhatározás nélkül egyik sem működhet. Nem ígérhetünk csodát, csak azt, hogy segítünk felkészülni és könnyebben elviselni a nehézségeket, amivel esetleg szembesül. A sokak által alkalmazott nikotinpótló eljárások (nikotintapasz, ráógumi) és más gyógyszerek csak fokozzák ennek a módszernek a hatásosságát.

A NAGY NAP

Első lépésként jelölje ki saját magának azt a napot, amikor szeretné letenni a cigarettaét (ez lehet például a születésnapja, vagy az új év első napja is). Hagyjon időt magának felkészülni erre a napra! Sok mindent érdemes előbb begyakorolni, hogy azután könnyebben menjen a leszokás. Adjon magának 2-3 hetet arra, hogy alaposan felkészüljön.

- Először erősítse meg a motivációját a leszokás mellett, és ismerje meg dohányzási szokásait.
- Vizsgálja meg a leszokás melletti és elleni érveit.
- Gyűjtsön minél több okot a leszokás mellett.
- Vezessen dohányzási naplót. Segít abban, hogy céltzottan tervezzék meg a leszokási módszerét.



- Ha már ismeri az Ön számára veszélyes dohányzást kiváltó körülményeket, akkor kidolgozhatja saját stratégiáit ezeknek a kezelésére.
- A cigaretta letétele előtt fontos, hogy barátait és rokonait is tájékoztassa

szándékairól, és kérje a segítségüket. Ez megnöveli a sikeres leszokás esélyét.

- Már a cigaretta letétele előtt foglalkozni kell azokkal az aggodalmakkal, amelyek esetleg gyengíthetik a szándékát. Ezek közül a legfontosabb a testsúly. Növelnie kell napi mozgását és némileg változtatni kell a táplálkozási szokásain.

- Távolítsa el a környezetéből a dohányzásra készítő tárgyakat és ingereket (cigarettaét, hamutartót) és változtassa meg azokat a helyeket, ahol egyébként dohányozni szokott!



A DOHÁNYZÁSRÓL VALÓ LESZOKÁS OKAI



<i>MI AZ, AMI JÓ A DOHÁNYZÁSBAN?</i>	<i>MI AZ, AMI NEM JÓ A DOHÁNYZÁSBAN?</i>
<i>MI AZ, AMI NEM ANNYIRA JÓ A LESZOKÁSBAN?</i>	<i>MI AZ, AMI JÓ A LESZOKÁSBAN?</i>
EZEK AZ OKOK, AMELYEK VISSZATARTHATJÁK ÖNT A VÁLTOZÁSTÓL	EZEK AZ OKOK, AMELYEK MEGERŐSÍTHETIK ÖNT A LESZOKÁSBAN

Mások nem mondhatják meg Önnek, hogy miért szokjon le a dohányzásról, de Ön összegyűjthet minél több okot, és ezek között mérlegelve kiválaszthatja a személy szerint legfontosabbakat.

Készítsen listájáról minél több másolatot, és ezeket helyezze el azokon a helyeken, ahol gyakran megfordul és ahol dohányozni szokott. Ez majd emlékezteti arra, hogy miért akar leszokni a dohányzásról. Válassza ki a legfontosabb okokat, és helyezzen el emlékeztető kártyákat a táskájában, a pénztárcájában és minden olyan helyre, ahol a cigarettát tartani szokta. Ez is emlékezteti a legfontosabb okaira éppen akkor, amikor cigarettát vásárolna, vagy cigarettáért nyúlna. Adja oda a listát családtagjainak, valamint barátainak, és kérje meg őket, hogy emlékeztessék Önt ezekre az okokra, ha rá akarna gyújtani.

NÉHÁNY LEHETSÉGES ÉRV A LESZOKÁS MELLETT

- Egy év alatt akár annyi pénzt is megtakaríthatok, hogy külföldi nyaralásra gondoljak.
- Meg akarom látni az unokáimat.
- Végre nem nyaggat az orvosom vagy a családom a dohányzás miatt.
- Hosszabb ideig akarok élni.
- Minél hosszabb ideig akarom megőrizni a férfiaságomat, és el akarom kerülni a dohányzás okozta merevedési problémákat.
- A gyerekeim és a párom egészségét meg akarom védeni.
- Példát akarok mutatni a gyerekeimnek.
- Csökkenteni akarom annak az esélyét, hogy szívinfarktusban vagy agyvérzésben korán meghaljak.
- Kifulladás nélkül akarok felmenni a lépcsőn.



- Köhögés és krákogás nélkül akarom kezdeni a reggeletem.
- El akarom kerülni a tüdőrákot és más szörnyű tüdőbetegséget.
- Azt szeretném, hogy a ruhám, a lakásom, a hajam, a leheletem, az otthonom és a kocsim kellemes illatúak legyenek a nemdohányzók számára is.
- Kevesebb ráncot szeretnék az arcomon, szebbnek és fiatalabbnak akarom érezni magamat.
- Vissza akarom nyerni a szabadságomat, saját magam akarom szabályozni az életemet.
- Szeretnék ismét sportolni és visszanyerni a vitalitásomat.
- Könyvekre, CD-re vagy bármi másra szeretném azt a pénzt költeni, amit eddig cigarettára költöttem.

A LEGFONTOSABB OKAIM A DOHÁNYZÁS ABBAHAGYÁSÁRA

1.
2.
3.

A DOHÁNYZÁS ÁRA

	Napi fél doboz (8-10 szál) 1000 Ft/doboz	Napi 1 doboz (19-20 szál) 1000 Ft/doboz	Napi 2 doboz (40 szál) 1000 Ft/doboz	Mit vehetek helyette?
1 héten	3.500	7.000	14.000	Vendéglő (2-4 fő)
1 hónap	15.000	30.000	60.000	Rezsidió, menza
1 évben	180.000	360.000	720.000	TV/Nyaralás/tanítatás
10 év	1.800.000	3.600.000	7.200.000	Autó/lakás/nyaraló

Mindezen költségek megtakaríthatók, ha leszokik a dohányzásról.

A DOHÁNYZÁS KÖRÜLMÉNYEI

A dohányzáshoz társuló „rituálék”, körülmények felismerése alapvető a sikeres leszokásban. Ha ismeri ezeket, akkor el is tudja kerülni, vagy meg tudja változtatni őket.

GYAKORI HELYZETEK	GYAKORI KÖRÜLMÉNYEK
Étkezés után	Telefonon való beszélgetés
Italfogyasztás mellett	Kártyázás, sakkozás
Stressz és feszültség esetén	Stresszes munkahelyi feladat
A barátokkal való együttlétnél	A munkanap vége
Kávé vagy tea mellett	Újságolvasás, TV nézés, rádióhallgatás
Buliban	Dohányzó haverok, munkatársak jelenléte
Vezetés közben	Várakozás (pl. buszra, vonatra, ismerősre)
Unatkozáskor	Újságolvasás, TV nézés, rádióhallgatás
Reggeli felébredés után	Szeretkezés után

A DOHÁNYZÁST KIVÁLTÓ KÖRÜLMÉNYEK FELISMERÉSE

Könnyen megértheti, hogy az Ön számára melyek a kiváltó ingerek, körülmények, hatások akkor, ha átnézi a dohányzási naplóját. Háromnapi adatgyűjtést követően már sok kiváltó körülményt vagy ingert tud összegyűjteni az alábbi táblázatba. A helyzet, az esemény vagy a cselekvés mellett írja le az érzéseit és a gondolatait is.

Esemény, vagy amit éppen tesz	Érzés / gondolat
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

A MAGAS RIZIKÓJÚ HELYZETEK

Magas rizikójú helyzeteknek azokat nevezzük, amelyek a legkönnyebben váltják ki a visszaesést. Vannak olyan helyzetek, amelyekben fokozott a visszaesés esélye. Ilyen helyzetek lehetnek például az unatkozás, várakozás, egyedüllét, fáradtság, stb. Ugyanígy a negatív érzelmi állapot (pl. szorongás, feszültség, depresszív, levert hangulat, düh, frusztráció), vagy pozitív érzelmi állapotok, (pl. valaminek az ünneplése), de a társas nyomás a dohányzásra illetve társas események, ahol mások dohányoznak, vagy személyközi konfliktusok, étkezés és alkoholfogyasztás szintén dohányzásra serkentenek.

A DOHÁNYZÁST KIVÁLTÓ KÖRÜLMÉNYEKEL VALÓ MEGKÜZDÉS

A dohányzást kiváltó helyzeteket, körülményeket tervezéssel és felkészüléssel sikeresen lehet kezelni. A pusztán akaratra való támaszkodás megnehezíti a leszokást. Az akarata erősítésére sikeresen használhat úgynevezett „önkontroll” módszereket, melyeket a dohányzást kiváltó körülményekkel való megküzdésben alkalmazhat.



Kerülje el a kiváltó körülményeket és helyzeteket! (a reggeli kávézás felfüggesztése, az alkoholfogyasztással együtt járó helyzetek időleges kerülése, a közös dohányzó helyiségek elkerülése és a nemdohányzó helységek választása)

Ha az elkerülés nem lehetséges, változtasson valamit a helyzeten, módosítson valamit a körülményen! Csináljon valamit az adott helyzetben másképp, mint szokott! (pl. reggeli kávé helyett narancslé vagy tea fogyasztása, a kávé fogyasztása cukor és tej nélkül.)

A dohányzás helyett használjon alternatívát, vagy helyettesítse a dohányzást valamivel! (pl. relaxáció a cigaretta helyett, cukormentes rágógumi, gyümölcs vagy zöldség (pl. répa, zellerszál), a kezek lefoglalása, babrálás, firkálás, kötögetés, stb.)

Figyelje meg, hogyan működnek a stratégiái, és váltson másra akkor, ha valamelyik nem működik

JAVASLATOK A KIVÁLTÓ KÖRÜLMÉNYEKEL VALÓ MEGKÜZDÉSRE

- A cigarettaszünet helyett mozoghat, sétálhat vagy lépcsőzhet ahelyett, hogy beülne a dohányzóhelységbe. Találkozhat, beszélgethet a nemdohányzó barátaival.
- Legyen fizikailag aktív: biciklizzen, ússzon, sétáljon.
- Igyon egy pohár vizet! Ha teheti, zuhanyozzon le.
- Cigi helyett küldjön el egy e-mailt vagy SMS-t valakinek. Cigi helyett Internetezhet.
- Hívja fel telefonon a barátait.
- Gyakorolhatja a relaxációt.

NEMDOHÁNYZÓ TERV

Nagyon kockázatos helyzetek ezen a héten

dátum:

Minden egyes kockázatos helyzet, körülmény esetében írja le az eseményt, a személyeket, akik Önnel lehetnek, valamint azt, hogy Ön mit tehet, gondolhat és érezhet ilyenkor.

Soroljon fel minden egyes esetben konkrét megküzdési stratégiákat, amelyeket használni fog annak érdekében, hogy elkerülje a dohányzást.

Ha egy stratégia nem működött az adott helyzetben, akkor váltson stratégiát!

<i>NAGY KOCKÁZATÚ HELYZET</i>	<i>KONKRÉT MEGKÜZDÉSI TERV/MÓDSZER</i>

SZEREZZEN TÁMOGATÓKAT A SIKERES LESZOKÁS ÉRDEKÉBEN!

Könnyebb leszokni azoknak, akiket a környezete és a barátai támogatnak a cigaretta letételében! Ne féljen segítséget kérni, mert ez nem a gyengeség, hanem az elhatározás jele. Keressen a környezetében olyan személyt, aki szintén le akar szokni a dohányzásról, és együtt kezdek neki a feladatnak. A társal együtt történő leszokás komoly előnye, hogy a társa pontosan tudja, milyen folyamaton megy keresztül, és persze Ön is megérti, ő milyen nehézségekkel szembesül.

Csak nemdohányzó, leszokásra elkötelezett vagy leszokott dohányos legyen a segítőtje.

Elmondhatja a családtagjainak, barátainak és munkatársainak, hogy le akar szokni és kérheti a segítségüket ehhez. Sok mindenben segíthetnek Önnek, de esetleg nem tudják, hogy hogyan. Ehhez segíthet az, ha elmondja nekik, hogy mivel támogathatják Önt, és mivel nem.

A segítőtársak „szerződést” köthetnek egymással, vagy speciális tervet dolgozhatnak ki. Fontos, hogy legalább kezdetben találkozzanak, vagy beszéljenek legalább 48 óránként.

ÖNNEK MI SEGÍTENE ÉS MI NEM?

Leginkább Ön tudja, hogy hogyan segíthet Önnek a környezete leszokni a dohányzásról. Tájékoztassa a segítőt abban, hogy mi az, amit tehetnek és mi az, amit nem szeretne, hogy tegyenek!

	Segítene	Nem segítene
Megdicséri Önt, amiért nem dohányzik.		
Megjegyzi, hogy a dohányzás rossz szokás.		
Lebeszéli Önt egy cigaretta elszívásáról.		
Megjegyzi, hogy Önnek hiányzik az akaratereje.		
Megjegyzi, hogy a háznak dohányfüst szaga van.		
Nem engedi, hogy Ön a házban dohányozzon.		
Gratulál Önnek a döntéséhez, hogy abbahagyja a dohányzást.		
Segít Önnek abban, hogy a cigaretta helyettesítőire gondoljon.		
Megemlíti, hogy zavarja a dohányzás.		
Együtt ünnepli Önnel, hogy abbahagyta a dohányzást.		
Kritizálja a dohányzás miatt.		
Kétkelkedik benne, képes lenne tartósan abbahagyni a dohányzást.		
Visszautasítja, hogy eltakarítja az Ön cigaretta csikkjeit.		
Segít Önnek megnyugodni, amikor stresszes, ingerlékeny.		
Azt mondja Önnek, hogy tartson ki.		
Bátorítja, hogy Ön képes tartósan abbahagyni a dohányzást		
Segít Önnek abban, hogy a cigaretta helyettesítőit használja.		
Örül, hogy Ön erőfeszítéseket tesz a dohányzás abbahagyására.		
Részt vesz mindazon tevékenységben, amelyek távol tartják Önt a dohányzástól (pl. sétálni megy Önnel a dohányzás helyett).		
Megkéri Önt, hagyja abba a dohányzást.		
Egyéb:		

MOZOGJON TÖBBET!

- A testmozgás segíthet megelőzni vagy csökkenteni a leszokást követő súlygyarapodást.

- Segíthet leküzdeni a cigaretta hiányában kialakuló levert hangulatot.

- Kocogva vagy éppen úszva nem igazán lehet dohányozni.

- Nagyon jó stresszt csökkentő módszer.

- A testmozgás növelése nemcsak komoly testedzés formájában képzelhető el. Gondolt-e már például arra, hogy a lift helyett választhatja a lépcsőt?

- Leszállhat a buszról, villamosról, hogy egy vagy két megállót sétálva tegyen meg.



- Esetleg, ha módja van rá, akkor biciklizhet, úszhat, hosszabban gyalogolhat. Választhat olyan élvezetes mozgást is, mint például a tánc.

- Az olyan házimunkát, mint az ablakmosás, fűnyírás, az autómosás, vagy a porszívózás tekintse testgyakorlási alkalomnak.

- Végezhet rendszeresen laza vagy komolyabb testedzést is, ami az életkorának és egészségi állapotának megfelel. Érdeemes a fokozatosság elvét betartani, orvos és vagy testedzésben jártas szakember tanácsát kikérni.

NÉHÁNY TOVÁBBI MEGFONTOLÁSRA ÉRDEMES SZEMPONT:

- A testmozgás növelését kezdje el minél korábban, lehetőleg két-három héttel a cigaretta letétele előtt. Ez segít abban, hogy ne egyszerre kelljen sok új dolgot végeznie.

- Gyakori kifogás: nincs időm rá. Gondolja végig őszintén! Valóban nincs? Vagy csak azért nem akar edzőcipőt húzni, mert inkább valami mást csinálna?

- A testedzéséhez érdemes társat is keresni. Együtt könnyebben megy.

- Ha kisebb intenzitású mozgást választ, akkor végezze hosszán, ha intenzívebb mozgást választ, akkor végezze azt rövidebben.

- Válasszon olyan mozgást, amely elég erőteljes ahhoz, hogy megizzassza, és megdolgoztassa szívét, de soha ne erőltesse meg magát annyira, hogy elszédüljön, vagy rosszul érezze magát!

- Tervezze be előre a napi programunkba a testmozgást. Még ma kezdje el az edzéseket!

- Tűzzön ki reális célokat! Ha nincs megfelelő formában, akkor lassan kezdje el és fokozatosan növelje az edzési időt és a terhelést.

- A testedzést személyiségünknek, saját igényeinknek megfelelően válasszuk ki. Figyelembe kell venni az életkort, életmódot, időbeosztást, egészségi állapotot.

- Ha egész héten ugyanott sportolunk, legalább a hétvégén menjünk a természetbe mozogni.

- Nincs edzés teli hassal! Legyen 2-3 óra a főétkezés és az edzés között.

- Minden edzés bemelegítéssel kezdődik, és levezetéssel végződik.

- Lázasan, hőemelkedéssel ne sportoljon

MEGVONÁSI TÜNETEK

Az alábbi táblázatban összefoglaltuk a leggyakoribb megvonási tünetek várható időtartamát és megjelenésének gyakoriságát (100 leszokott dohányosból hány számol be ilyen tünetről.)

Tünetek	Fennállásának időtartama a legtöbbször	Megjelenési gyakoriság (100 dohányos esetében)
Alvászavarok	Rövidebb mint 1 hét	25
Koncentrációs nehézségek	Rövidebb mint 2 hét	60
A nikotin utáni vágy	Rövidebb mint 2 hét	70
Irritabilitás vagy agresszió	Rövidebb mint 4 hét	50
Depresszió	Rövidebb mint 4 hét	60
Nyugtalanság	Rövidebb mint 4 hét	60
Megnövekedett étvágy	Rövidebb mint 10 hét	70

Ingerültség	1-2 hétig tarthat. Segíthet a séta, a forró fürdő, a relaxáció gyakorlása, valamint a kávé kerülése vagy mennyiségének csökkentése.
Álmatlanság	Tartózkodjon a koffein tartalmú italoktól este 6 után! Használjon relaxációs technikákat az elalvásnál!
Köhögés, száraz torok, orrcsöpögés	Igyon sok folyadékot! Próbáljon ki torokcukorkákat, vagy rágógumit!
Rossz lehelet	Igyon sok folyadékot, mosson gyakran fogat! A tüdőnek idő kell, míg kitisztul a sok kátránytól. Használjon cukormentes rágógumit!
Székrekedés, puffadás	1-2 hétig tarthat. Igyon rengeteg folyadékot, egyen rostos ételeket (gyümölcs, teljes kiőrlésű gabona)! Kefirbe, joghurtba kevert korpá segíti csökkenteni az étvágyat, és jót tesz a bélműködésnek.
Éhség	Igyon vizet, vagy alacsony kalóriatartalmú folyadékokat! Legyen mindig Önnek ásványvíz vagy más folyadék, és/vagy alacsony energiatartalmú rágcálnivaló (pl. pattogatott kukorica, esetleg nyers sárgarépa, kétszersült)!
Unalom	Új elfoglaltságok után kell nézni: például könyv- és újságolvasás, keresztrejtvényfejtés, Internetezés, kártyázás, a barátokkal való találkozás vagy telefonálás. Készüljön valamilyen elfoglaltsággal a várakozások idejére!
Levertség esetleg depresszió	Keressen magának minél több örömteli elfoglaltságot, találkozzon minél gyakrabban a nemdohányzó barátaival. Jutalmazza meg magát!
Fáradtság, kimerültség	Szunyókáljon! Ne hajtsa magát! Több mozgás és a könnyű tomagyakorlatok is segíthetnek.

A CIGARETTA UTÁNI SÓVÁRGÁS

A cigaretta iránti sóvárgás alatt erős késztetést értünk arra, hogy rágyújtson. Ez állapot tulajdonképpen jó jel, mivel jelzi, hogy egyre tisztul a szervezete. A sóvárgás azonban kiváltható azért is, mert olyan környezetbe került, ami emlékezteti Önt és az idegrendszerét a dohányzásra.

A sóvárgás természetes módon jelenik meg a leszokás folyamatában, és nem a sikertelenség jele. **A sóvárgás általában átmeneti, 10-15 perc alatt elmúlik akkor is, ha rágyújt, és akkor is, ha nem.** A legfontosabb cél, hogy ne dohányozzon, bármennyire is kívánja.

A SÓVÁRGÁSSAL VALÓ MEGKÜZDÉS

- Várja ki, és ne gyújtson rá, míg a sóvárgás elmúlik! Csak pár perc! Elmúlik, akár rágyújt, akár nem.
- Terelje el a figyelmét, foglalja el magát valamivel.
- Igyon egy pohár vizet, vagy például készítsen magának limonádét!
- Lélegezzen mélyeket, hunyja be a szemét és vegyen mély levegőt!
- Beszélje meg valakivel az érzéseit, nehézségeit!
- Gondoljon a legfontosabb indokra, amiért le akar szokni! Mondja ki hangosan csak úgy, vagy akár a tükör előtt.
- Fogyasszon ALACSONY kalóriatartalmú rágcsalnivalót, zöldségeket, nyers répát!
- Keljen föl és sétáljon! Nyújtózkodjon, ásítson, végezzen guggolásokat, érintse meg a lábujját, csináljon karkörzéseket!
- Csináljon valamit a kezével! Firkálgasson! Játsszon pénzérmékkel! Írjon egy levelet, e-mailt!
- Legyen jó magához minden lehetséges módon! Kényeztesse magát egy kicsit! Élvezzen különleges törődést a hétvégén (finom étel, vidám műsor, stb.) a megtakarított pénzéből!
- Olyan helyekre menjen inkább, ahol Ön sem dohányzik, és mások sem dohányoznak!
- Fogyasszon kevesebb alkoholt és kávé!
- Keresse a nemdohányzók társaságát!

**Csak a mával
törődjön!
Bírja ki a mai napot
dohányzás nélkül!**

A LESZOKÁS UTÁNI HÍZÁS MEGELŐZÉSE

A dohányzásról való leszokás egyetlen negatív következménye a testsúly növekedése. A leszokott dohányosok körülbelül 80%-a tapasztalja, hogy többet nyom a mérlegen, mint korábban. Férfiak átlagosan 2,8 kg-ot a nők átlagban 3,8 kg-ot híznak. Sokak számára ez visszatartó lehet annak ellenére is, hogy a dohányzásról való leszokás előnyeinek nagymértékben ellensúlyozzák a súlynövekedéssel együtt járó enyhe egészségi rizikó növekedését. A súlynövekedést megelőzheti vagy mérsékelheti.

MIÉRT NŐ MEG A TESTSÚLY A DOHÁNYZÁS ABBAHAGYÁSAKOR?

- **Ízlelés változása:** A leszokást követően az ízérzékelés intenzívebbé válhat, az ételek ízletesebbek, illatosabbak, vonzóbbak lesznek. Emiatt az elfogyasztott táplálék mennyisége is nőhet. Érdeemes tudatosan törekedni arra, hogy kisebb adagot szedjen a tányérjára, és lehetőleg ne szedjen másodszor.
- **Anyagcsere visszarendeződése:** A dohányzás abbahagyását követően az anyagcsere szintje visszaáll a korábbi alacsonyabb szintre. Az alacsonyabb energia felhasználás miatt a felesleges energia zsírként elraktározódik.
- **Kevesebb energia:** Sok dohányos fáradtabbnak érzi magát a leszokás

alatt, emiatt kevésbé aktív, így kevesebb energiát használ fel a fizikai aktivitás révén.

- **Megnövekedett étvágy:** A dohányzás csökkentette az étvágyát, a leszokás következtében gyakrabban jelentkezik az éhség érzet és az étvágya is megnőhet. Mivel az éhség természetes jelzése annak, hogy a szervezetnek szüksége van táplálékra, fontos az, hogy a leszokás alatt megtanulja helyesen kezelni az éhséget hízás nélkül.
- **Édesség utáni sóvárgás:** A nikotin hatással van a szervezet cukorháztartására. A leszokás következtében csökken a vércukorszint, ami kiválthatja az édesség utáni fokozott sóvárgást.

NÉHÁNY ÖTLET AZ ÉTKEZÉSEKHEZ

- Figyeljen az adagokra! Fogyasszon kisebb adagokat (pl. használjon kisebb tányérokat)! Egyen lassan, egyen kisebb falatokat! Rágja meg alaposan, és közben figyeljen az étel ízére és állagára! Igyon nagyon sok folyadékot, vizet, cukormentes üdítőket!
- Igyon sok vizet az étkezés során! Ne szedjen másodszor, ne repetázzon! Amint befejezte az étkezést, álljon fel az asztaltól! Gyümölcsöt fogyasszon desszertként!
- Étkezés után válasszon nemdohányzó tevékenységet: menjen el sétálni egyet, mosson fogat, mosogasson, rágózzon cukormentes rágóval, alakítson ki étkezés utáni szokásokat. Az étkezés befejezése komoly rizikót jelenthet a dohányzásra.
- Engedélyezzen magának korlátlan mennyiségű nyers zöldséget vagy egyes gyümölcsöket, almát, sárgarépát, zellerszálat, koktél paradicsomot, uborkaszeleteket, brokkolit, karfiolt és így tovább! Tartsa ezeket a hűtőben legelöl, hogy könnyen elérhető legyenek!
- Tartózkodjon az alkoholtól! Az alkoholos italok igen sok kalóriát tartalmaznak, ráadásul az alkohol csökkenti az önkontrollt, ami falásrohamhoz vagy dohányzáshoz vezethet.
- Ne tartson otthon édes süteményeket, magas kalóriatartalmú rágcsálnivalókat! Kérje meg barátait és családtagjait, hogy ne kínálják étellel. A leszokás elején érdemes kerülni azokat a helyzeteket, ahol nagy kalóriatartalmú rágcsálnivalókat szolgálnak fel.
- Foglalja le magát például valamilyen hobbival! A leszokást úgy érdemes meghatározni, hogy az ne olyan ünnepek elé essen, amikor rendszerint magas kalóriatartalmú ételeket szokás fogyasztani. A kísértés túlságosan nagy lenne.
- Mérje meg a testsúlyát naponta, mindennap ugyanakkor például reggel fürdés után. Ha feljegyzi mindennap a súlyát, akkor ez jobban tudatosítja Önben a változásokat.

.A LESZOKÁS POZITÍV KÖVETKEZMÉNYEI

20 perc múlva	A vérnyomás és a pulzusszám normalizálódik, melegszik a keze és a lába, mert javul a vérkeringése a végtagjaiban
8 óra múlva	A vér nikotin és szénmonoxid szintje a felére csökken, az oxigén szint normalizálódik. A szívinfarktus kockázata csökkenni kezd
24 óra múlva	A tüdő kezd tisztulni, az ízlelés és a szaglás jelentősen javul
72 óra múlva	A légzés könnyebb lesz, megkezdődik a légutak feltisztulása. Nő a szervezet energiaszintje.
3 hónap múlva	A köhögés, a zihálás és a légzési nehézségek csökkennek, vagy teljesen megszűnnek, a tüdőkapacitás lényegesen javul. Az íny megbetegedései jelentősen csökkennek
1 év múlva	A szívroham kockázata a dohányosokkal összehasonlítva, mintegy felére csökken
10 év múlva	A tüdőrák kockázata a dohányosokénak a felére csökken, azonos lesz azokéval, akik soha nem dohányoztak. A csontritkulás veszélye is csökken
15 év múlva	Már nincs különbség a leszokott dohányos és a nemdohányzó között az egészségi veszélyek és a korai halálozás tekintetében

NÉHÁNY TOVÁBBI EGÉSZSÉGI ELŐNY

- Csökken a gége krónikus irritációja, így a hangja is kellemesebb lesz.
- A levegő utáni kapkodás, a nehézlégzés és a köhögés csökken.
- Csökken a gyomorfekély kockázata, javulnak a gyomorral és emésztéssel kapcsolatos tünetei.
- Ritkábbak lesznek a felső légúti megbetegedései.
- Több energiát érez és az életkedve is jobb lesz.



- A dohányzás már nem csökkenti tovább a fogantatás esélyét. Ne feledje a férfi és a nő dohányzása külön-külön is komolyan csökkenti annak esélyét, hogy a baba megfoganjon.
- A cigaretta letétele a terhesség előtt és alatt csökkenti a veszélyét annak, hogy a baba kis súllyal születik.
- Csökkennek a pánikrohamai, ha ilyen problémától szenved.
- Az asztmás tünetei enyhülnek, könnyebben fog szuszogni.

LESZOKOTT DOHÁNYOSOK TAPASZTALJÁK

- Fehérebbek lesznek a fogai és frissebb lesz a lehelete.
- Az izlelőbimbók újra életre kelnek, és a szaglása javul.
- Csökken a tüzesetek kockázata.
- Nem érzi magát fáradtnak egész nap, ráadásul jól alszik az éjszaka.
- Csökken a szorongás szintje.
- Több költőpénze marad.
- A ruhái és a haja nem lesz büdös cigarettaszagú.
- A sikeres leszokás nyomán növekedni fog a tekintélye a családban, a barátai és munkatársai körében.
- Ebben is példaképe lesz a gyermekeinek, és a leszokásával megnöveli az esélyét, hogy ők soha ne dohányozzanak.
- Fiatalabban, jobban és egészségesebben néz ki, még az arcszíne is javul.
- Átélteti az élete feletti kontroll érzését, megszabadul az életét irányító rossz szenvedélytől.
- Újra van két szabad keze.
- Büszke lehet Önmagára, hogy elérte a célját és megszabadult egy kötöttségtől.
- Évente 80-150 ezer forintot tehet félre

PROBLÉMAMEGOLDÁS VÁRATLAN HELYZETEKBE

Vannak olyan váratlan helyzetek, amire nehéz felkészülni. Például egy komoly stresszhelyzet, amikor késésben vagyunk a munkahelyünkről, ráadásul dugóba keveredtünk a kocsinkkal. Az ilyen helyzetek könnyen járhatnak megbotlással vagy visszaeséssel. Ezekre a helyzetekre nehéz felkészülni.

AZ ELSŐ ALAPSZABÁLY, HOGY ILYEN HELYZETEKBE SEMMIKÉPPEN SEM SZABAD RÁGYÚJTANI.

Mielőtt rágyújtana érdemes megállni egy pillanatra, mert a cigaretta az adott problémát egészen biztosan nem oldja meg. Sőt inkább tetézi a problémát, büntudatot érez, mert rágyújtott.

1. lépés: **Vegyén mély levegőt és nyugodjon le** - egy pillanatig maradjon így! Semmi azonnali katasztrófa nem történt. Gondoljon a problémára kihívásként! Mondja magának: „Kezeln tudom a helyzetet”!. ÁLLJON MEG és GONDOLKODJON! Nagyon fontos, hogy ne cselekedjen azonnal, mert az ilyen hirtelen válaszok csak ritkán vezetnek eredményre. Az esetek túlnyomó többségében mindig van egy perc a lehetőségeket végiggondolni
2. lépés: **Kérdezze meg magától:** „Mi is a probléma? - Milyen a helyzet és milyennek kellene lenni? Mit akarok elérni?”
3. lépés: **Gondoljon ki egy megoldási ötletet!** Ha ez megvan, akkor még gondoljon ki legalább kettőt-hármat! Mindig van több lehetőség.
4. lépés: **Találja ki,** hogy mi a legfontosabb szempont az ötletek közötti választásban! Eléri-e vele a célját? Mennyi erőfeszítés kell hozzá? Mibe kerül ez Önnek?
5. lépés: **Hajtsa végre a tervet** és kérdezze meg a következőket: „Elégedett vagyok az eredménnyel?”

NE TARTSON MAGÁNÁL CIGARETTÁT MÉG A TÁSKÁJÁBAN, A ZSEBÉBEN, A MUNKAHELYI FŐKÁJÁBAN, AZ AUTÓJÁBAN, A LAKÁSÁBAN, A KAMRÁBAN SEM!!!!

FELKÉSZÜLÉS A KIHÍVÁST JELENTŐ TÁRSAS HELYZETEKRE

A cigaretta letételét követő napokban a kihívást jelentő társas helyzetek kerülése hatékonyan segíthet a leszokás tartós fenntartásában. Ugyanakkor hosszabb távon ez a stratégia nehezen fenntartható. A társas helyzeteknek, és eseményeknek - főleg ha azok alkoholfogyasztással járnak együtt - nehezebb ellenállni, és könnyen megtörhetik a határozottságát. Megfelelő felkészüléssel kezelni lehet ezeket a helyzeteket is. Fel kell készülni a lehetséges kihívásokra.

A BESZÉLGETÉSEK KÖZÖTTI SZÜNETEK

Fontos például, hogy felkészüljön a beszélgetések közötti szünetre, akár tartalékolhat néhány érdekes témát is, hogy legyen miről beszélgetni.

A CIGARETTÁVAL VALÓ MEGKÍNÁLÁS

Hasznos, ha előre felkészül az automatikus válasszal arra az esetre, ha megkínálják cigarettával. Ilyen lehet például: „Köszönöm, már nem dohányzom.” Ezt ismételje mindaddig, amíg fel nem hagynak a kínálással. Ne magyarázkodjon, csak ismételje meg a választát! Ha elkezd magyarázkodni, akkor könnyen kommunikációs csapdahelyzetbe kerülhet, amiből nehéz kikerülni. Kerülje ezt el azzal, hogy határozottan, egyszerűen és kedvesen tudomására hozza a másik személynek, hogy Ön már nem dohányzik.

NÉHÁNY TOVÁBBI MEGFONTOLÁS

- Ragaszkodni kell ahhoz az elhatározáshoz, hogy nem gyújt rá! Ehhez jó, ha a társaságban egy-két embert is beavat, azaz elmondja, hogy nem gyújt rá.
- A társas összejövetel élvezete és a dohányzás között nincs lényegi összefüggés. A dohányzás társas helyzetben csak rossz szokás.
- Előre fel kell készülni, hogy mit fog tenni akkor, ha társas helyzetben lép fel a sóvárgás.

Néhány lehetőség:

- Kimegy a friss levegőre. Támogató, nemdohányzó személyt keres a társaságban támasz gyanánt. Elmondhatja a többieknek, hogy most szokott le, és nem akar visszaesni.
- Érdemes a kezét valamivel lefoglalni, valamivel babrálni a cigaretta helyett, például tarthat egy poharat a kezében.
- A barátoknak megmondhatja, ha jót akarnak Önnek, akkor nem erőltetik a cigarettát.
- Amikor rágyújtana, akkor helyette kérjen üdítőt vagy vizet, és próbálja meg minél lassabban meginni, miközben fogja a kezében a poharat.

HOGYAN KÜZDHETI LE A VISSZAESÉSHEZ VEZETŐ GONDOLATOKAT?

A visszaesés szempontjából kritikus, hogy felismerje és kezelje a visszaeséshez vezető gondolatokat. Egyesek szerint a visszaeséshez vezető biztos öt lépés a következő:

Önsajnálát	„A munkatársam dohányozhat, én pedig nem.”
Önmagunk leértékelése, alábecsélése	“Túlságosan gyenge vagyok a leszokáshoz. Eddig soha sem sikerült, vajon miért próbálkozom még mindig ezzel. A végén úgyszólván dohányozni fogok.”
Mások hibáztatása	„A párom az oka annak, hogy nem tudok leszokni. Ha nem füstölne úgy, mint egy gyárkémény, én is le tudnék szokni.”
Túlzott magabiztosság	„A leszokás nem is olyan nehéz. Csak egy szál cigarettát ma este. Holnap ismét folytatom a leszokást.”
Türelmetlenség	“Már egy hónapja letettem a cigarettát, és még mindig vágyom a cigarettára. A cigarettát mindig hiányozni fog.”

MÁS GONDOLATOK IS HOZZÁJÁRULHATNAK A VISSZAESÉSHEZ

Nosztaalgia: Esetleg vágyakozni kezd a cigaretta után ugyanúgy, ahogy egy elvesztett, régi jó barát után. Azt érezheti, hogy elvesztett valamit, feladott valami kellemeset. Ilyenkor például az ilyen gondolatokkal szembeállíthatja a dohányzásról leszokás előnyeit vagy éppen a dohányzással együtt járó kellemetlenségeket.

A kontroll tesztelése: Esetleg a cigaretta letételének sikere túlzott önbizalommal töltheti el, azt gondolhatja, hogy „Egy szál cigaretta nem lehet probléma, majd utána újból leteszem.” Más gondolatok is felmerülhetnek: „Erősebb vagyok, mint a legtöbb ember, nyugodtan rágyújthatok, és minden további probléma nélkül le tudom tenni.”

A kíváncsiság is probléma lehet. „Kíváncsi lennék, hogy milyen lenne most egy cigaretta.” Az ilyen rágyújtás nagyon könnyen vezethet visszaeséshez. Ne bizza

el magát, még sokáig erősnek kell lenni, és vigyázni arra, hogy semmiképpen ne gyűjtson rá

A válságok kezelése: Esetleg gondolhatja azt is, hogy a dohányzás megengedett olyan kivételes körülmények között, mint például egy krízis, nagyon megterhelő helyzet. Az ilyen típusú engedelményekkel szemben fel kell vértéznie magát.

Nem kívánatos változások: Esetleg olyan változásokkal szembesülhet, mint a testsúlygyarapodás, az ingerlékenység, a koncentrációs problémák és más megvonási tünetek. A nem kívánatos változások a visszaesést előidéző gondolatokat, aggodalmakat válthatnak ki:

Önmagában való kételkedés: Az önmagában való kételkedés alááshatja a füstmentesség fenntartására irányuló erőfeszítéseit.

HOGYAN KÜZDHEZ MEG A VISSZAESÉSHEZ VEZETŐ GONDOLATOKKAL?

Kihívás vagy megkérdőjelezés: A leghatásosabb módja ezen gondolatok legyőzésének, ha közvetlenül szembesülünk velük vagy megkérdőjelezzük őket:

„Nem szívhatok el még egy cigarettát sem anélkül, hogy azt veszélyeztetném, hogy ismét dohányozni fogok.” „Jól érezhetem magam a dohányzás nélkül is.”

A dohányzásról leszokás előnyeinek hangsúlyozása: Hasznos stratégia, ha végiggondolja a dohányzás abbahagyásának személyes okát és előnyeit.

Emlékezés a dohányzással együtt járó kellemetlenségekre: egy másik stratégia, ha visszaemlékezik, összegyűjti a dohányzással együtt járó konkrét, kellemetlen tapasztalatait. Ezeknek a tapasztalatoknak a felidézése segíthet leküzdeni a visszaszokást elősegítő gondolatokat.

Figyelemelterelés: Hatékony stratégia lehet az is, ha egyszerűen eltereli a figyelmét a dohányzásról. Gondoljon pl. utazásra, korábbi kellemes élményekre, ez kiszorítja a dohányzást a tudatból.

Önmagát megjutalmazó gondolatok: Másik stratégia lehet az, ha a dohányzással kapcsolatban a sikereire gondol. Önmagát bátran megdicsérheti, elismerően nyilatkozhat saját magáról saját magának. Például: „Eddig jól csináltam, nem volt könnyű, de nem cigiztem még akkor sem, amikor a haverokkal söröztem, akkor most sem fogok.”

MIT TEGYEK, HA MÉGIS ELSZÍVTAM EGY CIGIT? MEGBOTLÁS VAGY VISSZAESÉS?

Minden egyes elszívott cigaretta jelentősen csökkenti a sikeres leszokás esélyét.

Éppen ezért nagyon fontos, hogy mindent tegyen meg azért, hogy ne gyújtson rá a cigarettára, de még egy slukkot se szívjon el.

Előfordul azonban, hogy megbotlik, és mégis elszív egy cigarettát. Nem jó, de nem történt

tragédia. **A lényeg az, hogy ha már megtörtént, akkor azt a cigarettát ne kövesse második.**



Egy vagy néhány cigaretta elszívása egyáltalán nem jelenti a visszaesést, ez még nem a dohányzás eredeti szintjéhez való visszatérés.

Egy-egy botlást, azaz rágyújtást egy cigarettára gyakran követheti bűntudat érzése, vagy olyan gondolatok, miszerint gyenge volt, nem tudta megállni, hogy ne

gyújtson rá. Vigyázzon arra, hogy a megbotlásból ne legyen teljes visszaesés!:

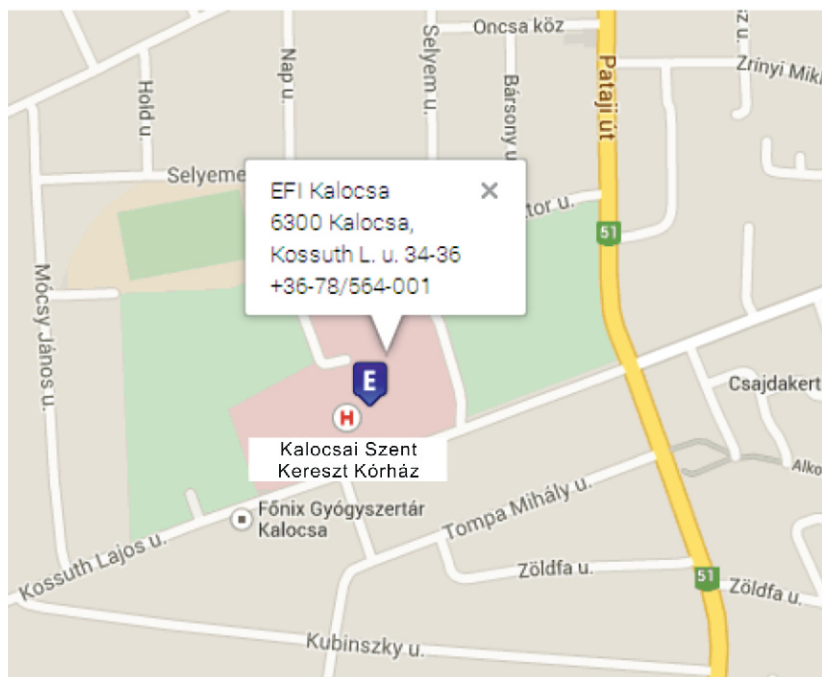
A VISSZAESÉS MEGELŐZÉSE ÉRDEKÉBEN TARTSA ÉSZBEN:

- A megbotlás sokkal inkább azt tükrözi, hogy még nem készült fel minden helyzetre, és nem azt jelzi, hogy Ön gyenge lenne.
- Kezelje úgy a megbotlást, mint ahogy a tévedéseit szokta, például tanuljon belőle! Keresse meg, hogy mit csinált az adott helyzetben rosszul, és hogyan javíthatja ki, vagy hogyan kerülheti el a jövőben!
- Egy cigaretta még nem jelenti azt, hogy ismét dohányos, hacsak nem akar ismét dohányos lenni.
- Meg kell erősítenie és emlékeztetnie önmagát, hogy már ennyi energiát és munkát belefektetett, és nagyon messze eljutott. Nem lenne jó visszafordulni.
- Ne szívja el a következő cigarettát! Tartsa észben, hogy a negatív érzések és a bűntudat idővel elmúlik, ahogy telik az idő a cigaretta nélkül!
- Természetesen ez nem azt jelenti, hogy el lehet szívni egy-egy cigarettát. A dohányzásról való leszokás legbiztosabb módja, ha nem botlanak meg, nem gyújtanak rá. Azonban ha már megtörtént, akkor vigyázni kell arra, hogy ez ne vezessen a teljes visszaeséshez.



Felhasznált Irodalom és további tájékozási lehetőségek

1. www.leteszemacigit.hu (Országos Egészségfejlesztési Intézet támogatásával)
2. www.oefi.hu (Országos Egészségfejlesztési Intézet honlapja)
3. www.egeszseg.hu (Országos Egészségfejlesztési Intézet támogatásával)
4. www.koranyi.hu (Országos Korányi Pulmonológiai Intézet honlapja)
5. Tüdőgondozó (Kalocsa, Kossuth Lajos u. 34-36) (GYÓGYSZERES LESZOKÁS TÁMOGATÁS)
6. efi.kalocsa-korhaz.hu (Kalocsai Egészségfejlesztési Iroda honlapja)
7. Hogyan szokjunk le a dohányzásról?- Dr. Kovács Gábor (Springmed Kiadó)



Egészségünk
Figyelmet
Igényel

Állapot felmérés:

Hétfő: 08:00 - 16:00
Kedd: 08:00 - 16:00
Csütörtök: 10:00 - 18:00

Étrendi tanácsadás:

Hétfő: 10:00 - 12:00
Szerda: 13:00 - 15:00

Testmozgás tanácsadás:

Kedd: 16:00 - 18:00
Csütörtök: 8:00 - 10:00

BEJELENTKEZÉS: +36 78/564-222 www.efkalocsa.hu



Dohányfüstmentes Hétfége – Hajós, 2014.11.15
Gyerek rajzverseny pályázat első helyezett alkotása