

MA NEM DOHÁNYZOM!



INFORMÁCIÓS KIADVÁNY
A DOHÁNYZÁSMENTES,
EGÉSZSÉGTUDATOS ÉLETMÓDHOZ

INDIT Közalapítvány
Alternatíva Ifjúsági Iroda
Cím: 7621 Pécs, Fürdő u. 1.
Telefonszám: +36 72 416-405
E-mail: alter.indit@gmail.com
Skype: INDIT Alternatíva
Blog: velocigiraffe.blog.hu

További segítő intézményeinkről
tájékozódjon az alábbi honlapon:
www.indit.hu



Dohányzás Leszokást Támogató Központ
Ingyenesen hívható
telefonos, leszokást támogató szolgáltatás:
+36 80 44 20 44

Szerkesztette:
Néczin Katalin,
Vincze Viktória,
Máté Zsolt

DOHÁNYZÁS

Nikotin:

A nikotin a dohánynövény leveleiben előforduló kémiai anyag. A dohányból készült cigaretta, szivar, pipadohány, illetve tubák szippantásakor, nikotinos folyadékot tartalmazó elektromos cigaretta szívásakor kerül a szervezetbe.

Hatás:

Dohányzaskor enyhe eufória, vérnyomás-emelkedés, szaporább szívdobogás, akár enyhe feszültség jelentkezhet. A rendszeresen dohányzó ember kellemes, nyugodt állapotát a nikotin elvonási tüneteket megszüntető hatása okozza. Az első cigaretta elszívása szinte minden esetben kellemetlen hatásokkal, hányingerrel, szédüléssel, fázással, rosszulléttel jár. A kellemetlen érzések a folyamatos használat, a hozzászokás és a függőség kialakulása során eltűnnek, de a használatból való felhagyáskor 1-2 órán belül elvonási tünetek jelentkeznek (ingerlékenység, nyugtalanság stb.). A nikotin tehát elsősorban fizikai függőséget alakít ki, a pszichés függőség létrejöttében inkább a dohányzás bármiféle tevékenységéhez való kapcsolódása játszik szerepet.

Testi tünetek:

Kis mennyiség esetén: élénkség, figyelemfokozódás, étvágytalanság, pulzusszám-növekedés, vérnyomás-emelkedés.

Nagy mennyiség esetén: hányinger, hányás, fejfájás, verejtékezés, hasmenés, hasi fájdalom, szédülés, csökkent szív működés.

A túladagolás tünetei: légzésbénulás, halál. (Felnőtteknél 60 mg a halálos dózis, egy cigaretta 0,5-2,5 mg nikotint tartalmaz.)

Hozzászokás:

Folyamatos használat esetén tolerancia alakul ki: a használó egyre növekvő mennyiséget igényel a kívánt hatás eléréséhez. Az elvonási tünetek nagyon hamar, az utolsó cigaretta elszívása után 30-120 perccel jelentkeznek.

Elvonási tünetek:

Rossz közérzet, szorongás, depresszió, ingerlékenység, nyugtalanság, idegesség, düh, koncentrációs nehézség, csökkent szív működés, fokozott étvágy, emésztőrendszeri zavarok. (Nem elvonási tünet, de gyakori probléma a leszokás utáni hízás, mely gátja lehet a dohányzás abbahagyásának.)

Veszélyek:

· Dohányzás során a nikotin mellett jelentős mennyiségű kátrány, szén-monoxid és még mintegy négyezerféle egészségkárosító anyag kerül a szervezetbe.

· A dohányzás rákos megbetegedésekhez vezethet (elsősorban a szájüreg, a felső légutak és a tüdő területén), de hozzájárulhat más tüdőbetegségek kialakulásához is.

· A dohányzás szív- és érrendszeri betegségeket okozhat (szívinfarktus, érszűkület, agyvérzés stb.).

· A dohányzás hozzájárulhat a gyomor és bélrendszer fekélyes betegségeinek kialakulásához.

· A dohányzásnak szerepe lehet a nemi hormonok szabályozásának zavarában.

· A passzív dohányzás, azaz más dohányfüstjének belégzése is veszélyes, egészségkárosító hatású.

· A terhesség alatti dohányzás (a passzív dohányzás is) a magzat károsodásához vezethet.

· A dohányzás, mivel nincsenek feltűnő, látványos veszélyei, szinte észrevétlenül vezet a függőség kialakulásához. Viszonylag ritka az alkalmi dohányos, a dohányzás az esetek döntő többségében függőséget jelent.

· Ronthatja a szaglós- és ízlelőszervek működését, a fogakat és a fogíny állapotát.

· Társas életünkben a dohányzás számos feszültséget okozhat (passzív dohányzás, a haj és a ruházat állandó dohányszaga stb.).

A DOHÁNYZÁSRÓL VALÓ LESZOKÁS POZITÍV KÖVETKEZMÉNYEI

Fokozatosan csökken a dohányzás okozta megbetegedések kockázata.

5 perc múlva

A szív oxigénnel való ellátottsága nő.

20 perc múlva

A vérnyomás és a pulzusszám csökken. Javul a vérkeringés, ezáltal a végtagok hőmérséklete emelkedik.

8 óra múlva

A vér nikotin és szén-monoxid szintje a felére csökken, az oxigén szintje újra normális lesz.

24 óra múlva

A szén-monoxid kiürül a szervezetből. Megkezdődik a hörgők regenerációja. A tüdő elkezd tisztulni. A szívinfarktus kockázata csökken, a szervezet terhelhetősége nő.

48 óra múlva

A szervezetből kiürül a nikotin. Az ízlelés és a szaglás jelentősen javul. A lehelet dohányfüstszaga megszűnik.

72 óra múlva

Érezhetően könnyebbé válik a légzés, megkezdődik a légutak tisztulása. Nő a szervezet energiaszintje.

2-12 hét múlva

Az egész test vérkeringése gyorsul, ezáltal több energiája lesz, a fizikai teljesítőképesség javul.

3 hónap múlva

Az iny megbetegedései jelentősen csökkennek. Az agyvérzés veszélye is csökken.

3-9 hónap múlva

A tüdő nagyobb hatékonysággal dolgozik, ezért megszűnnek a köhögési rohamok, a zihálás és az egyéb légzési problémák.

9 hónap múlva

A cigaretta letétele a terhesség előtt – de közben is – csökkenti a veszélyét annak, hogy a gyermek kis súllyal szülessen.

1 év múlva

A szívinfarktus és a gyomorfekély kockázata mintegy felére csökken a dohányosokéhoz képest.

5 év múlva

A szívinfarktus kialakulásának kockázata megközelíti a nemdohányzókéét.

10 év múlva

A tüdőrák és más daganatok kockázata azonos lesz azokéval, akik soha nem dohányoztak. A csontritkulás veszélye csökken.

15 év múlva

A szív- és keringési betegségek kockázata akkora, mintha sohasem dohányzott volna.

Egyéb pozitívumok:

- A bőr öregedése lassul, fehérebbek lesznek a fogak. A haj és a körmök kevésbé lesznek töredezettek. Fiatalabban, jobban és egészségesebben fog kinézni, az arcszíne is javul.
- A ruhái és a haja nem lesznek cigarettafüst-szagúak.
- Több pénzt tud félretenni vagy elkölteni más dolgokra.
- Nagyobb lesz a szexuális aktivitása.
- A dohányzás már nem csökkenti a fogantatás eredményességét. Nagyobb lesz az esélye a sikeres gyermekvállalásnak.
- Megszabadulhat a nikotinfüggőség okozta stressztől. Átveheti élete felett az irányítást.
- Nem árt családjának a passzív dohányzás révén.
- Leszokásával példát mutathat gyermekének, és megnöveli az esélyét annak, hogy ne váljon belőle dohányos.
- Csökken a tüzesetek kockázata.
- Büszke lehet önmagára, hogy elérte a célját.
- Sikeres leszokás esetén kivívhatja a család, a barátok és a munkatársak elismerését.



DÖNTÉSHOZATAL

Gondolkodott már rajta, hogy leteszi a cigarettát? Gyűjtse össze, vizsgálja meg a leszokás mellett és ellen szóló érveit! Ha ezek alapján úgy dönt, hogy szeretne leszokni, készítsen emlékeztető kártyákat, melyek a leszokás mellett összegyűjtött indokait tartalmazzák. Egyet mindig tartson magánál, a többi helyezze ki a lakásban azokra a helyekre, ahol dohányozni szokott!

FELKÉSZÜLÉS A LESZOKÁSRA

A dohányzásról való leszokást több oldalról is támogatni kell. Érdemes előre megtervezni, hogy az ember mit kezd majd azokban a helyzetekben, amikben egyébként rágyújtana. De első körben fontos megfelelően felkészülni a leszokás folyamatára, kihívásaira.

1. Válassza ki a leszokás megkezdésének napját!

Tűzzön ki egy két-három héten belüli napot, amikor leteszi a cigarettát! Olyan napot válasszon, ami általában nyugodtabb!

2. Vezessen dohányzási naplót!

Ennek segítségével felmérheti a dohányzási ingert kiváltó helyzeteket, és be tudja azonosítani, hogy a leszokás folyamatában melyek lesznek a nehezebb pontok, napszakok, helyzetek, melyekre mindenképpen érdemes felkészülni.

- Rögzítse minden egyes cigaretta elszívásának körülményeit!

- Jegyezze fel a dohányzás időpontját, a sóvárgás erősségét /0-5/, az érzéseit, illetve, hogy kivel és milyen helyzetben gyújtott rá!

3. Keressen támogatást!

Válasszon egy olyan barátot vagy családtagot, akit bármikor felhívhat, aki támogatni tudja a leszokásban, pl. amikor nagyon vágyik egy cigarettára.

4. Aludjon napi 7-8 órát!

A fáradtság hozzájárulhat az elhízáshoz, ráadásul a motivációnkat, elszántságunkat is csökkentheti. A megfelelő mennyiségű, pihentető alvás segít a stresszes helyzetek leküzdésében, energiával tölt fel.

5. Igyon naponta legalább 6-8 pohár folyadékot!

Szerezzen be egy minimum félliteres vizespalackot, melyet mindig magánál hordhat. Kerülje a cukros, az alkohol- és a koffeintartalmú italokat! Így hidratált

maradhat, és az anyagcseréje is javulni fog, mely segíti a plusz kalóriák elégetését. Segít a leszokással járó több tünet kezelésében is, mint például a köhögés, a száraztorok-érzet, az orrcsöpögés, a rossz lehelet, a székrekedés, a puffadás, az éhségérzet, és csökkenti a stressz-szintet is. A vízfogyasztás a dohányzáshoz használt testrészeket, a kezeket és a száját is lefoglalja.

6. Sajátítson el egyszerű légző-, illetve relaxációs gyakorlatokat!

Ezek segítenek a nyugalom fenntartásában, és használhatók a nehezebb pillanatokban is.

7. Kezden el a tudatos táplálkozással foglalkozni!

A dohányzás abbahagyásával felborul az emésztés, előfordulhat székrekedés, puffadás, ezért ajánlott sok rostos ételt fogyasztani. Emellett a rendszeres és megfelelő táplálkozás segít a testsúly kontrollálásában is.

8. Végezzen rendszeres testmozgást!

Válasszon egy olyan sportot, melyet szívesen csinál, akár kipróbálhat újakat, többfélét is! A rendszeres testmozgás segít a testsúly szabályozásában, és mindenképpen boldogsághormonok szabadulnak fel, melyek javítják a közérzetet.

9. Keressen régi/új elfoglaltságokat!

Térjen vissza egy régi hobbihoz, melyet szívesen csinált, vagy kezdjen el egy újat!

10. Tartsa számon a megspórolt pénzt!

Szerezzen be/ készítsen egy perselyt, és gyűjtse ebben a leszokással megspórolt összegeket, vagy jegyezze fel rendszeresen egy naplóba, hogy miket tudott megvásárolni a megtakarított pénzből!

11. Jutalmazza meg magát!

Írja össze saját jutalmainak listáját, majd állítson fel egy rendszert, hogy mely napokon, hogyan fogja megjutalmazni magát, amiért ellen tudott állni a kísértésnek! A jutalmazás eleinte történhet egy-két naponta, majd egy hét, egy hónap elteltével. Kezdetben rövidebb, később hosszabb időtartamra tervezze be. Emellett készítsen, szerezzen be egy naptárat, és rajzoljon pl. mosolygós fejet vagy más önmaga számára pozitív tartalmú jelképet minden olyan napra, amikor nem gyújtott rá! Ez reggelente erőt adhat az elhatározásához.

12. Mossa ki füstszagú ruháit!

A dohányzásról való leszokás kitűzött időpontja előtti 1-2 napban mossa ki a dohányfüstszagú ruháit, hogy a cigaretta letételekor tisztaságitat vegye majd körül!

13. Tüntesse el a dohányzással kapcsolatos emlékeket!

A dohányzásról való leszokás kitűzött napját megelőző estén távolítsa el a lakásból minden dohányzásra emlékeztető tárgyat, mint pl. öngyújtó, hamutartó stb.!

14. Tervezze meg a dohányzásról való leszokásának első napját

– akár óráról órára – amennyire csak lehet!

A SÓVÁRGÁS LEKÜZDÉSE

A cigaretta letételével sokféle elvonási tünet jelentkezhet, legintenzívebben az első héten. A tünetek nagy része 1-3 hét alatt elmúlik, csak néhányra kell hosszabb távon megküzdeni.

Kerülje el a dohányzást kiváltó helyzeteket, vagy változtasson rajtuk!

Amikor az elkerülés nem lehetséges, változtasson vagy módosítson a körülményeken! Például:

- Hagyja el a reggeli kávézást, vagy fogyasszon helyette koffeinmentes kávé, illetve teát!
- Szünetben beszélgessen a nemdohányzó barátaival, munkatársaival!
- Ebéd után sétáljon!

Foglalja le a kezét!

A dohányzás során berögzült mozdulatsorok a leszokást követően hiányozhatnak, ezért babráljon valamivel, tartson magánál olyan tárgyat, mely segít a kezek lefoglalásában! Például: stresszlabda, toll, pénzérme, Rubik-kocka stb.

Küzdje le az étkezési ingert, illetve foglalja le a száját!

- **Igyon** egy pohár vizet vagy gyümölcslevet!
- **Mosson fogat** mentolos fogkrémmel!
- **Egyen zöldséget**, gyümölcsöt, rágcsáljon sárgarépat!
- **Rágcsáljon** tökmagot, napraforgómagot, ropit!
- **Rágózzon** (cukormentes rágót ajánlatos használni)!

Küzdje le az ingerültséget, relaxáljon!

- Vegyen **mély lélegzetet!**
- **Feszítse meg**, majd **engedje el izmait!** /Kipróbálhatja a progresszív izomrelaxációt is./
- **Sétáljon** egyet!
- Végezzen könnyű **testmozgást!**
- **Zuhanyozzon** le, vagy feküdjön egy **kád vízbe!**
- **Relaxáljon** egy korábban megtanult módszer segítségével!

Nyerjen időt!

Az erős, hirtelen jelentkező sóvárgás leküzdésében kulcsfontosságú az „első” időszak „átvészélése”.

- **Számoljon** visszafelé száztól!
- **Hívjon fel** egy barátot vagy segítőtársat, hogy segítsen elterelni figyelmét a dohányzásról!
- **Halassza el a rágyújtást** 10 perccel, majd újabb 10 perccel és így tovább!
- **Ismételgessen** magában **egy jelmondatot!** Például: „Örülök, büszke vagyok arra, hogy nem gyújtottam rá, és egészségesebben élek.”
- **Foglalkozzon kedvenc időtöltésével!**



Legyen céltudatos!

Mielőtt olyan helyre menne, ahol nagy valószínűséggel dohányosok is lesznek, emlékeztesse magát arra, hogy nem akar dohányozni. Ezt a döntést mindenkinek mondja el, aki cigarettával kínálja. Átmenetileg ne igyon alkoholt, mert az könnyen eltántoríthatja döntésétől!

SÚLYKONTROLL

A sóvárgás mellett a leszokók nagy része étvágnövekedést is tapasztalhat, amit szintén kordában lehet tartani.

- › Rendszeresen fogyasszon reggelit, ebédet és könnyű vacsorát! Egyen többször, keveset!
- › Minél alacsonyabb kalória-, zsír- és cukortartalmú ételeket fogyasszon! Ne egyen nagyon fűszeresen!
- › Köretnek teljes kiőrlésű gabonaféléket válasszon!
- › A főétkezések között fogyasszon nyers zöldségeket, illetve gyümölcsöket (pl. répa, zellerszár, uborka, alma)!
- › Ne egyen többet, mint amennyivel jóllakik!
- › Cukros italok helyett vizet fogyasszon (pl. citromos, uborkás vizet)!
- › Rendszeresen mozogjon!
- › Mérje meg a testsúlyát minden nap ugyanabban az időben, majd jegyezze fel! Így jobban nyomon tudja követni az esetleges változásokat!

MEGBOTLÁS ÉS VISSZAESÉS

Ha szeretne leszokni a dohányzásról, fontos, hogy ne gyújtson rá, de még csak egy slukkot se szívjon a cigarettából!

Ha mégis úgy alakult, hogy rágyújtott vagy beleszívott egy cigarettába, maradjon nyugodt! A megbotlás és a visszaesés nem ugyanaz.

Erősítse meg elkötelezettségét a leszokás mellett! Vegye elő a leszokás mellett és ellen szóló érveit tartalmazó listáját, és gondolja végig még egyszer, hogy miért akar leszokni a dohányzásról!

Tegyen meg mindent azért, hogy ne gyújtson rá újra!

Ha a dohányzásról való leszokáshoz segítségre van szüksége, forduljon szakemberhez! Vegyen részt dohányzásról való leszokást támogató egyéni vagy csoportfoglalkozásban, kérjen ingyenes telefonos segítséget!