

Leszokni a dohányzásról?!

Ma már senki nem vitatja, hogy a dohányzás **súlyos betegségeket és függőséget** okozhat.

Jelenleg évente ötmillió ember hal meg valamilyen dohányzás okozta megbetegedésben.

Ez korunk egyik legjelentősebb **életmódbeli kockázati tényezője**, mely nem csak a daganatos megbetegedések, de a szív-érrendszeri kórképek és a légúti betegségek kialakulásában is szerepet játszik.

A cigaretta meggyújtásakor a dohány elég és füst keletkezik. A **cigarettafüstben** több mint 8000 vegyi anyagot, illetve füstösszetevőt azonosítottak. A közegészségügyi hatóságok a dohányfüst közel 100 összetevőjét jelölték meg a dohányzással összefüggő betegségek (pl. tüdőrák, szív- és érrendszeri betegségek és tüdőtágulás) okozóiként vagy lehetséges okozóiként. Ezen összetevők közé tartozik az arzén, a benzol, a benzo[a]pirén, a szénmonoxid, a nehézfémek (pl. ólom, kadmium), a hidrogén-cianid és a dohányspecifikus nitrózaminok.

Bár a piacon számos különböző tulajdonságokkal rendelkező cigaretta márka érhető el (pl. különböző dohánykeverékek, eltérő átmérő vagy hossz, változó kátrány, nikotin és szénmonoxid tartalom), a dohányosok tévednek, ha azt gondolják, hogy az egyik típus kevésbé káros vagy kevésbé okoz függőséget, mint a másik.

A **függőség** részben kémiai -fizikai függés - melyet a nikotin okoz, részben tanult szokás – pszichológiai függőség. Maga a dohányzás szokása az évek során alakul ki, és bizonyos helyzetekhez, napszakokhoz, cselekvésekhez, vagy érzelmi állapotokhoz hozzákötjük a rágyújtást, mint cselekvést. Egy olyan **automatizmus** alakul ki, mely adott ingerhez (pl. reggeli kávé, vagy baráti társas összejövetel) társítja a cigarettázást. Ilyenkor nem is gondolkodunk, csak vesszük elő a cigit.

Akkor hogyan lehet leszokni?

Leszokni sokféleképpen lehet, van, aki egyik pillanatról a másikra teszi le (leginkább akkor, ha valamilyen súlyos egészségügyi probléma réme merül fel), míg vannak, akik fokozatosan jutnak el a dohányfüst mentes élethez. Sajnos nagyon gyakori a visszaesés, még akár évek múltán is.

Nincs biztos recept a leszokáshoz, mindenkinek magának kell kitaposnia a saját útját, de rengeteg embernek sikerült már, mely erőt adhat Nekünk is, hogy mégsem reménytelen a helyzetünk – még ha a leszokásért magunknak is kell megdolgoznunk.

Néhány ajánlás, amit érdemes megfontolni, ha fontolgatjuk a leszokást:

1. **Tájékozódjunk hiteles forrásból**, ne higgyünk a biztos megoldást kínáló 'csodaszerekben'. Járjuk a saját utunkat, egyáltalán nem biztos, hogy ami másnak működött, az nekünk is fog.
2. Olvassunk utána, hogy milyen **fizikai és lelki elvonási tünetekre** számíthatunk, és készüljünk fel rá tudatosan. Ez segít megérteni, hogy mi történik velünk-bennünk a leszokás során.
3. Kérjünk és fogadjunk el segítséget:
 - Segíthet, ha nem egyedül vágunk bele, keressünk társat, vagy társakat a leszokáshoz.
 - Segíthet, ha szakember segítségét kérjük, hiszen ők valóban hiteles információkkal és hasznos módszerekkel ismertethetnek meg, és végig kísérhetnek Bennünket a leszokás hónapjaiban
 - Ha tehetjük csatlakozzunk egy támogató csoporthoz, mely szintén sokat segíthet a leszokás folyamatában és a visszaesés megelőzésében, folyamatosan támogatást nyújtva a nehezebb, vagy kevésbé motiváltabb napokon is.

Végül talán a legfontosabb szabály:

Higgyünk benne, hogy sikerülhet!

Még akkor is, ha több nekifutásra, vagy akár sok megtorpanással is haladunk az úton, de lássuk magunk előtt, hogy igenis képesek vagyunk új szokásokat kialakítani, dohányfüstmentes életet élni a mindennapokban és végül büszkén elmondani magunkról:

„Én nem dohányzom!”

A dohányzásról való leszokás támogatásához (egyéni vagy csoportos formában is), valamint életmódváltáshoz segítséget kérhet a Sellyei Egészségfejlesztési Iroda szakembereinél.

Elérhetőség: Ormánság Egészségközpont, 7860 Sellye, Bodonyi N. u. 1/A – EFI Iroda

tel: 73/580-044 - 121-es mellék

email: sellye.efi@gmail.com Facebook: Sellyei Egészségfejlesztési Iroda

Összeállította:

dr Barta Ildikó

(házi orvos, addiktológiai konzultáns)

Sellye, 2020. 03.30.