

SZOKJON LE!



ELHATÁROZTA, HOGY ABBAHAGYJA A DOHÁNYZÁST? A SEGÍTSÉG KÉZNÉL VAN

**KÉRJEN SEGÍTSÉGET
ÉS EGY LESZOKÁST
SEGÍTŐ TERVET
CSALÁDORVOSÁTÓL.**

A legtöbben, akik először szoknak le, egyedül próbálkoznak, meglehetősen drasztikusan. Néhány embernél talán beválik, de több más út is rendelkezésre áll. Ha valamilyen stratégia nem működik, ne adja fel. Próbáljon ki egy másikat, vagy esetleg a stratégiák valamilyen kombinációját.

Íme néhány lehetőség:

ÖNÁLLÓAN

Tájékoztató füzetek és online programok segíthetik egy önálló terv kidolgozását.

TANÁCSADÁSSAL

Képzett egészségügyi szakemberek Önnel együttműködve segíthetik a leszokáshoz szükséges képességek kifejlesztését. A tanácsadás történhet egyénileg, csoportban, telefonon, vagy a www.smokershelpline.ca-hez hasonló weboldalakon.

NIKOTINPÓTLÓ TERÁPIÁKKAL

A nikotinpótló terápiák, amelyek komolyabb mellékhatással nem járó hatékony kezelésnek tekinthetők, segíthetik az elvonással járó tünetek és a vágyakozás féken tartását. A nikotinpótló terápiák tapasz, rágógumi és inhalálás formájában állnak rendelkezésre. Ha szívbeteg, terhes, vagy pszichiátriai gyógyszert szed, beszéljen egészségügyi szakemberrel, mielőtt nikotinpótló terápiát alkalmazna.

ORVOS ÁLTAL FELÍRT GYÓGYSZERREL

Az orvos tanácsot adhat olyan egyéb kezelésekkal kapcsolatosan is, amelyek az egyébként nikotinnal izgatott agyban bizonyos vegyi anyagok aktiválásával mérséklik a nikotin utáni vágyakozást és az elvonásával járó tüneteket.

A NIKOTINPÓTLÓ TERÁPIÁKHOZ HASZNÁLT TERMÉKEKET NEM TERHELI FORGALMI ADÓ.



Ontario

SZOKJON LE!



LESZOKÁS: TIPPEK ÉS ESZKÖZÖK

HA LESZOKIK, KÖNYVEBB LESZ AZ ÉLET.

A nikotin szenvedély. Ezért ha leszokik, az elvonásával járó tünetek jelentkezhetnek: levertség, alvászavar, székrekedés, erősebb köhögés és a szájban érzett kínzó vágy. A legtöbb tünet 7-10 napig tart, de kezelhető. Ha tudja, mi vár Önre, könnyebben felkészülhet a dohányzásról való sikeres leszokásra.

KÉRJEN SEGÍTSÉGET ÉS EGY LESZOKÁST SEGÍTŐ TERVET CSALÁDOR- VOSÁTÓL.

ÉRTSE MEG, HOGY MIÉRT DOHÁNYZIK: Ismerje fel, miért dohányzik, hogy felkészült legyen, amikor úgy dönt, hogy leszokik. Írja le, melyek a dohányzás és melyek a leszokás okai. Ilyesmikre gondoljon: önbecsülés, egészség, megbirkózás az élet nehézségeivel, pénz, társadalmi élet....Gondolja végig, miért fontosak ezek a dolgok.

Esetleg úgy találja, hogy számos oka van a dohányzásra...de a leszokás melletti érvek mindegyiknél erősebbek.

VÁLTOZTASSON EGYÉB SZOKÁSAIN IS: Miután rájött, miért is dohányzik, fel tudja ismerni, majd ki tudja küszöbölni a dohányzásra készítő helyzeteket. Ha például megszokta, hogy kávézás közben rágyújt, igyon inkább teát.

KÖTELEZZE EL MAGÁT, HOGY LESZOKIK: Először is higgyen abban, hogy **képes rá.** Majd mondja el barátainak és családjának, mennyire fontos Önnek, és hogy szüksége van segítségükre és támogatásukra.

ELŐSZÖR PRÓBÁLJA KI: Nem tud leszokni, amíg el nem tudja képzelni magát önmaga nemdohányzó változatoként. Tegyen kis lépéseket a nagy lépésre való felkészülés jegyében: gyűjtson rá később a napi első cigarettára, vagy szívjon kevesebbet.

TŰZZE KI A LESZOKÁS NAPJÁT: Gondolkodjon el, hogy hol lesz, és mit fog csinálni abban az időben. Lehetőség szerint válasszon egy szürke hétköznapot, és írja be a naptárába. Ha beírja, sokkal nagyobb az esély, hogy valóban leszokik.

**KÉSZÜLJÖN FEL A LESZOKÁS NAPJÁRA ÉS ARRA,
AMI AZUTÁN JÖN:** Gondoljon előre a kísértésre és a cigaretta utáni vágyakozásra, és álljon ellen. Kerülje az olyan helyzeteket, amelyek dohányzásra készítetik. Csináljon valamit, amivel örömmel töltheti az időt, és ne lepődjön meg bizonyos változások láttán. Kezdetben, miközben szervezete hozzászokik a nikotinelvonáshoz, esetleg idegesnek érzi magát és alvászavarai lehetnek.

SZOKJON LE EGYSZER S MINDENKORRA: A dohányzásról leszokni nagy eredmény. Egy-két kisebb visszaesés nem nagy ügy. Ha negatív gondolatai támadnának, próbálja meg pozitív gondolkodással ellensúlyozni.



Ontario

SZOKJON LE!



LESZOKÁS: GYORS ÜTEMBEN A JOBBA EGÉSZSÉG FELÉ

**A DOHÁNYZÁSRÓL VALÓ
LESZOKÁSRA SZÁMOS
OKUNK VAN.**

**ÖNNEK MI MIATT KELL
MEGTENNIE?**

20 PERCEN BELÜL:

Vérnyomása csökken, és visszaáll a rendes pulzusszám. Kezében és lábában állandósul a hőmérséklet.

8 ÓRÁVAL KÉSŐBB:

Vérében csökken a szénmonoxid szintje.

24 ÓRÁVAL KÉSŐBB:

Mérséklődik a szívroham kockázata.

48 ÓRÁVAL KÉSŐBB:

Javul a szag- és ízérezéskése.

72 ÓRÁVAL KÉSŐBB:

Tüdejének teljesítménye javul, talán már könnyebben vesz levegőt.

2 HÉT - 3 HÓNAP:

Javul a vékeringése. Könnyebbé válik a gyaloglás. A tüdő működése 20%-ot is javulhat.

1 - 9 HÓNAP:

A köhögés, az arcüreges duzzadtsága, a fáradékonyság és a légszomj enyhülhet. A tüdőt bélelő parányi csillószőrök újranoóhetnek, ami segítheti a tüdő tisztulását és mérsékelheti a fertőzésveszélyt.

1 ÉV:

GRATULÁLUNK! Felére csökkentette a szívbetegek kockázatát.

A LESZOKÁSSAL NEM CSAK ÉLETÉT MENTI MEG.

Mennyit költ dohányra naponta, hetente, havonta, évente? A megtakarított pénzből ünnepelje meg javuló egészségét.

A www.smokershelpline.ca-n található *Smokers' Helpline* dohányzással kapcsolatosan végezhető számításai többféle lehetőséget mutatnak be a pénzmegtakarításra.



Ontario

SZOKJON LE!



TÉNY: ÖN LE TUD SZOKNI.

TÉNY: A dohányfüst nikotint és 4000-nél is több vegyi anyagot tartalmaz. Közülük legalább 50 rendkívül mérgező és rákot okoz.

TÉNY: Az "enhye" vagy "könnyű" cigaretta ugyanúgy gyilkol, mint a hagyományos. Ön ugyanolyan mennyiségű halálos mérget szív be, mint a hagyományos cigarettaból, csak másfajta szűrőn keresztül.

TÉNY: A dohányzástól gyorsabban ver a szív, szaporább lesz a légzés, és felmegy a vérnyomás.

TÉNY: A közvetett dohányzás árt barátainak, családjának és a környezetében lévő többi embernek. Valójában a közvetett dohányzás a harmadik leggyakoribb megelőzhető halálozási ok Észak-Amerikában.

TÉNY: A dohányzásról leszokók közül 5-ből 1 nem hízik semmit. Aki hízik, átlagosan 5-7 fontot vesz fel. Ne feledje, hogy a súlygyarapodás korlátozható.

TÉNY: A nikotinpótló terápiákról bebizonyosodott, hogy a legtöbb szívbeteget számára biztonságosak. Először beszélje meg orvosával.



Ontario