

A dohányzásról nagyon nehéz leszokni.

Ezért ne szokjon rá.

**Kiadvány - Interaktív kiállítás - Dohányzás megelőzés és dohányzásról való leszokást
támogató programok**

EcoCenter Közhasznú Nonprofit Alapítvány

◆ Egészséges Környezet Egészséges Ember ◆



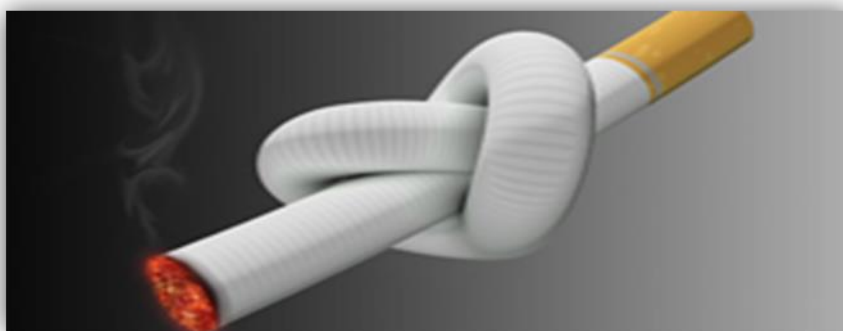
A projekt az Európai Unió támogatásával,
az Európai Regionális Fejlesztési Alap
társfinanszírozásával valósul meg.



SZÉCHENYI TERV

Minden leszokni vágyó dohányos rémálma, hogy leszokik egyszer, leszokik kétszer, de újra és újra visszaszokik. Hogy nem tud végleg megszabadulni a dohányzástól. Elég egy nehezebb nap, netán egy rossz hír, vagy egy stresszes szituáció és már rá is gyújtott arra a bizonyos 1 szál cigire. És utána már sajnos nagyon nehéz megállni...

És ez megtörténhet 2 nap, de akár 8 év után is...



Mi ezzel a nagy baj?

Ezzel a leszokni vágyó megerősíti az agyában azt a hiedelmet, hogy leszokni nehéz, sőt leszokni lehetetlen. Hiszen több alkalommal is megpróbálta, és egyszer sem sikerült. És minél többször tesz ilyen eleve kudarcra ítélt kísérletet valaki a dohányzás abbahagyására, egyre inkább megerősödik benned a hit, hogy leszokni pizok nehéz.

Pusztán akaraterővel valóban csak a **dohányosok 3-5%** tudja csak VÉGLEG letenni a cigit, ők azok akik minden lehetséges fórumon lelkes szószólói a “Csak akarni kell és menni fog leszokási módnak”.

Ők azok a szerencsések akiknek talán valóban sikerült, de sajnos ők csak a szerencsés kivételek. Mert **100-ból 95** embernek igenis kell a segítség, amit meg is kell, hogy kapjanak.

Miért nehéz végleg leszokni akaraterővel?

Pusztán az akaraterővel ugyanis elnyomhatod a vágyadat, de a függéstől nem szabadulsz meg egykönnyen. Ez nem olyasmi, amit kínlódással, kényszerrel el lehetne érni. Nagy eséllyel mindig úgy fogod érezni, hogy valamit elvettek tőled, valami hiányzik, valamiről le kellett mondanod.

A dohányzásról való leszokásban a lelki függőség feloldása a legfontosabb, mert enélkül csak nagyon nehezen és szenvedve lehet leszokni. Az akaraterőn alapuló módszerek eredménye éppen azért olyan alacsony, mert egyáltalán nem foglalkoznak a mentális függőséggel.

A leszokás igenis lehet könnyű és VÉGLEGES!

Azt sajnálom a legjobban, hogy az akaraterővel próbálkozó dohányos nem tapasztalja meg azt a csodálatos, felszabadító érzést, amikor végre nem hiányzik neki többé a cigi. Amikor kiszabadul a függőségből, és végre szabadon szippanthat egy nagyot a levegőből:

Igen, leszoktam, szabad vagyok!



Miért kellene hegyeket görgetned, ha kényelmesen és kellemesen is meg lehet tenni a dolgokat? Szerinted ez mutatja meg, hogy mennyire vagy erős, határozott ember? Ahhoz kell igazán erősnek lenni, hogy felismerjük: függő vagyok és segítségre szorulok. És ahhoz kell elég okosnak lenni, hogy kiválasszuk a nekünk megfelelő módszert, amiben hiszünk és ami segíteni fog nekünk kiszabadulni a nikotin csapdájából.

Sok dohányos úgy gondolja, hogy a leszokás ronthatja az életminőségüket.

Dr. Megan Piper, a Wisconsin Orvosi Egyetem kutatója és munkatársainak az *Annals of Behavioral Medicine* című online szaklapban publikált eredményei szerint azonban a leszokás életet ment és javítja az általános egészségi állapotot. Ami kevésbé világos az az, hogy miként befolyásolja a volt dohányosok életét a leszokás.

A szakértők egy, a leszokás pozitív és negatív hatásait vizsgáló felmérés eredményeit vették górcső alá, amelyben 1504 dohányos vett részt. A leszokottak életminőségét egy és három évvel a leszokást követően is megvizsgálták. Az életminőséget az egészségi állapot, az önértékelés, az életfilozófia, a munka, a tanulás, kreativitás, szerelmi és baráti kapcsolatok, családi viszonyok, szomszédság és közösségi élet szempontjából vizsgálták.

Bár a leszokást megelőzően sokan féltek az életminőség romlásától, az eredmények szerint a sikeres leszokást semmilyen tekintetben nem követte életminőség-romlás. Sőt, a dohányosokkal összehasonlítva a leszokottak egészségi és érzelmi állapota, valamint életminősége sokkal jobb volt.

„A mostani kutatási eredmények bizonyítékkul szolgálhatnak arra nézve, hogy a leszokás minden tekintetben javítja az életminőséget és arra ösztönözhetik a dohányosokat, hogy hagyjanak fel káros szenvedélyükkel” – írják a kutatók.



„A **segítség nélküli** leszokási kísérletek csupán **5%-a** eredményez sikeres leszokást – mondta dr. Joseph McClernon, a Duke Egyetem Orvostudományi Központjának kutatója. A legtöbb dohányos, aki megpróbál leszokni, visszatér ismét a dohányzáshoz. Azt próbáljuk megérteni, hogy miként működik a leszokás folyamata az agyban, és ez a kutatás egy lépéssel közelebb visz minket ehhez.”

A kutatók funkcionális MRI vizsgálatot alkalmaztak, hogy láthatóvá tegyék a leszokási kísérletkor bekövetkező **aktivitásváltozásokat** az agyban. A dohányosokat a dohányzás abbahagyása előtt, majd az abbahagyás után 24 órával vizsgálták. Minden alkalommal dohányzó emberekről készült fényképeket mutattak nekik a felvételek elkészítése közben. „A dohányzás abbahagyása esetén a dohányzó emberek látványa drámaian növelte az agyi aktivitást – mondta dr. McClernon. Úgy tűnik, hogy a **dohányzás abbahagyása** mintegy **érzékenyíti az agyat** a dohányos jelekre.”

Ennél is meglepőbb, hogy az aktivitás fokozódása az agy ún. dorzális striátumának területén mutatkozott meg, mely a szokások vagy a gépiesen ismétlődő mozgássorok (pl. kerékpározás, fogmosás) elsajátításában játszik szerepet. Amikor egy dohányos tehát szembesül ezekkel a dohányzásra utaló célzásokkal, beindul az agyban az automatikus válaszokért felelős területek működése. Ez azt jelenti, hogy a dohányzás abbahagyása nem csupán tudatos irányítás kérdése.



„Ha tehát igazán segíteni akarunk valakinek a leszokásban, több szükséges annál, mint hogy azt mondjuk neki, egyszerűen álljon ellen a kísértésnek. Segítenünk kell ezeknek a megszokott válaszreakcióknak a megszüntetésében is” – állítja McClernon.

Úgy tűnik, valóba jó oka van annak, hogy a kávé és a cigaretta általában kéz a kézben járnak.

A Kansas Állami Egyetem pszichológiai tanszékének kutatásai szerint a nikotin ereje abban rejlik, hogy erősíti az **örömrzetet**. Így annak a dohányosnak, aki szeret kávé inni, a **nikotin** hatására **még jobban esik** a kávé.



A kutatók szerint ez lehet a magyarázata annak, hogy miért ilyen nehéz lemondani a cigarettáról. „Minden dohányosnak megvan a saját maga kis **rituáléja** – nyilatkozta Matthew Palmatier professzor. – Ha a dohányosok belegondolnak, hol és kikkel szoktak rágyújtani, rájöhetnek, hogy általában egy bizonyos helyen, ugyanazokkal az emberekkel szoktak együtt füstölni. Ez lehet a magyarázata annak, hogy miért ilyen addiktív a nikotin – hiszen ha megszokjuk, hogy valami extra élvezet van abban, amit amúgy is szeretünk csinálni (társaságban lenni vagy kávé inni), a nikotin megvonásával csökkenhet az élvezeti érték.”

„Az emberek persze nem azért dohányoznak, hogy valamiféle euforikus állapotba kerüljenek. Azért dohányoznak, hogy karban tartsák a kedélyállapotukat, így pedig jóval nagyobb függőséget alakíthatnak ki, mint bármelyik kábítószer esetében.”

Palmatier szerint az eddigi kutatások inkább a nikotin káros hatásaira, és nem az azzal együtt járó tényezőkre koncentráltak.

„A mi magyarázatunk elég közvetett, de talán az eddigi legjobb a dohányzás okainak megmagyarázásában.”

„A legfontosabb rájönni, hogy miért dohányoznak tulajdonképpen az emberek, hiszen rendkívül káros az egészségre, és ezzel a dohányosok nagy része tisztában is van. Le akarnak szokni róla, de egyszerűen nem képesek rá. Ez nem azért van, mert a nikotin egy potenciális kábítószer, hiszen nem okoz semmiféle euforikus állapotot. Ugyanakkor a leszokás legalább olyan nehéz, mint a különböző drogoknál.”

A professzor patkányokkal szemléltette a nikotin hatásait. Kísérleteik során a patkányok egy kar megnyomásával saját maguk adagolhatták maguknak a nikotint. Amikor megkapták a dózist, a ketrecükben található fény kialudt, majd körülbelül egy perc múlva újra világos lett, és további adag nikotin vált elérhetővé. A fényt manipulálva a kutatók rájöttek, hogy a patkányokat nem is a nikotin érdekelte igazán, hanem az, hogy sötét legyen. „Amikor a lámpa lekapcsolása nem kötődött többé a nikotin beadásához, a patkányok elvesztették érdeklődésüket a nikotin iránt” – mondta el a kutató.

A kísérletekből az is kiderült, hogy a nikotin beadása után a patkányok erősebben reagálnak az édes ízekre. „Ebből világosan látszik, hogy a nikotin növeli az örömeztetést azokkal a dolgokkal kapcsolatban, amik normális esetben is örömet okoznak. Ezért különösen veszélyes szer a nikotin.”



Magyarországon évente mintegy 35 ezren esnek áldozatul e pusztító szenvedélynek.

Évente ennyi ember halála lenne elkerülhető, ha nem váltak volna dohányossá tizenhuszonéves korukban. A nők különösen veszélyeztetettek.

Egészségfejlesztő programsorozat

Ha Ön szívja



Mi szívjuk

Feljegyzéseim:
