

Mire van szükség a leszokáshoz?

Elszántságra és motiváció a leszokásra. Szakszerű segítségre, amely rugalmasan, többféle formában érhető el:

Egyéni leszokási program esetén a páciens és a segítő szakember három hónapon keresztül meghatározott alkalmakkor találkoznak, a függőség ismeretében gyógyszermentesen, vagy valamilyen gyógyszerrel kiegészítve kezdik el és folytatják a programot.

Csoportos leszokás esetén nyolc-tíz dohányos közösen, egymást is ösztönözve igyekszik hozzáértő szakember vezetésével megszabadulni a szenvedélyétől. A rendszeres csoportfoglalkozások sokat segítenek. Erősebb függőség esetén ekkor is szükség lehet a gyógyszeres támogatásra. Ilyen segítségért forduljon a helyi Tüdőgondozó szakembereihez.

Telefonos leszokás támogatás azoknak a leszokni vágyó dohányosoknak, akik nem szeretnék gyakran megjelenni egy orvosi rendelőben, rendelkezésére áll a telefonos leszokás támogatás lehetősége. A **06-80-44-20-44 ingyenes zöld számon** szakképzett pszichológusok és segítők a leszokásban. Ez a program is legalább hat héten át tart, amelynek keretén belül hetente kerül sor a beszélgetésekre. A hívások minden esetben térítésmentesek.

Hívja a leszokásvonal ingyenes zöldszámát akár most:

06-80-44-20-44

Keresse a leszokás támogató szakemberek segítségét a Tüdőgondozóban!

Szakemberek segítenek leszokni a dohányzásról.

Mi tudjuk, hogy nehéz, de segítséggel könnyebb.

Tegyen egy próbát, csak nyerhet! A tüdőgondozók és a telefonos leszokási vonal szakemberei készséggel állnak a leszokni vágyó dohányosok rendelkezésére. Közös célunk az, hogy minél kevesebben dohányozzanak!

További információk a sikeres leszokáshoz:

Tájékozódjon a www.leszokaspont.hu vagy a www.leteszemacigit.hu honlapokon!

...

A dohányzás abbahagyása a legtöbb, amit tehet a saját és családja egészsége érdekében.



ORSZÁGOS DOHÁNYZÁS
LESZOKÁS TÁMOGATÁSI
MÓDSZERTANI KÖZPONT

ÚJ SZÉCHENYI TERV



HOGYAN SEGÍTHETÜNK LESZOKNI A DOHÁNYZÁSRÓL?

Hívja a Leszokásvonal ingyenes zöldszámát, hogy segíthessünk.

**Leszokásvonal:
06-80-44-20-44**

Érdeklődjön a területi Tüdőgondozó szakrendelésén! Szakemberek segítenek a leszokásban.

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujsechenyiterve.hu
06 48 438 438



A projektet az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósítják meg.

HUNGARY HUNGARY

Miért veszélyes a dohányzás?

A dohányfüst mintegy négyezer kémiai anyag keveréke, amelyek közül mintegy négyszáz komolyan egészségkárosító (például kátrány, szénmonoxid, ciánhidrogén).

A tartós dohányzás nyomán megsokszorozódik a rákos daganatok kialakulásának a valószínűsége: 15-ször gyakrabban alakul ki például tüdőrák és 20-szor gyakrabban gégerák a nemdohányzókhoz képest.

A dohányosok körében megnő az érelmeszesedés, a szívinfarktus, az agyvérzés, az amputációval járó végtagi érelzáródás, a thrombózis valamint a tartós és fokozódó fulladással járó, köhögéses légzőszervi megbetegedés (COPD és idült bronchitis) kockázata.

Mindezen betegségek kockázatát nagymértékben csökkenteni, ha el sem kezdi vagy minél hamarabb végleg abbahagyja a dohányzást. Ez azonban nem mindig könnyű.



A leszokás esélye növelhető

A dohányzásról leszokni a legtöbb esetben nehéz, mert a dohányzás nemcsak egy rossz szokás, hanem egyben erős függőség is. A legtöbb dohányos többször is megpróbálkozik a leszokással, mire végleg leteszi a cigarettát. Ha már akár többször is megpróbálta, ne adja fel, vágjon bele ismét! A szakemberek segítsége megnövelheti a siker, a végleges leszokás esélyét.

MIBEN SEGÍTHETNEK ÖNNEK A SZAKEMBEREK?

- Segítenek erősíteni a leszokás iránti motivációját, eltökéltségét
- Segítenek kidolgozni a leszokás első lépéseit.
- Segítenek leküzdeni a leszokás nehézségeit.
- Segítenek új szokásokat kialakítani.
- Segítenek megelőzni a visszaesést.

Mit nyer az, aki leszokik?

Ha leszokik a dohányzásról, évekkel meghosszabbítja az életét és a hosszabb életét egészségesebben, jobb életminőségben élheti le. A dohányzás abbahagyását követően szinte azonnal érezhetőek lesznek a kedvező változások.

Az utolsó cigaretta elszívását követően

- néhány órán belül csökken a vérnyomása és a pulzusa
- néhány napon belül csökken az akut szívinfarktus veszélye
- két napon belül megkezdődik a szénmonoxid kiürülése a szervezetből
- egy héten belül könnyebb lesz a légzése, javul a fizikai teljesítőképessége
- újra érzi majd az ízeket és illatokat
- egy hónapon belül javul a vérkeringése, könnyebb lesz a járása
- egy éven belül a felére csökken a krónikus szív- és érbetegségek kockázata
- öt éven belül feleződik a tüdőrák és más daganatok kockázata
- tíz-tizenöt éven belül a dohányzás okozta betegségek kockázata megközelíti a soha nem dohányzókéét.