

Leszokás a dohányzásról – könnyebben

- Ellenőrzőlista – Valóban le akar szokni?
- Akaraterő – Önnek több van, mint gondolná
- Nikotinpótló terápia és nikotinmentes termékek – Melyik való Önnek?
- Segítség és tanácsok – Kihez forduljon támogatásért?



A kutatások azt mutatják, hogy az engedélyes nikotinpótló terápiát alkalmazó és szakember vezette dohányzás-leszoktató támogatást igénybe vevő dohányosok négyszer nagyobb valószínűséggel szoknak le véglegesen a dohányzásról.

West R, Shiffman S. Fast facts – smoking cessation (Tények tömören – leszokás a dohányzásról). Oxford: Health Press Limited, 2004.

Tartalom

1. lépés: Felkészülés a leszokásra 1

2. lépés: Leszokás 3

3. lépés: Tartós leszokás 5

Engedélyes nikotinpótló terápia (NRT) 8

Nikotinmentes kezelések 11

Hova forduljatok segítségért és tanácsért 12

A dohányzásról való leszokás nem könnyű, de sokat segíthet, ha több lépésben tervezzük. Ez a füzet végigvezeti Önt a dohányzásról való leszoktatás lépésein. Segítséget nyújt abban, hogy elhatározásra jusson, felkészüljön a leszokásra, leszokjon a dohányzástól és a leszokás tartós legyen. Választ ad a dohányosok által a leszokással kapcsolatosan felvetett leggyakoribb kérdésekre.

Ha lelkiismeretesen betartja az egyes lépéseket és alkalmazza a füzetben található ötleteket és tanácsokat, akkor le fog szokni a dohányzásról. Ha a leszokás nem tartós, akkor se aggódjon – a legtöbb dohányos tesz néhány kísérletet, mielőtt végleg leszokna. Lépjen vissza az első lépéshez és kezdje újra.





Valóban le akar szokni?

Ez a siker egyik kulcsa, ha le akar szokni. Az alábbi ellenőrzőlista bemutat néhány okot, amiért a dohányosok le akarnak szokni. Jelölje be az okokat, amiért Ön le akar szokni és tegye hozzá saját indokait. Ez az Ön ellenőrzőlistája. Tartsa a keze ügyében a következő néhány hét során.

- ☐ Jobban akarom érezni magamat.
- ☐ Nem akarom, hogy a gyermekeim dohányozzanak.
- ☐ Nem akarom azt érezni, hogy kifulladás.
- ☐ Másra is tudnám használni a pénzemet.
- ☐ Bűdös, szennyezi a lakást és beleivódik a ruhákba.
- ☐ Azt akarom, hogy friss legyen a leheletem.
- ☐ Nem akarok idő előtt ráncosodni.
- ☐ Nem tisztességes a velem együtt élő emberekkel szemben.
- ☐ Attól félek, hogy súlyos betegség/állapot alakul ki (szívbetegség, tüdőrák, stroke, súlyos látásvesztés stb.).
- ☐ Antiszciciális dolog.
- ☐ Nem szeretem, ha függő vagyok.
- ☐ Szeretnék sokáig élni, hogy láthassam gyermekeim felnőtté válását.
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Felkészülés

Ahhoz, hogy igazán felkészüljön, át kell gondolnia, hogy tulajdonképpen miért is dohányzik még. Vessen egy pillantást a 2. oldalon levő listára. Az alábbiak valamelyike Önre is vonatkozik?

A dohányzás segít megküzdenni a stresszel

Ez csupán hiedelem. A nikotin stimuláns, és csak azért tűnik úgy, hogy megnyugtatja, mert függőségben él. Ha a nikotinszintje csökken, az elvonási tünetek miatt ingerlékenynek érzi magát. A dohányzás megemeli a nikotinszintjét, ez pedig oldja az elvonás érzését, így kevésbé érzi feszültnek magát. Amit stressznek érez, az tulajdonképpen a nikotin utáni vágy.

Aggódok az elvonási tünetek miatt

Ha abbahagyja a dohányzást, megvonja magától a nikotint és megszabadul az erőteljes szokástól. Sok idő kell ahhoz, hogy kiürüljön a hatóanyag a testből és megszűnjön a szokás. Ingerlékenységet érezhet és nehezebben koncentrálni, de ezek a tünetek csupán pár hétig tartanak. Az engedélyes nikotinpótló terápia (NRT) vagy a nikotinmentes kezelések átsegíthetik ezen a lépésen. Bővebben lásd a 8-11. oldalon.

Nem akarok hízni

Lehet, hogy hízni fog, de egészséges étkezéssel és aktív életmóddal elkerülhető a súlygyarapodás.

Túl késő – bizonyára már fennáll a károsodás

A dohányzás okozta kockázat fokozatosan alakul ki, tehát minél hamarabb abbahagyja, annál jobb. Heteken belül könnyebb lesz a légzése és a dohányzással összefüggő súlyos betegségek kockázata azonnal csökkenni kezd. A dohányzásról való leszokás egészségügyi előnyeinek tárháza megtalálható ezen az oldalon: www.want2stop.info



Ez nem alkalmas időpont

Lehetnek olyan időszakok, amikor nehezebb leszokni – például ha stresszes helyzetben vagyunk. Ugyanakkor túl egyszerű lenne ezt kifogásként használni és nem leszokni. Segíthet, ha azokra az okokra összpontosít, amiért le akar szokni.

Nincs akaraterőm

Az akaraterő nem állandósult dolog. Az izomerőhöz hasonlóan ezt is fejlesztheti. Az akaraterő mindössze annyit jelent, hogy valamit elég erősen akar.

Olvassa tovább, ha felkészült a dohányzásról való leszokásra.

Ha még nem kész, tartson egy kis szünetet és próbálja meg később. Tartsa meg ezt a füzetet és használja, amikor készen áll.



Az első napok nehézségei

A dohányzás szorosan kapcsolódik bizonyos időpontokhoz és helyzetekhez – a nap első cigije, dohányzó haverok társasága, teázás vagy kávézás. Változtasson szokásain annak érdekében, hogy megszüntesse a helyzetek és a dohányzás közötti kapcsolatot. Például:

- Ha felkelés után rögtön rágyújt, akkor ezen túl minden reggel zuhanyozzon le helyette.
- Ha szívesen dohányzik teázáskor vagy kávézáskor, akkor ezen túl igyon tejet, vizet vagy más üdítőt (hozzáadott cukor nélkül).
- Ha szívesen rágyújt telefonálás közben, akkor tegye félre a hamutartót.
- Ha ebéd után jólesik a cigi, akkor ezen túl evés után mosson fogat vagy rágjon egy cukormentes rágót.
- Lehet, hogy a leszokás szándéka mellett nehéz lesz a dohányzókkal való összejárás, így az első hetekben jobb lesz kerülni az ilyen helyzeteket.

Legyen felkészülve

- Azonosítsa a nehéznek ígérkező helyzeteket, és tervezze meg, hogy miként fog megküzdeni velük. Ne várja meg, amíg bekövetkeznek.
- Ha szájából nagyon hiányzik a cigaretta, akkor próbálja meg a cukormentes rágógumit vagy valami más egészséges, nem hizlaló dolgot.

- Ha megszokta, hogy cigaretta van a kezében, akkor valami mással foglalja le ujjait. Bármivel, csak ne cigarettával.
- Legyen óvatos, ha alkoholt fogyaszt – néhány ital után hajlamos lesz elfelejteni, hogy leszokott a dohányzásról.
- Egyen gyümölcsöt, ha megkíván egy szál cigarettát. Ez felfrissíti a száját és remélhetőleg csökkenti a vágyakozását.
- Az engedélyes NRT vagy nikotinmentes kezelések legalább megduplázzák a leszokás esélyét. A leszokást segítő kezeléseket bővebben lásd a 8-11. oldalon.
- Az engedélyes NRT kezelések és a szakember által nyújtott dohányzás-leszoktató támogatás megnégyszerezzi a leszokás esélyét. Az Ön közelében szakember által nyújtott ingyenes dohányzás-leszoktató szolgálatot ezen az oldalon talál: www.want2stop.info

Napról napra haladjon

Közhelynek tűnik, de így van. Legyen az a célja, hogy a mai napot kibírja dohányzás nélkül. Egyszerűbb lesz minden reggel így tenni, mint azon aggódni, hogy miként fogja kibírni cigaretta nélkül az élete hátra levő részét.

Kényeztesse magát

Gondolja át, hogy mi mindent tehet a cigarettára költött pénzzel – elviheti a családot moziba, elmehetnek egy étterembe, DVD-ket vagy éppen egy új ruhadarabot vehet. Az alábbi táblázattal kiszámolhatja, hogy mennyit takarítana meg, ha leszokna a dohányzásról.

Cigaretta naponta	1 nap	1 hét	1 hónap	1 év	5 év
5	£2.12	£14.82	£65.64	£772.89	£3,866.56
10	£4.24	£29.65	£131.29	£1,545.78	£7,733.11
20	£8.47	£59.29	£262.57	£3,091.55	£15,466.22
30	£12.71	£88.94	£393.86	£4,637.33	£23,199.33
40	£16.94	£118.58	£525.14	£6,183.10	£30,932.44

A számítás alapja £8.47 összegbe kerülő, 20 szál cigarettát tartalmazó doboz



Az alábbi tanácsok segítik abban, hogy leszokása tartós maradjon.

Mit tegyen:

- Gondolkodjon pozitívan. Lesznek olyan időszakok, amikor fáradt lesz és kísértést érez rá, hogy feladja – ilyenkor gondoljon arra, hogy milyen messzire jutott és miért szokott le. Ha eltökélt marad, akkor a kísértés elmúlik.
- Mindig találjon elfoglaltságot. Az unalom miatt a dohányzás a ténylegesnél fontosabbnak tűnhet az Ön számára.
- Tanuljon meg lazítani és a stresszt kezelni. Próbálja úgy intézni, hogy minden nap legyen egy kis béke és nyugalom – már öt perces mély légzés is sokat segít.
- Mozogjon egy kicsit. Egy rövid séta is energiával tölti fel és eltereli a figyelmét a cigarettáról.
- Jutalmazza meg magát. Az eddig megtakarított pénzből kényeztesse magát amiért sikerült idáig eljutnia.
- Alkoholt csak óvatosan fogyasszon – befolyásolhatja az akaraterejét.
- Legyen óvatos. Néhány hét elteltével – különösen akkor, ha könnyűnek bizonyult a leszokás – az ismerősök már nem biztatják, akár el is felejtik, hogy Ön leszokott a dohányzásról. Ne adja fel eltökéltségét és ne legyen öntelt, ne engedjen a kísértésnek.

Mit ne tegyen:

- Ne játsszon a tűzzel! A kedvencek: "egy cigi nem számít" vagy "csak egyet elszívok, meglátom, tényleg leszoktam-e". Ezeket tekintse ürügynek egy cigi elszívására. Ne engedjen a kísértésnek.
- Ne engedje, hogy dohányzó barátai megkísértsék.

Mi lesz, ha elszívtam egy cigit?

Nem a világ vége. Sok dohányos fennakad a dohányzás és leszokás forgóajtájánál, mielőtt végleg megszabadulnak a szenvedélyüktől. Lazítson egy kicsit és próbálja újra, amikor készen áll.



Mennyi idő kell ahhoz, hogy nemdohányzóvá váljak?

Amikor először abbahagyja a dohányzást, még mindig dohányzóként tekint önmagára. A stresszként megélt nikotinelvonás során az automatikus reakciója továbbra is az, hogy cigaretta után nyúl. Idővel azonban az agy is 'felzárkózik' és megszűnik ez a reakció. Ez rendszerint három hónapot vesz igénybe. Ritkaság, hogy a vágyakozás ennél tovább tartson.

Új élet

Amikor már néhány hónapja nem dohányzik és készen áll rá, foglalkozhat életmódjának más területeivel is (étkezési szokások, mozgás). A dohányzásról való leszokás egy új, önbizalommal teli, egészségesebb személyiség kezdete lehet!

Spóroljon és érezze magát jobban

A dohányzás költsége magas. Íme, néhány példa az egészségügyi és pénzügyi előnyökre, ha leszokik róla.

Leszokás óta eltelt idő	Egészségügyi előnyök	Megtakarított pénz*
20 perc	Szívverése lassul	42p
8 óra	Vérében a nikotin és a szénmonoxid szintje felére csökken	£2.82
24 óra	A szénmonoxid és a nikotin kiürül a szervezetéből	£8.47
48 óra	Ízlelési és szaglási képessége javul	£16.94
2-12 hét	Keringése javul és tüdőfunkciója megnő	£119-£711
1 év	Szívroham-kockázata a dohányosok kockázatának felére csökken	£3,091.55
5 év	A stroke kockázata a nemdohányzók szintjére csökken, lentőhh esetben	£15,466.22
10 év	A dohányosokhoz képest felére csökken annak a kockázata, hogy tüdőrákban meghal	£30,932.44
15 év	Szívroham-kockázata a nemdohányosok szintjére csökken	£46,398.66

* A számítás alapja napi 20 szálát elszívó dohányos, 20 szálanként £8.47 árral számolva.

Engedélyes nikotinpótló terápia (NRT)

Az engedélyes NRT tényleg hatásos. Kipróbálhat nikotinos ráógumit, tapaszokat, inhalátort, sprayt, tablettákat vagy szopogatós cukorkákat.

Az összes ilyen termék tudományos tesztelésen esett át és az eredmények azt mutatják, hogy **megkettőzik** a leszokás **esélyét**.

A szakember által biztosított leszoktatási szolgáltatásokat igénybe vevő dohányosok élvezhetik ennek a támogatásnak és az engedélyes NRT ellátásnak a jelentős előnyeit. Bizonyítékok támasztják alá, hogy az engedélyes NRT kezeléseket és a szakember által nyújtott dohányzás-leszoktató támogatást igénybe vevő betegek leszokási esélye megnégyszereződik.¹

Az engedélyes NRT INGYENES lehet, ha regisztrál a Közegészségügyi Kirendeltség (Public Health Agency) egyik dohányzás-leszoktató szolgáltatására. Látogassa meg a www.want2stop.info oldalt bővebb tájékoztatás érdekében. Az engedélyes NRT személyesen is megvásárolható a gyógyszerertárban, de **receptre is kapható**. Az Önnek legmegfelelőbb engedélyes NRT-ről kérjen tanácsot a gyógyszerészétől vagy háziorvosától.

Hogyan működik az engedélyes NRT?

Az engedélyes NRT úgy működik, hogy kátrány, szénmonoxid és egyéb mérgező vegyi anyagok nélkül juttatja azt a nikotint a szervezetbe, ami egyébként a dohány elszívásából származna. A dohányban levő vegyi anyagok a legveszélyesebbek, nem a nikotin. Ugyanakkor a nikotin okozza a függőséget. Tehát a dohányzásról való leszokás alatt is megkaphatja a nikotint az engedélyes NRT-ből, rák vagy szívbetegség kockázata nélkül. Miután megszokta, hogy nem dohányzik, fokozatosan elhagyhatja az NRT-t, ha szükséges.

Az engedélyes NRT biztonságos?

Az engedélyes NRT sokkal biztonságosabb és kevésbé okoz függőséget, mint a cigaretta. Nem csodaszer, de csökkenti az elvonási tüneteket és a vágyódást a leszokás folyamata során.

Fontos megjegyezni, hogy az engedélyes NRT nem ugyanazt az érzést kelti, mint a dohányzás – célja, hogy Ön leszokjon a cigarettáról.

¹West R, Shiffman S. Fast facts – smoking cessation (Tények tömören – leszokás a dohányzásról). Oxford: Health Press Limited, 2004.



Nikotintapaszkok

Ezek különböző dózisokban kaphatók. Az utasítások tájékoztatást adnak arról, hogy melyik erősség alkalmas kezdetben. Rendkívül kényelmesek, de nem szabad gyorsan változtatni a dózison – például, hogy több nikotinhoz jusson, amikor különösen erőteljes a vágyódás.



Nikotinos rágógumi

Amikor vágyódást érez, akkor rághatja ezt a rágógumit. A nikotin a száj nyálkahártyáján keresztül szívódik fel a véráramba. Kezdetben próbálja a 2 mg-ost, majd ha erős hiányt és elvonást érez, akkor próbálja az erősebb rágógumit. A nikotinos rágógumik széles választékban kaphatók. Eleinte furcsának tűnhet az íze, de a legtöbb embernél ez csak egy-két hétig tart. El kell olvasni az utasításokat a gumi megfelelő rágásáról annak érdekében, hogy a legjobban hasznosuljon.



Nikotinos inhalátor

Műanyag flakon, amelynek a végére kell felhelyezni a nikotinpatronokat. A cigarettához hasonlóan kell megszívni és a nikotin a szájba jut.



Nikotinos orrspray

Ez olyan nikotinoldalt, amelyet az orrába permetezhet. A rágóguminál vagy a tapasznál gyorsabban szívódik fel a nikotin, de hozzá kell szokni, mert irritálhatja az orrot.



Nikotintabletták

A nyelv alá helyezendő apró tablettából szívódik fel a nikotin a száj nyálkahártyáján keresztül. Ezeket a tablettákat nem szabad szétrágni vagy lenyelni.



Nikotinos szopogató cukorkák

A tablettákhoz hasonlóan a nikotin a száj nyálkahártyáján keresztül szívódik fel.



Nikotinos szájspray

Kis méretű, zsebben elférő palack formájában kapható. A nikotin gyorsan felszívódik a szervezetbe a száj nyálkahártyáján keresztül, így gyorsan enyhül a rágyújtási kényszer, mielőtt cigaretta után nyúlna.



Szájszalagok

Ezek a szájpadráson oldódnak ki és gyorsan kibocsátják a nikotint, friss, mentolos ízzel. A teljes kioldódás mintegy három perc alatt megy végbe, ami gyors, diszkrét megkönnyebbülést biztosít. Ez a termék a kevésbé erős dohányosoknak való, akik az első cigarettájukat felkelés után 30 percnél később szívják el.

Ha valakivel négy szemközt szeretne beszélni az engedélyes NRT-ről, akkor érdeklődjön a helyi háziorvosi rendelőben, a települési gyógyszerárban vagy leszoktató szolgálatoknál.

Ha Ön terhes, beszéljen orvosával, gyógyszerészével vagy szülésznőjével az engedélyes NRT-ről és vigyen el egy példányt ebből a kiadványból: *Pregnancy and nicotine replacement therapy (NRT): What you need to know (Terhesség és nikotinpótló terápia (NRT): Amit tudni kell róla)*. Az engedélyes NRT-ről szóló rövid tanfolyam biztonságosabb Ön és babája számára, mint a dohányzás folytatása.

Nikotinmentes kezelések

Ha az NRT korábban sikertelen volt, akkor receptre felírható gyógyszer segíthet a leszokásban. Két lehetőség áll rendelkezésre: varenicline és bupropion. A varenicline közismert márkaneve 'Champix', a bupropion legismertebb márkaneve 'Zyban'. A kutatások azt mutatták, hogy a Champix sikeresebbnek bizonyul a leszoktatásban és kevesebb mellékhatása van, mint a Zybannak. Ez az oka annak, hogy Észak-Írországból az Egészségügyi és Szociális Ellátás által finanszírozott szolgálatok számára javasolt, hogy részesítsék előnybe. a Champixot a Zybannal szemben, amikor az NRT alternatívájára van szükség.* Ez az Ön egyéni esetétől függ, mivel nem minden gyógyszer alkalmas mindenki számára. Beszélje meg ezt a háziorvosával vagy a dohányzásról leszoktató szolgáltatóval.

*Northern Ireland Formulary 2012

Varenicline (márkanéve Champix®)

Háziorvos által felírt receptre kapható, nem nikotin alapú kezelés. A varenicline az agyra fejti ki hatását azáltal, hogy csökkenti a dohányos dohányzásra irányuló kényszerének erősségét és enyhíti az elvonási tüneteket. A bupropionhoz hasonlóan egyik nikotinforrást sem helyettesíti egy másikkal. Tudományos vizsgálatok azt mutatják, hogy a varenicline-t használó dohányosok háromszor nagyobb valószínűséggel szoknak le sikeresen.

Bupropion (márkanéve Zyban®)

Motivációs támogatással együttesen alkalmazott nem nikotin alapú kezelés a dohányosok leszoktatásának elősegítésére. Csak háziorvos által felírt receptre kapható. A bupropion az agyban fejti ki hatását a nikotinfüggőség megszüntetésének elősegítésére – csökkenti a cigaretta utáni vágyakozást és a leszokással összefüggő elvonási tüneteket. Abban tér el az NRT-től, hogy egyik nikotinforrást sem helyettesíti egy másikkal.

Elektromos cigaretták

Az e-cigarettákkal kapcsolatos naprakész tájékoztatást elolvashatja ezen a honlapon: www.want2stop.info vagy beszéljen a helyi dohányzásról leszoktató szolgálattal.

Hol kaphatok segítséget és tanácsokat



Észak-Írorszában több mint 650 ingyenes dohányzásról leszoktató szolgálat áll rendelkezésre. A legtöbb szolgálat biztosít engedélyes NRT-t és olyan speciálisan képzett személyek vezetésével működik, akik tanácsot adnak a dohányzásról való leszokás legjobb módjáról. Számos háziorvosi rendelő, települési gyógyszertár, az Egészségügyi és Szociális Ellátás irodái, települési és önkéntes szervezetek nyújtanak ilyen szolgáltatásokat. Ezek munkahelyeken is igénybe vehetők. Az Ön közelében levő szakszolgálatokkal kapcsolatos bővebb tájékoztatásért látogassa meg ezt az oldalt: www.want2stop.info és kattintson a 'Stop smoking services' (Dohányzásról leszoktató szolgálatok) gombra.

Az ingyenes leszoktató Quit Kit csomagot megrendelheti a www.want2stop.info/quitkit oldalon található online űrlap kitöltésével vagy a kitöltött Quit Kit szórólap háziorvosi rendelőben vagy gyógyszertárban való leadásával.

A www.want2stop.info honlapon elolvashatja a dohányzással kapcsolatos tényeket, a leszokás előnyeit és létrehozhat személyre szabott leszoktatási tervet.

További tanácsokért és támogatásért:

- kövesse a Want2stop profilt a Facebook-on 
- iratkozzon fel az ingyenes SMS szolgáltatásra a 'Quit' szó elküldésével a 70004 számra.

A dohányzásról való leszokással
kapcsolatos segítségért
látogasson el ide:

www.want2stop.info
vagy küldje el a 'Quit' szót a
70004 számra

Követheti a Want2stop profilt a Facebook-on 



Public Health
Agency



Public Health Agency, 12–22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.
Tel.: 0300 555 0114 (helyi tarifa).
www.publichealth.hscni.net