

Mire van szükség a leszokáshoz?

Elszántságra és motivációra a leszokásra.

Szakszerű segítségre, amely rugalmas, többféle formában érhető el.

Egyéni leszokási program esetében a páciens és a segítő szakember három hónapon keresztül meghatározott alkalmakkor találkoznak és 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 szenvedélytől. 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, rendelkezésre áll a telefonos leszokás támogatás lehetősége. A **06-80/44-20-44 ingyenes zöld számon** szakképzett pszichológusok is segítenek a leszokásban. Ez a program is legalább hat héten át tart, amelynek keretén belül hetente kerül sor a beszélgetésre. A hívások minden esetben térítésmentesek.

Hívja a leszokásvonal ingyenes zöld számát akár most: **06-80/44-20-44**

Keresse a leszokás támogató szakemberek segítségét a Bugát Pál Kórházban, a Tüdőgondozóban.

37/312-491/317-es mellék

Szakemberek segítenek leszokni a dohányzásról.

Mi tudjuk, hogy nehéz, de segítséggel könnyebb.

Tegyen egy próbát, csak nyerhet! A Tüdőgondozó és a telefonos leszokási vonal szakemberei készséggel állnak a leszokni vágyó dohányosok rendelkezésére.

Közös célunk, hogy minél kevesebben dohányozzanak!

További információk a sikeres leszokáshoz:

Tájékozódjon a **www.leszokas.hu**
Vagy a **www.leteszemacigit.hu** honlapokon!



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



HOGYAN SEGÍTHETÜNK LESZOKNI A DOHÁNYZÁSRÓL?

Hívja a Bugát Pál Kórház Tüdőgondozóját, hogy segíthessünk: **37/312-491/317-es mellék.**

Munkatársaink segítenek a leszokásban.

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 639 639



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

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 a tüdőrák, és 20-szor gyakrabban a gégerák a nemdohányzókhöz képest.

A dohányosok körében megnő az érlesszedés, a szívinfarktus, az agyvérzés, az amputációval is járó végtagi elzáródás, a thrombózis valamint a tartós és fokozódó fulladással járó, köhögéssel járó légzőszervi megbetegedés (COPD és idült bronchitis) kockázata.

Mindezen betegségek kockázatát csökkenti, ha el sem kezdi a dohányzást. Ez azonban nem mindig könnyű.

A leszokás esélye növelhető

A dohányzástól leszokni a legtöbb esetben nehéz, mert a dohányzás nemcsak egy rossz szokás, hanem egyben egy 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 segítségével növelheti a sikert, 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 dohányzástól évekkel meghosszabbíthatja az életét és a hosszabb életet egészségesebben, jobb életminőségben élheti meg. 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 légzés, javul a fizikai teljesítőképessége
- újra érzi majd az ízeket és illatokat
- egy hónapon belül javul a vérkeringése, könnyebb lesz a járása
- egy éven belül 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.

