

Dohányzás rossz szokás vagy függőség?

Sokan mondják, hogy a dohányzás csak egy rossz szokás és akarat erővel könnyű leküzdeni. A leszokással kísérletezők viszont már tudják, hogy a dohányzásról nehéz leszokni.

Már régóta tudjuk azt, hogy a dohányzás során a függőséget elsősorban a nikotin alakítja ki. Ugyanakkor azt is megfigyelhetjük a dohányosokon, hogy jellemző szokásokat tesznek magukévá. Ilyen értelemben a rossz szokás és a függőség szembeállítása mesterséges, mert mind a kettő igaz a dohányzásra. Három folyamat játszik szerepet a függőség kialakulásában:

- A nikotin az agy jutalmazó központjára meglehetősen gyorsan fejti ki a hatását, mivel a cigarettafüst beszívása után akár 8-10 másodperc alatt eléri az agyat. Ez közvetlenül jutalmazza az idegrendszert megerősítve ezzel a dohányzást.
- Egy idő után azonban már azért van szükség a cigarettára, hogy a személy fenntartsa a szervezetében a nikotin megszokott szintjét. A csökkenő nikotin mennyisége mellett azt tapasztalja, hogy ideges, nyugtalan, ingerült. Ha rágyújt a cigarettára, akkor az ingerültsége, idegessége nagyon gyorsan megszűnik. A dohányosok ezt gyakran a cigaretta és a nikotin nyugtató hatása példaként hozzák fel. Ez azonban tévedés. A nikotin stimuláns hatást fejt ki. Például növeli a vérnyomást, emeli a pulzust, szűkíti az ereket, növeli az éberséget. A nyugtató hatás csak abból az illúzióból adódik, hogy a dohányos a csökkenő nikotinszinttel együtt járó kellemetlen tüneteket szüntetheti meg a rágyújtással. Ráadásul a problémák nem oldódnak meg attól, hogy rágyújtott a cigarettára. A dohányzás azt ígéri, hogy megoldja a problémát, de az esetek túlnyomó többségében a problémák maradnak, sőt szaporodnak.
- Az idegrendszer mindezeket túl összekapcsolja a nikotin hatását és azokat az ingereket, amelyek körül veszik a dohányzó személyt, így például a cigaretta ízét, látványát, a füstöt, a dohányzó helyiséget, a reggeli kávé, és a sor még hosszan folytatható. Ennek következtében a környezeti ingerek is felébreszthetik a dohányzás utáni vágyat az idegrendszerben, és a dohányost a rágyújtásra készítetik.

Az idegrendszer alkalmazkodik a nikotinhoz, így idővel kialakul az egyik legmakacsabb függőség, amit a kokaintól és herointól való függésnél is erősebbnek tartanak. Sokan mondják, ha ilyen veszélyes, akkor miért lehet legálisan fogyasztani. Az igazság az, hogy a dohányzás elterjedésekor még nem lehetett tudni a cigaretta számos negatív hatásáról.

A legtöbb leszokni vágyó dohányos többször vág neki, és csak 4–5 kísérlet után tudja végleg letenni a cigarettát. A kitartás meghozza az eredményét és leszoknak a dohányzásról. Vannak módszerek, amelyek megkönnyíthetik a leszokást. Ezen a honlapon ilyeneket talál.

A DOHÁNYZÁS KÖZVETLEN ISMERTETŐ JEGYEI

A dohányzásnak nemcsak hosszú távú ártalmai vannak, hanem közvetlenül is akár azonnal vagy rövidebb idő után is megtapasztalható negatív következményei, kedvezőtlen jelei vannak. Keresse meg magán és a környezetén azokat az ismertető jegeket és tüneteket, amelyeket a dohányzás okoz! Húzza át a megfelelő tünethez tartozó cigarettát, amit észlelt önmagán vagy környezetén! Ha nem tudja megállapítani, akkor kérdezze meg feleségét, élettársát vagy közeli barátját!

Sárgulnak a fogai.



Sárgulnak az ujjai.



Rossz, kellemetlen a lehelete.



Reggel krákog.



Köhög látszólag ok nélkül.



Gyakran kiszárad a szája.



Lépcsőn menve könnyen kifulladás vagy már nem a régi a fociban vagy másban.



A ruháinak füst szaga van.



A dohányzó helységből eltávozva mindenki tudja, hogy hol volt, mert érezni a kellemetlen füstszagot.



A függöny és a lakása falai elsárgulnak.



A lakásnak dohányzás szaga van.



A bőre gyorsabban öregszik vagy már megszőrkült.



A cigaretta korlátozza az életét, mert olyan helyre nem megy el, vagy nem szívesen megy el, ahol nem lehet dohányozni.



Akkor is cigaretta szünetet kell tartania a tevékenysége során, amikor igazából erre nincs idő.



A keze és a lába hideg. Mások mondták már, hogy hideg a tenyere.



Gyakran megfázik, fáj a torka, köhög, vagy gyakran van influenzaszerű, felső légúti megbetegedése.



Egy-két emeletet lépcsőn gyalog megtéve könnyen kifulladás.



Ha Ön ilyen ismertető jegeket vagy tüneteket nem tapasztal, az nem jelenti azt, hogy nem is fog tapasztalni ilyeneket, ha nem hagyja abba a dohányzást.