

## HOGYAN SEGÍTHETEK MÁSOKAT LESZOKNI A DOHÁNYZÁSRÓL?

Bizonyára felvetődik Önben az a kérdés, hogy vajon tényleg segíthet-e a haverjának, a barátjának, az élettársának vagy a férjének/feleségének leszokni a dohányzásról. A válasz egyértelműen igen. Ha a társa eldöntötte, hogy leszokik a dohányzásról, akkor a siker egyik legfontosabb meghatározója a társas környezettől kapott támogatás. Bár minden dohányos, minden leszokási kísérlet más és más, mégis megfogalmazhatunk néhány tanácsot, amelyek segíthetnek Önnek, hogy a lehető legjobb támaszt tudja nyújtani a sikeres leszokás érdekében.

Először mindenképpen kérdezze meg, hogy miben segíthet. Ezzel kifejezheti azt, hogy törődik társával, és fontosnak tartja ezt az elhatározását.

### MI AZ, AMIVEL SEGÍTHET TÁRSÁNAK LESZOKNI A DOHÁNYZÁSRÓL?

- Erősítse meg benne, ha most elhatározza sikerülni fog! Még akkor is sikerülhet, ha korábban már voltak próbálkozásai. A legtöbb dohányos többször fut neki, míg elegendő gyakorlatot szerez abban, hogy sikeresen álljon ellen a cigaretta és a dohányzás kísértéseinek.
- Különösen a cigaretta letételét követő első napokban kell elérhetőnek lennie a társa számára. Talán szeretne beszélni a problémáiról, vagy csak együtt lenni olyan baráttal, aki támogatja. Ezért teremtsen arra alkalmat, hogy beszéljenek egymással, kávézzanak együtt természetesen cigaretta nélkül és nemdohányzó helyiségben, vagy éppen étkezzenek együtt.
- Ajánlja fel, hogy meglátogassa ezekben a napokban! Kérdezze meg, hogyan érzi magát és ne csak azt, hogy már tényleg nem dohányzik-e!
- Ne beszéljen a cigarettáról, hacsak a társa fel nem hozza a témát! Sokszor sokat segíthet az is, ha a barátja nem gondol a cigarettára.
- Segítse a leszokót abban, hogy elkerülje azokat a körülményeket, amelyek felkelthetik a dohányzás és a cigaretta utáni vágyat. Ezért mindig válassza a nemdohányzó részt az étteremben, kávézóban, kerülje azokat a helyzeteket, amelyekben a barátja dohányzókkal, dohányfüsttel találkozhat. Tervezzék nemdohányzó programokat (pl. mozi, színház, uszoda).
- Adja értésére, hogy mennyire büszke arra, hogy leszokik a dohányzásról! Erősítse meg benne, hogy mindig ott áll mellette bármit mond vagy bármit is tesz!
- Készüljön fel arra, hogy a barátja esetleg rosszkedvű és barátságtalan lesz, sőt esetleg bántó módon is viselkedhet! Legyen megértő, nehéz utat tesz meg!
- Rendszeresen ünnepelje meg a társával a fontosabb szakaszokat (pl. az első cigarettamentes nap, hét hónap, év)!

Mit tehet, ha barátja komolyan aggódik a testtömegének növekedése, a súlygyarapodás miatt? Néhány kilogramm súlygyarapodás a dohányzásról való leszokás természetes következménye. Ugyanakkor a felszedett kilók száma lényegesen csökkenthető. Ehhez azonban változtatásokra van szükség a táplálkozásban és a testmozgásban:

- o Segítheti társát abban, hogy inkább kis kalóriatartalmú ételeket válasszon. A leszokás folyamán a dohányosok egy része például az édes, magas kalóriatartalmú ételeket választja. Javasoljon neki kis kalóriatartalmú ételeket, zöldséget, friss gyümölcsöt, nyers sárgarépat, cukormentes rágógumit, cukormentes üdítőt, ásványvizet.
- o A mozgás a másik eszköz. Ebben az időszakban különösen ajánlott a szokásosnál több mozgás. Ajánlja fel barátjának, hogy együtt kocognak, sétálnak, lépcsőznek, bicikliznek, úsznak, vagy bármilyen más csinálnak. A lényeg az, hogy mozogjanak. Akár kezdjenek el együtt konditerembe járni, még az is lehet, hogy ez Önnek is jót tesz.

## HOGYAN SEGÍTHET A BARÁTJÁNAK, HA NAGYON SÓVÁROG A CIGARETTA UTÁN?

- o Emlékeztesse, hogy a sóvárgás elmúlik akkor is, ha rágyújt, és akkor is, ha nem gyújt rá. A sóvárgás hullámszerűen tör rá a leszokásban lévőkre, és ugyanígy el is múlik.
- o Ajánlja fel, amikor rátör a sóvárgás, hívja fel Önt, ez segíthet elterelni a figyelmet is. Ehhez természetesen elérhetőnek is kell lennie.
- o Segítsen abban, hogy minél könnyebben elhagyhassa a barátja azt a helyet, ami kiváltotta benne a sóvárgást (pl. olyan bulik, összejövetelek, ahol mások is dohányoznak). Ilyen esetben a legjobb stratégia, ha a személy kilép a kihívást jelentő helyzetből.

## MI AZ, AMIT NE TEGYEN?

- o Ne mondja, hogy ez könnyű, még akkor se, ha ez Önnek korábban könnyen ment! Minden leszokás más és más, senkinél nem zajlik le ugyanúgy. Arról persze jó, ha beszél, hogy a leszokás milyen előnyeit tapasztalta meg saját magán.
- o Ne cikizze, ne prédikáljon, ne szidja le! Ezek egyszerűen nem működnek. Ehelyett mindig fejezze ki, mennyire nagyra tartja a próbálkozásáért!

## MIT TEGYEN, HA A TÁRSA VISSZAESIK?

A dohányosok nagy aránya visszaesik, de többszöri próbálkozás után már nagyon magas a sikeres leszokás esélye. Nem szabad, hogy feladja a társa támogatását!

- o Dicsérje meg, hogy megpróbálta bármennyi ideig is nem dohányozni.
- o Bátorítsa, hogy tegyen kísérlet ismét. Ahelyett, hogy azt mondaná, hogy „Ha újra megpróbálsz...”, mondja azt, hogy „Amikor újra megpróbálsz...”.
- o Bátorítsa abban, hogy tanuljon ebből a próbálkozásból! A tanulságokat levonva sikeres lehet a következő alkalommal.
- o Fontos, hogy különbséget tegyenek a megbotlás és a teljes visszaesés között! A megbotlás - például egy szál cigaretta - megnehezíti az ügyet, de nem feltétlenül jelent visszaesést. Ha a társa egy szál cigarettát elszívott, akkor figyelmeztesse arra, hogy le akar szokni a dohányzásról, minden szál cigaretta megsokszorozza a visszaesés esélyét.

## MIRE ÜGYELJEN, HA ÖN DOHÁNYZIK, DE A TÁRSA LE AKAR SZOKNI A DOHÁNYZÁSRÓL:

- o Ne dohányozzon a társa előtt! Minden dohányzással kapcsolatos inger, mint például a látvány, a füst illata, akár a hamutartó kiválthatja a cigaretta utáni sóvárgást, amivel komolyan megnehezíti a helyzetét.
- o Ne tegye ki kísértésnek. Ne kínálja meg cigarettával még viccből se! **MÉG EGY SLUKKOT SEM!**
- o Tegyen kísérletet Ön is a leszokásra, együtt egyébként is könnyebb.