

## HOGYAN KÜZDHETI LE A MEGVONÁSI TÜNETEKET?

Szinte minden dohányos tudja, hogy elsősorban a nikotin a felelős a függés kialakulásáért. De talán kevesen tudják azt, hogy a dohányzással kapcsolatban alakul ki az egyik legerősebb függés. A nikotin nemcsak hat a központi idegrendszerre, hanem változást is idéz elő az idegsejtek egyes csoportjaiban. Ennek köszönhető az, hogy amikor csökken, vagy megszűnik a nikotin bevitele, felléphetnek zavaró, kellemetlen tünetek. Jó hír azonban az, hogy a tünetek jelentős része nem tart tovább 1-3 hétnél, és csak néhányal kell hosszabb ideig megküzdeni. Ráadásul a megvonási tünetek egy része nem mindenkinél jelenik meg, és nagyon változó az is, hogy milyen az erősségük és mennyire zavaróak. Sokszor a leszokás alatt a megvonási tünetektől való félelem kedvezőtlen hatása erősebb, mint maguk a tünetek. A tünetek azt mutatják, hogy a szervezetből távozó nikotin hatására a szervezet a dohányzás előtti állapotra áll vissza lassan. Ehhez azonban idő kell. Ezekkel a tünetekkel megküzdeni olyan, mint ha egy hullámot lovagolna meg, hol könnyebb, hol nehezebb.

Röviden összefoglalva:

- A megvonási tünetek az első héten a legerősebbek, majd kb. 2-3 hét múlva a tünetek jelentősen javulnak.
- Minden tünet időleges és elmúlik, napról napra jobb lesz. Idővel megtanulja, hogyan éljen egészséges életet a cigaretta nélkül.
- A megvonási tünetek azt jelzik, hogy szervezetéből kiürül a nikotin, ami végső soron az Ön gyógyulásának a jele.

Az alábbi táblázatban összefoglaltuk a leggyakoribb megvonási tünetek várható időtartamát és megjelenésének gyakoriságát (100 leszokott dohányosból hány számol be ilyen tünetről.)

Tünetek	Fennállásának időtartama a legtöbbször	Megjelenési gyakoriság (100 dohányos esetében)
Alvászavarok	Rövidebb mint 1 hét	25
Koncentrációs nehézségek	Rövidebb mint 2 hét	60
A nikotin utáni vágy	Rövidebb mint 2 hét	70
Irritabilitás vagy agresszió	Rövidebb mint 4 hét	50
Depresszió	Rövidebb mint 4 hét	60
Nyugtalanág	Rövidebb mint 4 hét	60
Megnövekedett étvágy	Rövidebb mint 10 hét	70

Más tüneteket is tapasztalhatnak, de ezek mindegyike csak rövid ideig áll fenn, és viszonylag egyszerűen kezelhetők.

- Sóvárgás a cigaretta után
- Düh
- Fejfájás
- Fáradtság, mert a nikotin nem élénkíti az idegrendszert
- Szorulás, a bélműködés lassulása miatt
- Nyugtalanág
- Szájszárazság

Három olyan általános stratégia van, ami javíthat az összes tüneten, ezt a könnyebb megjegyzés érdekében hívhatjuk I-M-A stratégiának is:

- **Ivás:** Igyon annyi folyadékot (vizet, alacsony kalóriatartalmú alkoholmentes (!) italokat), amennyit csak tud! Érdemes mindig magánál tartani valamilyen folyadékot. Vizet például vihet magával félliteres műanyag palackban is, ami általában elfér akár egy kézitáskában is.
- **Mozgás:** Mozogjon, annyit, amennyit csak tud! Mozogjon többet mint szokott.
- **Alvás:** Aludjon annyit, amennyit csak megengedhet magának!

Vannak javaslatunk külön-külön az egyes tünetek kezelésére is.

Ingerültség	I-2 hétig tarthat. Segíthet a séta, a forró fürdő, a relaxáció gyakorlása, valamint a kávé kerülése vagy mennyiségének csökkentése.
Álmatlanság	Tartózkodjon a koffein tartalmú italoktól este 6 után! Használjon relaxációs technikákat az elalvásnál!
Köhögés, száraz torok, orrcsőpögés	Igyon sok folyadékot! Próbáljon ki torokcukorkákat, vagy rágógumit!
Rossz lehelet	Igyon sok folyadékot, mosson gyakran fogat! A tüdőnek idő kell, míg kitisztul a sok kátránytól. Használjon cukormentes rágógumit!
Székrekedés, puffadás	I-2 hétig tarthat. Igyon rengeteg folyadékot, egyen rostos ételeket (gyümölcs, teljes kiőrlésű gabona)! Kefirbe, joghurtba kevert korpa segíti csökkenteni az étvágyat, és jól tesz a bélműködésnek.
Éhség	Igyon vizet, vagy alacsony kalóriatartalmú folyadékokat! Legyen mindig Önnél ásványvíz vagy más folyadék, és/vagy alacsony energiatartalmú rágcsejlesztő (pl. pattogatott kukorica, esetleg nyers sárgarépa, kétszersült)!
Unalom	Új elfoglaltságok után kell nézni: például könyv- és újságolvasás, keresztrejtvényfejtés, Internetezés, kártyázás, a barátokkal való találkozás vagy telefonálás. Készüljön valamilyen elfoglaltsággal a várakozások idejére!
Levertség esetleg depresszió	Keressen magának minél több örömteli elfoglaltságot, találkozzon minél gyakrabban a nemdohányzó barátaival. Jutalmazza meg magát!
Fáradtság, kimerültség	Szunyókáljon! Ne hajtsa magát! Több mozgás és a könnyű tornagyakorlatok is segíthetnek.

A sóvárgással és a súlygyarapodás megelőzésével külön fejezetekben foglalkozunk.