

## MIT TEGYEK, HA MÉGIS ELSZÍVTAM EGY CIGIT? Megbotlás vagy visszaesés?

Minden egyes elszívott cigaretta jelentősen csökkenti a sikeres leszokás esélyét. Éppen ezért nagyon fontos, hogy mindent tegyen meg azért, hogy ne gyújtson rá a cigarettára, de még egy slukkot se szívjon el.

Előfordul azonban, hogy megbotlik, és mégis elszív egy cigarettát. Nem jó, de nem történt tragédia. A lényeg az, hogy ha már megtörtént, akkor azt a cigarettát ne kövesse második. Egy vagy néhány cigaretta elszívása egyáltalán nem jelenti a visszaesést, ez még nem a dohányzás eredeti szintjéhez való visszatérés.

Egy-egy botlást, azaz rágyújtást egy cigarettára a Függetlenség Napját követően gyakran követheti büntudat érzése, vagy olyan gondolatok, miszerint gyenge volt, nem tudta megállni, hogy ne gyújtson rá. Vigyázzon arra, hogy a megbotlásból ne legyen teljes visszaesés!:

- A megbotlás és egy vagy több cigarettának elszívása könnyen vezethet büntudat érzéséhez vagy elkeseredéshez, lehangoltsághoz.
- Ezek a negatív érzelmek elvezethetnek ahhoz, hogy önmagát gyengének gondolja, és úgy érezze, nem tud leszokni a dohányzásról.
- Könnyen azt hiheti, hogy egy vagy két megbotlás miatt ismét dohányos lesz.

### **A VISSZAESÉS MEGELŐZÉSE ÉRDEKÉBEN FONTOS ÉSZBEN TARTANI A KÖVETKEZŐKET:**

- A megbotlás sokkal inkább azt tükrözi, hogy még nem készült fel minden helyzetre, és nem azt jelzi, hogy Ön gyenge lenne.
- Kezelje úgy a megbotlást, mint ahogy a tévedéseit szokta, például tanuljon belőle! Keresse meg, hogy mit csinált az adott helyzetben rosszul, és hogyan javíthatja ki, vagy hogyan kerülheti el a jövőben!
- Egy cigaretta még nem jelenti azt, hogy ismét dohányos, hacsak nem akar ismét dohányos lenni.
- Meg kell erősítenie és emlékeztetnie önmagát, hogy már ennyi energiát és munkát belefektetett, és nagyon messze eljutott. Nem lenne jó visszafordulni.
- Ne szívja el a következő cigarettát! Tartsa észben, hogy a negatív érzések és a büntudat idővel elmúlik, ahogy telik az idő a cigaretta nélkül!
- Természetesen ez nem azt jelenti, hogy el lehet szívni egy-egy cigarettát. A dohányzásról való leszokás legbiztosabb módja, ha nem botlanak meg, nem gyújtanak rá. Azonban ha már megtörtént, akkor vigyázni kell arra, hogy ez ne vezessen a teljes visszaeséshez.