

## A NIKOTINFÜGGÉS KETTŐS TERMÉSZETE

### A FIZIKAI FÜGGÉS

A fizikai függés abból adódik, hogy a szervezete alkalmazkodott a nikotinhoz, aminek következtében szervezete törekszik helyreállítani a megszokott nikotinszintet. Így a fizikai függés az elszívott cigaretták számával és a nikotinhiány csökkentésére tett erőfeszítéssel van összefüggésben. Például, ha Ön reggel a felébredést követően az első 5 percben rágyújt, jobban függ a nikotintól, mint az, aki csak 1-2 óra múlva szívja el az első cigarettáját.

### A PSZICHOLÓGIAI FÜGGÉS

A pszichológiai függés jellemezhető a következőkkel:

- Van, amikor több cigarettát szív el, mint szeretne.
- Annak ellenére dohányzik, hogy már érzi a dohányzás negatív következményeit.
- Úgy érzi, hogy nem tudja kontroll alatt tartani a dohányzását, esetleg próbálta már csökkenteni a mennyiséget, sőt abbahagyni, de nem sikerült.

A pszichológiai függés szoros kapcsolatban van a dohányzás motivációival. Ezek számosak lehetnek:

- Szinte észre sem veszi azt, amikor rágyújt. A rágyújtás folyamata, a mozdulatsor a figyelmén kívül esik. Ezt akkor teheti láthatóvá, ha valamit megváltoztat, például máshova teszi a cigijét vagy az öngyújtóját.
- Ha egy darabig nem dohányozhat, akkor erősen vágyik egy cigire. Esetleg ez olyan erős is lehet, hogy még egy idegen személyt is képes megszólítani, hogy cigarettát kérjen tőle.
- Úgy érezheti, hogy már nem Ön irányítja saját magát, hanem a cigaretta irányítja a viselkedését. Kénytelen úgy tervezni a programjait, hogy abban legyen mód cigarettaszünetre.
- Úgy érzi, hogy a cigaretta segít megküzdeni a negatív érzelmekkel, a rosszkedvel, a stresszel.
- A dohányzás Önnek pozitív érzéseket okoz, a dohányzást a pozitív érzelmi állapotok eléréséhez használja.
- Úgy érzi, hogy a dohányzás javítja a figyelmét, gondolkodását.
- A barátaival vagy a munkatársaival többet dohányzik, mint egyedül.
- A dohányzást a testsúlya és az étvágya csökkentésére használja.
- Úgy érzi, hogy a cigaretta a legjobb barát, mert mindig számíthat rá, mindig kéznél van. Így gond esetén nem is fordul másokhoz segítségért, helyette elszív egy cigarettát.
- A cigaretta érdekében más örömforrásokról hajlandó lemondani, például nem megy olyan helyre, ahol nem lehet dohányozni vagy felvállal olyan kellemetlenségeket, mint télen kint állni az utcán, vagy egy lerobbant dohányzóhelységben tartózkodni.
- Könnyen felkeltődik a cigi utáni vágya, sóvárgása, ha másokat lát cigarettázni, vagy megérzi a cigarettafüst illatát.

A fizikai és a pszichológiai függése hosszú tanulási folyamat révén alakult ki. Számolja ki csak, hogy körül-belül eddig hány szál cigarettát szívott el? Napi 1 doboz mellett ez évente 7300 szál cigarettát jelent.

A fizikai és a pszichológiai függés „gyógyítása” éppen ezért hosszú folyamat. Egyes viselkedésmódokat újra kell tanulnia vagy a dohányzás helyett más tevékenységet kell keresnie. Mindebben segítséget nyújtunk, de a lépéseket Önnek kell megtenni. A fizikai függés kezelésében hasznosak lehetnek az orvosa által felírt gyógyszerek is (pl. nikotinpótlás, más gyógyszerek). Ezek használatát azonban beszélje meg háziorvosával vagy szakorvosával.