

## MEGKÜZDÉS A CIGARETTA UTÁNI SÓVÁRGÁSSAL

A cigaretta iránti sóvárgás alatt erős késztetést értünk arra, hogy rágyújtson. A sóvárgás származhat abból, hogy szervezetében a nikotin szintje csökken, a szervezete ezzel jelzi, hogy hiányzik neki a megszokott adag. Ez a kellemetlen állapot tulajdonképpen jó jel, mivel jelzi, hogy egyre tisztul a szervezete. A sóvárgás azonban kiváltódhat azért is, mert olyan környezetbe került, ami emlékezteti Önt és az idegrendszerét a dohányzásra.

A sóvárgás természetes módon jelenik meg a leszokás folyamatában, és nem a sikertelenség jele. A sóvárgás általában átmeneti, 10-15 perc alatt elmúlik akkor is, ha rágyújt, és akkor is, ha nem. A legfontosabb cél, hogy ne dohányozzon bármennyire is kívánja. Erre minden sóvárgás alkalmával érdemes emlékeztetnie saját magát. Ezért javasoljunk, hogy készítsen egy kártyát magának több példányban. A kártya egyik oldalán legyen a következő felirat: A SÓVÁRGÁS ELMÚLIK, AKÁR RÁGYÚJTOK, AKÁR NEM!. A kártya másik oldalára írja fel az egyik legfontosabb okát annak, amiért le akar szokni a cigarettáról. Ezt a kártyát több példányban elkészítve érdemes olyan helyekre tenni, hogy ha kell, mindig kéznél lehessen.

### A SÓVÁRGÁSSAL VALÓ MEGKÜZDÉS 5 ALAPVETŐ ELEME:

- Várja ki, és ne gyújtson rá, míg a sóvárgás elmúlik, pár perc! Ismétlje magában a „sóvárgás elmúlik, akár rágyújtok akár nem”.
- Terelje el a figyelmét, foglalja el magát valamivel.
- Igyon egy pohár vizet, vagy például készítsen magának limonádét!
- Lélegezzen mélyeket, hunyja be a szemét és vegyen 10 mély levegőt!
- Beszélje meg valakivel az érzéseit, nehézségeit!

### SZÁMOS MÁSTRATÉGIA AJÁNLHATÓ A SÓVÁRGÁSSAL VALÓ MEGKÜZDÉSRE.

1. Gondoljon a legfontosabb indokra, amiért le akar szokni! Mondja ki hangosan csak úgy, vagy akár a tükör előtt.
2. Ne kezdje el sajnálni magát! Azok az emberek még mindig dohányoznak, akik sajnálták magukat. Ön elég bölcs és bátor volt ahhoz, hogy elkezdje a programunkat és abbahagyja a dohányzást.
3. Rágjon valamit! Fogyasszon ALACSONY kalóriatartalmú rágcsálnivalót, zöldségeket, nyers répát, esetleg friss gyömbért!
4. Keljen föl és sétáljon! Igyon egy pohár vizet! Lazítson és használja a MÉLYLÉGZÉS technikáját! Nyújtózkodjon, ásítson, végezzen guggolásokat, érintse meg a lábujját, csináljon karkörzéseket!
5. Csináljon valamit a kezével! Firkálgasson! Játsszon pénzérmékkel! Írjon egy levelet, emailt!
6. Legyen jó magához minden lehetséges módon! Kényeztesse magát egy kicsit! Élvezzen különleges törődést a hétvégén (finom étel, vidám műsor, stb.) a megtakarított pénzből!
7. Olyan helyekre menjen inkább, ahol Ön sem dohányzik, és mások sem dohányoznak!
8. Fogyasszon kevesebb alkoholt és kávé!
9. Keresse a nemdohányzók társaságát!
10. Csak a mával törődjön! Bírja ki a mai napot dohányzás nélkül!

A sóvárgás fellépése esetére javasolható az is, hogy alkalmazza a következő 5 lépéses eljárást a rágyújtás helyett:

1. Vegyen mély lélegzetet!
2. Olvassa el a legfontosabb okot vagy okait, amiért le akar szokni! (Legyen ez mindig a keze ügyében papíron vagy kisebb kártyán!)
3. Olvassa el ezen az oldalon található információkat!
4. Válassza ki az itt javasoltak közül bármit!
5. Hívja fel segítő társát, és számoljon be neki a sóvárgásáról!

MIRE MINDEZT MEGTESZI A SÓVÁRGÁSA IS ELMÚLIK, MERT A SÓVÁRGÁS ELMÚLIK HA RÁGYÚJT, HA NEM.