

SZEREZZEN TÁMOGATÓKAT A SIKERES LESZOKÁS ÉRDEKÉBEN!

A mindennapi tapasztalatok és a tudományos kutatás egyaránt azt mutatja, hogy könnyebb leszokni azoknak, akiket a környezete és a barátai támogatnak a cigaretta letételében. Néhány tanács segíthet abban, hogy Ön is kialakíthasson segítő, támogató kapcsolatokat. Ne féljen segítséget kérni, mert ez nem a gyengeség, hanem a megfontoltság és az elhatározás jele.

Több lehetősége is van, akár mindegyiket egyszerre is alkalmazhatja. Egyetlen szabály van csak nemdohányzó, leszokásra elkötelezett vagy már leszokott dohányos legyen a segítő társa. A dohányzó barátok minden jó szándékuk ellenére nem valószínű, hogy tudnak segíteni Önnek.

A SEGÍTŐ TÁRSAKRA TEHÁT TÖBB FÉLE MÓDON TEHET SZERT:

1. Elmondhatja a családtagjainak, barátainak és munkatársainak, hogy le akar szokni és kérheti a segítségüket ehhez. Sok mindenben segíthetnek Önnek, de esetleg nem tudják, hogy hogyan. Ehhez segíthet az, ha elmondja nekik, hogy mivel támogathatják Önt, és mivel nem. További tanácsokkal szolgálhat a programunk nemdohányzóknak szóló oldalai arról, hogyan segíthetnek a társak a leszokásban, mit tehetnek és mi az, ami nem használ.

2. Kereshet a környezetében Önhöz közelebb álló egy vagy akár több személyt, aki szintén le akar szokni a dohányzásról, és együtt kezdenek neki a feladatnak. A társal együtt történő leszokás komoly előnye, hogy a társa pontosan tudja, milyen folyamaton megy keresztül, és persze Ön is megérti, ő milyen nehézségekkel szembesül.

Az ilyen társ számos módon segíthet, többek között a következőkkel:

- Meghallgatja Önt, amikor éppen nagyon vágyik egy cigarettára.
- Kiveszi a cigarettát a kezéből.
- Módszereket javasol a sóvárgás elmulasztására.
- A nehéz napokon többször felhívja Önt.
- Mindig elérhető, mindig fel lehet hívni.
- Együtt szervez Önnek cigaretta mentes időtöltéseket.

Sokan hasznosnak találják, ha a segítő társak szerződést kötnek egymással, vagy speciális tervet dolgoznak ki. Ehhez példát is mutatunk, de persze használhatják a saját fantáziájukat is a megszövegezést illetően. Legyenek kreatívak! Változtassanak, de ez legyen megtervezve! Ne akkor kapkodjon, amikor már késő! Fontos, hogy legalább kezdetben találkozzanak, vagy beszéljenek legalább 48 óránként. Ezzel az állandó érintkezéssel a terveik megvalósíthatók lesznek.

KÖLCSÖNÖS MEGEGYZÉS

Beleegyezem, hogy a társamat támogatom azzal, hogy

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Tartózkodni fogok a következő viselkedésektől a támogatásban:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

.....

aláírás

ÖNNEK MI SEGÍTENE ÉS MI NEM?

Nehéz megmondani, hogy kinek mi segít és mi nem. A leginkább Ön tudja, hogy hogyan segíthet Önnek a környezete leszokni a dohányzásról. Mindenképpen tájékoztassa a segítőt abban, hogy mi az, amit tehetnek és mi az, amit nem szeretne, hogy tegyenek! Ha úgy találja nehéz kigondolnia, hogy Önnek mi segítene és mi nem, elolvashatja a következőket, és kiválaszthatja az alábbiak közül, mi segítené Önt, azaz mit tegyen a segítő társa, házastársa, környezete, és mi az, amit nem szeretne, hogy megtegyenek.

Tegyen magának egy pipát a megfelelő helyre.

	Segítene	Nem segítene
Megdicséri Önt, amiért nem dohányzik.		
Megjegyzi, hogy a dohányzás rossz szokás.		
Lebeszéli Önt egy cigaretta elszívásáról.		
Megjegyzést tesz arra vonatkozóan, hogy Önnek hiányzik az akaratereje.		
Megjegyzi, hogy a háznak dohányfüst szaga van.		
Nem engedi, hogy Ön a házban dohányozzon.		
Gratulál Önnek a döntéséhez, hogy abbahagyja a dohányzást.		
Segít Önnek abban, hogy a cigaretta helyettesítőire gondoljon.		
Megemlíti, hogy zavarja a dohányzás.		
Együtt ünnepli Önnel, hogy abbahagyta a dohányzást.		
Kritizálja a dohányzás miatt.		
Kifejezi a kételyét arra vonatkozóan, hogy képes lenne abbahagyni a dohányzást és fenntartani a cigaretta mentes életmódját.		
Visszautasítja, hogy eltakarítja az Ön cigaretta csikkjeit.		
Segít Önnek megnyugodni, amikor stresszesnek vagy ingerlékenynek érzi magát.		
Azt mondja Önnek, hogy tartson ki.		
Kifejezi a bizonyosságát arra vonatkozóan, hogy Ön képes abbahagyni a dohányzást/fenntartani a leszokást.		
Segít Önnek abban, hogy a cigaretta helyettesítőit használja.		
Örül annak, hogy Ön erőfeszítéseket tesz a dohányzás abbahagyására.		
Részt vesz mindazon tevékenységben, amelyek távol tartják Önt a dohányzástól (pl. sétálni megy Önnel a dohányzás helyett).		
Megkéri Önt, hagyja abba a dohányzást.		
Egyéb:		