

## A PROGRAMUNK ALAPELVEI

A dohányzás tanult szokás. A leszokás is olyan folyamat, amit tanulnia kell, ugyanúgy, ahogy korábban megtanulta a dohányzást is. Gondoljon arra, hogy mióta dohányzik már, és adjon időt saját magának a leszokásra. Bár nem kell annyi idő a leszokásra, mint amennyi idő alatt rászokott a cigarettára, a leszokás mégis hosszú folyamat, és nem ér véget azzal, hogy leteszi a cigarettát. Ráadásul a már leszokott dohányosnál is előfordulhat, hogy akár évek múlva is visszaesik, és ismét dohányozni kezd. Ez a program segít felkészülni a cigaretta letételére és a dohányfüsttől mentes élet hosszú távú fenntartására.

### *PROGRAMUNK A KÖVETKEZŐ LÉPÉSEKKEL SEGÍTI A CIGARETTA LETÉTELÉBEN:*

1. Megismeri saját dohányzási szokásait!
2. Aktívan felkészíti Önt a cigaretta letételére és az ezzel kapcsolatos nehézségekre!
3. Segít egy előre meghatározott napon, a Függetlenség napján, letenni a cigarettát!
4. Hozzájárul, hogy megelőzze a visszaesést és felkészüljön a tartós füstmentességre!

A fenti négy lépéshez kínálunk számos segítséget, amelyek révén kidolgozhatja saját személyre szabott leszokási programját. Ez a program abban segít, hogy megismerje dohányzási szokásait. Jól tudjuk, hogy lehetnek vegyes érzései a leszokással kapcsolatban. Le is akar szokni, meg nem is. Esetleg még mindig jól esik a cigi, szereti az ízét vagy éppen a hatását, ugyanakkor jól tudja, hogy káros az egészségére, és ráadásul sokba is kerül. Ez a kettős állapot természetes. Ezért a programunk elején kitérünk a leszokás előnyeire és megerősítjük a motivációját a cigaretta letételére. Sok dohányosnak így Önnek is már lehetnek ilyen-olyan tapasztalatai a leszokással kapcsolatban. Megfigyelte, hogy mi működött is mi nem. Reményeink szerint még további hasznos szemponttal és tanáccsal segíthetjük a sikeres leszokásban. Mindezen túl azonban fontos hangsúlyozni, hogy semmi nem helyettesítheti az Ön motivációját és elkötelezettségét.