

A DOHÁNYZÁST KIVÁLTÓ KÖRÜLMÉNYEK

Számos külső és belső hatás kiválthatja a dohányzás iránti vágyat, vagy a rágyújtásra való késztetést. Ez lehet hangulati állapot (például levertség), érzelem (pl. düh), helyzet (pl. kocsmában a haverokkal), hely (reggel a konyhában), vagy valamilyen tevékenység (pl. reggeli kávézás).

A kiváltó hatásoknak az ismerete alapvető a sikeres leszokásban. Ha ismeri ezeket, akkor stratégiákat dolgozhat ki arra, hogyan kerülje el, vagy változtassa meg a kiváltó körülményeket, vagy éppen hogyan csökkentse az adott hatásokra fellépő sóvárgását a cigaretta után. Ne feledje, ha előre felkészül, akkor könnyebben kezelheti a fellépő problémákat!

Egy kanadai kutatásban felmérték, melyek a rágyújtás és a cigaretta utáni sóvárgást kiváltó leggyakoribb helyzetek. Eredményeik szerint ezek a leggyakoribb helyzetek a következők voltak:

- Étkezés után
- Italfogyasztás mellett
- Stressz és feszültség esetén
- A barátokkal való együttlétnél
- Kávé vagy tea mellett
- Buliban
- Vezetés közben
- Unatkozáskor
- Reggeli felébredés után

Összegyűjtöttünk számos további körülményt, ami kiválthatja Önben a cigaretta utáni vágyat vagy a rágyújtásra való késztetést

- Szeretkezés után
- Stresszes munkahelyi feladat
- A munkanap vége
- Dohányzó haverok, munkatársak jelenléte
- Telefonon való beszélgetés
- Újságot olvasás
- Valamire vagy valakire való várakozás (pl. buszra, vonatra)
- Tévénézés, rádióhallgatás
- Kártyázás, sakkozás
- Fáradtság

A sor természetesen hosszasan folytatható, mert mindenkinek megvannak a maga helyzetei, körülményei, amelyek kiváltják a dohányzás iránti vágyat. Ezek rendszerint olyan körülmények, amelyek hatására egyébként is dohányozni szokott. A dohányzást és a cigaretta utáni vágyat kiváltó körülmények megismerését követően programunkban megtanulhatja, hogyan álljon ellen a dohányzást kiváltó körülmények hatásának.

A DOHÁNYZÁST KIVÁLTÓ KÖRÜLMÉNYEK FELISMERÉSE

Gondoljon különböző időpontokra, helyzetekre, amikor rendszerint dohányozni szokott! Ezek különböző módon váltják ki a dohányzást. Például automatikusan rágyújt egy cigarettára, amikor kocsiba száll. A kiváltó körülmény ilyenkor a kocsiba szállás.

Könnyen megértheti, hogy az Ön számára melyek a kiváltó ingerek, körülmények, hatások akkor, ha átnézi a dohányzási naplóját. Háromnapi adatgyűjtést követően már sok kiváltó körülményt vagy ingert tud összegyűjteni az alábbi táblázatba. A helyzet, az esemény vagy a cselekvés mellett írja le az érzéseit és a gondolatait is.

A dohányzást kiváltó helyzetek, érzések vagy gondolatok azonosítása segítheti Önt abban, hogy tartósan és hosszútávon szokjon le a dohányzásról. Olvassa el az alábbi példát, mielőtt összeállítja a saját listáját!

	Esemény, vagy amit éppen tesz/csinál	Érzés	Gondolat
1.	<i>Autót vezet a munkába menet</i>	<i>Feszült</i>	<i>Hogy leszek túl ezen a kemény napon!</i>
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			