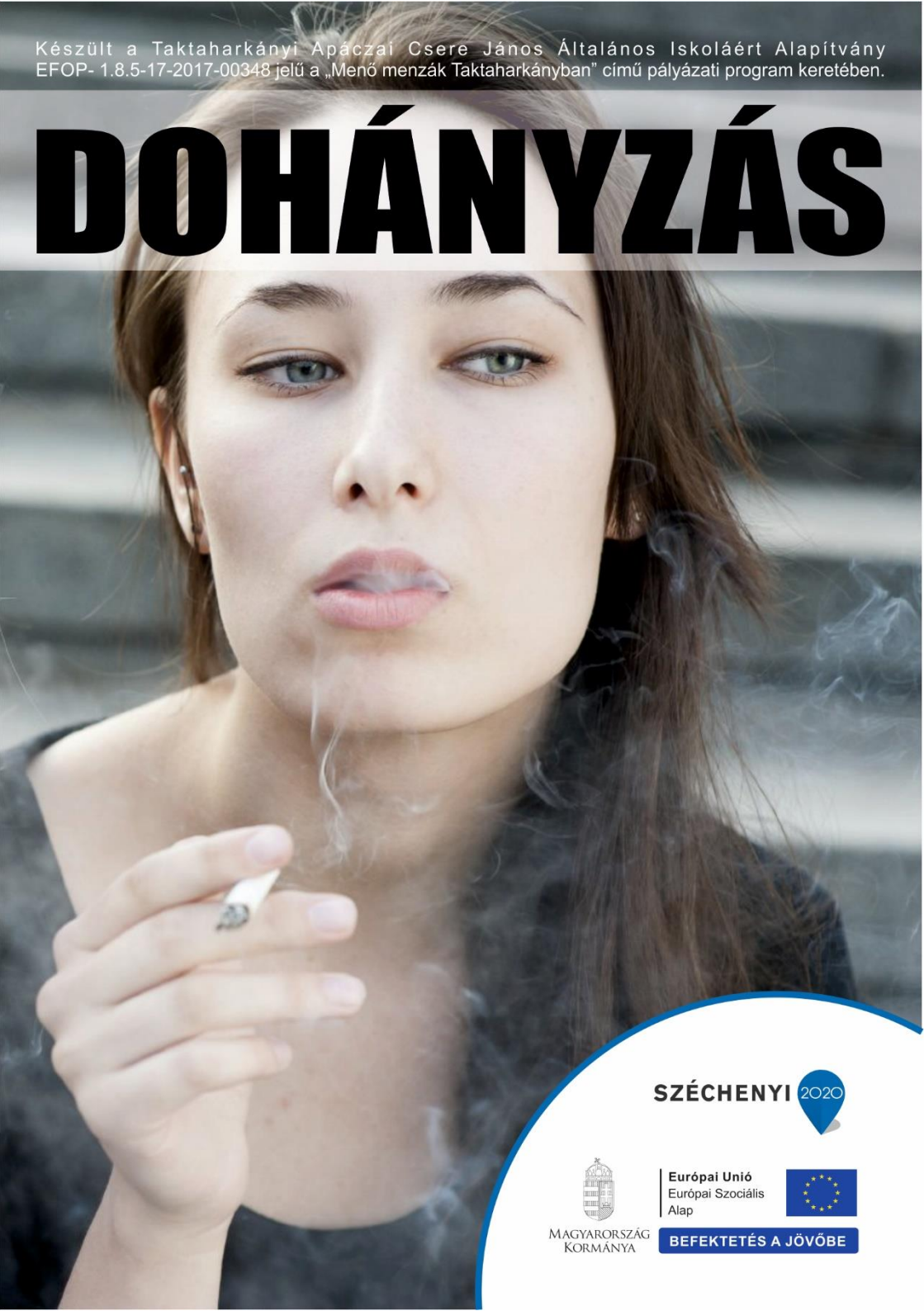


Készült a Taktaharkányi Apáczai Csere János Általános Iskoláért Alapítvány EFOP- 1.8.5-17-2017-00348 jelű a „Menő menzák Taktaharkányban” című pályázati program keretében.

# DOHÁNYZÁS



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



## Amit érdemes tudni a dohányzásról

A dohányzásról nagyon nehéz leszokni, mert a dohány függőséget okozó nikotint tartalmaz, ami nagyon káros. Mint a heroin vagy más káros drogok, nagyon gyorsan átváltoztatják a testet és az elmét - ezért használnak nikotint a cigarettákban, hogy az egyénnek szüksége legyen rá ahhoz, hogy jól érezze magát.

Az emberek különböző okokból kezdenek el cigizni. Néhányan úgy gondolják, hogy vagány. Mások azért kezdik el, mert a családtagjaik vagy barátaik cigiznek.



## Dohányzás = önszeretet hiánya

Fontos tényező, hogy a dohányzás számos esetben az önszeretet hiányát jelzi. Ha valaki nagyképűen cigarettázik, az se tévesszen meg minket, sőt!

A cigi tökéletes kellék az önbizalomhiány vagy az önértékelési problémák leplezéséhez. Ha valaki folyamatosan mérgezi magát és a szervezetét, az bizonyosan azt jelenti, hogy nem szereti és értékeli magát

kellőképpen. Hiszen akit szeretünk, annak nem akarunk ártani! Vajon szüleid azt szeretnék, hogy dohányozz te is? Vélhetően nem. Az önszeretet növekedésével egyre inkább jók leszünk magunkhoz, mind például az étkezés minőségének javításával, mind a rossz szokások letételével.

## **Hiánypótlás**

Sokan imádják a cigaretta rituáléját, amikor kicsomagolnak egy doboz cigarettát és meggyújtják az első szálát. Emellett kikapcsolódnak és elszakadhatnak azoktól a dolgoktól, amit kevésbé szeretnek. Ez egy kis szünet, vagy éppen közösségi élmény.

Érdeemes megkeresni azokat az okokat, hogy mit próbálsz meg pótolni a cigarettázással? Például nem szereted a sulit és jól esik szünetbe kint rágyújtani? Vagy úgy érzed nincs kapaszkodód, ezért a cigarettát használod erre a célra, hisz szó szerint a kezekben fogod azt, amiről azt hiszed, hogy segít valamicskét?

## **Miért nyugtat?**

Nem elsősorban a nikotin és a benne lévő anyagok miatt. Az egyik ok a már említett rituálé. A másik pedig az, hogy a dohányzás során, a cigi révén beszívjuk, majd kifújjuk a levegőt - is. Fontos tényező ez, hiszen a tudatos és mély lélegzés nyugtató hatással bír.

## **Hogyan hat az egészségedre?**

A dohányzás elkezdésének nincs fizikai oka, hiszen a szervezetednek nincs szükséges dohányra, viszont szüksége van vízre, ételre, alvásra és edzésre. A cigiben sok a kemikália, mint például a nikotin és a cianid. Ezek mérgek, mely nagy dózisban ölni is tudnak. A szervezetünk viszont egy nagyon okosan kitalált

rendszer, ezért, ha elkezdjük mérgezni magunkat, elindul a védekezés. A dohányosok először gyakran éreznek fájdalmat vagy égést a torkukban és a tüdejükben. Néhány ember betegnek érzi magát vagy kidobja a taccsot az első néhány dohányzás alkalmával.

A dohányzás következményei fokozatosan jönnek elő. Fél éven túl a cigi uralkodik az embereken, fokozatosan jelentkeznek az egészségügyi problémák, melyek hosszú távon olyan súlyos problémák, mint a szív rendellenesség, szélütés, tüdőrák (tüdő szövet roncsolódás) és a rák különböző formái- beleértve a tüdő-, torok-, gyomor- és hólyagrákot.

Azok az emberek, akik dohányoznak fokozott fertőzés veszélyben vannak, mint például hörghurut- és tüdőgyulladás. Ezen rendellenességek megjelenésével az egyén még jól ellátja a minden napos tevékenységeit, viszont előbb utóbb tragikus vége lesz a dolognak.

Legtöbbször tinédzserkorukban vesznek először cigarettát a kezükbe.



A lent felsorolt, tényeket egészíti ki az a statisztikai adat, hogy a dohányosok 80 százaléka még 18 éves kora előtt szokott rá a cigizésre.

- A dohányosok 70 %-a kívánja azt, hogy bárcsak le tudna szokni a cigiről.
- Aki rendszeresen dohányzik, háromszor olyan gyakran köhög.
- A dohányzás rákot okoz!
- A 18 év körüli dohányosok körében nagy eséllyel fordulnak elő szívproblémák.
- A fiatalok többsége a pokolba kívánja azt a napot, amikor először rágyújtott.
- Napi egy doboz cigi elszívása évente kb. 200 ezer forintot (!) emészt fel – ebből bőven futná egy új számítógépre vagy egy Xbox-ra.
- A cigaretta egyik legfőbb alkotóeleme a nikotin, ami MÉREG!
- A nikotin kokainhoz és heroinhoz hasonló függőséget okoz.
- A dohányzás miatt gyengébbnek, erőtlenebbnek érzed magad, mivel csökken a szívbe jutó oxigén mennyisége.
- A cigarettázás csökkenti a kifinomult ízeletést, szaglást, így sokkal kevésbé érzed majd a virágok illatát vagy a fagyí ízét.

- A legtöbb, amit tehetsz az egészségedért, hogy abbahagyod!

### **A dohányzásnak nem csak hosszú távú ártalmai vannak, hanem akár azonnal rövidebb idő után is megtapasztalhatóak negatív következményei**

- Sárgulnak az ujjaid és a fogaid.
- Ok nélkül köhögysz és kellemetlen a leheleted.
- Gyakran szárad ki a szád.
- A ruháidnak füst szaga lesz.
- Lépcsőzés során könnyen kifulladász.
- A kezed és lábad hideg, gyakran megfázol, fáj a torkod és felső légúti megbetegedéseid gyakoribbak.
- A bőröd gyorsabban öregszik.

Gondolj arra, hogy ha leszoksz, a dohánymentesség fogja adni neked a legtöbbet - több energiád lesz, jobban fogsz teljesíteni, jobban fogsz kinézni, több pénzed lesz és tovább élsz.

### **Néhány fontosabb egészségügyi hatás a leszokást követően időrendi sorrendben**

**20 perc múlva:** A vérnyomás és a pulzusszám normalizálódik, melegszik a kezed és a lábad, mert javul a vérkeringésed a végtagjaidban.

**8 óra múlva:** A vér nikotin és szénmonoxid szintje a felére csökken, az oxigén szint normalizálódik. A szívinfarktus kockázata csökkenni kezd.

**24 óra múlva:** A tüdő kezd tisztulni, az ízlelés és a szaglás jelentősen javul.

**72 óra múlva:** A légzés könnyebb lesz, megkezdődik a légutak feltisztulása. Nő a szervezet energiaszintje.

**3 hónap múlva:** A köhögés, a zihálás és a légzési nehézségek csökkennek, vagy teljesen megszűnnek, a tüdőkapacitás lényegesen javul. Az íny megbetegedései jelentősen csökkennek.

**2-5 év múlva:** A szívroham kockázata a dohányosokkal összehasonlítva, mintegy felére csökken.

**10 év múlva:** A tüdőrák kockázata a dohányosokénak a felére csökken, azonos lesz azokéval, akik soha nem dohányoztak. A csonttritkulás veszélye is csökken.

**15 év múlva:** Már nincs különbség a leszokott dohányos és a nemdohányzó között az egészségi veszélyek és a korai halálozás tekintetében.

### **Néhány további egészségi előny**

- Csökken a gége irritáció, így a hangod is kellemesebb lesz.
- Csökken a nehézlégzés és a köhögés.
- Csökken a gyomorfekély kockázata.
- Felső légúti megbetegedések csökkenése.



- Életkedved javul.
- Allergiás tünetek csökkenése.
- Pánikroham kialakulásának csökkenése.

**A leszokásnak nemcsak egészségügyi előnyei vannak, hanem a mindennapi élet során tapasztalt pozitív változások is megjelennek**

- Fehérek lesznek a fogaid és frissebb lesz a leheleted.
- Az ízlelőbimbók újra életre kelnek és a szaglásod is javul.
- Nem érzed magad fáradtnak egész nap, ráadásul jól alszol az éjszaka.
- A szorongási szint csökken.
- Több zsebpénzed marad.
- Kellemes illatúak lesznek a ruháid és a hajad.
- Tekintélyed növekedni fog.
- Arcszíned javul és a kinézeted és fiatalosabb és egészségesebb lesz.
- Megszabadulsz az életedet irányító rossz szenvedélytől.
- 2 szabad kezed lesz.

- Büszkeséggel tölt el a tudat, hogy megszabadultál káros szenvedélyedtől.
- Évente 80-150 ezer forintot tehetsz félre a meg nem vásárolt cigaretta árán.





