

# ÖN MENNYIRE NIKOTINFÜGGŐ?

Könnyen le tudna szokni, vagy csak úgy gondolja? Töltse ki a tesztet, és megtudhatja, hogy le tudja tenni a cigarettát vagy komoly nikotinfüggőségben szenved?

## Ébredés után mikor szívja el az első cigarettáját?

- a) 5 percen belül (3 pont)      c) 31–60 perc (1 pont)  
b) 6–30 perc (2 pont)      d) 60 perc felett (0 pont)

## Nehezen állja meg, hogy ne dohányozzon olyan helyen, ahol tilos a dohányzás?

- a) Igen (1 pont)      b) Nem (0 pont)

## Melyik cigarettáról gondolja azt, hogy arról lenne a legnehezebb lemondania?

- a) A reggeli elsőről (1 pont)      b) Az összes többiről (0 pont)

## Hány cigarettát szív naponta?

- a) Kevesebb 10-nél (0 pont)      c) 21–30 (2 pont)  
b) 11–20 (1 pont)      d) Több mint 30 (3 pont)

## Gyakran gyújt rá az ébredést követő első órában?

- a) Igen (1 pont)      b) Nem (0 pont)

## Dohányzik-e az ágyban, ha beteg, és nem tud felkelni?

- a) Igen (1 pont)      b) Nem (0 pont)

## ÉRTÉKELÉS

**0-2** - Ön nem nikotinfüggő. Kérjük, előzze meg a függőség kialakulását, a dohányzás számos betegség egyik legfőbb rizikótényezője.

**3-4** - Ön enyhén nikotinfüggő. Valószínűleg még saját erejéből is képes lehet a leszokásra. Próbálja meg!

**5-6** - Ön közepes mértékben nikotinfüggő. Tegyen meg mindent a leszokásért, amennyiben saját erejéből nem megy, kérjen orvosi segítséget!

**7-10** - Ön erős nikotinfüggő. A nikotinfüggőség betegség, kérjen orvosi segítséget a leszokáshoz!

Fagerström-féle nikotinfüggőségi teszt



## EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA KENÉZY GYULA KÓRHÁZ ÉS RENDELŐINTÉZET



Hétfő - Csütörtök: 7.30-16.00  
Péntek: 7.30-13.30  
Telefon: 06 52 513-603  
E-mail: efi@kenezyorhaz.hu  
Honlap: www.efi.kenezyorhaz.hu



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL

A projekt az Európai Unió támogatásával,  
az Európai Szociális Alap  
társfinanszírozásával valósul meg.



ÚJ SZÉCHENYI TERV



Tények és tévhit  
a dohányzással kapcsolatban

Ön mennyire  
nikotinfüggő?

Tipp a leszokáshoz

3 dolog, ami segítheti  
a leszokást

EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA - DEBRECEN

SZERETNE  
LESZOKNI?

# TÉNYEK ÉS TÉVHITEK A DOHÁNYZÁSSAL KAPCSOLATBAN

*„Ha lemondok a cigarettáról, elhízom, ezért inkább nem akarok leszokni.”*

A cigaretta valóban csökkenti az étvágyat, azonban nem kell tartania az elhízástól, ha nem fordul pótcselekvésként az étkezéshez. Ha megfelelő mennyiségű és minőségű táplálékot vesz magához és eleget mozog, akkor biztos, hogy nem lesznek súlyproblémái.

*„Csak a saját egészségemet befolyásolom a dohányfüsttel.”*

A passzív dohányzás kétszer olyan veszélyes, mint a dohányos ember által beszívott füst, így a gyerekeket, családtagokat és barátokat is kiteszi káros szenvedélye veszélyeinek.

*„Vannak „egészséges” cigaretták, amelyekben a kátrány-, nikotin-, szén-monoxid-tartalom alacsonyabb.”*

A dohányzó emberek a cigarettát különböző erősséggel és ideig szívják, így a „gyengébb” fajtákból is bejuttathatják csaknem ugyanazt a nikotinadagot, különösen, hogy ammóniát is tartalmaznak, mely segíti a nikotin felszívódását. Az alacsony nikotin-tartalmú cigaretták ugyanúgy függőséget okoznak.

*„A dohányzás csak akkor káros, ha sok évig, évtizedekig dohányzik valaki.”*

A dohányzásnak rövid távú kellemetlen hatásai is vannak: köhögés, krákogás, romló fizikai állóképesség. A dohányzással összefüggő változások továbbá hamar megkezdődhetnek a tüdő szerkezetében, az erekben, még akkor is, ha ezek a változások csak később idéznek elő megbetegedést.

*„Ha hosszú évek, évtizedek óta dohányzik valaki, már túl késő a leszokáshoz.”*

Bármilyen idős korban történik a dohányzás elhagyása, annak kimutatható előnyei vannak. Már 24 óra után csökken a szívinfarktus kialakulásának esélye, és néhány hónap után a tüdőben is jelentős javulás következhet be, a tüdő öntisztulása javul.

# 4 DOLOG, AMI SEGÍTHETI A LESZOKÁST

Ha a teszt alapján nikotinfüggő, akkor jobban meg kell terveznie a leszokást, ugyanis ebben az esetben már nem csak a lelki, hanem a testi függőség kezelését is figyelembe kell venni. Ne szégyelljen segítséget kérni!



## ORVOSI TÁMOGATÁS

Forduljon bizalommal háziorvosához a megfelelő leszokási módszer (nikotintapaszkok, rágók, gyógyszerek) kiválasztása miatt.



## PSZICHOTERÁPIA

Pszichoterápiás foglalkozások segíthetnek a dohányzási szokások megváltoztatásában, a lelki okok feltárásában és orvoslásában.



## EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA

Különböző intézetekhez is segítségért fordulhat, ahol olyan leszokást támogató módszert biztosítanak, mely segíthet a füstmentes élet visszanyerésében.

A Kenézy Gyula Kórház és Rendelőintézet Egészségfejlesztési Iroda leszokást támogató csoportja havi rendszerességgel tartja üléseit 14 hónapon keresztül. A szakember által vezetett csoportfoglalkozások legfőbb célja a dohányosok ismereteinek bővítése, a leszokás iránti motiváció erősítése és a hatékony segítségnyújtás a leszokásban.



## KELL A DOHÁNY? MOBIL ALKALMAZÁS

Az alkalmazás segítségével tippeket kaphat a leszokással kapcsolatban, és követheti, mennyi pénzt takarít meg a cigaretta mellőzésével. **Bővebben: [leszokas.webbeteg.hu](http://leszokas.webbeteg.hu)**

# TIPPEK A LESZOKÁSHOZ

Ha a teszt eredménye alapján Ön enyhe nikotinfüggőségben szenved, akkor könnyebb dolga van, ha a leszokásról van szó. Íme néhány tipp a leszokáshoz!

## 1 LEGYEN TÜRELMES!

Ne akarjon egyik pillanatról a másikra leszokni, ha hosszú évek óta dohányzik!

## 2 KERESSEN INDOKOKAT!

Az egyik legfontosabb tényező a motiváció. Fontolja meg, milyen előnyökkel járna, ha már nem dohányozna!

## 3 NE LEMONDJON RÓLA, HANEM HELYETTESÍTSE!

Gondoljon olyan dolgokra, amelyek a szokásos cigarettát helyettesíthetik, és élvezze az újat! Pl.: A reggeli cigarettát cserélje egy almára!

## 4 KERÜLJE A STRESSZT!

Aki stresszes életet él, általában hamarabb gyújt cigarettára. A dohányzásról való leszokás kezdetét időzítse stresszmentes időszakokra!

## 5 ÍRJA FEL, MENNYIT SPÓROL!

Érdemes kiszámolni, hogy mennyit spórolhatunk a dohányzás elhagyásával. A pénzt, amit a cigarettáról való lemondással megspórol, költse szórakoztató dolgokra!