

A dohány élvezetének járványa, (csak a legfejlettebb országokban ellenőrzött aránylag kielégítően), egy a közegészséget leginkább fenyegető tényezők közül, mellyel a világ szembesülni kénytelen, miatta világszerte 8 millió ember leli halálát évente, ami nyolcszorosa a COVID-19 okozta világjárvány áldozatainak éves számának.

A dohányipari termékek nem közönséges árucikkek. Teljes joggal sorolhatók a mérgező anyagok sorába, mivel 7000 különböző vegyületet tartalmaznak, melyekből 250 fölötti egészségkárosító hatású, ezek közül pedig 70-nél több rákkeltő hatású. Ez esetben nem beszélhetünk természetes járványról, hiszen az iparilag, szándékosan előidézett.

Hazánkban a felnőtt lakosság mintegy 1/3-a a fiataloknak pedig mintegy 1/7-e dohányzik, ami dicstelen „rekorderként” jellemez bennünket.

**AZ IGAZSÁG, SAJNOS AZ,
HOGY ...**

**A DOHÁNYOSOK FELE A
DOHÁNYZÁS KÖVETKEZTÉBEN
HAL MEG**

**A DOHÁNYOSOK NEGYEDE
KÖZÉPKORÚKÉNT HAL MEG**

Ha a legolcsóbb cigi 250 dinár, a legdrágább 650, a dohányos meg napi egy dobozzal szív:

1. Legkevesebb vagy legtöbb mennyi almát vehetsz meg kilónkénti 50 dináros áron?
Naponta_____ Hetente_____
Havonta_____
2. Legkevesebb vagy legtöbb hány 150 dináros uszodabelépőt vehetsz?
Naponta_____ Hetente_____
Havonta_____
3. Legkevesebb vagy legtöbb hány 45000 dináros számítógépet vehetsz meg évente?

A vajdasági közegészségügyi intézet „Ostavi sad” címmel készített applikációt a leszokni vágyók segítéséhez, android-mobil telefonokhoz.
Elérhetősége: <http://izjv.org.rs/app/ostavisad>

Vajdasági Vöröskereszt,
Újvidék, Pionír u. 8 www.ckv.org.rs

Szöveg: Vajdasági Közegészségügyi Intézet,
Újvidék, Futaki u. 121. izjv.org.rs

Dizájn - logo és jelmondat: Natalia Polzović,
„Bogdan Šuput” Formatervezési szakiskola
Újvidék, első helyezést elért pályamunka a
Vajdasági Vöröskereszt „Egészségesebb élet
cigaretta nélkül” c. pályázatán a 15 évtől
idősebbek kategóriájában

A szórólap grafikai ötletterve: Natalia Polzović



A DOHÁNYIPARI TERMÉKEK KÁROSÍTÓ HATÁSA

A dohány minden formában történő élvezete káros, és a dohányfüst sem passzív, sem aktív belégzésének mértékére nincs elfogadható szint, ugyanakkor károsak a térben lerakódott dohányrészecskék is. A dohányzásnak világban elterjedt leggyakoribb formája a cigarettázás. A dohány élvezetének többi formája: pipadohány, más, füstmentes dohánytermékek (IQOS, GLO, JUUL, Logic...), szivar, vágott dohány, vízipia-dohány, bidis és kreteks. Az e-cigaretták tartalmazhatnak nikotint, de lehetnek nikotinmentesek is.

A népesség különösen érzékeny részét képezik a fiatalok

A dohányzás korai kezdése magában hordozza az intenzívebb dohányzást felnőtt korban, és a gyakoribb megbetegedéseket:

- rosszindulatú daganatos megbetegedések: tüdő, ajkak és orrüreg, homlok- és arcüreg, garat, gége, torok, nyelőcső, gyomor, hasnyálmirigy, máj, vese, húgyvezeték, húgyhólyag, méhnyak tartományában, myeloid fehérvérűség ...
- szív és érrendszeri betegségek: infarktus, szélütés, mélyvénás trombózis...
- tüdő krónikus megbetegedései: asztma, krónikus bronchitis, tüdőtágulat...
- szaporodási nehézségek: a merevedés csökkenése, a spermiumok számának és mozgékonyságának csökkenése, fogamzási nehézségek mindkét nem esetében, gondok az egészséges terhesség és a szülés terén...
- a dohányfüst hatása a neki kitett gyermekek és a dohányzó anyák gyermekeinek fejlődésére: kisebb testtömeg, az újszülött fejének hossza és átmérője, a nyúlászajúság gyakoribb megjelenése, gyengébb iskolai előmenetel a későbbiekben...
- fogínybetegségek
- a szem és más érzékszervek betegségei
- gyakoribb hajlam az alkohol- és drogfogyasztással való próbálkozással, stb.

MIÉRT ALAKUL KI A DOHÁNYTÓL VALÓ FÜGGŐSÉG?

Az emberek többsége egészen fiatalon kezd dohányozni a kortársai rábeszélésére, vagy közvetett nyomásra (hogya megfeleljenek a csoport, pillanatnyilag elfogadott életvitelének, nem érzi magát kizártnak, inkább érettebbnek, de lehet oka a kíváncsiság, az unalom vagy a stressz... is), úgy gondolva, hogy ez az állapot nem tarthat sokáig, és könnyen elhagyható lesz, amikor csak szeretnék. Sajnos, a dohányipari termékek nikotinja nagyon gyorsan kiváltja a függőséget, a dohányélvezet módja pedig mindennapossá válik, amiről később igen nehéz lemondani.

Szem előtt kell tartanunk, hogy a dohányzás megkezdésének, a nikotinfüggőség kifejlődésének és a leszokásnak a valószínűsége nagymértékben örökletes, ennek előre való megjóslására viszont nincs lehetőség.

Így, a legfontosabb üzenet, – meg sem kísérelni a dohányipari termékek kipróbálását!

A dohányosok idővel hajlamosak hozzáalakítani meggyőződésüket tetteikhez, így áztatva önmagukat, engedve bizonyos lelki megnyugtatósnak (a kognitív diszsonancia jelensége):

Célszerű, ésszerűtlen meggyőződések: „Fölajzott, stresszes állapotomban a dohányzás megnyugtató.” „A dohányzás segít jobban összpontosítani.” „A dohányzás az életem fontos része.” „A dohányzás segít a barátkozásban.”...

Kockázatot csökkentő ésszerűtlen meggyőződések: „A dohányzás károsságát taglaló vélemények túloznak.” „Valamitől úgyis meghalunk, akkor ne is dohányozzunk?” „A dohányzás sem veszélyesebb sok más dologtól, amit teszünk.”...

A LESZOKÁS 30, 40, 50, 60 ÉVESEN AZ ÉLET 10, 9, 6, 3 ÉVVEL VALÓ MEGHOSSZABBÍTÁSÁT EREDMÉNYEZI.

LESZOKNI A DOHÁNYZÁSRÓL

- A megfigyelések szerint az emberek többségénél 100 szál (5 doboz) cigaretta elszívása már függőséget eredményez, függetlenül attól, naponta gyújtanak-e rá.
- A súlyos nikotinfüggőség biztos jele az olthatatlan vágy a rágyújtásra már az ébredést követő 5 percen belül, függetlenül a napközben elszívott cigaretták számától.
- A dohányzás elhagyására nem csak az egészség megőrzése készíthető, segítheti az azt meghatározó cselekedetek szabadsága is, hogy ne legyen a „szokásainak rabja”. Békétlen a közösségben és a családban, szülőként felelőtlen a veszélyeztetett korú gyermekét tekintve, kevésbé elfogadható baráti körében, munkahelyén, nyilvános helyen, kevésbé vonzó önmaga és mások részére, szerényebb testi adottságokkal, szegényebb személyesen és a család által (a cigaretta dobozonkénti ára 250-650 dinár)...
- Legfontosabb a teljes elhagyás dátumának kijelölése, és a szokásformát ideiglenesen helyettesítő tevékenység kijelölése: szeletelt zöldség vagy gyümölcs rágcsálása, a kézben ceruzát vagy más helyettesítő eszközt, pálcikát fogni, langyos vizet inni vagy tartogatni a szájban, valamilyen mozgást, tevékenységet végezni, sétálni, zuhanyozni, kezdetben mellőzni azokat a helyzeteket, kihívásokat, amelyekben a dohányzás fontos szerepet játszott, kérni a család, barátok, munkatársak segítő támogatását...
- Gyógyszereket is használhatunk, nikotinhelyettesítő kezelés (rágógumi, szopogató-tabletta, ragtapaszok), bupropion és citizin tabletta (az utasítás, vagy gyógyszerész, kezelőorvos tanácsa szerint).

A dohányosok fölkereshetik az egészségházak vagy közegészségügyi intézetek tanácsadóit, de kérhetnek pszichoterápiás segítséget is.