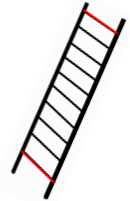




BÁCS-KISKUN MEGYEI KORMÁNYHIVATAL

ÖN MENNYIRE MOTIVÁLT A DOHÁNYZÁSRÓL VALÓ LESZOKÁSRA, keresse meg, hogy a leszokás létráján hol áll!



10. LESZOKTAM A DOHÁNYZÁSRÓL, ÉS SOHA NEM FOGOK ÚJBÓL DOHÁNYOZNI.

Remek és gratulálunk! A leszokás legnehezebb szakaszán túl van, már megszabadult a cigarettától. Büszke lehet magára, mert sikerült tartósan megszabadulni a cigarettától. Figyelmeztetjük azonban, hogy minden 100 leszokott dohányosból 1-2 személy akár több éves leszokás után is visszazokik. Aktívan készüljön fel arra, hogy hogyan áll majd ellen a későbbi kísértéseknek.



9. LESZOKTAM A DOHÁNYZÁSRÓL, DE MÉG MINDIG AGGÓDOM, HOGY VISSZAESEM, MÉG DOLGOZNI KELL AZON, HOGY CIGARETTA MENTES MARADJAK.

Remek és gratulálunk! A leszokás egyik legnehezebb szakaszán már túl van. Most az a legfontosabb feladata, hogy sikeresen álljon ellen a dohányzásra való készítésnek. Különösen a visszaesés megelőzése szakasz lehet az érdekes az Ön számára.



8. MÉG MINDIG DOHÁNYZOM, DE MÁR ELKEZDTEM VÁLTOZTATNI EZEN A SZOKÁSOMON AZZAL, HOGY CSÖKKENTEM AZ ELSZÍVOTT CIGARETTÁK SZÁMÁT. KÉSZ VAGYOK EGY NAPOT MEGJELÖLNI, AMIKOR LETESZEM A CIGARETTÁT.

Remek, nagyon jó, mert már megfogalmazódott az erős szándék arra, hogy letegye a cigarettát és már lépéseket is tett. Tegyen további aktív lépéseket a cigarettától való megszabadulásra.



7. HATÁROZOTTAN AZT TERVEZEM, HOGY AZ ELKÖVETKEZŐ 30 NAPBAN LESZOKOM A CIGARETTÁRÓL.

Remek a szándék már megerősödött a dohányzásról való leszokásra, de még nem tett aktív lépéseket a cigaretta letételére. Sokan bizonytalanok, mert nem tudják, hogy hogyan fogjanak hozzá, a programunk segíthet abban, hogy aktívan felkészüljön a cigaretta letételére, és a Függetlenség napján letegye a cigarettát, és utána füstmentes maradjon.



6. HATÁROZOTTAN AZT TERVEZEM, HOGY AZ ELKÖVETKEZŐ 6 HÓNAPBAN LESZOKOM A CIGARETTÁRÓL.

Nagyon jó, hogy már határozottan gondolkozik a leszokáson. Azonban talán még nem erősödött meg a szándék, hogy mihamarabb letegye a cigarettát. Az egyik legfontosabb erőforrás az, hogy tisztázza magában, hogy mit nyer, és mit veszít akkor, ha leszokik a dohányzásról vagy, ha folytatja a dohányzást.



5. GYAKRAN GONDOLOK ARRÁ, HOGY LESZOKOM A DOHÁNYZÁSRÓL, DE MÉG NEM KÉSZÍTETTEM TERVET ERRE VONATKOZÓAN.

Nagyon jó, hogy már gondolkozik a leszokáson. Esetleg már szembesült a dohányzás kedvezőtlen következményeivel is, de még mindig több pozitívumot lát a dohányzásban.



4. NÉHA GONDOLOK ARRÁ, HOGY LESZOKOM A DOHÁNYZÁSRÓL, DE MÉG NEM KÉSZÍTETTEM TERVET ERRE VONATKOZÓAN.

Jó, hogy időnként gondolkozik a leszokáson. Esetleg már szembesült a dohányzás kedvezőtlen következményeivel is, de még mindig több pozitívumot lát a dohányzásban. A programunk segít Önnek abban, hogy tisztázza, miért érdemes leszokni, megerősítse az ebbéli szándékát, és majd aktívan felkészüljön a dohányzástól való leszokásra.



3. RITKÁN GONDOLOK ARRÁ, HOGY LESZOKOM A DOHÁNYZÁSRÓL, DE MÉG NEM KÉSZÍTETTEM TERVET ERRE VONATKOZÓAN.

Jó, hogy időnként gondolkozik a leszokáson. Esetleg még nem szembesült a dohányzás kedvezőtlen következményeivel, és a dohányzásban csak pozitívumokat lát.



2. SOHA SEM GONDOLOK ARRÁ, HOGY LESZOKOM A DOHÁNYZÁSRÓL, ÉS MÉG TERVEKET SEM KÉSZÍTETTEM ERRE VONATKOZÓAN.

Örülünk, hogy bár nem akar leszokni a dohányzástól, mégis látogatja ezt a honlapot. Megértem, hogy a dohányzás kellemes tevékenység. A nikotinnak jutalmazó hatása van az agyra, emiatt a dohányosok élvezettel szívják el a cigarettát. Sok dohányos nem hajlandó lemondani erről az élvezetről. Gondolt-e már arra, hogy ezeket az élvezeteket más tevékenységgel is elérheti anélkül, hogy komolyan veszélyeztetné saját maga és esetleg a környezete egészségét?

Sok dohányos arról számol be, hogy a cigaretta segít megküzdeni a stresszel, idegesítő helyzetekkel, esetleg az unatkozással, amikor nincs mit tenni vezetés vagy a buszra várakozás közben. Vajon a dohányzás tényleg segít ezekben a helyzetekben?



1. SZERETEK DOHÁNYOZNI, ÉS NINCS SZÁNDÉKOMBAN LESZOKNI A DOHÁNYZÁSRÓL A HÁTRALEVŐ ÉLETEMBEN. NEM ÉRDEKEL A LESZOKÁS.

Megértem, hogy a dohányzás kellemes tevékenység. A nikotinnak jutalmazó hatása van az agyra, emiatt a dohányosok élvezettel szívják el a cigarettát. Gondolt-e már arra, hogy ezeket az élvezeteket más tevékenységgel is elérheti anélkül, hogy komolyan veszélyeztetné saját maga és esetleg a környezete egészségét?

Sok dohányos arról számol be, hogy a cigaretta segít megküzdeni a stresszel, idegesítő helyzetekkel, esetleg az unatkozással, amikor nincs mit tenni vezetés vagy a buszra várakozás közben. De vajon tényleg segít a dohányzás ezekben a helyzetekben?

Forrás: országos egészségfejlesztési intézet • www.leteszemacigit.hu

