

"Füstbement terv" Miért vettem fel? Miért nem teszem le? Dohányzás a 14-21 év között, a megelőzés és a letevés lehetőségei

A 14 és 21 éves korcsoport dohányzási szokásai, a megelőzés és a leszokás lehetséges módszerei

Jelige:

Állítsuk meg a dohányzást!

Köszöntjük az itt résztvevőket!

AGENDA

1. Történelmi áttekintés

2. Kutatási eredmények

3. Magyar 14-21 éves korcsoport helyzete

4. Függőség kialakulásának lépései

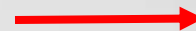
5. Megelőzés

6. Leszokás lehetőségei

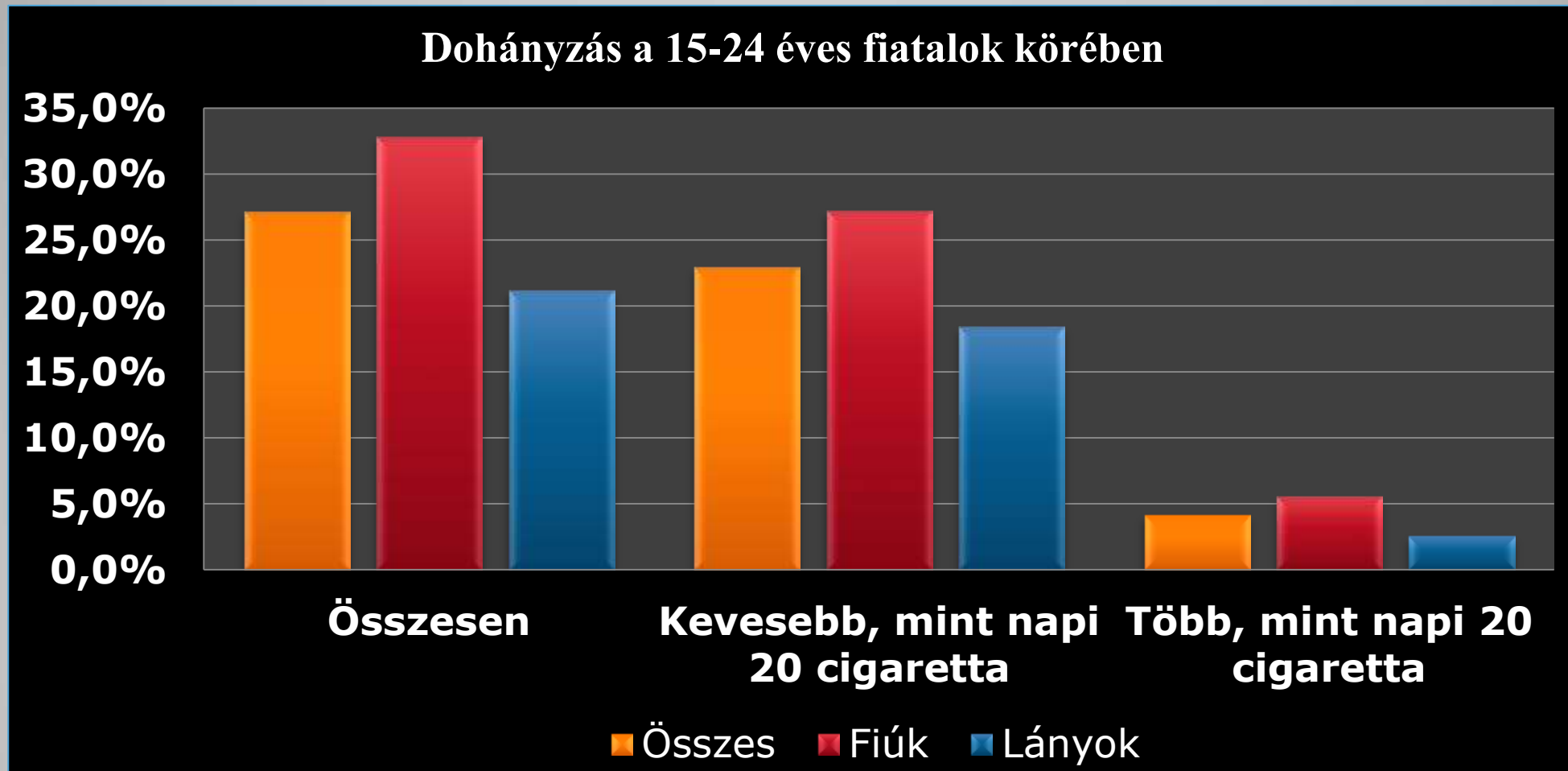
A dohány



Dohánytól a cigarettáig



Kutatások és eredmények magyar fiatalok



Forrás: Saját szerkesztés Eurostat 2011-es adatai alapján

A dohányzás kialakulása a serdülőkorúak esetében

<u>Lépcsők:</u>	<u>Fázisok:</u>	<u>Leírás:</u>
1.	Soha nem dohányzók	Még soha nem dohányoztak, és a közel jövőben sem szándékoznak kipróbálni a dohányzást.
2.	Soha nem dohányzók, de töprengők.	Soha nem dohányoztak, de már szándékukban áll a kipróbálás.
3.	Kipróbálás	A serdülők kipróbálják a cigarettát.
4.	Kísérletezés	Alkalmankénti, gyakran a havi gyakoriságnál ritkább dohányzás.
5.	Rendszeres használat	Legalább havi, de nem napi gyakoriságú és nem túl intenzív dohányzás.
6.	Stabil, napi dohányzás (függőség)	Napi vagy majdnem napi használat, időnként kifejezetten nagy intenzitással.

Megelőzés, avagy az okozó hatások megszüntetése

Szociodemográfiai
tényezők



Környezeti
tényezők



Magatartási
tényezők



Egyéni
tényezők



Tehát a legfontosabb, hogy a gyermekek a családi környezetükben jó példát lássanak!

Leszokás lehetőségei

- ✓ **Tudd, hogy miért akarod lerakni!**
- ✓ **Ne légy rideg!**
- ✓ **Próbálj ki nikotint helyettesítő módszereket!**
- ✓ **Érdeklődj a receptre kapható gyógyszerek után!**
- ✓ **Egyedül nem megy!**
- ✓ **Kezeld a stresszt!**
- ✓ **Kerüld az alkoholt és egyéb „ravasz” szereket!**
- ✓ **Tiszta ház!**
- ✓ **Próbáld újra és újra!**
- ✓ **Mozogj!**
- ✓ **Egyél gyümölcsöket és zöldségeket!**
- ✓ **Válaszd ki a jutalmad!**
- ✓ **Tedd meg az egészségedért!**



Konklúzió

- **A fiúk több szál cigarettát szívnak, mint a lányok, azonban nem jellemző, hogy ez a korosztály napi 20 szál cigarettánál többet szív el.**
- **A dohányzás függőségének kialakulását több tényező is befolyásolhatja.**
- **A függőség kialakulásának általánosan hat fázisa van.**
- **A megelőzésnél a legfontosabb, hogy a serdülő korú fiatal ne legyen kitéve azoknak a hatásoknak, amelyek a dohányzás útja felé terelhetik.**
- **A leszokásnak több lehetősége van!**



Köszönjük a figyelmet!