

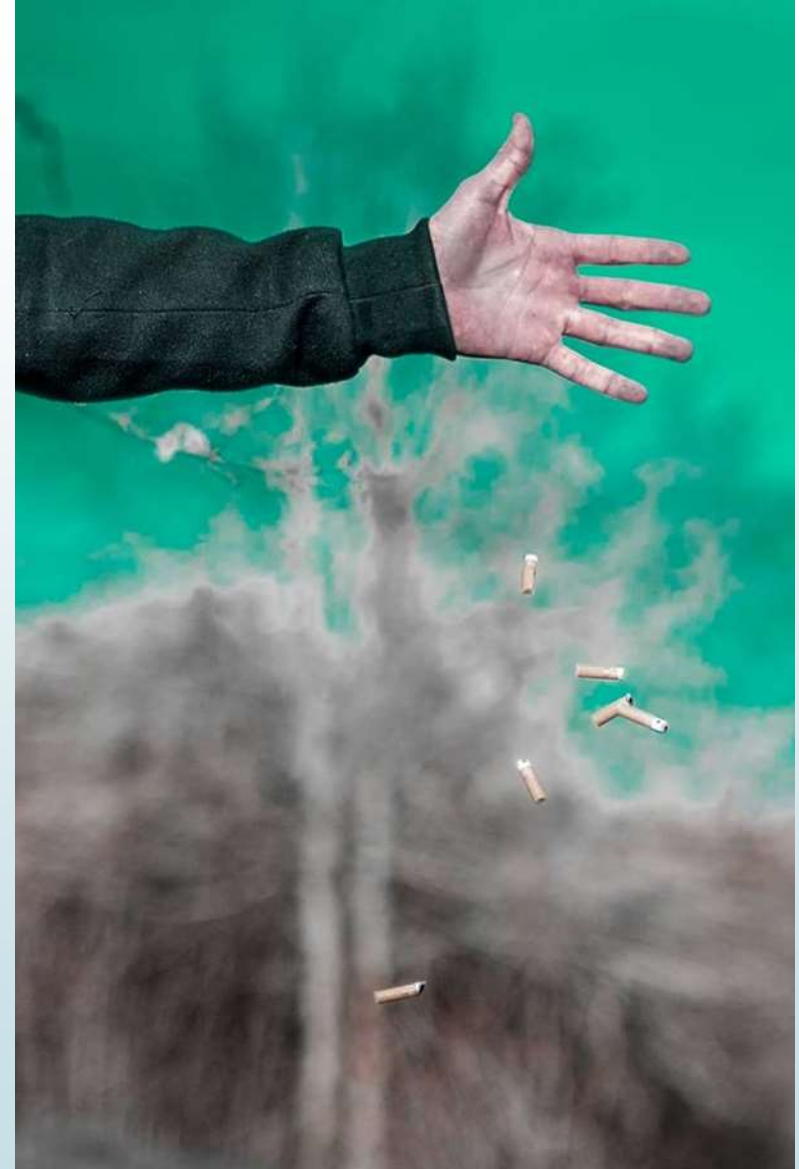
„Füstbement terv”

Önpusztító rossz szokás: a dohányzás

Jelige: Nikotinista

„Dohányosként orosz rulettet játszunk, csak nem adjuk tovább a pisztolyt. Mert nem a tüdő az egyetlen szerv, amelyik károsodik a több mint 4000 mérgeanyagtól, amelyet a dohányfüst tartalmaz.”

(Johannes Hinrich von Borstel)



Bevezetés

Számos akár halálos kimenetelű betegség kiváltója a dohányzás.



Dohányzás mint szenvedély betegség



- A dohányzás erős függőséget okoz.
- A nikotin erős biológiai kötődést alakít ki.
- A dohányzáshoz kapcsolódó rituálék, mozdulatok a mindennapi tevékenységeink, szokásaink közé beépülve rutinszerűvé válnak, nehéz ezeket elhagyni.

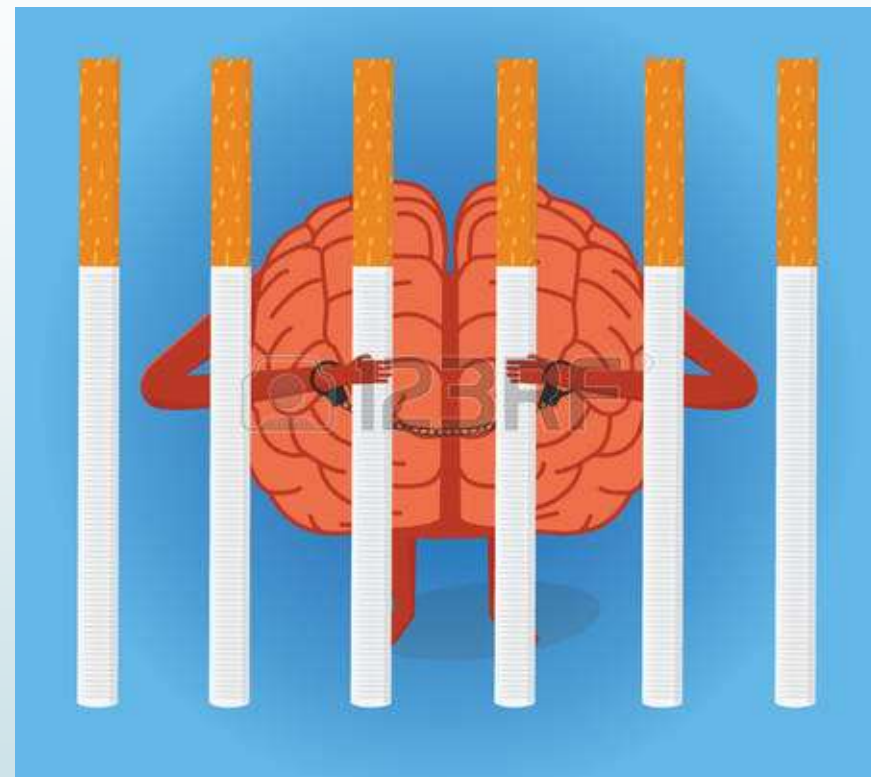
A függőség kialakulása

Milyen hatása van a nikotinnak a szervezetünkre?

- Kis mennyiségben élénkséget.
- Izgatottságot.
- Figyelem fokozódását.
- Koncentráció növekedés.
- Csökkenti az étvágyat.

A nikotin megvonás az emberre a következőképpen hat:

- Túrelmetlenné, ingerlékennyé, ingerültté válik.
- Fejfájás.
- Rosszullét.
- Koncentrációs zavarok alvás zavarok jelentkeznek.
- Nő az étvágy.



A dohányzás okai

- Önszeretetet hiánya
- Felvett szerep forma
- Hiánypótló cselekedet
- Nyugtató hatás



A dohányzás káros hatása a szervezetre



Hipotézisek

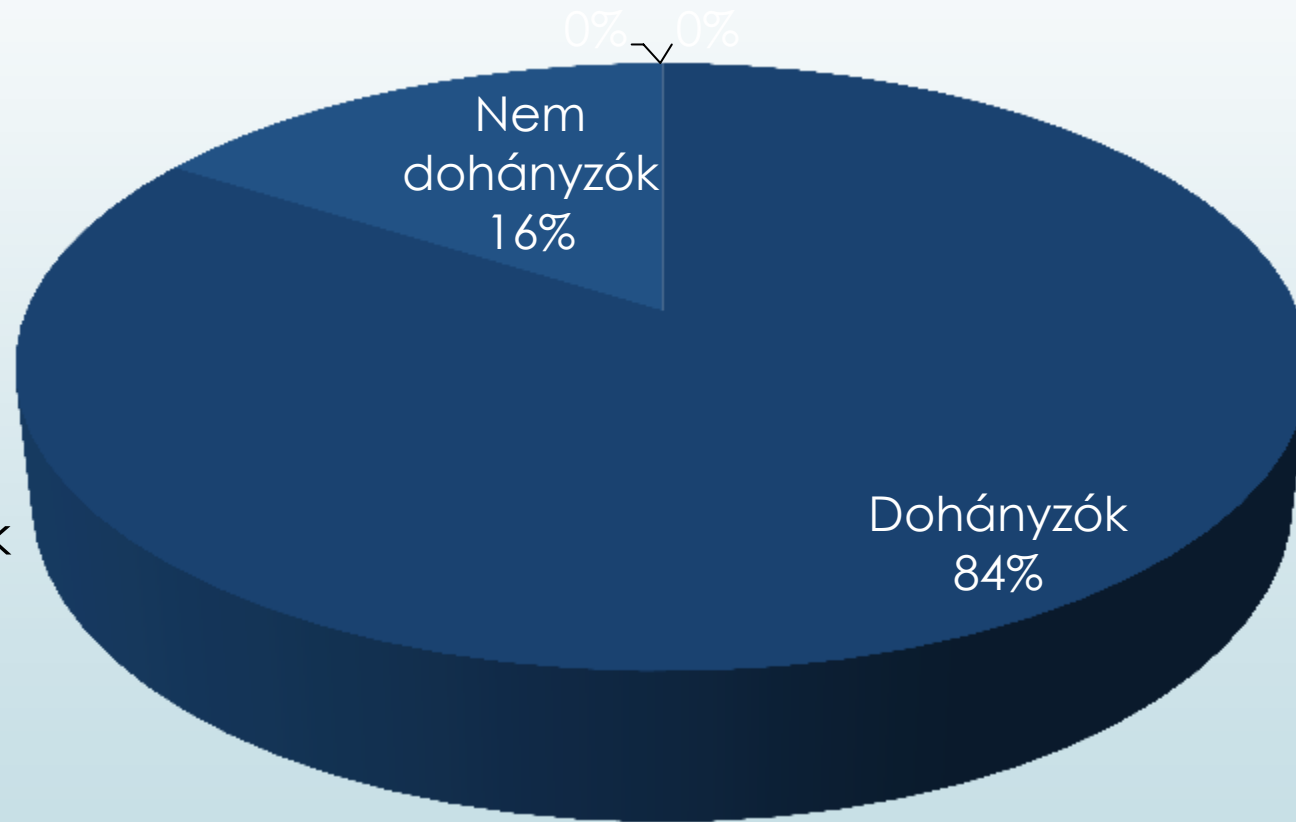
- A dohányosok többsége férfi.
- Véleményünk szerint a dohányzásra való rászokás okai mögött leginkább lelki eredetű okok állnak.
- A dohányosok körében előfordul szív és érrendszeri probléma.
- A dohányzók több mint 50%-a próbálkozott leszokással.
- A dohányzásról való leszokás orvosi segítség nélkül többségében sikertelen.

Kutatás módszere

- Kérdőíves módszerrel gyűjtöttem adatokat, mely nyitott s zárt kérdéseket egyaránt tartalmazott.
- Véletlenszerű kiválasztással 200 kérdőívet osztottunk szét 12 évesnél idősebb embereknek.
- Az elemzés során 162 darab értékelhető kérdőívet dolgoztunk föl. A későbbiekben ezt tekintettük 100%-nak.

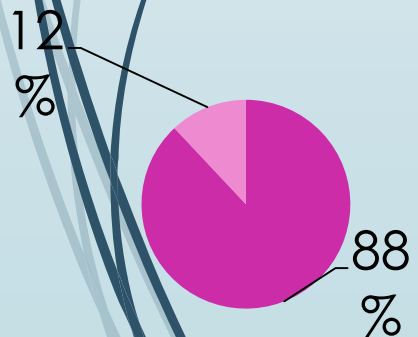
Eredmények

Dohányzók, nem dohányzók aránya



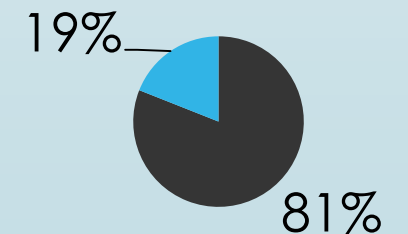
Férfiak

- Dohányosok
- Nem dohányzik



Nők

- Dohányosok
- Nem dohányzik



Az első cigaretta elszívásának okai

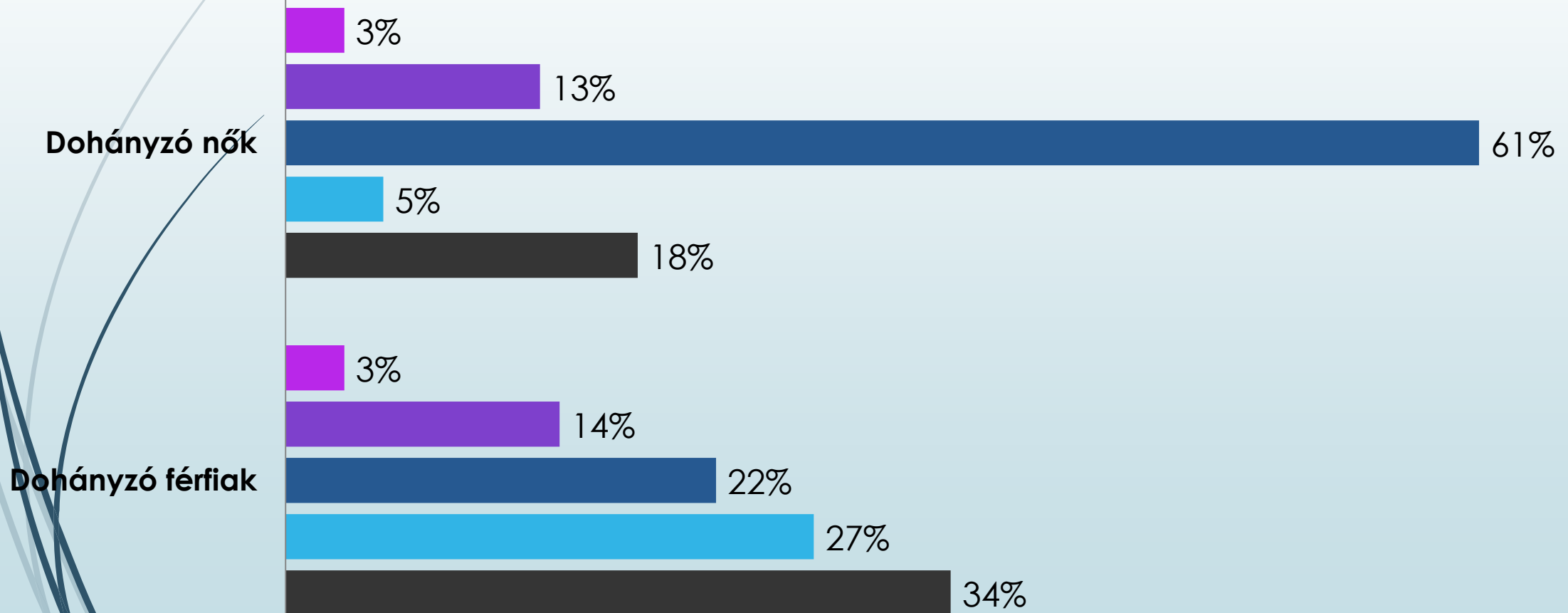
■ Más ok: kíváncsiság

■ Feszült voltam

■ Barátaim kínáltak meg

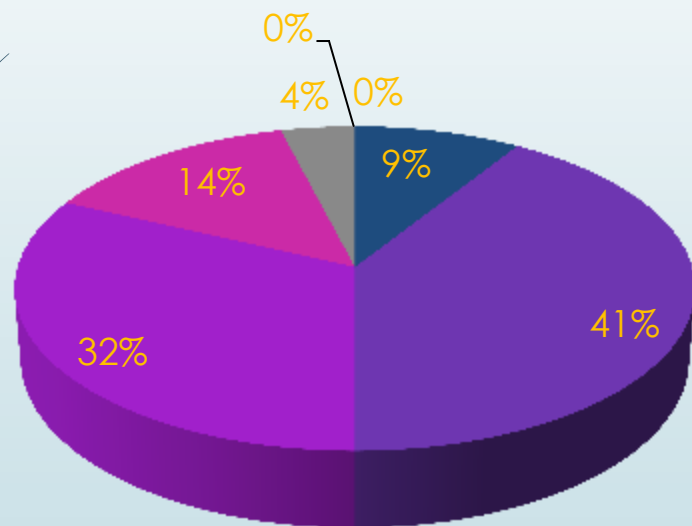
■ Nem akartam "kilógni a sorból"

■ Szüleimtől láttam



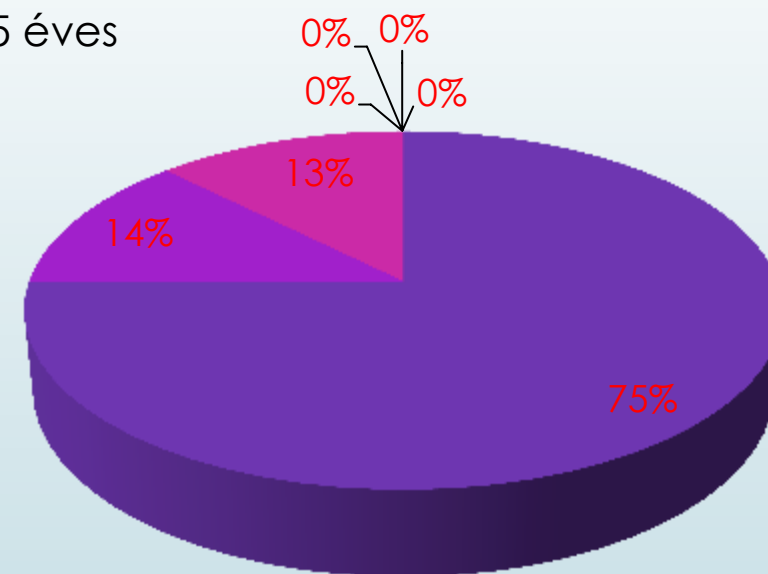
Keringési-, illetve szívproblémák előfordulása férfiaknál

- kevesebb, mint 15 éves
- 15-20 éves
- 21-30 éves
- 31-40 éves
- 41-50 éves
- 51-60 éves
- több, mint 60 éves



Keringési-, illetve szívproblémák előfordulása nőknél

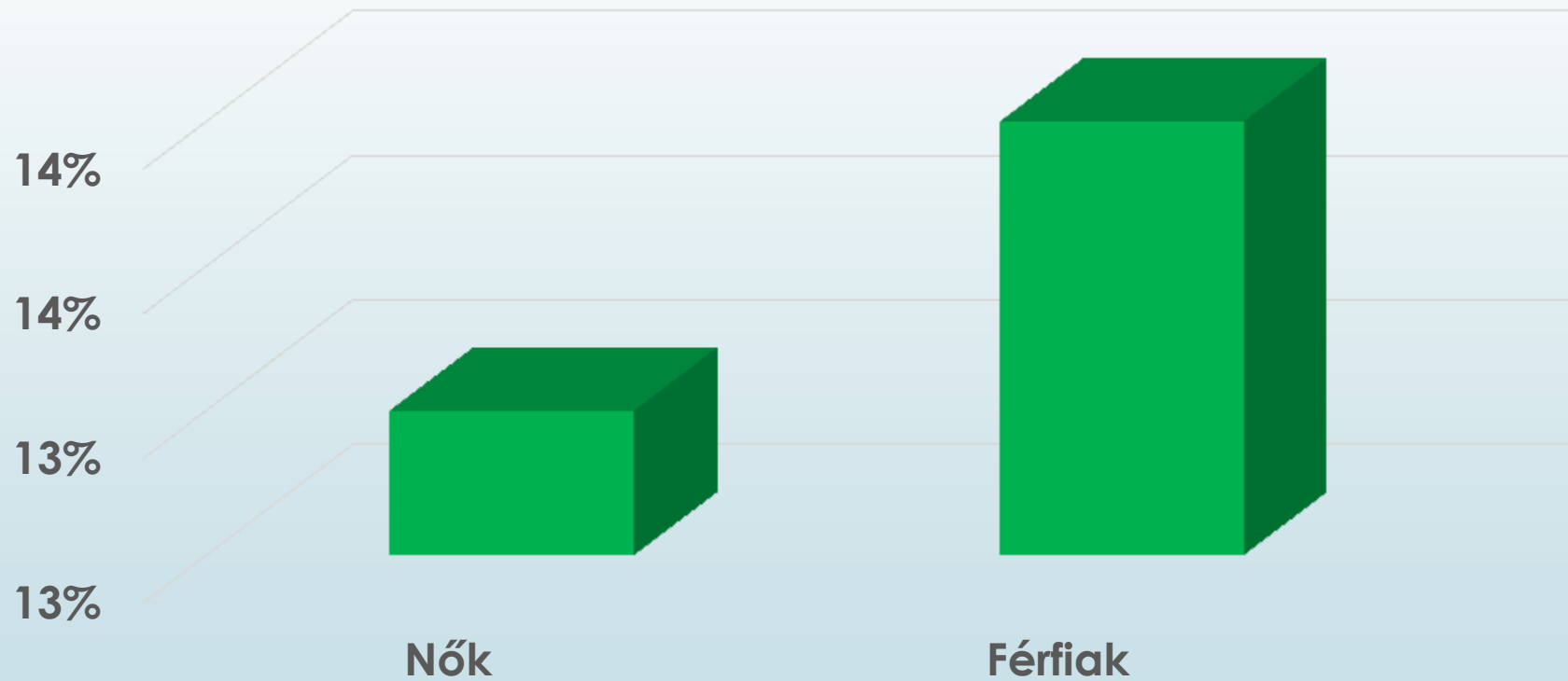
- kevesebb, mint 15 éves
- 15-20 éves
- 21-30 éves
- 31-40 éves
- 41-50 éves
- 51-60 éves
- több, mint 60 éves



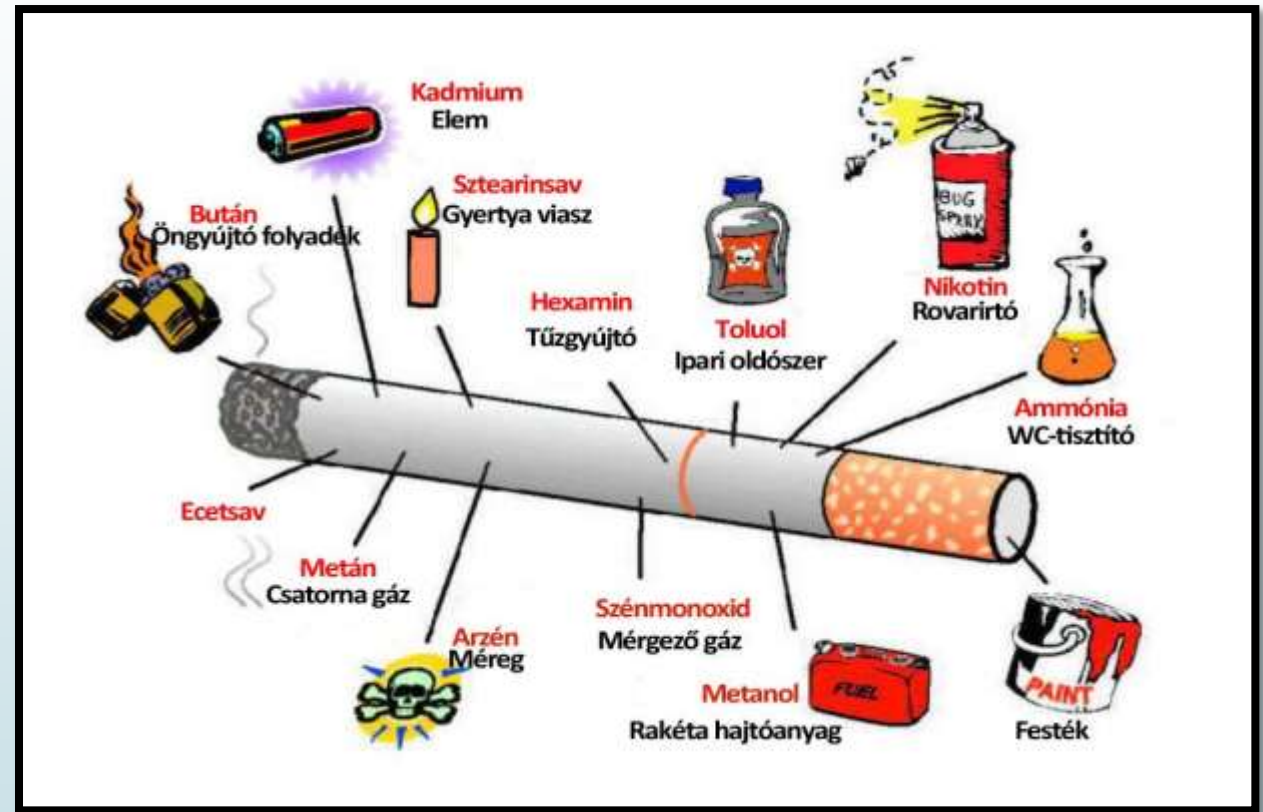
Dohányzásról való leszokás



Leszokással való próbálkozás orvosi segítséggel



Összegzés



Javaslat

- Tűzzünk ki célokat!
- Kerüljük a stresszt!
- Jutalmazza magát!
- Mindennap sportoljon!
- Válassz a cigi helyett egészséges rágcsálnivalót!



**„Az nem úgy megy, hogy ezt még elszívom, de
a következő, az már nem méreg... Mind az.”
/Hartay Csaba/**



**Köszönjük a megtisztelő
figyelmet!**

