Dohányzás (nikotin):

A nikotin a cigarettában, szivarban és pipadohány-ban is megtalálható kémiai anyag, mely a felsorol-tak elszívásával kerül a szervezetbe.

A cigarettafüst több ezer vegyi anyagot tartalmaz.

A vegyi anyagok közül számos rákkeltő (karcino-gén) vagy mérgező (toxikus) hatású. Dohányzás közben ezek az anyagok belégzés útján a szervezetbe kerülnek.

A nikotin legális drog, ami függőséget okoz és káros az egészségre.

A dohányzás számos súlyos és halálos betegséget – többek között tüdőrákot, szív- és érrendszeri megbetegedést, valamint tüdőtágulást – okoz. Sokkal nagyobb a kockázata annak, hogy valaki dohányzás következtében betegszik meg.

A dohányzás szinte észrevétlenül vezet a függőség kialakulásához. Nagyon ritka az alkalmi dohányos, a dohányzás szinte minden esetben függőséget okoz.

Tünetek

	Kis mennyiség esetén	Nagy mennyiség esetén	Túladagolás esetén
Testi tünetek	Élénkség, a figyelem fokozódása Étvágytalanság Pulzusszám növekedése Vérnyomás emelkedése	Hányinger, hányás Fejfájás Verejtékezés Hasmenés, hasi fájdalom Szédülés Csökkent szívműködés Gyengeség	Légzésbénulás Halál
Pszichés tünetek	Koncentráció növekedése Izgatottság	Rossz közérzet, rosszullét	

Elvonási tünetek (az utolsó szál elszívása után 30-120 perccel jelentkeznek):

- ✓ csökkent szívműködés,
- ✓ szorongás, depresszió,
- ✓ nyugtalanság, ingerlékenység,
- ✓ koncentrálási nehézség,
- ✓ étvágyfokozódás,
- ✓ emésztőrendszeri zavar.

A fiatalkori dohányzás okai:

- ✓ kultúránkban a dohányzás a felnőttek szabad világát szimbolizálja,
- ✓ segíti átélni a felnőttkori státust,
- ✓ sok közösségben beavatási rítus,
- ✓ elősegíti a társas kapcsolatok építését,
- ✓ kortárshatás, kortársnyomás eredménye,
- ✓ „Legjobb barát effektus” (ha az újonnan választott legjobb barát is dohányzik, könnyebben szokik rá a fiatal) – az együtt elszívott cigaretta mediátorként szolgál,
- ✓ önbizalom-növelőként élik meg a cigaret-tát,
- ✓ a dohányzás kockázatának téves észlelése („Más is dohányzik, még sincs semmi baja!”),
- ✓ minta a családon belül - a szülők is dohányoznak.

A dohányzás veszélyei fiataloknál:

A fiatal lányoknál *meddőséget* (zavart lesz a nemi hormonok szabályozása), a *terheseknél vetélést, koraszülést okozhat.* A születendő gyermek későbbi testi és lelki fejlődése visszamaradott lehet.

A korán cigarettához, vagy italhoz nyúló fiatal fokozottan veszélyeztetett a későbbi droghasználat szempontjából. Kialakul a tolerancia, és új szerre van szükség a korábbi élmény átéléséhez.

A fiatalkori dohányzás maradandó elváltozást okoz a tüdőben, és a *tüdőrák veszélye* még a későbbi leszokás esetén is rendkívül nagy.

Fiataloknak és terhes nőknek egyáltalán nem szabadna dohányozniuk!

A passzív dohányzás veszélyei:

- ✓ A cigaretta akkor is füstöl, ha nem szívják!
- ✓ A cigarettafüst háromnegyede keveredik a helyiségben és mérgez minden jelenlévőt.
- ✓ Ebben a füstben még több a káros anyag.
- ✓ Növeli a tüdőrák és a szívbetegség kockázatát a nemdohányzóknál is.
- ✓ Dohányzó szülők gyerekeinél nagyobb arányú a hörgő- és tüdőgyulladás, a légző-szervi megbetegedés, az asztma és a kö-zépfül-gyulladás.

Biztonságos cigaretta nincs.

Tévedés azt feltételezni, hogy az alacsonyabb kátrány-, nikotin- és szénmonoxid tartalmú cigaretták kevésbé károsak, illetve hogy az ilyen cigaretták fogyasztása segít a leszokásban.

Kutatók kimutatták az e-cigaretták fiatal fogyasztókra gyakorolt káros hatását: bizonyították, hogy a fiatalok körében az e-cigaretta használata növeli a hagyományos cigarettára való áttérés esélyét.

Sosem késő leszokni! Ma kezdd el!

Leszoktató terápiák:

- ✓ Nikotinpótló terápiák – célja a fokozatos leválasztás rágógumi, tapasz, aeroszol, orr-spray, illetve nyelv alá helyezhető tapasz segítségével.
- ✓ Nikotin nélküli gyógyszeres segítség a do-hányzás feletti kontroll érdekében – csökkentik a sóvárgást és az elvonási tüneteket.
- ✓ Akupunktúra, hipnózis, lézer használata.
- ✓ Gyógynövényes terápiák (pl. a kínai kudzu).
- ✓ Elektromeridián-módszer.
- ✓ Biorezonancián alapuló módszerek (pl. Mora terápia).

A leszoktató terápiák közben tilos dohányozni!

A dohányzás abbahagyásának előnyei:

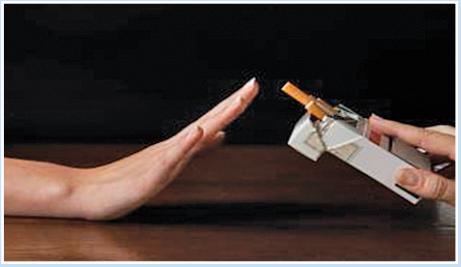
- ✓ javul a vérkeringés, az általános teljesítőképesség,
- ✓ könnyebb a futás, a sport,
- ✓ a tüdő teljesítőképessége látványosan nő,
- ✓ a köhögés elmúlik,
- ✓ a közérzet javul.



SZENVEDÉLYBETEGSÉGEK



DOHÁNYZÁS



Készítette: a Tiszaújvárosi Kábítószerügyi Egyeztető Fórum, az Emberi Erőforrások Minisztériuma, a Szociális és Gyermekvédelmi Főigazgatóság, valamint Tiszaújváros Város Önkormányzata támogatásával
2019.