



## KÖZÉPISKOLA

### 1. ÓRA

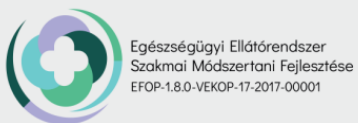
Készítette az EFOP 1.8.0-VEKOP-17-2017-00001

„Egészségügyi ellátórendszer szakmai módszertani fejlesztése” című projekt

Népegészségügyi alprojekt A/III. munkacsoportja.

A projekt a Széchenyi 2020 program keretében valósul meg.

Eredménytermék készítésének dátuma:  
2020.04.30.



**SZÉCHENYI** 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

**Európai Unió**  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**



## FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanóra

**Célcsoport/osztály:** 10. évfolyam (1. óra)

**Modul megnevezése:** Káros szenvedélyek

**Témakör megnevezése:**

- A csoport tagjainak a szenvedélyekhez való viszonyának feltérképezése, tudatosítása
- Fizikai és lelki függőség fogalmának tisztázása
- Problémamegoldás fejlesztése, segítség-kérés és nyújtás

**Órakeret/Időtartam:** 45 perces tanóra

---

### 1. Feldolgozandó ismeretek:

- A tapasztalati tanulás útján való ismeretátadás megtapasztalása,
- Empátia készségének fejlődése,
- Egymás véleményének elfogadása,
- Konfliktuskezelés eszköztárának bővítése,
- Vitakultúra fejlesztés,
- Problémamegoldás fejlesztése,
- Döntéselőkészítés-döntéshozatal,
- Kortárs segítség segítségkérés és nyújtás.

**2. Kulcsfogalmak:** szenvedélyekhez való viszony, saját értékrend csoport értékrendje értéklicit problémamegoldás segítségkérés-nyújtás

### 3. Kapcsolódás a tantárgyak között:

**Magyar nyelv és irodalom:**

- Kritikai gondolkozás véleményalkotás
- Kulturált véleménynyilvánítás
- Önálló és társas feladatvégzés

**Történelem:**



- Társadalmi felelősség, érzékenység, szolidaritás és normakövetés,
- Az egyéni kezdeményezőkézség és a közösség iránti felelősségvállalás,
- Valamint a demokratikus elkötelezettség alapelemei.

## **Társadalmi ismeretek:**

- Társas együttműködés fejlesztése,
- Emberi jogok,
- Felkészülés a felnőtt szerepre

## **Biológia**

- Az emberi szervezet anatómiája működése,
- A lelki egyensúly és a testi állapot összefüggése, szenvedélybetegségek.

## **4. Kapcsolódás a többi modul között:**

- Társas kapcsolatok: interakció vizsgálata, az emberi kapcsolatok fontosságának hangsúlyozása.

## **Modulok közös tartalmi elemei:**

- Önismeret: Helyes, reális énkép kialakítása. Döntéshozás fejlesztése. NEM-et mondás készségének alakítása.
- Egyensúly- ép test és ép lélek: A jó és a rossz megkülönböztetésének képessége. Megküzdési stratégiák kialakítása, alkalmazása probléma felismerése.
- Prevenció: leghatásosabb eszköze a drogmegelőzés. A megelőzés pozitív megerősítése.

## **5. A foglalkozás fejlesztési eredményei:**

- A függőségekkel, szenvedélybetegségekkel (drogokkal kapcsolatos objektív információ átadás), a meglévő információk rendezése, korrekciója, bővítése.
- Döntés előkészítés: mérlegelési szempontok és eljárások a saját döntések meghozatalához.
- A drogfogyasztásra hajlamosító és védő tényezők megismerése.
- A barátok, osztálytársak, a család szerepe.
- Alapvető szükségleteink: szeretet, elfogadás, valahova tartozás, sikerélmény.
- A droghasználat veszélyességét fokozó tényezők megismerése.
- Lehetőség nyílt, tabuk nélküli kommunikációra a drogfogyasztásról és a hozzá kapcsolódó témákról.
- Alkohol- és droghasználat helyetti más alternatívák megismertetése
- Információ a kezelőhelyekről, kortárssegítő hálózatról.



## 6. Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak:

A koncepció az Egészséged testben és lélekedben Tanári kézikönyv/tanulói munkafüzet (a CHEF-Hungary Alapítvány személyiségfejlesztő drog- és alkoholmegelőző programja) és a Kompánia Alapítvány drogrevenziós tematikáinak felhasználásával készült.

### Drogrevenzió:

- Interaktív drogrevenziós játéktár- Kompánia Füzetek. (Budapest, Kompánia Alapítvány, 2005.)
- Egészséged testben és lélekedben – Tanári kézikönyv/tanulói munkafüzet – a CHEF-Hungary Alapítvány személyiségfejlesztő drog- és alkoholmegelőző programja. (Budapest, CHEF-Hungary Alapítvány, 1992.)
- Rácz József (szerk.): Leszakadók. A társadalmi kirekesztődés folyamata. (Budapest, L'Harmattan, 2007.)
- Rácz József: A drogkérdésről – őszintén. (Budapest, B-V Medical+Technical Lap- és Könyvkiadó, 2005.)
- Pikó B. (szerk.): Védőfaktorok nyomában. A káros szenvedélyek megelőzése és egészségfejlesztés serdülőkorban. Kutatások 11. (Budapest, L'Harmattan Kiadó, 2010.)

### Kortárs segítség:

- Bácskai Erika Gerevich József: A kortárs segítség tanári kézikönyve. Az egészséges Ifjúságért Alapítvány, 2000.
- Rácz József (2008): Az esélyteremtés új útjai. Kortárs és sorstárs segítséssel szerzett tapasztalataink. L'Harmattan, Budapest.

### Csoportok működése, játéktárak:

- Barczy M.: A csoportok hatékonysága és a személyes változás. (Budapest, Animula, 1997.)
- Bagdy, E., Telkes, J.: Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában (Budapest, Tankönyvkiadó, 1990.)
- Benedek, L.: Játék és pszichoterápia. (Budapest, Animula, 2001).

## 7. Ajánlott irodalom/művészeti alkotás:

- Csodálatos fiú c. film
- Egy kosaras naplója c. film
- Dizájneren c. dokumentumfilm

## 8. Szakmai weboldalak a témakörben:

- A Nemzeti Népegészségügyi Központ szakmai oldala az alkoholfogyasztásról: <http://egeszseg.hu/alkohol.html>



- A Nemzeti Népegészségügyi Központ szakmai oldala a drogfogyasztásról: <http://egeszseg.hu/drog.html>
- A Nemzeti Népegészségügyi Központ szakmai oldala a dohányzásról: <http://egeszseg.hu/dohanyzas.html>
- A „Teljeskörű iskolai egészségfejlesztés” programról: <http://projektek.egeszseg.hu/web/tie/iskolai-programok>
- Az EMMI Dohányzás Fókuszpontjának dohányzás prevenció honlapjai: <https://www.cikiacigi.hu/> <https://www.leteszemacigit.hu/>  
[https://www.dohanyzasvisszaszoritasa.hu/iskolai\\_megelozesi\\_program.html](https://www.dohanyzasvisszaszoritasa.hu/iskolai_megelozesi_program.html)
- Az Országos Korányi és Pulmonológiai Intézet (OKPI) dohányzásról való leszokást támogató weboldala: <http://www.leszokastamogatas.hu/>

**9. Dropprevenció, kezelő és egyéb támogató beavatkozások** (pl. lelki segély telefonszámok, prevenció szervezetek internetes elérhetőségei, programjuk leírásai) országos szinten és megyei bontásban: <https://ellataskereso.hu/> (**1. Melléklet**)



| Időkeret | Elsajátítandó tudásanyag<br>Ismeretek/tartalmak/célok  | Óra/Foglalkozás menete<br>Feldolgozás: tanítói, tanári/tanulói tevékenységek   | Alkalmazott módszerek/<br>szervezési módok,<br>munkaformák  | Alkalmazott<br>szemléltető eszközök,<br>felszerelések,<br>oktatástechnikai<br>eszközök  |
|----------|--|--|---|---|
| 10 perc  | <p>I. Szék szociometria<br/>„szenvedély” hívó szóval</p> <p>A játék célja: bemelegítés, a tanulók szenvedélyekhez való viszonyának feltérképezése, tudatosítása.</p> | <p>I. feladat</p> <p><b>Pedagógusi instrukciók:</b></p> <p>1. A feladat ismertetése a tanulók felé:<br/>„A kör közepén lévő szék legyen most a <b>szenvedély</b>, azt szeretném, hogy mindenki helyezkedjen el tőle olyan távolságra és vegyen fel olyan testtartást, ami kifejezi a saját viszonyát a szenvedélyekhez. Az egész termet használhatjátok, kipróbálhattok több pozíciót is, végül maradjatok abban a helyzetben, ami számotokra a legkifejezőbb.”</p> <p>2. A mozgásos feladat megvalósítása</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Az instrukció után megvárjuk, hogy mindenki elhelyezkedjen.</li><li>- Megkérjük a tanulókat, hogy egyenként egy-két szóval fogalmazzák meg a térben megjelenített viszonyt.</li></ul> <p><b>Variáció:</b> Természetesen választhatunk más hívó szót is, a tanuló összetételétől függően. Lehet ez a szó tágabb (pl. az egészség), de lehet szűkebb is (pl. szenvedélybetegség vagy drogok).</p> | <p>I. feladat</p> <p>Frontális munka: a feladat ismertetése</p> <p>Csoportmunka pedagógusi facilitálással:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- A mozgásos feladat facilitálása</li><li>- Kérdések a tanulókhöz</li></ul> <p>A válaszok moderálása</p> | <p>Előkészületek:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Terem mozgatható székekkel</li><li>- A terem átrendezése</li><li>- Hely biztosítása ahhoz, hogy az aktivitást mozgást igénylő feladat megvalósulhasson</li></ul> <p>Eszközigény: szék</p> |



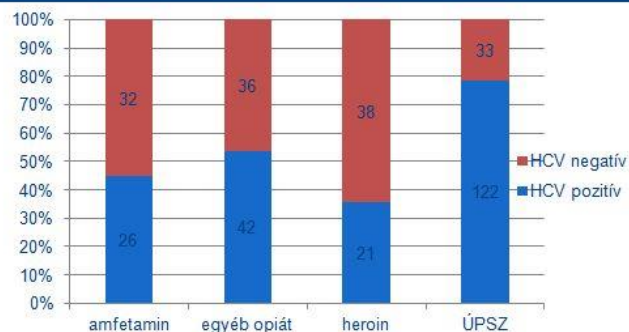
|         |  |  |  |  |
|---------|--|--|--|--|
| 15 perc | <b>II. Droghasználat vs. szermentesség</b><br><br>A játék célja: a káros szenvedélyek fizikai, lelki és társadalmi hatásainak tudatosítása | <b>II. feladat</b><br><br><b>Pedagógusi instrukciók:</b><br><br>A pedagógus osszon ki mindenkinek egy öntapadós jegyzetlapot. Majd kérje meg a tanulókat, hogy írjanak fel <b>egy negatív</b> dolgot, ami a droghasználattal kapcsolatosan eszükbe jut (pl. függőség, túladagolás, mérgezés, rosszullet, egészségkárosodás, stb.) Ezt követően kérje meg a tanulókat arra, hogy egyesével jöjjenek ki a táblához, és ragasszák fel a jegyzetlapokat az előre kialakított 3 csoport valamelyikébe (a táblán az alábbi 3 csoportnevet előzetesen felírjuk a foglalkozás előtt: <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Lelki hatások</b> (ide tartoznak pl. függőség, túlpörgés, rászokás stb.)</li><li>• <b>Testi tünetek</b> (ide tartoznak pl. balesetek, egészségkárosodás, túladagolás stb.)</li><li>• <b>Közösségi, társadalmi problémák</b> (ide tartoznak pl. hazudozás, lopás, bűnelkövetés stb.)</li></ul><br>A címkék felhelyezése után közösen beszélgessenek arról, hogy ki mit tart a legveszélyesebbnek, legkárosabbnak a felkerült címkék közül, és miért!<br><br>Itt lehetne még röviden kitérni arra – amennyiben nem került felsorolásra a testi tünetek kapcsán – azokat a droghasználattal kapcsolatos káros egészséghatásokat, amelyek ritkábban kerülnek előtérbe, mégis nagyon fontosak, mint pl. <b>intravénás kábítószerhasználat</b> | <b>II. feladat</b><br><br>Frontális munka: a feladat ismertetése.<br><br>Csoportos beszélgetés során facilitálás: <ul style="list-style-type: none"><li>– keretek betartatása</li><li>– senki nem vág a másik szavába</li><li>– a másikat nem minősítjük</li><li>– mindenki elmondhatja a véleményét</li><li>– a passzolás joga</li><li>– a hangerő szabályozása</li></ul> | Eszközigény: színes post-it jegyzetlapok |
|---------|--|--|--|--|

**következtében kialakuló fertőzések** (pl. hepatitis B és C), **szexuális úton terjedő betegségek** (pl. HIV fertőzés). Ennek demonstrálására az alábbi grafikon közös elemzése is szolgálhat, de további hasznos információk is elérhetőek a témakörben a Nemzeti Drog Fókuszpont weboldalán.

(<http://drogfokuszpont.hu/szakteruleteink/fertozo-betegsegek/>)

([http://drogfokuszpont.hu/szakteruleteink/fertozo-betegsegek-fertozo-betegsegek-tenyek-es-szamok/](http://drogfokuszpont.hu/szakteruleteink/fertozo-betegsegek/fertozo-betegsegek-tenyek-es-szamok/))

Az országos HIV/HCV prevalencia vizsgálatban részt vett aktív injektlók HCV fertőzöttsége az elsődlegesen injektlált szer típus szerint, 2015



Forrás: Dudás et al. 2015, elemezte: NFP  
Nemzeti Drog Fókuszpont – Éves Jelentés 2016

Amennyiben az időkeretbe belefér, a fentiek zárásaként érdeemes lehet körkérdésként feltenni a tanulóknak, hogy a felsorolt negatív hatásokat átgondolva, véleményük szerint miért használnak mégis drogokat az emberek. A válaszokat rögzíthetjük flipchart táblán vagy egyéb módon kivetítve, hogy azokat utólag végig tudják gondolni a tanulók.





|                |  |   |  |  |
|----------------|--|---|--|--|
| <p>15 perc</p> | <p><b>III. Új ismeretek a témakörben: a dohányzás és a nikotin okozta függőség fizikai és lelki vonatkozásai</b></p> <p>Azaz mit jelent a káros szerek okozta testi és lelki függés?</p> | <p><b>III. feladat</b></p> <p><b>Pedagógusi instrukciók:</b></p> <p>A pedagógus kivetíti a <b>2. Melléklet</b>ben szereplő diákat egy Powerpoint bemutatóba illetve (vetítési lehetőség hiányában flipchartra kihelyezi a kinyomtatott 2 diát és a tanulók kapnak belőle nyomtatott példányt is), amelyek a dohányzás és a rendszeres nikotinbevitel okozta függőség fizikai és lelki vonatkozásait mutatják be. Ezután megkéri a gyerekeket, hogy mindenki olvassa el magában a két dia szövegét.</p> <p>Az egyéni olvasás után közös gondolkodás keretében beszélgetést indítunk a nikotinfüggőség két aspektusáról.</p> <p>Majd ez követően a káros szerek okozta függőségről általánosságban beszélgetünk az alábbi, korábbi években már megismert fogalmak jelentésének elmélyítésével:</p> <p><b>Abúzus:</b> A kábítószerekre jellemző, hogy a fogyasztásuk nem a szokásos, a társadalmi normák által elfogadott használatnak („usus”) felel meg, hanem rendellenes szerhasználatról, „abusus”-ról van szó.</p> <p><b>Addikció:</b> A drogokhoz való hozzászokás (addikció) jelenti az egyik leggyakoribb problémát. Az addikció rendszerint toleranciával, szenzitizációval és függőséggel jár együtt, és gyakorlatilag mindegyik esetben a kémiai anyagból fogyasztott mennyiség a függőségbe került személynél</p> | <p><b>III. feladat</b></p> <p>Frontális tanári munka, kérdésfeltevésekkel és a válaszok megvitatásával</p> | <p>Eszközigény:<br/>projektor, kivetítési lehetőség/ ennek hiányában színesben kinyomtatott lapok körbeadva vagy flipchartra/ táblára kihelyezve</p> <p>papír, nyomtató (totók nyomtatása)</p> |
|----------------|--|---|--|--|



állandóan növekszik, hogy a megfelelő kellemes hatást elérje.

A kémiai addikció jellegzetes ismertetőjelei közé tartozik a kényszeres viselkedés (a kellemes élmények felé való „húzódás” és a kellemetlenektől való „eltávolodás”), a sóvárgás az újabb adag elfogyasztásig, az igen erős, izgatott készletetés az adag megszerzéséért és az elfogyasztása utáni átmeneti kielégültség, megnyugvás állapota, valamint jellemző a kockázatkereső viselkedés is.

Az addikció során akár súlyos kockázatokat is vállal az illető a drogélmény megszerzéséért. A kockázatkereséshez tartozik az az igen jelentős probléma is, hogy a drogfüggőség mellett gyakran jelentkezik az AIDS, a hepatitis és az egyéb intravénás szerhasználattal terjedő fertőző betegségek.

A beszélgetés végén a tanulók egyénileg töltsék ki a **3. Mellékletben** szereplő rövid totót, majd közösen beszéljék meg az eredményeket! Azt fontos hozzáfűzni, hogy a totó célja nem tesztelés vagy ellenőrzés, hanem csak a mai órán elhangzott és megbeszélte új ismeretek átgondolása.

**A totó helyes válaszai:**

1. kérdés: 2
2. kérdés: 1
3. kérdés: 2



|        |  |   |  |  |
|--------|--|---|--|--|
| 5 perc | <b>Összegzés</b><br><br>+<br><br><b>Házi feladat ismertetése</b> | <p>A feladatok során nyert tapasztalatok pár mondatos összegzése/megbeszélése a pedagógus részéről, felvetődött kérdések megválaszolása, az óra zárása, közben a segítőhelyek listájának <b>(1. Melléklet)</b> kivetítése (megjegyzés/kommentár nem szükséges hozzá a pedagógus részéről)</p> <p>Ezt követően ismertetjük a következő órához kapcsolódó házi feladatot:</p> <p><i>„Képzeljétek el, hogy egy fiataloknak szóló, a káros szerek használatának megelőzését célzó internetes honlap szerkesztői vagytok. Készítsétek el a honlap főoldalát, amelyből kiderül, hogy milyen témában fordulhatnak hozzátok információért, segítségért a fiatalok.</i></p> <p><i>Megkérlek Titeket, hogy alakítsatok ki 5-6 fős kiscsoportokat és készítsétek el a következő alkalomra a honlapotokat! A honlap összeállítása történhet nagyobb papírlapon, de természetesen számítógépes programmal is, ezt Rátok bízom. Az elkészült terveket a következő óránk elején mutathatjátok be.”</i></p> | Frontális tanári munka, kérdésfeltevésekkel és a válaszok megvitatásával | Eszközigeény:<br>internet, projektor, kivetítési lehetőség |
|--------|--|---|--|--|



## 10 PERCES kiemelhető blokk

**Célcsoport/osztály:** 10. évfolyam (1. óra)

**Modul megnevezése:** Káros szenvedélyek

**Témakör megnevezése:** Témára (függőség) hangolás, a témához kapcsolódó gondolatok felszínre hozása.

**Órakeret/Időtartam:** 10 perc

| Időkeret | Elsajátítandó tudásanyag<br>Ismeretek/tartalmak/célok   | Óra/Foglalkozás menete<br>Feldolgozás: tanítói, tanári/ tanulói tevékenységek  | Alkalmazott<br>módszerek/<br>szervezési módok,<br>munkaformák  | Alkalmazott szemléltető<br>eszközök, felszerelések,<br>oktatástechnikai<br>eszközök |
|----------|---|--|--|---|
| 10 perc  | <p><b>Droghasználat szermentesség</b> vs.</p> <p>A játék célja: a káros szenvedélyek fizikai, lelki és társadalmi hatásainak tudatosítása</p> | <p><b>Pedagógusi instrukciók:</b></p> <p>A pedagógus osszon ki mindenkinek egy öntapadós jegyzetlapot. Majd kérje meg a tanulókat, hogy írjanak fel <b>egy negatív</b> dolgot, ami a droghasználattal kapcsolatosan eszükbe jut (pl. függőség, túladagolás, mérgezés, rosszullet, egészségkárosodás, stb.) Ezt követően kérje meg a tanulókat arra, hogy egyesével jöjjenek ki a táblához, és ragasszák fel a jegyzetlapokat az előre kialakított 3 csoport valamelyikébe (a táblán az alábbi 3 csoportnevet előzetesen felírjuk a foglalkozás előtt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lelki hatások</b> (ide tartoznak pl. függőség, túlpörgés, rászokás stb.)</li> <li>• <b>Testi tünetek</b> (ide tartoznak pl. balesetek, egészségkárosodás, túladagolás stb.)</li> <li>• <b>Közösségi, társadalmi problémák</b> (ide tartoznak pl. hazudozás, lopás, bűnelkövetés stb.)</li> </ul> | <p>Frontális munka: a feladat ismertetése.</p> <p>Csoportos beszélgetés során facilitálás:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– keretek betartatása</li> <li>– senki nem vág a másik szavába</li> <li>– a másikat nem minősítjük</li> <li>– mindenki elmondhatja a véleményét</li> <li>– a passzolás joga</li> <li>– a hangerő szabályozása</li> </ul> | <p>Eszközigény: színes post-it jegyzetlapok</p>                                     |



|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  |  | <p>A címkék felhelyezése után közösen beszélgessenek arról, hogy ki mit tart a legveszélyesebbnek, legkárosabbnak a felkerült címkék közül, és miért!</p> |  |  |
|--|--|---|--|--|

## 1. Melléklet

A Nemzeti Drog Fókuszpont hivatalos portálja (<https://ellataskereso.hu/>) szerinti összeállítás a fővárosi drogprevenciós, kezelő és egyéb támogató beavatkozásokról (a szakmai adatbázisban aktuálisan 262 szolgáltatás adata szerepel területi/megyei bontásban, tevékenységek szerint csoportosítva, így valamennyi iskola esetében kikereshető és beállítható az adott iskola megyéjéhez kapcsolódó ellátóhelyek listája, azok elérhetőségeivel, így az a tanórán kivetíthető)

| Program/Ellátóegység   | Anyaintézmény  | Cím  | Elérhetőség  | Leírás   |
|--|--|--|--|--|
| <b>Drog-Free Alapítvány</b>  |  | 1092<br>Budapest,<br>Kinizsi u 11                          | <b>Telefon:</b><br><b>E-mail:</b>  |  |
| <b>Ébredések Alapítvány</b>  | Ébredések<br>Alapítvány  | 1089<br>Budapest,<br>1089<br>Budapest<br>Kálvária tér<br>5 | <b>Telefon:</b> +36 13341550<br><b>E-mail:</b><br>ebredesekalapitvany@gmail.com  |  |
| <b>Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház, Pszichiátriai és Addiktológiai Centrum</b>  | Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház                                     | 1204<br>Budapest,<br>Köves út 1.                           | <b>Telefon:</b> 2896200<br><b>E-mail:</b> addikt@delpesztikorhaz.hu              |  |
| <b>Magyar Ökumenikus Segélyszervezet Szociális és Fejlesztő Központ Budapest XIII. Kerület Szennvedélybetegek Nappali Intézménye</b> | Magyar Ökumenikus Segélyszervezet                                | 1139<br>Budapest,<br>Országbíró u. 16.                     | <b>Telefon:</b> 0613208253<br><b>E-mail:</b><br>budapest.szni@segelyszervezet.hu |  |
| <b>Írisz Klub Szennvedélybetegek Nappali Intézménye</b>  | Ferencvárosi Szociális és Gyermekjóléti Intézmények Igazgatósága | 1094<br>Budapest,<br>Berzenczey u. 26                      | <b>Telefon:</b> +3612166053<br><b>E-mail:</b> Irisz.Klub@feszgyi.hu              | Milyen szolgáltatásokat biztosítunk?<br>munkavégzés lehetőségének szervezése,életvitelre vonatkozó tanácsadás, életvezetés segítése,konzultációs szabadidős programok szervezése,szükség szerint az egészségügyi alapellátás megszervezése, a szakellátásokhoz való hozzájutás segítése,hivatalos ügyek intézésének segítése,speciális önszerveződő csoportok támogatása, működésének, szervezésének segítése. |





## 2. Melléklet

### A dohányzás okozta fizikai és lelki függőségről

#### A fizikai függés

A fizikai függés abból adódik, hogy a szervezet hozzászokik a rendszeres nikotinbevitelhez, és törekszik fenntartani a megszokott nikotinszintet. Egyre több cigaretta kell, hogy fenntartsd az általa okozott érzetet. Így a fizikai függés arányos az elszívott cigaretták számával és a nikotin-kiürítés csökkentésére tett erőfeszítéssel. Például, ha valaki reggel a felébredést követően az első 5 percben rágyújt, jobban függ a nikotintól, mint az, aki csak 1-2 óra múlva szívja el az első cigarettáját. A dohányzás során a függőséget elsősorban a nikotin alakítja ki. Ugyanakkor azt is megfigyelhetjük a dohányosokon, hogy jellemző szokásokat vesznek fel.

A nikotin a cigarettafüst beszívása után akár 8-10 másodperc alatt eléri az agyat és ingerli azt. Egy idő után már azért van szükség a cigarettára, hogy a személy fenntartsa a szervezetében a nikotin megszokott szintjét. A csökkenő nikotinszint mellett azt érzi, hogy ideges, nyugtalan, ingerült. Ha rágyújt a cigarettára, akkor az ingerültsége, idegessége nagyon gyorsan megszűnik. A dohányosok ezt gyakran félreértik, és azt hiszik, hogy a cigaretta és a nikotin nyugtató hatású. Ez azonban tévedés. A nikotin növeli az éberséget. A nyugtató hatás csak abból az illúzióból adódik, hogy a dohányos a csökkenő nikotinszinttel együtt járó kellemetlen tüneteket szünteti meg a rágyújtással. Az agy mindezeket túl társítja a nikotin hatását azokkal az ingerekkel, amelyek körül veszik a dohányzó személyt. Például a cigaretta ízét, látványát, a füstöt, a dohányzó helyiséget, a reggeli kávét, stb. Később már ezek az ingerek is felébreszthetik a dohányzás utáni vágyat, és a dohányost a rágyújtásra készítetik.

Az idegrendszer alkalmazkodik a nikotinhoz, azaz egyre több kell ahhoz, hogy ugyanazt a hatást váltsa ki. Egy idő után makacs függőség alakul ki, amit a kutatók a kemény drogoktól (kokain és heroin) való függésnél is erősebbnek tartanak. A legtöbb leszokni vágyó dohányos többször vág neki, és csak 4-5 kísérlet után tudja végleg letenni a cigarettát. De a kitartás meghozza az eredményét és leszoknak a dohányzásról. Akkor mondjuk valakiről, hogy leszokott a dohányzásról, ha egy éve nem gyújtott rá.

#### A lelki függés

A lelki függést a következő jelekből veheted észre: van, amikor a dohányos több cigarettát szív el, mint szeretne; annak ellenére dohányzik, hogy már érzi a dohányzás negatív következményeit; úgy érzi, hogy nem tudja kontrollálni dohányzását, esetleg próbálta már csökkenteni a mennyiséget, sőt abbahagyni is, de nem sikerült.

Ilyenkor az alábbiakat tapasztalhatja a dohányos:

Szinte észre sem veszi azt, amikor rágyújt. A rágyújtás folyamata, a mozdulatsor a figyelmén kívül esik. Ezt akkor lehet tudatosan észlelhetővé tenni, ha valamit megváltoztat, például máshova teszi a cigit vagy az öngyújtót. Ha egy darabig nem dohányozhat, akkor erősen vágyakozik egy cigire. Ez esetleg olyan erős is lehet, hogy még egy idegen személyt is képes megszólítani, hogy cigarettát vagy tüzet kérjen. Úgy érzi, hogy már nem ő irányítja saját magát, hanem a cigaretta irányítja a viselkedését. Kénytelen úgy tervezni a programjait, hogy abban legyen mód cigarettaszünetre. Úgy érzi, hogy a cigaretta segít megküzdeni a negatív érzésekkel, a rosszkedvvel és a stresszel. Úgy érzi, hogy a dohányzás kellemes érzéseket okoz, és a dohányzást pozitív érzelmi állapotok eléréséhez használja. Úgy érzi, hogy a dohányzás javítja a figyelmet, segíti gondolkodást. A barátaival vagy a munkatársaival többet dohányzik, mint egyedül. Úgy érzi, hogy a dohányzást a testsúly és az étvágy csökkentésére használja. Úgy érzi, hogy a cigaretta a legjobb barátja, mert mindig számíthat rá, mindig kéznél van. Így gond esetén nem is kel másokhoz fordulnia segítségért. Helyette elszív egy cigarettát. A cigaretta érdekében más örömforrásokról hajlandó lemondani, például nem megy olyan helyre, ahol nem lehet dohányozni, vagy felvállal olyan kellemetlenségeket, mint télen kint állni az utcán, vagy egy lerobbant dohányzóhelységben tartózkodni. Könnyen felkeltődik a cigi utáni vágya, sóvárgása, ha másokat lát cigarettázni, vagy megérzi a cigarettafüst szagát. A mozdulat is rögzül, ahogyan a cigarettát tartja, amikor szippantásra emeli a kezét, vagy amikor lepöcögte a hamut. A leszokáskor ezek is hiányoznak a dohányosnak.



## 3. Melléklet

### TOTÓ A FÜGGŐSÉGEKRŐL

***Hány alkalommal történő fogyasztás szükséges a legtöbb drogból, hogy függőséget alakítson ki?***

1. Csak néhány drogfajtánál alakulhat ki függőség
2. Már egyszeri kipróbálás is ide vezethet
3. 2-10 alkalom
4. Több hónapos fogyasztás alakíthat ki függőséget

***Mit jelent a fizikai függőség?***

1. A szervezetünk hozzászokik a kábítószerhez, egyre nagyobb adagok kellenek a hatás kiváltásához
2. A drog által kiváltott fizikai tünetek miatt fogyasztjuk a kábítószer
3. A kábítószerfogyasztó mindent megtesz azért, hogy a kívánt drogot megszerezze

***Mit jelent a pszichés függőség?***

1. Nem tudunk lemondani a drogról, mert nem vagyunk elég erősek
2. A fogyasztó a drog által okozott „élmények” újbóli átélése miatt fogyasztja rendszeresen a szert
3. Csak a jó hangulat kedvéért használja a függő ember a drogot, de még nem szokott rá teljesen