



Szenvedélybetegségek megelőzése

Munkahelyi beilleszkedést segítő foglalkozás

Célcsoport: 15-18 évesek

Témakör megnevezése: 3. Dohányzás - fizikai és lelki függés

A foglalkozás fejlesztési eredményei:

A foglalkozáson a tanuló megérti a dohányzás mint fizikai és lelki függés aspektusait, a tanulási folyamatot, amelyen a szervezet és az idegrendszer végigmegy, míg ki nem alakul a függés. A tanuló megismeri a függés kialakulásának menetét, a dohányzó személyek szokásait, a leszokás nehézségét. A foglalkozáson kiemelt hangsúlyt kap a várandósság előtti és alatti dohányzás veszélyeinek tárgyalása, tudatosítva a tanulóknak az egészségkockázatot, amely tehát nem csupán saját egészségére, hanem a jövőben gyermekvállalás esetén gyermekének egészségére is kihat.

I. A dohányzás mint fizikai függés:

A fizikai függés abból adódik, hogy a szervezet hozzászokik a rendszeres nikotinhoz, 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-hiány csökkentésére tett erőfeszítésekkel. 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 éri el az agyat és ingerli azt. Egy idő után már azért van szükség 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, amelyet 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 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 függésénél 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 eredményét és leszoknak a dohányzásról. Akkor mondjuk valakiről, hogy leszokott a dohányzásról, ha egy éve nem gyújtott rá.

Forrás: https://www.dohanyzasvisszaszoritasa.hu/iskolai_bordo_6-10.html



Szenvedélybetegségek megelőzése

II. A dohányzás mint lelki függés:

A lelki függést a következő jelekből vehető 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 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 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 a gondolkodást. A barátaival vagy a munkatársaival többet dohányzik, mint egyedül. Úgy érzi, hogy a cigaretta a legjobb barátja, mert mindig számíthat rá, mindig kéznél van. Így gond esetén nem is kell másokhoz fordulnia segítségért. Helyette elszív egy cigarettát. A cigaretta érdekében más örömforrásokról is 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 lepöcögteti a hamut. A leszokáskor ezek is hiányoznak a dohányosoknak.

Mint a fenti felsorolásból látható a fizikai és lelki függés hosszú tanulási folyamat révén alakul ki.

Forrás: https://www.dohanyzasvisszaszoritasa.hu/iskolai_bordo_6-10.html



Szenvedélybetegségek megelőzése

III. A dohányzás káros hatásai a várandósság időszakában:

Vannak olyan élethelyzetek, amikor kiemelten fontos az egészség védelme, ilyen például a várandósság időszaka. A várandósság alatt az anya egészségre káros tevékenységei hatással vannak a magzat fejlődésére. A következő ábra felvetítése:

Várandósság és veszélyek – Tények, amiket érdemes végiggondolni!



Szenvedélybetegségek megelőzése

VÁRANDÓSSÁG & VESZÉLYEK

Tények, amiket érdemes végiggondolni!

Napi egy-két cigaretta elszívása is növelheti a hirtelen csecsemőhalál esélyét.

10-ből 1 nő fogyaszt alkoholt a várandósság alatt.

Ha megkívánja az alkoholt fontolja meg hogy más módon lazítson. Igyon egy kamillateát, vegyen egy kellemes fürdőt, meditáljon, sétáljon.

Soha ne dohányozzon a várandósság alatt! Ha valaki dohányzik a környezetében, kérje meg, hogy Ön és gyermeke jelenlétében ne gyújtson rá!

A magzati ártalmakat okozó gyógyszerek évente 5-6000 magzat életébe kerülnek Magyarországon.

Európában közel 30 000 várandós él kábítószerrel.

Mielőtt gyógyszert venne be kérje ki védőnője és háziorvosa tanácsát! Ha Ön krónikus beteg már a várandósság tervezésekor jelezze szakorvosának!

Ne titkolja el a drogfüggőséget, kérjen szakszerű segítséget.

A VÁRANDÓSSÁG ALATTI DOHÁNYZÁS

Ha Ön dohányzik, a gyermek is dohányzik, emiatt nem jut kellő mennyiségű oxigénhez és tápanyaghoz méhen belül. A dohányzással szervezetbe jutó nikotin a magzat fejlődésének elmaradását okozhatja, és a kis születési súly, a magzat nem megfelelő növekedése, számos káros következménnyel járhat, többek között: növeli a ből-csémőhalál kockázatát is.

A passzív dohányzás különösen árt a kismamáknak, a gyermekeknek. A dohányfüst belélegzése tüdőbetegségeket, daganatos megbetegedéseket okozhat. Növeli a hirtelen csecsemőhalál kialakulását, asztmát, fülgyulladás okozhat, gyengíti az immunrendszert.

A VÁRANDÓSSÁG ALATTI GYÓGYSZERSZEDÉS

A gyógyszeresedés családtervezés, várandósság időszakában néha elkerülhetetlen, de nem mindig biztonságos. A gyógyszerek átjuthatnak a magzatba és ott komoly szervi károsodást okozhatnak.

A VÁRANDÓSSÁG ALATTI ALKOHOLFOGYASZTÁS

Az alkoholfogyasztásnak nincs biztonságos szintje. Az anya által elfogyasztott alkohol átjut a magzat vérkeringésébe, akinél lelassíthatja a mentális és testi fejlődést, illetve később tanulási problémák kialakulásához vezethet.

A VÁRANDÓSSÁG ALATTI DROGFÜGGŐSÉG

Valamennyi drog károsan hat az anya és a magzat egészségére. A drogok terhesség alatti használata negatívan befolyásolja a magzati agy fejlődését, koraszületést vagy halvaszületést okozhat.

SAJÁT ÉS GYERMEKE EGÉSZSÉGE ÉRDEKÉBEN CSELEKEDJEN AZONNALI KÉRJE CSALÁDJÁ, GONDOZÓ ORVOSA, VÉDŐNŐJE, SZOCIÁLIS MUNKÁSA SEGÍTSÉGÉT! BIZALMASAN KEZELIK PROBLÉMÁIT ÉS MEGADNAK MINDEN SEGÍTSÉGET, HOGY VÁLTOZTATNI TUDJON!

Forrás: Nemzeti Népegészségügyi Központ, EFOP 1.8.0.-VEKOP-17-2017-00001 „Egészségügyi ellátórendszer szakmai módszertani fejlesztése” című projekt A.II. Egészségtudatosság fejlesztése a koragyerekkorban (családtervezéstől a gyermek 6 éves koráig) munkacsoport



Szenvedélybetegségek megelőzése

A dohányzást mielőbb érdemes abbahagyni, ha valaki gyermeket szeretne. A méreganyagok 3-6 hónap alatt ürülnek ki a szervezetből és ez idő alatt jelentősen csökken a sóvárgás is!

Javaslat: A dohányzásról való leszokásról mindenképp érdemes beszélni, és arról, mi könnyítheti meg ezt a folyamatot. Prochaska és DiClemente modellje a viselkedésváltozásról:

Fontolgatás előtti szakasz
Fontolgatás fázisa
Felkészülés fázisa
Cselekvés stádiuma
Fenntartás stádiuma
Befejezés

(Forrás:https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412A/20110094_neurologia_hu/ch07s10.html)

Hol kaphat segítséget a gyermeket tervező pár vagy a várandós?

A dohányzás abbahagyásában segít a háziorvos, tüdőgondozó, dohányzás leszokást támogató szakember, védőnő, pszichológus.

Tanácsot kérhet a környezetében élő és már leszokott munkatársaitól, családtagjaitól is. További tájékoztatás itt kaphat: 06-80-44-20-44

A dohányzás veszélyt jelent a fejlődő magzatra. A cigarettában és dohánytermékekben lévő 7000 méreganyag átjut a gyermek szervezetébe. A várandósság alatti dohányzás leggyakoribb következményei:

- Vetélés
- Fejlődési rendellenességek
- Koraszülés
- A magzat méhen belüli sorvadása
- Oxigénhiányos állapot
- Halvaszülés
- Szülés alatti bővebb vérzés

A passzív dohányzás különösen árt a kismamáknak, a gyermekeknek, de minden embernek. A cigaretta, szivar, szivarka füstje nagyon erősen károsít. A belélegzése tüdőbetegségeket, daganatos megbetegedéseket okozhat. Növeli a hirtelen csecsemőhalál kialakulását, aszthmát, fülgyulladást, gyengíti az immunrendszert.

Ha a várandós dohányzik, a gyermek is dohányzik, emiatt nem jut kellő mennyiségű oxigénhez és tápanyaghoz méhen belül. A dohányos anya gyermekei jóval kisebb súlyúak.