KEDVENC LENDÜLET · KISOKOS

Leszokást támogató kisokos

Gyakorlati segítség a felkészüléstől a tartós füstmentességig

A dohányzásról való leszokás nem egyszerű akaraterőpróba. A nikotin függőséget alakít ki, a rágyújtás pedig sok napi helyzethez és érzelemhez kapcsolódhat. A jó hír: megfelelő tervvel, támogatással és bizonyított módszerekkel jelentősen javíthatod a siker esélyét.

Kezdd ezzel a négy lépéssel

1 Írd le az okaidat Egészség, család, szabadság, pénz vagy jobb közérzet – a saját indokaid legyenek kéznél.

2 Ismerd meg a kiváltó helyzeteket Figyeld meg, mikor gyújtasz rá: kávé, étkezés, stressz, vezetés, társaság vagy unalom után.

3 Kérj támogatást Szólj egy közeli embernek, és kérd meg, hogy az első hetekben legyen elérhető.

4 Válassz segítséget Beszélj háziorvossal vagy gyógyszerésszel a számodra megfelelő módszerről.

Mi változik a leszokás után

20 perc Csökken a pulzus és a vérnyomás.	12 óra A vér szén-monoxid-szintje normalizálódik.	2–12 hét Javulhat a keringés és a tüdő működése.	1–9 hónap Csökkenhet a köhögés és a légszomj.

Fontos: Már egy korábbi sikertelen próbálkozás is hasznos tapasztalat. Nem nulláról indulsz: tudod, mely helyzetekre kell most jobban felkészülnöd.

1 Felkészülés a leszokási napra

Készíts saját leszokási tervet

A felkészülés célja, hogy a leszokási napon ne kelljen mindent egyszerre kitalálnod. A következő lépéseket érdemes előre elvégezni.

1 Vezess rövid dohányzási naplót Néhány napig jegyezd fel az időpontot, a helyzetet, az érzést és a rágyújtási késztetés erősségét.

2 Tervezd meg a válaszaidat Kávé helyett tea, cigarettaszünet helyett séta, vezetés közben cukormentes rágó vagy víz.

3 Tedd füstmentessé a környezeted Távolítsd el a cigarettát, hamutartót, öngyújtót és a dohányzásra emlékeztető tárgyakat.

4 Szólj a környezetednek Mondd el, hogyan segíthetnek, és kérd meg őket, hogy ne kínáljanak cigarettával.

5 Készülj fel a nehéz napokra Gondold végig, kit hívsz fel, hová mész sétálni, és mi tereli el a figyelmedet.

A leszokási nap előtti este

- Dobd ki a dohánytermékeket és a kapcsolódó eszközöket.
- Készíts vizet, cukormentes rágót, ropogtatnivaló zöldséget vagy más kéz- és szájfoglaló alternatívát.
- Tervezd meg a következő napot, és lehetőleg kerüld az alkoholt és a dohányzással összekapcsolódott helyzeteket.
- Aludj eleget; a fáradtság gyengítheti az önkontrollt.

2 A leszokás napja és az első hetek

A sóvárgás hullámként érkezik és el is múlik

A késztetés kellemetlen lehet, de nem parancs. Ne vitatkozz vele hosszan: legyen előre begyakorolt, rövid válaszod.

HALASZD	LÉLEGEZZ	IGYÁL	VÁLTS
Mondd: most nem. Várj, és foglald el magad.	Vegyél lassú, mély levegőket.	Kortyolj vizet, lehetőleg lassan.	Sétálj, telefonálj, moss fogat vagy menj másik helyre.

Mire számíthatsz

Gyakori lehet az ingerlékenység, nyugtalanság, koncentrációs nehézség, alvászavar, fáradtság, köhögés, fokozott étvágy vagy erős rágyújtási késztetés. A tünetek általában az első héten a legerősebbek, majd fokozatosan enyhülnek.

Ha ezt érzed	Próbáld ezt	Erre figyelj
Sóvárgás	Rövid séta, víz, mélylégzés, feladatváltás	Ne maradj a kiváltó helyzetben
Ingerlékenység	Mozgás, pihenés, jelezd a környezetednek	Csökkentsd a felesleges konfliktust
Koncentrációs nehézség	Rövidebb feladatblokkok, ellenőrzőlista	Az első napokra tervezz kevesebbet
Fokozott étvágy	Rendszeres étkezés, víz, zöldség, cukormentes rágó	Ne cseréld a cigarettát folyamatos nassolásra
Alvászavar	Állandó lefekvés, esti koffein kerülése	Tartós panasz esetén kérj segítséget

Tedd és ne tedd

TEDD	NE TEDD
✓ Mozogj rendszeresen	× Ne teszteld magad egy szál cigarettával
✓ Jutalmazd a mérföldköveket	× Ne cseréld le automatikusan más nikotintermékre

✓ Kérj segítséget, mielőtt baj van	× Ne tekints egy megbotlást teljes kudarcnak
✓ Tartsd szem előtt a saját okaidat	× Ne titkold, ha támogatásra van szükséged

3 Segítség és tartós füstmentesség

Nem kell egyedül végigcsinálnod

A viselkedéses támogatás és a szakemberrel egyeztetett gyógyszeres segítség növelheti a siker esélyét. Már egy rövid háziorvosi vagy gyógyszerészi konzultáció is segíthet a megfelelő következő lépés kiválasztásában.

Milyen segítséget vehetsz igénybe

Lehetőség	Mit jelent
Háziorvos vagy szakrendelés	Felmérheti a függőség erősségét, segíthet tervet készíteni és szükség esetén kezelést javasolhat.
Telefonos vagy online támogatás	Tanácsadás, gyakorlati feladatok és visszaesést megelőző segítség.
Nikotinpótló készítmények	Tapasz, rágógumi vagy más készítmény enyhítheti az elvonási tüneteket. A megfelelő forma és adag kiválasztásáról kérdezz orvost vagy gyógyszerészt.
Vényköteles gyógyszer	Bizonyos esetekben orvos javasolhat gyógyszeres kezelést; ezt kizárólag orvosi mérlegelés alapján alkalmazd.
Család és barátok	Kérj konkrét segítséget: ne dohányozzanak melletted, ne kínáljanak, és legyenek elérhetők nehéz helyzetben.

Egyeztess orvossal vagy gyógyszerésszel különösen akkor, ha várandós vagy szoptatsz, szív- és érrendszeri betegséged van, rendszeresen gyógyszert szedsz, pszichiátriai kezelés alatt állsz, vagy korábban erős elvonási tüneteid voltak.

Hiteles magyar segítség

INGYENES ZÖLD SZÁM	06 80 44 20 44
ONLINE SEGÍTSÉG	leteszemacigit.hu leszokastamogatas.hu

Azonnal kérj orvosi segítséget, ha súlyos mellkasi fájdalom, nehézlégzés, ájulás, erős rosszullét jelentkezik.

Források és fontos tudnivaló

Források: Egészségvonal – Leszokás a dohányzásról; Egészségvonal – Nikotinpótló terápia; leteszemacigit.hu; WHO – Quit today

A kisokos általános tájékoztatást ad, nem helyettesíti az egyéni orvosi tanácsadást, diagnózist vagy kezelést. A források ellenőrzésének időpontja: 2026. szeptember 26.