



Szabóné Gombkötő Éva
Dr. Cserni István

LESZOKOK A DOHÁNYZÁSRÓL...

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Regionális
Fejlesztési Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Kétségtelen, hogy érzéseid most vegyesek.

Meghozta a döntést: végre teljesen megszabadul káros szokásától, de ugyanakkor éne egy része továbbra is ragaszkodik a vigasztalódás és a gondok legyőzésének eme megszokott módjához. Megértem ezeket az érzéseket. Azt gondolom, hogy a dohányzás és a nem dohányzás közötti választás magánügy. Ha bárki úgy dönt, hogy dohányozni akar, az az ő magánügye. Joga van ahhoz, hogy maga döntsön. Ez a füzet azért készült, hogy segítsen Önnek elemezni mindegyik életvitel előnyeit és hátrányait, de egyedül Ön dönt, saját belátása szerint. A leszokás egy folyamat, ami tanulható, de erőfeszítéseket igényel.

Lehet, hogy már sokszor próbálta letenni a cigit, vagy talán ez az első kísérlet. A leszokáshoz azonban elhatározás is szükséges. Abban segítünk Önnek, hogy támogatjuk elhatározása megvalósításában.



Amíg nem teszel egy lépést előre, addig egy helyben fogsz maradni.

A LESZOKÁS LÉPÉSEI:

Ön valóban nagy elhatározásra jutott, amikor úgy döntött, hogy abbahagyja a dohányzást. Talán már tapasztalatból is tudja, hogy nem könnyű feladatra vállalkozott – de nem is lehetetlenre.

Bízzon önmagában!

Bízzon abban, hogy meg tudja valósítani elhatározását. Tudnia kell, hogy a leszokás nem sikerülhet egyik napról a másikra.

A következő négy lépés vezeti el a célhoz:

1. Barátkozzon a leszokás gondolatával!

Gondolja végig, hogy mit nyer a cigaretta elhagyásával. Azonnali előnyök:

- Megszabadul egy költséges és káros szenvedélytől.
- Több pénze marad, amit okosabb dolgokra költhet.
- Megszabadul a „bagószagtól”, nincs többé rossz szájíz, sárga ujjak és fogak.
- Jobb lesz a közérzete és könnyebben kap levegőt – különösen, ha siet vagy lépcsőn jár.
- Elmúlik a lelkiismeret-furdalása, hogy árt önmagának és családtagjainak.
- Növekszik az önbecsülése.
- Teljesítményével kivívja barátai, családtagjai és munkatársai elismerését.
- Csökken a tüdő- és szívbetegségek kialakulásának (súlyosbodásának) az esélye.

2. „STOP NAP” Készüljön fel a „nagy napra”!

Változtasson szokásain!

A dohányzás bizonyos helyzetekhez, alkalmakhoz kötődik. Ha elkerüli ezeket, könnyebben meg tudja állni, hogy ne gyújtson rá. Gondolja végig, hogy mikor és hol szokott rágyújtani – például rögtön ébredéskor, reggeli után, TV-nézés vagy várakozás közben,

kávézáskor, stb. Előre tervezze meg, hogyan kerül ki ezeket a veszélyes alkalmakat.

Próbálja meg új szokásokat kialakítani.

Határozza el, hogy étkezés után rögtön feláll az asztaltól és „csinál valamit”, amivel eltereli a figyelmét (leszedi az asztalt, fogat mos, megöntözi a virágokat...). Találjon a kezeinek a rágyújtás helyett valami más elfoglaltságot (rágógumi, mentolos cukorka, játsszon egy kulcscsomóval...). Kerülje el a csábító alkalmakat (dohányos társaság, összejövetelek...). Kérje meg családtagjait, barátait, munkatársait, hogy segítsenek Önnek:

- ne kínálják cigarettával
- ne gyújtsanak rá az Ön társaságában
- ne „cikizzék”
- legyenek elnézőbbek Önnel, ha egy ideig idegesebb, ingerültebb lesz.



Együtt könnyebb!

Ha házastársa, partnere is dohányzik, vagy munkatársai, barátai között van dohányos, próbálja meg rábeszélni őket, hogy Önnel együtt ők is hagyják abba a cigarettázást – egymást segítve könnyebb megállni, hogy ne gyújtsanak rá.

Tűzze ki a „Nagy Napot”, amikortól nem cigarettázik!

Ez lehetőleg egy nyugodtabb nap legyen (hétvége, szabadság), amikor előre láthatóan nem lesz nagyobb terhelésnek kitéve. A megelőző napon tegyen el szem elől mindent, ami a cigarettázásra emlékezteti (hamutartó, öngyújtó), takarítsa ki lakását, kocsiját.

3. A „STOP nap” – Amikortól nem cigarettázik

Az előre elhatározott napon már a reggeli ébredéstől kezdve ne gyújtson rá. Ne gondoljon arra, hogy soha többé nem fog cigarettázni – ez túl nehéznek tűnhet. Mondja azt: ma nem gyújtok rá, meglátom, kibírom-e. Jutalmazza meg önmagát valamivel: maradjon tovább ágyban, vagy ha jó az idő, sétáljon egyet a szabadban és élvezze a jó levegőt. Reggelire igyon gyümölcslevet. Tegye ezt a napot valamivel emlékeztetéssé – Ön tudja, hogy minek örülne legjobban.

Valósítsa meg, amit korábban eltervezett és változtassa meg azokat a szokásait, amelyek a cigarettázáshoz kötődtek – csináljon valami mást! Mindegy, hogy mit, csak ne arra emlékeztesse, hogy ilyenkor rá szokott gyújtani.

Nikotinmegvonási tünetek (szorongás, idegesség, nyugtalanság) jelentkeznek, vagy depressziósnak érzi magát, nyomott a kedélye, gondoljon arra, hogy ez nem tart örökké, ezek átmeneti kellemetlenségek. Ha nagyon szenved, ilyenkor tehet jó szolgálatot a nikotinpótló kezelés.

EBBEN AZ ESETBEN FELTÉTLENÜL KONZULTÁJON HÁZIORVOSÁVAL!

4. Tartson ki!

Az emberek most már hozzászoktak ahhoz, hogy Ön nem dohányzik. Nem teszik szívére, napirendre tértek felette, még nőtt is a szemükben – mivel köztudott, hogy nem kis akaratere volt szüksége. Ne gondolja azonban, hogy már minden túl van. Bízson önmagában, de ne bízsa el magát! Előfordulhat, hogy nyugodtabb napokat-heteket követően újra erősebben fogja érezni a cigaretta hiányát és ez még hónapok múlva is előfordulhat. Ne keseredjen el! Ezek a nehezebb időszakok legfeljebb egy-két napig tartanak és utána ismét könnyebb lesz – tehát ne engedjen az első csábításnak (a másodiknak se!) és ne gyújtson rá. *Jusson eszébe, hogy egyetlen cigaretta, egyetlen slukk elég a visszaeséshez.*

Tartson ki, és egyre jobban fogja élvezni a nem dohányzó életet!

5. Tornázzon!

A Mozogjon minél többet! Már **a napi tíz perces** testmozgás is jelentősen csökkenti a nikotin utáni vágyat és a stresszt.

A mozgást használja a stressz kezelésére, a rágyújtási kényszer csökkentésére.

Mit tegyen, ha visszazokott a cigarettára?

Ez bizony előfordulhat – de ez még nem a világ vége. A múlt kudarcai kikövezhetik a sikerhez vezető utat, ha tanulunk, okulunk belőlük. Sok olyan dohányos van, akinek második-harmadik-sokadik alkalomra sikerült végleg leszoknia. Először is próbáljon meg időben észbe kapni és rögtön tegye le azt a cigarettát. Ha ez nem sikerült, ne adja fel, kezdje előlről az egészet.

Csökkenteni vagy elhagyni?

A cigarettából nincs veszélytelen mennyiség, a teljes elhagyásra kell törekedni. Emellett a csökkentés csak átmeneti szokott lenni, nagy a veszélye, hogy hamarosan ismét ugyanannyit fog szívni, mint korábban. FIGYELEM! A „Light” cigaretták, elektromos cigaretta, IQOS, ugyanolyan veszélyesek!

Van-e még reménye annak, aki már megpróbálta – esetleg többször is – abbahagyni a dohányzást?

A sikertelen leszokási kísérlet – akár több is – nem jelenti azt, hogy a helyzet reménytelen. A legtöbb sikeresen leszokott dohányosnak nem az első, hanem a második-harmadik-sokadik leszokási kísérlete vezetett eredményre. Hasznosítsa az előző kísérletek tapasztalatait, és próbálja meg újra – meglátja, most sikerülni fog.

Az átalakulás időszaka ez – a mássá válás ideje. Mint a pillangó, amikor kiszabadul a gubóból, Ön is megkínlódik új énjéért. Nem fogja azt érezni, hogy nélkülözéssel telik ez az időszak, sőt azt tapasztalja, hogy személyisége fejlődik, gazdagodik. Azok a fogások, amelyeket a nemdohányzóvá válás érdekében sajátítanak el, más területek is hasznosak lesznek, és egyéb sikerekhez vezetnek.

A leszokásnak a legfontosabb eleme az elhatározás, ebben segít, ha összeszedi gondolatait és kitölti a következőket:

Azért akarok leszokni a dohányzásról, mert:

Azért veszélyes a dohányzás számomra, mert:

Kik segíthetnek nekem a leszokásban a nehézségekkel való megküzdésben (nevezze meg azokat a családtagokat, barátokat, akik támogatják döntését és segítik):

Ennyit költöttem eddig dohányzásra naponta: _____

Ennyit költöttem eddig dohányzásra havonta: _____

Ennyit költöttem eddig dohányzásra évente: _____

Azért akarok nemdohányzó akarok lenni, mert:

Azért jelentett hátrányt a dohányzás, mert:

Azért előnyös leszoknom, mert:

Mit teszek a dohányzás helyett (mire szánom a felszabaduló időt, pénzt)?

ELSŐ NAP

Ez nagy változás az életében, akaraterő és kitartás kell a helyes döntések meghozatalához.

Készüljön fel egy jobb élet reményében! Megvásárolhatja, hogy nem dohányzik. Képes rá, ha elhatározza!

Felkészülés a szakításra:

- Legalább nyolc órát alszom éjjel.
- Naponta 6-8 pohárvizet, vagy gyümölcslevet iszom.
- Mély lélegzetet veszek, ha kívánom a cigarettát.
- Kiadósan fogok reggelizni.
- Fogorvossal megtisztíttatom a fogaimat (fogkő, fogfehérítés)
- Szakemberrel megkonzultálok a tornagyakorlataimról.
- Rendszeresen tornázom, fokozatosan nehezítve a gyakorlatokat.
- Megfigyelem a nemdohányzókat, igyekszem úgy tenni, mint ők.
- Csökkentem a napi cigarettamennyiséget – kísérletezem a nem dohányzással
- Keresek egy nem dohányzó barátot, aki támogatást nyújt majd nekem.
- Ismétlje el elhatározását többször is: „Úgy döntöttem, nem dohányzom!”

Ma este

Tervezze, hogy kicsit korábban megy aludni, mint általában és valósítsa meg a következőket:

- A jó alvás pihenteti az idegeket és frissen ébred másnap
- Így a szokásosnál korábban is kelhet.

Lefekvés előtt

1. Menjen egy rövid sétára. Gyakorolja közben a mély légzést
2. Vegyen egy meleg, nem forró fürdőt, segít kikapcsolódni.
3. Ha általában iszik valamilyen italt a könnyebb elalvás érdekében, próbálja ki, hogy herbateát, vagy meleg tejet iszik. Az elkövetkezendő 5 napban nem ihat alkoholt!
4. Ismétlje el elhatározását többször is: „Úgy döntöttem, nem dohányzom!”

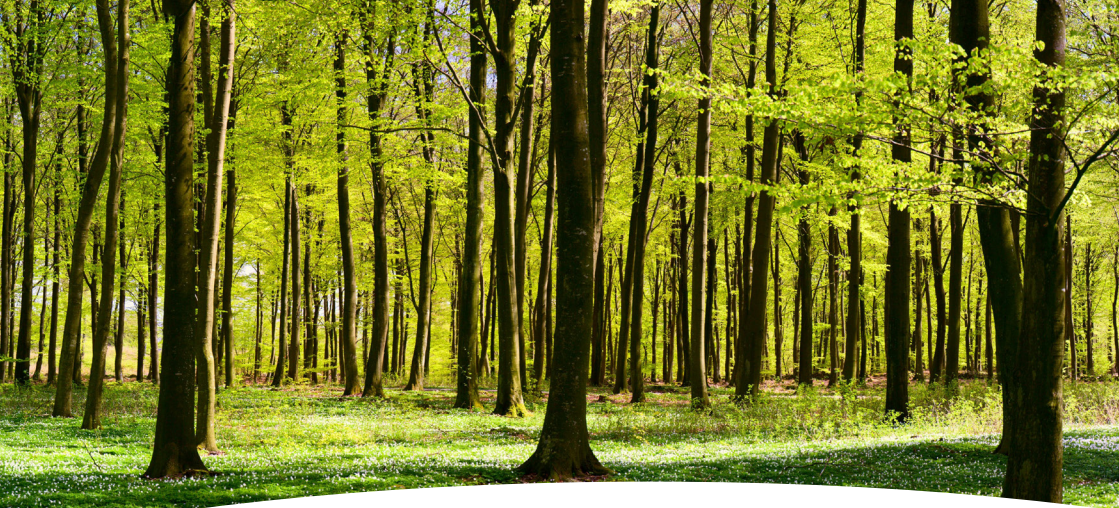
Megérkezve a munkába vagy az iskolába vigyázzon, a feszültséget ne hagyja eluralkodni! Emlékezzon, Ön már leállt a dohányzással!

Mi a teendő, ha a vágy erősödik?

Fegyver a csábítás ellen:

1. Ismétlje magában: „Úgy döntöttem, nem dohányzom!”
2. Azonnal igyon egy pohár vizet!
3. Kezdjen mély lélegzetet venni, ritmusosan amíg issza a vizet!





4. Sétáljon egyet!
5. Mosson fogat mentolos fogkrémmel, vagy rágjon rágót, vagy szopogasson mentolos cukorkát!
6. Feszítse meg, majd engedje el izmait!
7. Nassoljon gyümölcsöt, gabonapelyhet, vagy nyers zöldségeket!
8. Hívjon fel egy barátot, beszélgessen!
9. Számoljon visszafelé száztól!
10. Foglalkozzon kedvenc időtöltésével!
11. Nézze meg az óráját és halassza el a rágyújtást egy perccel, majd egy újabb perccel és így tovább öt percig!

A siker nem maradhat el!

Állítsa be ébresztőóráját fél órával korábbra a szokásosnál!

- Vegyen egy pihentető fürdőt reggeli előtt! Ez elengedhetetlen.
- Igyon egy-két pohár vizet, vagy teát. Ezen a héten kerülje a koffein tartalmú teákat, a kávét és az energitalokat, könnyebb lesz elviselnie a tüneteket!
- Egyen sok friss gyümölcsöt és igyon friss gyümölcsleveket az elkövetkezendő 24 órában.

Gondolat ébredéshez:

„Úgy döntöttem, nem dohányzom.” Ismétlje meg többször is!

Itt az ideje, hogy figyelmeztessük: felejtse el a súlyát egy pár napig! A legfontosabb most a dohányzás abbahagyása, a fogyókúra, súlykontroll, ha szükséges is, várhat!

Reggeli után:

- Mély, ritmusos légzés a friss levegőn! (Három mély lélegzetvétellel segít lenyugtatni idegeit.)

- Győződjön meg arról, hogy már ivott legalább három pohár (3 x 2 dl) vizet vagy gyümölcslevet reggel 8 és dél között. Jegyezze fel az időpontokat:

1. _____ 2. _____ 3. _____

Cél, hogy megigyon további három pohárral az ebéd és a vacsora közt. A folyadékok enyhítik a sóvárgást.

Ebéd után

- Menjen ki egy 10 perces sétára. Lélegezzen mélyeket! A légzés segít legyőzni a nikotinéhséget!
- Mondogassa magának: „Tudom, hogy nehéz, de most hagyom abba a dohányzást!”



Ne időzzön túl hosszan! Ne maradjon az asztalnál étkezés után. Jó ételek, jó beszélgetés- ezek erősíthetik vágyát. Használja akaraterejét. Keljen fel!

Közvetlenül vacsora után:

1. Vigyázzon! Ismét maradjon távol kedvenc dohányzó helyétől, székétől!
2. Élvezze a friss levegőt egy pár percig és menjen egy öt-tíz perces sétára. A mély légzés segíthet megnyugodni.

Tudta, hogy ...

- Az elkövetkezendő pár napban lesz pár mélypont, amikor ellenállhatatlannak tűnik a vágy, de ha akkor kitartó, a sóvárgás csökkenni fog.

Délutáni folyadékbevitel:

1. _____ 2. _____ 3. _____

Ha jelentkezik a sóvárgás:

Késő délután se hagyja el magát!

1. Ellenőrizze az első fejezetben, mit kell tennie, ha a sóvárgás erősödik!
2. Ne feledje, jó úton halad a füstmentes élet felé!

- Ismétlje el újra: „Tudom, hogy nehéz, de most hagyom abba a dohányzást!”
- „Ha elhiszed, hogy sikerül, megtalálod a sikerhez vezető utat.” /Swartz/

Ne feledkezzünk meg a második napról a **LESZOKÁST SEGÍTŐ PROGRAM**-ból!

Előnyök: El fog múlni a köhögési inger, a légszomj, kevesebb felső légúti fertőzést kap el, nem lesz hajlamos a korai ráncosodásra, a tüdőrákra és a szívrohamra. Mindarra, amit a dohányzás eddig elősegített a szervezetében.

Az első délután: forduljon olyan barátához, családtaghoz, aki Önt támogatja a leszokásban, beszéljék meg tapasztalataikat!

A támogató társam neve: _____

Telefonszám: _____ E-mail cím: _____

Otthon, iskola vagy munka után

Kerülje a holtidőket! Tartsa magát a kedvenc szabadidős foglalkozásához! Mindenekelőtt, tartsa magát távol:

1. A kedvenc széktől, helytől, ahol füstölt.
2. Az alkohol tartalmú italtól!

Vacsora

Gyümölcs és még több gyümölcs. Ha úgy érzi egyre nehezebb tartani a diétát, annyi engedményt tehet, mint ebédnél:

1. könnyű leves, nem fűszeres
2. saláta, zöltségek kevés öntettel
3. teljes kiőrlésű kenyér vagy piritós
4. tej vagy gyümölcslé

Mi van, ha mégis elszívott pár cigarettát?

Emlékezzon erre:

Lehet, hogy elvesztette a csatát, de ez nem jelenti azt, hogy elvesztette a háborút.

1. Kövesse a tervet alaposabban!
2. Konzultáljon szakemberrel a megadott elérhetőségek valamelyikén, segítő családdal, barátal (személyesen, telefonon vagy e-mailben), hogy segítsen erősíteni akaraterejét.

Otthon, este

1. Tegyen egy rövid sétát, gyakorolja a mély légzést.
2. Vegyen egy pihentető zuhanyt vagy fürdőt.
3. Az ébresztést állítsa be elég koránra ahhoz, hogy reggel is jusson ideje fürdeni.
4. Legyen ez a füzet az ágya mellett, hogy kéznél legyen reggel.

1.

ELSŐ NAP

Kérjük, jelölje a tüneteket, melyeket már észlelt a leszokási program során!

Dátum: _____

Fejfájás:

Típusa:

- ☐ satu-szerű
- ☐ éles, szúró
- ☐ lüktető
- ☐ teljes
- ☐ tompa fájdalom
- ☐ nyomás

Helye:

- ☐ egész
- ☐ jobb oldalon
- ☐ bal oldalon
- ☐ fej hátsó részén
- ☐ nyak hátulján
- ☐ homlokon, a szemek fölött

Időtartam:

- ☐ egész nap
- ☐ fél nap
- ☐ két óra vagy annál kevesebb
- ☐ egész éjjel
- ☐ nincs

Idegesség:

- ☐ ingerlékenység
- ☐ nincs
- ☐ szédülés elsötétülés/ájulás
- ☐ kézremegést éreztem
- ☐ „remegő” belső
- ☐ koncentrációs nehézség
- ☐ foltokat látok
- ☐ szem nem fókuszál
- ☐ szemfájdalom

Étvág:

- ☐ étvágytalanság
- ☐ ízlés változása
- ☐ hányinger
- ☐ vágy valamilyen ételre
- ☐ hányás

Rágyújtás vágya:

- ☐ sóvárgó
- ☐ súlyos
- ☐ enyhe
- ☐ kicsit
- ☐ nincs

Izmok:

- ☐ izomrángások
- ☐ izomfájdalom
- ☐ szúrós érzés
- ☐ izomgörcsök

Egyéb tünetek:

- ☐ fáradt
- ☐ álmos
- ☐ izzadó tenyér
- ☐ torokfájás

Egyéb:

MÁSODIK NAP

Első dolog ébredéskor:

1. Használja akaraterejét és mondja megint: „Úgy döntöttem, ma nem dohányzom!”
2. Az első nap eltelt, lehet, hogy nehéz volt, lehet, hogy könnyebb, mint számított rá.

Reggeli

Fókuszban a friss gyümölcs! Egyéb javaslatok:

- teljes kiőrlésű gabona mazsolával vagy más gyümölccsel
- lefőlözött tej vagy joghurt
- teljes kiőrlésű pirítós, főtt tojással
- meleg ital: gyógynövény tea vagy koffeinmentes kávé

Ha lehetséges, reggeli után séta a friss levegőn.

Úton az iskolába, vagy dolgozni

- Ha a forgalom rossz, vagy hosszú a séta, rágjon rágót, egyen mentolos cukrot.
- Lehet, hogy nehéz leszokni, de a dohányzás tönkreteszi az idegeket. A nikotin először stimulálja, majd megbénítja őket. Vegyen mély lélegzetet, közlekedjen óvatosan! Gondoljon egy szép élményre!

Munkahelyen vagy iskolában

Ha feszült, igyon valamilyen folyadékot, segít legyőzni a rágyújtás vágyát!

- Gyakorolja a mély, ritmikus légzést, tegyen meg mindent, ami nyugtatja!
- Ne feledje: Ön választotta, hogy nem füstöl!

Szünetekben, illetve az órák között

Ne hagyja, hogy elfogja a vágy!

- Maradjon távol a dohányos barátaitól!
- Tartsa be, hogy sok folyadékot iszik. Próbáljon meg figyelni a gyümölcslevek ízének változásaira, próbáljon ki újakat is! Folyadékok nélkülözhetetlenek ahhoz, hogy a szervezet megszabaduljon az összes dohányzás hagyta káros anyagtól.
- Legyen kéznél egészséges nassolnivaló (sárgarépa, nyers gyümölcs).
- Kerüljük a koffeintartalmú kávé és teát!

Ebéd

- Fogyasszon kisebb adagokat (pl. használjon kisebb tányérokat)!
- Egyen lassan, próbáljon meg az utolsó lenni az asztalnál!
- Rágja meg alaposan, és közben figyeljen az étel ízére és állagára!
- Igyon sok vizet az étkezés során!
- Ne szedjen másodszor, ne repetázzon!
- Gyümölcsöt fogyasszon desszert gyanánt, vagy hagyja el a desszertet!
- Amint befejezte az étkezést, álljon fel az asztaltól!

Délután

Mesélje el barátainak, hogy le akar szokni és emiatt lehet, hogy ingerlékenyebb. Ha fáj a feje, sétáljon, vagy sportoljon!
Adjon esélyt a test csodálatos öngyógyító mechanizmusainak!

Kora délután

- Hívja leszokást segítő társát. Szüksége lehet bátorítására.
- Tartsa be, hogy sok folyadékot iszik.
- Ha telefon keresik, beszéljen lassan, vegyen egy mély lélegzetet a mondatok között.
- Beszéljen röviden.

Hazafelé

Gratuláljon magának! Akaratereje egyre erősebb. Abbahagyta a dohányzást. Csak így tovább!

Vacsora

- Lehet, hogy nagyon éhes. Legyen óvatos, válasszon könnyű, egyszerű ételeket.
- Kerülje a sok zsiradékot tartalmazó élelmiszereket: zsír, tejszín, vaj.
- Kerülje a sült ételeket és élelmiszereket, a nagyon fűszerezett vacsorát és a fűszerkeveréket.
- Vigyázni kell, nehogy megtömje magát. Egy nagy étkezést megkoronázó gazdag desszert sok gyomorsavat termel, elveszi az energiát.
- A következő néhány napban, egyen könnyű vacsorát, nagyobb, kiadósabb reggelit és ebédet. Jobban fog aludni és visszanyeri az elvesztett energiát.

Vacsora után, vigyázzon!

Menjen sétálni! Ne időzzön az asztalnál.

*Ez a nap a Te napod!
Hozd ki belőle a legtöbbet!*

MÁSODIK NAP

2.

Kérjük, jelölje a tüneteket, melyeket már észlelt a leszokási program során!

Dátum: _____

Fejfájás:

Típusa:

- ☐ satu-szerű
- ☐ éles, szúró
- ☐ lüktető
- ☐ teljes
- ☐ tompa fájdalom
- ☐ nyomás

Helye:

- ☐ egész
- ☐ jobb oldalon
- ☐ bal oldalon
- ☐ fej hátsó részén
- ☐ nyak hátulján
- ☐ homlokon, a szemek fölött

Időtartam:

- ☐ egész nap
- ☐ fél nap
- ☐ két óra vagy annál kevesebb
- ☐ egész éjjel
- ☐ nincs

Idegesség:

- ☐ ingerlékenység
- ☐ nincs
- ☐ szédülés elsötétülés/ájulás
- ☐ kézremegést éreztem
- ☐ „remegő” belső
- ☐ koncentrációs nehézség
- ☐ foltokat látok
- ☐ szem nem fókuszál
- ☐ szemfájdalom

Étvág:

- ☐ étvágytalanság
- ☐ ízlés változása
- ☐ hányinger
- ☐ vágy valamilyen ételre
- ☐ hányás

Rágyújtás vágya:

- ☐ sóvárgó
- ☐ súlyos
- ☐ enyhe
- ☐ kicsit
- ☐ nincs

Izmok:

- ☐ izomrángások
- ☐ izomfájdalom
- ☐ szúrós érzés
- ☐ izomgörcsök

Egyéb tünetek:

- ☐ fáradt
- ☐ álmos
- ☐ izzadó tenyér
- ☐ torokfájás

Egyéb:

HARMADIK NAP

Eddig jól halad!

Tűnhet úgy, mintha három hónap lenne, pedig csak 48 óra.

Kimosta már a ruháit, hogy megszabaduljon a füst szagától? Ha igen, akkor kezdje illatosan a napot, holnapra az idegei és a szaglása is kezd helyreállni.

A mai nap kritikus, legyen óvatos.

1. Tekintse át a kontroll lapot.
2. Igyon folyadékot.
3. Tartsa észben: „Eldöntöttem, hogy nem dohányzom akármilyen erős is a vágy!”

Kerülje a központi problémát ma: Ha egyáltalán lehetséges, pár napig kerüljön mindenféle stresszt. Adjon meg magának minden segítséget: halassza el a problémák megoldását, ha csak nem sürgetőek.

Ne feledje, az élet annyira egyszerű, amilyenre tesszük.

A reggeli

Legyen tápláló

- A friss gyümölcsök és gyümölcslevek magas C-vitamin tartalma segíti a méregtelenítést.
- Egyen extra B-vitaminokat tartalmazó élelmiszereket (teljes kiőrlésű kenyér, gabona).
- Reggeli után élvezze a 10 – 15 perces sétát.

Figyeljen a folyadékbevitelre!

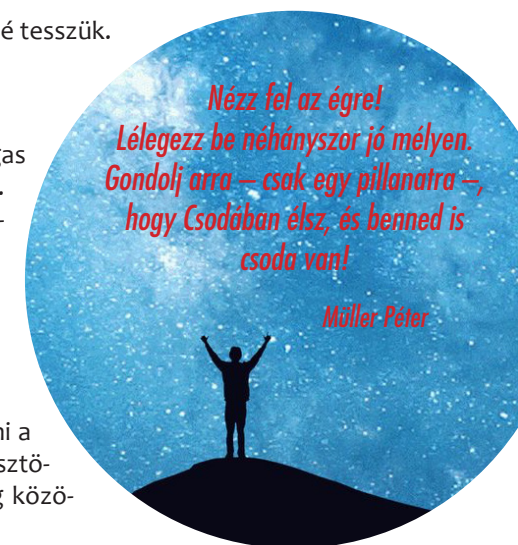
Ha segített, írja az időpontokat, mint az első nap!

Mi a helyzet a társával? Könnyebb megállítani a dohányzást, túrni a fáradságot, ha van, aki ösztönözzé, valaki, aki szintén leáll. Próbálják meg közösen végigvinni a programot!

Az ellenállhatatlan készítés

Mikor jön, akkor az egy igazi vészhelyzet. Itt egy bevált vészhelyzeti terv, kövesse:

1. Döntse el azonnal, hogy nem dohányzik két percig. Mondja: „úgy döntök, hogy kitartok még két percig.” Meg tudja állni ennyi időre.
2. Üljön vagy álljon, egyenesen! Lélegezzen ritmikusan.
3. Csendben ismételje: „Legyen erőm. Meg tudom csinálni!”
4. Mikor letelt a két perc mondja: „kitartok még két percig” és tegyen is úgy!
5. Ne feledje, a vágy gyengülni fog. Tartson ki!
6. Erőltesse meg az elméjét, hogy ne gondoljon semmi olyanra, ami erősíti a vágyat, se dohányos emlékképekre, se helyekre, jussanak eszébe inkább olyan dolgok, amik boldoggá teszik!



Ebédidőben

Észrevette már, hogy mennyivel jobb az ételek íze?
Javul az ízlelés és a szaglás.

Jutalmak

- Mindennek jobb az íze és az illata.
- Az erős vágy már nem tart sokáig.
- Partnere, barátai, családja büszke Önre.
- Enyhülnek az elvonási tünetek.
- Még az alábbi dolgokat vettem észre:

Emelkedett vagy nyomott? Az érzelmeinket is erősen igénybe veszi, ha az idegrendszerünket terheli az elvonás. A nikotin befolyásolja az idegrendszert. Van, aki fellobbodik, van, aki depressziós lesz. Ha segítségre van szüksége, figyelje a légzését, igyon vizet, kerülje a stimulánsokat, mint a koffein.

Egyen extra vitaminokat és ásványi anyagokat, különösen a B-vitaminok és C-vitamin segítik az egészséges idegi működést. Növelje a bevitt teljes kiőrlésű kenyér és gabonafélék mennyiségét, jók még a citrusfélék, zöldségek, paradicsom, paprika és friss burgonya. A B-vitaminok felszívódását gátolja a cukor. Igyekezzen minél kevesebb cukrot enni, ne egyen édességet!

Vacsora után

Ne feledje a testmozgást és élvezze a friss levegőt. Készüljön fel a következő napra. Pihenje ki magát éjjel!

3.

HARMADIK NAP

Kérjük, jelölje a tüneteket, melyeket már észlelt a leszokási program során!

Dátum: _____

Fejfájás:

Típusa:

- ☐ satu-szerű
- ☐ éles, szúró
- ☐ lüktető
- ☐ teljes
- ☐ tompa fájdalom
- ☐ nyomás

Helye:

- ☐ egész
- ☐ jobb oldalon
- ☐ bal oldalon
- ☐ fej hátsó részén
- ☐ nyak hátulján
- ☐ homlokon, a szemek fölött

Időtartam:

- ☐ egész nap
- ☐ fél nap
- ☐ két óra vagy annál kevesebb
- ☐ egész éjjel
- ☐ nincs

Idegesség:

- ☐ ingerlékenység
- ☐ nincs
- ☐ szédülés elsötétülés/ájulás
- ☐ kézremegést éreztem
- ☐ „remegő” belső
- ☐ koncentrációs nehézség
- ☐ foltokat látok
- ☐ szem nem fókuszál
- ☐ szemfájdalom

Étvágy:

- ☐ étvágytalanság
- ☐ ízlelés változása
- ☐ hányinger
- ☐ vágy valamilyen ételre
- ☐ hányás

Rágyújtás vágya:

- ☐ sóvárgó
- ☐ súlyos
- ☐ enyhe
- ☐ kicsit
- ☐ nincs

Izmok:

- ☐ izomrángások
- ☐ izomfájdalom
- ☐ szúrós érzés
- ☐ izomgörcsök

Egyéb tünetek:

- ☐ fáradt
- ☐ álmos
- ☐ izzadó tenyér
- ☐ torokfájás

Egyéb:

NEGYEDIK NAP

Ma eltelhet az egész nap anélkül, hogy a dohányzás eszébe jutna egyszer is. Miért?

- Szervezete kezd megszabadulni a mérgektől.
- A helyes döntések meghozatala megerősítették akaratában.
- Megtanulta, mi a teendő, ha rátör a vágy.

Olvassa el a fenti pontokat, újra és újra.

Mától az irányítás az Ön kezében van: kezdődik a saját dohányfüst-mentes élete! Már nem diktál Önnek egy szer. Visszautasítja a rabszolgaságot. Gondolhat valami egész másra, mint a cigaretta.

Ha azért halogatja a döntést, hogy elkerülje a kudarc lehetőségét, egyben elkerüli a siker lehetőségét is.

„Döntöttem, nem dohányzom!”

- Kezdje a napot hideg vizes tusolással és két pohár vízzel még reggeli előtt!
- Egyen vitaminokat, különösen a C- és B-vitaminokat.
- Tudja, hogy van hatalma felszabadulni a függőség alól.
- Elutasítja a nikotin rabszolgaságát.
- Mondja: „úgy döntöttem, nem dohányzom.”

Sóvárog még? Bizonyos fűszerek, mint például a mustár, a bors lehet kiváltója cigaretta utáni váagnak. Az is növeli, ha fűszeres mártásokat és húsokat fogyaszt.

Egy új énje van megszületőben. Változtassa meg életmódját! Adjon meg magának minden segítséget, támogatást, amit csak tud. Keresse vissza, hogyan kell kezelni az ellenállhatatlan, sürgető vágyat egy váratlan pillanatban.

A nemdohányzók ki vannak téve a passzív dohányzásnak, otthon vagy munkahelyen, ami körülbelül 25-30%-al növeli a szívbetegségek kockázatát és 20-30%-al nagyobb a tüdőrák kockázata.

Maradjunk fizikailag egészségesek!

Gyakorlat:

Amellett, hogy egy rövid sétát tesz minden étkezés után, tervezzen 20-30 perc testmozgást minden napra. Ellenőrizze az egészségét szűrőssel, mielőtt megerősítő edzésprogramba kezd!

Leszokás indítékai:

- Elkerülje a rákot, a szívinfarktust, az impotenciát, a meddőséget, és a bőr idő előtti ráncosodását.
- Pénzt takarít meg.
- Megszabadulni a szagtól, élvezni a frissebb levegőt.
- Példát mutatni másoknak (mondjuk egy családtagnak).
- Ön irányítja az életét, nem a dohány.
- Nem dohányzás jobb életmódot biztosít.
- Írjon listát egyéni motivációiról:

Élelmiszer

Reggelizz, mint egy király, ebédelj, mint egy herceg, vacsorázz, mint egy koldus!

Súly

Amikor testsúlya egészséges, eddzen heti 3x20-30 percet, ez segít, hogy megfékezze a dohányzás késztetését, és erősen tartja a szívét.

Ne felejtse el: Haladjon a programmal. Képes rá. Az egyetlen ember, aki elbukik, az az, aki feladja. Álljon készen a következő napra.

*Ne add fel a reményt,
hisz sosem tudhatod, hogy mit hoz a holnap.*

NEGYEDIK NAP

4.

Kérjük, jelölje a tüneteket, melyeket már észlelt a leszokási program során!

Dátum: _____

Fejfájás:

Típusa:

- ☐ satu-szerű
- ☐ éles, szúró
- ☐ lüktető
- ☐ teljes
- ☐ tompa fájdalom
- ☐ nyomás

Helye:

- ☐ egész
- ☐ jobb oldalon
- ☐ bal oldalon
- ☐ fej hátsó részén
- ☐ nyak hátulján
- ☐ homlokon, a szemek fölött

Időtartam:

- ☐ egész nap
- ☐ fél nap
- ☐ két óra vagy annál kevesebb
- ☐ egész éjjel
- ☐ nincs

Idegesség:

- ☐ ingerlékenység
- ☐ nincs
- ☐ szédülés elsötétülés/ájulás
- ☐ kézremegést éreztem
- ☐ „remegő” belső
- ☐ koncentrációs nehézség
- ☐ foltokat látok
- ☐ szem nem fókuszál
- ☐ szemfájdalom

Étvágy:

- ☐ étvágytalanság
- ☐ ízlés változása
- ☐ hányinger
- ☐ vágy valamilyen ételre
- ☐ hányás

Rágyújtás vágya:

- ☐ sóvárgó
- ☐ súlyos
- ☐ enyhe
- ☐ kicsit
- ☐ nincs

Izmok:

- ☐ izomrángások
- ☐ izomfájdalom
- ☐ szúrós érzés
- ☐ izomgörcsök

Egyéb tünetek:

- ☐ fáradt
- ☐ álmos
- ☐ izzadó tenyér
- ☐ torokfájás

Egyéb:

ÖTÖDIK NAP

A felébredés

Ez az ötödik nap a programból. Sikeresen feladta a dohányzást.

Gratulálunk! De ne hagyja, hogy meginduljon lefelé. Az összehangolt támadás cigaretta ellen az elmúlt négy napban eredményeket hozott, ha ezeket meg is akarja tartani, kövesse továbbra is a tanácsokat és tartsa meg a kialakult jó szokásokat! Így maradhat továbbra is füstmentes.

Most

- Dörgölje át magát hideg vízzel!
- Igyon két pohár vizet reggeli előtt.
- Egyen kiadós ételt, de felejtse el a koffeint.
- A 10-15 perces sétával eljuthat egy új kezdetig.
- Ismételje gyakran: „úgy döntöttem, hogy nem dohányzom.”

Ne legyen fáradt: Könnyen elfárad, ha ilyen keményen küzd valamiért. A kérdés most az, hogy a jó vagy a rossz szokások maradtak-e erősebbek? Most nem adhatja már fel! Az elmúlt néhány napban felfedezhette, hogyan lehet megtörni a dohányzási szokást, tartsa is így, élvezze és gyakorolja az új életmódot! Nőni fog a várható élettartam, az egészsége és a boldogsága.

Testünk értékes: A szervezet a legkényesebb és legértékesebb gépezet az egész világon. Akkor miért mérgeznénk, okoznánk benne elakadásokat a dohányzással, nikotinnal?

Felszedett néhány kilót?

Számos oka lehet, ha hízott kicsit, de tehet ellene.

A főétkezések közötti nassolás hizlaló. Rágjon cukormentes rágógumit cukorkák helyett vagy diót. Egyen nyers zöldséget! A sárgarépa kiváló.

A nagy vacsora segít extra kilókat szerezni. Ha lehetséges, vacsorázzon korábban és csak valami könnyű ételt.

A dohányzás felborítja az emésztőrendszeri és anyagcsere funkciókat. Ezeknek helyre kell állniuk. Növekszik az étvágy, mert elkezdene dolgozni a bélbolyhok és helyreáll a tápanyagfelszívódás.

A testmozgás, az egészséges életmód, valamint a zsírszegény, alacsony cukortartalmú, alacsony koleszterin diéta ellenőrzi majd a súlyát. Folytassa a testedzést legalább háromszor egy héten!



Ne feledje, mentálisan már nyert:

Sajnálja azokat, akik a nikotin rabjai. Önnek több az akaratereje, erősebb. Nagyobb az önbizalma. Előnyösebb képet alakított ki önmagáról. A változásai mind pozitívak. Sorolja fel az előnyeit a dohányzásról való leszokásnak, különösen azokat, amiket feljegyzett:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Adjon hozzá többet, majd gondolja át őket. Tartsa a listát a hűtőszekrényen, íróasztalon, szekrényen, vagy a naptáron, jól látható helyen.

Ne feledje, utoljára: Lehet, hogy ahogy abbahagyta dohányzást, kezd kevesebb megvonási tünetet tapasztalni, észrevette, hogy kevésbé sóvárog és nem is jelentkezik olyan gyakran.

Lehet, hogy volt pár nehéz napja és szinte feladta. De biztosítani kell: adjon magának egy másik 24-48 órát és látni fogja a különbséget. Ne felejtjük el, lehet, hogy hosszú évek óta dohányos és csak néhány napja nem dohányzó.

Ne hagyja abba! Tudja, hogy képes rá!**Fedezze fel a világot!**

- Próbáljon ki egy új hobbist. Ha szükség van hozzá némi pénzre, lesz, mert nem költ dohányra többé!
- Nézzon körül és találjon valakit, aki segíthet. Ne próbálja kényszeríteni őket, csak azt mondja: „Megcsináltam, így te is képes vagy rá!”
- Hobbim a következő: _____

Tippek a hétvégére

- Tervezzon valami különlegeset. Nyugodt családi programot vagy bulit a barátokkal.
- Ha egyedül szorong, maradjon közösségben, menjen szórakozni.
- Kerülje a nagy lakomát, igyon alkoholmentes italokat, teát.
- Legyen Ön az irányító.
- Kényeztesse magát egy gyümölcssalátával a kedvenc éttermében.
- Indítsa el az új hobbiját.
- Tartsa a kapcsolatot a segítő partnerével, vagy kérje nemdohányzó barátok támogatását.

Ne feledje a nyomon követést!**ÖTÖDIK NAP**

Kérjük, jelölje a tüneteket, melyeket már észlelt a leszokási program során!

Dátum: _____

Fejfájás:

Típusa:

- ☐ satu-szerű
- ☐ éles, szúró
- ☐ lüktető
- ☐ teljes
- ☐ tompa fájdalom
- ☐ nyomás

Helye:

- ☐ egész
- ☐ jobb oldalon
- ☐ bal oldalon
- ☐ fej hátsó részén
- ☐ nyak hátulján
- ☐ homlokon, a szemek fölött

Időtartam:

- ☐ egész nap
- ☐ fél nap
- ☐ két óra vagy annál kevesebb
- ☐ egész éjjel
- ☐ nincs

Idegesség:

- ☐ ingerlékenység
- ☐ nincs
- ☐ szédülés elsötétülés/ájulás
- ☐ kézremegést éreztem
- ☐ „remegő” belső
- ☐ koncentrációs nehézség
- ☐ foltokat látok
- ☐ szem nem fókuszál
- ☐ szemfájdalom

Étvág:

- ☐ étvágytalanság
- ☐ ízlés változása
- ☐ hányinger
- ☐ vágy valamilyen ételre
- ☐ hányás

Rágyújtás vágya:

- ☐ sóvárgó
- ☐ súlyos
- ☐ enyhe
- ☐ kicsit
- ☐ nincs

Izmok:

- ☐ izomrángások
- ☐ izomfájdalom
- ☐ szúrós érzés
- ☐ izomgörcsök

Egyéb tünetek:

- ☐ fáradt
- ☐ álmos
- ☐ izzadó tenyér
- ☐ torokfájás

Egyéb:

A VISSZAESÉS MEGELŐZÉSE ÉS AZ ÉLETMÓDVÁLTÁS

Az eredmény tartóssá tétele

Az egészséges életmódot jelképezheti egy három lábú szék. Mi történik akkor, ha a szék egyik lába rövidebb, mint a másik kettő?

Az első láb a táplálkozás: Az, hogy mit eszünk, vagy mit nem eszünk befolyásolja a hangulatunkat és a betegségekkel szembeni ellenállóképességünket. Néha az éhséget összetéveszthetjük a sóvárgással. Dohányzott-e valaha akkor, amikor igazából éhes volt?

A második láb a testmozgás: A testmozgás mennyisége is befolyásolja hangulatunkat és szervezetünk ellenálló képességét. Már kevés testmozgás is javítja hangulatát és egészségét.

A harmadik láb az alvás: Megfelelő mennyiségű alvásra is szükségünk van, ugyan úgy, mint a tápanyagokra és a mozgásra. Amennyiben nem alszunk eleget, úgy ez a szervezetünkben élettani stresszt okoz.

NYOMON KÖVETÉS

Mit tanult eddig?

Testünket úgy tervezték, hogy maradjunk egészségesek, ha követjük az egyszerű, de fontos szabályokat a leszoktató programból, sikerülni is fog. Minden rész fontos, hogy segítsen Önnek nikotin-mentesnek maradni és fenntartani az egészséges életmódot.

Ne feledje:

- „Én döntöttem úgy, hogy nem dohányzom”
- Használja a mély ritmikus légzést és a lazító gyakorlatokat.
- Igyon 6-8 pohár vizet naponta!
- Élvezze a hideg vizes fürdést!
- Tornázzon legalább három-öt nap egy héten.
- Pihenjen eleget, alvás és a kikapcsolódás elengedhetetlen.
- Egyen kiegyensúlyozott étrend szerint, csökkentse a zsír-, cukor- és koleszterin szintet.
- Kerülje a túlzott evést.
- Kerülje az alkoholt, a koffeines teát, az energiatalokat.
- Kerülje az olyan helyeket, ahol mások füstölnek.
- Indítson el egy új hobbit.
- Gondolja át minden előnyét, annak, hogy nem dohányzik.
- Segítsen másoknak is leszokni a dohányzástól.

„IMA STRATÉGIA”

IvÁS – Igyon annnyival több folyadékot (vizet, alacsony kalória tartalmú, alkoholmentes italokat), amennyit csak tud! Mindig tartson magánál valamilyen folyadékot!

MOZGÁS – Mozogjon többet, amennyit csak tud!

ALVÁS – Aludjon annyit, amennyit csak megengedhet magának!



Amennyiben mindaz, amit ez a füzet tartalmaz, nem elég segítségnek épp a kritikus pillanatban, az alábbi elérhetőségeken olvashat, kérdezhet még, vagy kaphat megerősítést:

E-mail

Szabóné Gombkötő Éva

népegészségügyi szakértő,
dohányzás leszokás támogató szakember
gombkotoeva@gmail.com

Honlapok

<https://fokuszpont.dohanyzasvisszaszoritasa.hu>
www.dohanyzasvisszaszoritasa.hu
www.leteszemacigit.hu
www.leszokasvonal.hu

Telefonszámok (helyi tarifával hívható):

Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet Dohányzás Fókuszpont
Zöldszám: +36-80- 852-832

Dohányzásról Leszokást Támogató Központ: (06-1) 393-51-70

Forrás:

McFaland J.W, Folkenberg E.J: Lélegezz szabadon;
Országos Korányi Pulmonológiai Intézet DLTK

MELLÉKLETEK

Lazító, feszültségoldó gyakorlatok

A gyakorlatok végzése során ügyeljünk a helyes testtartásra.
Mozgás közben figyeljünk oda testünk működésére, jelzéseire.
Próbáljunk meg arra az izomcsoportra koncentrálni, mely a mozgást végzi. Figyeljük meg, hogy nyúlnak-feszülnek izmaink a gyakorlatok végzése közben.
Az eredmény sokkal hatékonyabb lesz és a gyakorlat több izomcsoportot mozgat meg, ha tornát egyensúlyozó eszközön végezzük.

1. gyakorlat

Álljunk kis terpeszállásba, kar nyugodjon a láb mellett.
Emeljük fel lassan a karjainkat oldaltartásba, majd magas tartásba, vissza oldaltartásba, végül engedjük le. Karemelés közben gyorsan mozgassuk ujjainkat fel-le.
Ezt a gyakorlatot ismételjük meg 6x.

2. gyakorlat

Álljunk kis terpeszállásba, karjaink a láb mellett.
Lassan álljunk lábujjhegyre, közben emeljük karjainkat magastartásba.
Nyújtózkodjunk először két kézzel, majd felváltva jobb-bal kézzel, amilyen magasra csak tudunk.
Majd lassan engedjük le a karjainkat és ereszkedjünk vissza a talpunkra.
Ezt a gyakorlatot ismételjük meg 3x.

3. gyakorlat

Álljunk kis terpeszbe, egyenes testtartással, fejünk előre néz.
Fordítsuk lassan balra a fejünket, próbáljuk meg addig fordítani a fejünket, hogy a hátunk mögé tudjunk nézni.
Figyelem: csak addig végezzük a gyakorlatot, míg fájdalmat nem érzünk!
Fordítsuk lassan vissza fejünket, majd kezdjük fordítani lassan jobbra, aztán vissza.
A gyakorlatot ismételjük meg mindkét irányba 3x.

4. gyakorlat

Álljunk kis terpeszbe, kezünket tegyük a hátunk mögé.
Jobb kézzel fogjuk meg a bal könyökünket, bal kézzel a jobb könyökünket.
Az így összekulcsolt kezeinket lassan húzzuk hátrafelé.
Végezzük el a gyakorlatot 6x úgy, hogy a jobb kéz van felül, 6x úgy, hogy a bal kéz van felül.

5. gyakorlat

Álljunk meg a jobb lábunkon, keressük meg az egyensúlyi helyzetet.
Lóbáljuk a bal lábunkat előre-hátra 6x.
Váltsunk lábat: lóbáljuk a jobb lábunkat 6x előre hátra.

LÉGZŐGYAKORLAT

A 4-7-8-as gyakorlat

Ezt a légző gyakorlatot is szinte bárhol, bármilyen helyzetben el tudja végezni. Mielőtt elkezdené, nyomja a nyelve hegyét a felső fogsorához és az egész gyakorlat alatt tartsa is ott. Csukja be a száját, és lélegezze be a levegőt nyugodtan, az orrán keresztül, közben pedig számoljon el négyig. Tartsa vissza a lélegzetét, és mire a számolásban héthez ér, fújja ki lassan a száján keresztül a levegőt. Minden kifújás nyolc másodpercig tartson, így állnak össze a megfelelő arányok. Ismételje meg a gyakorlatot, ahányszor csak szükséges, természetes nyugtatóként hat majd a szervezetre.

TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSOK

A dohányzás abbahagyását követően valóban könnyebben felszaladhat néhány plusz kiló, hiszen a dohányzás felgyorsítja az anyagcserét, és ez a folyamat a leszokással hirtelen lelassul. Mivel javul az ízlelés, **jobban esik az étel**, így az illető szívesebben, gyakrabban eszik, esetleg a rágyújtás helyett nassol. A megnövekedett energiabevitelt ajánlott fokozott **fizikai aktivitással ellensúlyozni**, a rágcslás, nassolás helyett pedig vizet inni, vagy gyümölcsöt fogyasztani.

Néhány ötlet arról, hogy mit tehet az étkezések között?

A dohányzásról leszokás kezdetben megnöveli az erős sóvárgást valamilyen rágcslnivaló iránt. Különösen megnövekedhet az édesség utáni sóvárgás. Néhány ötletet gyűjtöttünk össze azért, hogy megelőzhesse túl sok édes nassolni való fogyasztását:

- Engedélyezzen magának **korlátlan mennyiségű** nyers zöldséget vagy egyes gyümölcsöket, almát, sárgarépát, zellerszálat, koktél paradicsomot, uborkaszeleteket, brokkolít, karfiolt és így tovább! Tartsa ezeket a hűtőben legelöl, hogy könnyen elérhetők legyenek!
- Mindig legyen magánál cukormentes ráógumi, cukormentes cukorka vagy más hasonló. Egyszerre csak egyet, és azt is minél hosszabb idő alatt fogyassza el!
- Engedélyezzen magának **korlátozott** mennyiségű alacsony kalóriatartalmú rágcslnivalót! Ilyen lehet a ropi, a kétszersült, a puffasztott magvak (rizs, búza), esetleg kismennyiségben aszalt gyümölcsök. Kerülje el a magas cukor vagy zsír-tartalmú rágcslnivalót. Tiltottnak tekintheti a chips-eket, a süteményeket, az olajos magvakat (pl. mandula, sós vagy sótlan mogyoró, diófélék, pisztácia, hántolt tökmag, hántolt szoty), mert ezek rendkívül magas energiatartalommal bírnak.
- Tartózkodjon az alkoholtól! Az alkoholos italok igen sok kalóriát tartalmaznak, ráadásul az alkohol csökkenti az önkontrollt, ami falásrohamhoz vagy dohányzás-hoz vezethet.

- Ne tartson otthon magas kalóriatartalmú nassokat legalább 3-6 hónapig a leszokást követően. Ha ez nem lehetséges, akkor tartsa ezeket elzárva, nehezen elérhető helyeken.
- Kérje meg barátait és családtagjait, hogy ne kínálják étellel.
- A leszokás elején érdemes kerülni azokat a helyzeteket, ahol nagy kalóriatartalmú rágcslnivalókat szolgálnak fel.
- Tanácsos magával vinnie az egészséges rágcslnivalókat a munkahelyére vagy bárhova.



- Foglalja le magát például valamilyen hobbival, javítsa meg mindent otthon, ami elromlott, varrjon, végezzen házimunkát, stb.
- Néhány további ötlet ahhoz, hogy alacsonyan tartsa a testsúlyát:
 - A Függetlenség Napját úgy érdemes meghatározni, hogy az ne olyan ünnepek elé essen, amikor rendszerint magas kalóriatartalmú ételeket szokás fogyasztani. A kísértés túlságosan nagy lenne.
 - Mérje meg a testsúlyát naponta, mindennap ugyanakkor például reggel fürdés után. Ha feljegyzi mindennap a súlyát, akkor ez jobban tudatosítja Önben a változásokat.
 - Igyon nagyon sok folyadékot, vizet, cukormentes üdítőket! Vigyázzon, mert a szénsavas üdítők, a jeges tea és egyes gyümölcslevek nagyon magas cukortartalmúak és óhatatlanul, észrevétlenül sok felesleges kalóriát vihet be ezekkel az italokkal.



