

„EGÉSZSÉGES FALUNKÉRT” TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-0963

Augusztus 20-án egy településre vonatkozó egészségügyi állapotfelmérés megvalósításával indult el Bodroghalomban a községi önkormányzat azon projektje, amely a településen lakók jobb egészségügyi állapotának elérését célozza.

Az Új Széchenyi Terv, Társadalmi Megújulás Operatív Program - TÁMOP-6.1.2-11/1/A jelű, „Egészségre nevelő és szemléletformáló életmód programok – lokális szintek” címet viselő pályázati kiírásán sikeresen támogatást nyert, települési szintű „Egészséges falunkért” című projektje keretében Bodroghalom Község Önkormányzata számos elemből álló egészségjavító, az egészséges életvitelre, szemlélet- és életmód kialakítására irányuló programokat valósít meg. Mostantól havonta jelentkezünk a projekt programjaihoz kapcsolódó témakörökkel, az egészséges életmód elérését, az egészségi állapot javítását, illetve a káros szenvedélyek megelőzését elősegítő tájékoztató írásainkkal, cikksorozatokunk részeként célunk, hogy hozzásegítsük a településen élő fiatalokat, a középkorosztályhoz tartozókat és időseket az ezekkel kapcsolatos ismereteik bővítéséhez.

NO CIGI!

A DOHÁNYZÁS KÁROS HATÁSÁIRÓL, A LESZOKÁSRÓL

Az „Egészséges falunkért” projekt keretében két célcsoport számára tartott dohányzásmegelőzési és ismeretterjesztési előadásokat valamint ezen káros szenvedélyről történő leszokást elősegítő tréninget Molnár Marianna klinikai szakpszichológus, tréner.

A szakember a célcsoportok számára megtartott előadások és leszoktató tréning tapasztalatait az alábbiakban foglalta össze, melyek ismerete hozzásegíthet mindenkit a dohányzás káros ártalmainak felismeréséhez és a szenvedélytől való elforduláshoz.

Az előadásoknak két fő célcsoportja volt: a 7-8. osztályosok, akiknél a prevenciónak még nagy szerepe lehet, és a közmunkások, akiknél elsősorban az ártalomcsökkentést, illetve a leszoktató tréningre való motiválást tekintetem a legfontosabb feladatnak.

Az előadásokon csaknem 100 ember vett részt. A hetedik osztályosok már részt vettek egy dropprevenció tréningben, így nagyon bátran kérdeztek az interaktív, részben beszélgetős előadáson. Így derült ki, hogy sajnos, a szülők kb. 80 %-a dohányzik.

Öröndetes azonban, hogy csak néhányan tették fel a kezüket akkor, amikor arra voltam kíváncsi, hogy kimennek e a közös helyiségekből a szülők dohányozni. Valószínű, hogy a társadalomban zajló változások, szigorítások okozzák, hogy sokan már otthon is kint, vagy csak egy helyiségben dohányoznak, csökkentve ezzel a passzív dohányzás káros hatását.

A közmunkások esetében nagyon nagy számú a dohányzás. Mégis itt volt látható leginkább, hogy sokan próbáltak már leszokni, de a dohányzás függőség jellegéből fakadóan, egy kivételtől eltekintve sikertelenül. Legnagyobb hatással nem a számok, vagy az ártalmak felsorolása volt rájuk, hanem annak a filmrészletnek a levejtítése, amelyen egy erős dohányos, később tüdőrákossá váló tüdejét mutatja be a patológus.

Elgondolkodtató volt még a bőr elváltozása, és néhány reklám film részlet, amely az elmúlt évben az Egyesült Államokban viszonylag jó eredménnyel vezetett egyre több leszokni vágyóhoz, és sikeres leszokáshoz. Itt azok osztják meg saját tanácsaikat, akik elvesztették a lábukat, lebéultak, száj vagy tüdőrákjuk lett - mindezek a dohányzás következtében.

Egy hét állt rendelkezésre, hogy a leszokási vágy tette érjen. Már



az előadáson is elhangzott, hogy a legújabb kutatási módszerek és a tapasztalat is azt erősíti meg, hogy a motiváció a legfontosabb: minden az agyban dől el. Ha valaki nem hozza meg a döntést, csak szeretne, csak gondolkodik rajta, „jó lenne persze, tudom, hogy káros”, stb., ezek nem elegendőek a gyökeres változtatáshoz.

Sajnos, a következő hétre elszállt a leszokási kedv, és kevésbé elszántan jelentek meg a tréningben. Volt, aki már „tisztá” évek óta, voltak, akik inkább csak szeretnének túl lenni a leszokáson és nem dohányzóknak lenni. És voltak néhányan, akik csak kíváncsiságból jöttek el, mert bár dohányozni nem dohányoznak, de közvetlen környezetük igen, illetve másféle függőségben szenvednek.

Mindenfajta függőség - számítógép, cigaretta, drog, munkamániák - sikeres leküzdése esetében a legfontosabb az elhatározás. Annak a belátása, és eldöntése, hogy szükség van a változásra. Ennek a hiánya biztos kudarc, és ha ez megvan, akkor sem biztos a siker.

A tréningben több hasznos tippet vettünk végig, amelyek segítik a leszokást, és bármilyen változtatást szokásainkban: hogyan őrizzük vagy alakítsuk át valamely fontos ritust az életünkben (pl. kávé+cigaretta, reggeli első cigaretta), hogyan motiváljuk, erősítsük magunkat pl. összegyűjtve a cigaretta árát, ki mit venne belőle. Hogyan teremtünk füstmentes környezetet a magunk számára. Milyen módszereket - csoportterápia, egyéni beszélgetés, párok közös döntése, tapasztalás használata - használhatunk. Részletesen Allen Carr módszerét ismertük meg, aki az utóbbi évek leghatékonyabb leszoktatási módját dolgozta ki, és terjeszti az egész világon. Több alapelve van, ami eltér az eddigi módszerektől: a leszokáshoz nem kell akaraterő.

Sokan úgy érzik, hogy még nem jött el az ideje, hogy jár nekik legalább ennyi jó az életben, hogy most nagyon stresszes az életük, szükségük van az ellazulásra, stb. Allen Carr szerint - mivel minden a fejben dől el -, aki belátja, hogy a cigarettának tulajdonított előnyök nem léteznek - nem lazít el, függőség és nem választás -, az rögtön ráébred, hogy mennyivel szabadabb lesz ezután, és nem lesznek elvonási tünetei.

Sokan épp amiatt bírálják módszerét, mert nem vesz tudomást a fizikai függőségről, a nikotinfüggőségről. Erről pedig sokan beszámolnak. Számukra lehet segítség a különböző nikotintapaszkó használata, a ráógumik.

A tréning két utolsó alkalmát nem az esti, hanem a délelőtti időpontra tettük, hogy azok az anyukák is el tudjanak jönni, akik valóban szeretnek volna változtatni, leszokni.

Náluk a hipnózis módszerét próbáltuk ki, amely elsősorban a mentális függésre koncentrálnak, annak a megszüntetésében tud nagyon hatékony lenni. Az ellazulás, a relaxáció mindenkinek azonnali sikerélményt adott, hiszen 10 perc alatt átérték, amit máskor egy éjszaka sem nyújt. Azt, hogy a leszokásban az önerősítő, poszthipnotikus üzenetek mennyire lesznek hatékonyak, hogy sikerül-e valóban leszokniuk, csak később tudjuk ellenőrizni.

Érdeemes lesz majd egy hónap múlva egy utánkövetést végezni, hogy kinél milyen változásokat hozott ez a néhány alkalom.

Molnár Marianna
klinikai szakpszichológus, tréner

(Folytatjuk!)

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.