

Próbált már LESZOKNI a dohányzásról?



06 (80) 44 20 44

A dohányzók többsége kisebb-nagyobb rendszerességgel próbálkozik a leszokással. A dohányzás nikotinfüggőséget okoz, szenvedélybetegséggé válik. A dohányosoknak számolniuk kell a nikotinmegvonás tüneteinek kívül a viselkedés és a rutin megváltoztatásával is.

A rögzült dohányos viselkedés megváltoztatása sokszor a legnagyobb kihívás egy dohányos számára.

Ne csüggedjen, ha elsőre, vagy eddig még nem sikerült! Segítséggel könnyebben érhet célt!

MIT NYEREK azzal, ha leteszem a cigarettát?

- Évente akár több százezer forintot is megspórolhat.
- Egészséges példát mutat a gyermekeinek, környezetének.
- Nő az önbecsülése.
- Nő a szexuális aktivitása és az örömszerző képessége.
- Jobban élvezi az ízeket, érzi az illatokat.
- Fiatalos külső, egészségesebb bőr és ápolt kezek.

DLTK

DOHÁNYZÁS LESZOKÁST
TÁMOGATÓ KÖZPONT

06 (80) 44 20 44



HOGYAN szokjak le a dohányzásról?

A dohányzásról való leszokásnak több útja van, de a sikeres leszokáshoz a nikotinfüggéssel és a dohányzáshoz kapcsolódó viselkedéses automatizmusokkal is foglalkozni kell.

A sikeres leszokás lehetőségét a 2-3 hónapig tartó, szakember által támogatott leszokási program nyújtja.

Az Ön elhatározása a leszokás első lépése.

Ezt az elhatározást egészíti ki a dohányzás leszokás támogató szakemberek tudása, amivel a leszokás könnyebb lesz! A nikotinfüggőség kezelésére ajánlott lehet gyógyszeres terápia, nikotinpótlás is. A legjobb módszereket szakemberrel együtt a legjobb kiválasztani.

HOL kapok segítséget?

Háziorvosoktól, a tüdőgondozók és az egészségfejlesztési irodák munkatársaitól kaphat leszokási tanácsot. A tüdőgondozóhoz azért is érdemes fordulni, mert több éves dohányzás után ajánlott a tüdőszűrés.



A +36 (80) 44 20 44 telefonszámon.

A www.koranyi.hu honlapon.

A www.leszokastamogatas.hu honlapon.