

Dohányzik? Melyik típushoz tartozik?

InforMed Hírek 8 InforMed

Az emberek számos ok miatt dohányoznak: mert élvezik, azért, hogy oldják a stresszt, azért, hogy ne hízzanak el, vagy mert a kortársaik is ezt teszik. Ebben tehát különböznek, azonban egy dolog mégis közös: abba kellene hagyniuk. Segíthet a leszokásban, ha megtudjuk, miért dohányzunk.



Az alábbiakban a dohányosok leggyakoribb típusait soroljuk fel, nézze meg, melyik típushoz tartozik.

A sovány

Önt elsősorban a testsúlya foglalkoztatja. (Ezzel egyébként nincs egyedül, a dohányos nők 50, a férfiak 25 százaléka ilyen.) A dohányzás motivációja Önnél a testképpel függ össze, ez általában a nőkre jellemzőbb. Van, aki, ha felpróbál egy furdőruhát, azonnal rá akar gyújtani.

Abba kellene hagynia a dohányzást, mert ugyan a leszokók általában 2-5 kilót felszednek, de ezt gyorsan le is lehet adni.

A zugdohányos

Nem akar leszokni, de szégyelli, hogy dohányzik, ezért titokban gyújt rá, ha a családja vagy a barátai nincsenek a közelben. Ha Ön ilyen, jó társaságban van: Obama elnök a fő zugdohányos. Egy sajtókonferencián beismerte, hogy néha rágyújt, de a felesége és a gyerekei, no meg a kamerák előtt soha.

Azért kellene leszoknia, mert minden egyes cigaretta ártalmas. Már 1-2 cigaretta is több mint egy hétre rontja az artériák funkcióját.



A lázadó

Ez a típus épp az ellentéte a zugdohányosnak, azért dohányzik, mert egészségtelen, és mert szembe megy a józan megfontolásokkal a vélt „egyéni szabadsága” miatt. Valószínűleg még kamaszkorában szokott rá, arra az életkorra jellemző a lázadozás.

Le lenne szoknia, mert a dohányzás olyan, mint a motorkerékpározás. Ha elég sokáig csinálja, súlyos sérülés vagy halál lehet a vége.

A társasági dohányos

Csak bizonyos alkalmakkor vagy helyzetekben gyújt rá, partin, szórakozóhelyen, este, hétvégén. Olyan, mint a társasági ivó. Néha kicsit többet szív, mégsem tekinti magát dohányosnak. Nem a nikotin tartja függésben, inkább maga a dohányzás rítusa.

Azért kellene leszoknia, mert még a kocadohányosoknak is árt a cigarettázás, és fennáll a veszélye a nikotinfüggőség kialakulásának.



A stresszes

Ön a dohányosoknak ahhoz a 47 százalékához tartozik, akik azért gyújtanak rá, hogy enyhítsék a stresszt. Ha egy határidő közeleg vagy összeveszett a párjával, azonnal a cigaretta után nyúl.

Jó lenne, ha leszokna, mert bár egy cigaretta után megkönnyebbülhet, a dohányzás valójában növeli a stressz fizikai markereinek szintjét a szervezetben. Segíthet a jóga, a meditáció és a légyógy gyakorlatok, ezek mind kiváló stresszoldók.

A folyamatosan leszokó

Minden cigarettára azt mondja, ez lesz az utolsó. A leszokás és a visszaesés már afféle szokássá vált. Mindent kipróbált már, tapasztalat, gyógyszereket.

Szokjon le, ne adja fel. Van, akinek nyolc próbálkozás után sikerült végleg letennie a cigarettát.

Az elszánt

Ön annak a 16 százalékának ez egyike, aki soha meg sem próbálta abbahagyni a dohányzást. Nem érdekli az egészsége, sem az emberek véleménye. Szeret dohányozni, el sem tudja képzelni az életet cigaretta nélkül.

Jó lenne, ha leszokna, mert a dohányzás sok pénzt emészt fel, és tönkreteszi az egészségét is. Minden egyes elszívott cigaretta 11 perccel rövidíti meg az életét. Soha nem késő!

[Health.com](#), kép: sxc.hu

Dobos, L.

2010-04-08 14:24:38

Kapcsolódó cikkek:

- **A dohányzás a külső megjelenésnek is árt**
- **Hízás a dohányzás abbahagyása után?**
- **Hogyan segítsünk szeretteinknek leszokni a dohányzástól?**
- **10 érv a dohányzás ellen**
- **Migrén és dohányzás**
- **A dohányzás nem csökkenti a stresszt?**