

Átalakíthatjuk-e rossz szokásainkat?

A koronavírus-járvány kizökkentette a világot az eddigi menetéből. Alaposan felülírta mindennapos viselkedésünket, és attól függően, ki miként kezelte a változást, a hosszú ideje tartó bizonytalanságot és bezártságot, úgy alakította át szokásainkat is. De mikor lesznek a rossz szokásokból függőségek, és vajon mit tehetünk ellenük? Hogyan figyelhetünk oda az ártalomcsökkentésre? Dr. Petke Zsolttal, a Nyíró Gyula Országos Pszichiátriai és Addiktológiai Intézet addiktológus főorvosával beszélgettünk.

Mi a függőség lélektani alapja?

A függőség tulajdonképpen a szorongás csökkentésének az egyik módja. Ha a szorongás-csökkentésre kémiai anyagokat vagy rituálékat használunk, akkor könnyen addiktív tulajdonságokat fejleszthetünk ki magunkban.

Milyen tényezők befolyásolhatják a függőséget?

Elsősorban a személyiség szerkezetünk határozza meg, hogy hajlamosak vagyunk-e függőségre. A személyiség genetikai, családi és környezeti tényezők összhatásából alakul ki, 18-20 éves korunkra egy eléggé egyedi szerkezetet alkot. A későbbiek folyamán a különböző személyiség-tulajdonságainkon tudunk ugyan kisebb-nagyobb változtatásokat eszközölni, de a függőségre való hajlam, vagy a hajlam hiánya az az egész életünket végigkísérő tulajdonságunk.

A függőséggel kapcsolatban sokan kizárólag a drog- és alkoholfogyasztásra gondolnak. Pedig ott van például a munkamániá, az örökös megfelelni akarás is.

Igen, ezek jó példák. És ott van az egyik kedvencem, a sportfüggőség. Erről akkor beszélünk, amikor az egyén a kapcsolatait is elhanyagolja a függőség tárgyának gyakorlása miatt, a függőség háttérbe szorítja a fontos napi cselekvéseit. Ez a szerhasználatlaltal kapcsolatban is hasonlóképpen van. Kitűnő példa a függőségekre a dohányzás is, amely a világon a legelterjedtebb függőség.

Hazánkban kétmillióra tehető a dohányzók tábora, világszerte pedig az egymilliódot is átlépte a dohányosok száma.

A nikotin egy nagyon erősen addiktív szer. Ez azt jelenti, hogy jól csökkenti a szorongást, növeli a koncentrációképességet, valamennyi ideig. Tartós használatot követően a szorongáscsökkentő hatás elkezdi egyre gyengébbé válni és egyre erősebb a sóvárgás a nikotinhasználat után.

Mi a legnagyobb baj a dohányzással?

A cigaretta a dohánytermékek között a legártalmasabb, ennek füstje közel 100 káros vagy potenciálisan káros anyagot tartalmaz. Kevésbé ismeretes, hogy ezek elsősorban az égő dohány és a cigarettapapír

az erős szorongással járó hiányérzet, akkor valószínűleg függőségről van szó.

Mit tanácsol annak, aki teljesen le akar szokni a dohányzásról?

Próbáljon meg egyedül leállni, teljesen felhagyva a nikotin- és dohánytartalmú termékek használatával, akár egyik pillanatról a másikra, akár napról napra csökkentve. Ha ez egyedül sikertelen, kérjen segítséget szakembertől. Ha valamiért nem megy a leszokás, akkor érdemes tájékozódni a cigarettánál alacsonyabb károsanyag-kibocsátással járó füstmentes alternatívákról, melyek égés és füst nélkül működnek. Fontos megjegyezni, hogy a füstmentes technológiák sem kockázatmentesek, ezek is hordoznak magukban egészségügyi koc-



egésekor keletkező füstben található meg. A cigarettafüst nem csak a dohányos szervezetét károsítja, de a környezetében levő két is, akik a másodlagos füstöt szívják be. A nikotin az addikcióért felelős.

A stresszes időszakok még nagyobb kísértést jelenthetnek.

Mit tudna javasolni ez ellen?

Első körben azt kell tisztázni, hogy rossz szokásról vagy függőségről van szó. Úgy tudjuk eldönteni, hogy megpróbálunk egy-két hétre leállni. Ha csak rossz szokásról van szó, akkor a leállás problémamentes lesz, viszont ha elkezdődik a sóvárgás,

kázatot, ezért a legjobb megoldás minden esetben a leszokás. A füstmentes termékek akkor jöhetnek szóba, ha valamiért nem történik meg a leszokás.

És hogy alakíthatunk ki jó szokásokat?

A jó szokások kialakulásában a motiváció meghatározó. Ha erős az elhatározás, fontos, hogy változtassak az életemen, akkor elmentek segítséget kérni vagy magam kipróbálok valamit. Ha nem sikerül, újra kezdem. Azt gondolom, hogy az örömforrások megteremtése a legfontosabb eszköz ehhez, azok pedig járványidőszakban is rendelkezésre állnak.