

## Dohányzás prevenció

### 2. csoportfoglalkozás tematika

1. Az első dohányzás hatásai
  - hányinger, szédülés, rosszullet,
2. A dohányzás jótékony hatásai
  - étkezés után keletkező a fáradtság és álmoság leküzdésére alkalmas,
  - fokozza az emésztőmirigyek és belek működését,
3. A dohányzás rövid távú kártékony hatásai
  - kellemetlen „sárgányszagú” lehelet,
  - rossz szájíz, étvágytalanság,
  - szürkés-sárga fogak, megbarnult köröm, ujjak,
  - szürkés, sápadt bőr, hamarabb elveszti rugalmasságát, ráncosodik,
  - megnő a nyáltermelés,
  - károsodott légcső és tüdőnyálkahártya miatt száraz köhögés,
  - nehezebb légzés,
  - fogékonyság a betegségekre,
  - kellemetlen szagú haj és ruházat,
  - tűz – baleset,
4. Valóban „menő” leszek, ha dohányzom?
  - Dohányzás hatása a fogágyra,
  - Rosszindulatú daganatok kialakulásának okai,
  - A dohányzás hatása az általános egészségre,

#### **Forráspont Közhasznú Egyesület**

7400 Kaposvár, Hunyadi u. 3.  
Tel: 70/500-3733  
E-mail: forraspontvarga@gmail.com  
Web: www.forraspontkhe.hu

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



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

5. A függőség biztos jelei

- a napi első cigarettát érezzük a legkellemesebbnek,
- egy cigi elszívása a nap első teendője,
- nagyon nehéz ellenállni a rágyújtás készítésének dohányzástól tiltott területen,
- nem vagyunk képesek csökkenteni az adagot, vagy abbahagyni, még akkor sem, ha betegek vagyunk,
- minden slukk mély letüdőzése,
- minden cigaretta lehetséges maximális elszívása,
- a cigaretta elszívása után rögtön gyújtjuk a következőt,
- a cigaretta elfogyásának gondolata szorongást vált ki,

6. A leszokás kellemetlenségei, elvonási tünetek

- ingerlékenység, nyugtalanság, düh, rossz közérzet, szorongás, depresszió, koncentráció nehézsége,

7. Plakátok, tájékoztató anyagok megtekintése,

8. Video lejátszása

9. Kérdések megbeszélése

**Forráspont Közhasznú Egyesület**

7400 Kaposvár, Hunyadi u. 3.

Tel: 70/500-3733

E-mail: forraspontvarga@gmail.com

Web: www.forraspontkhe.hu

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



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



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