

# Dohányzásleszoktató kezelés az iskolában



**DR. MOLNÁR  
GYÖRGY  
ROVATA**

## AZ ORVOS VÁLASZOL

Tavaly, évvégén sajtótájékoztatón jelentette be a csepeli székhelyű *Empátia Biomed Gyógycentrum*, hogy 2005-ben minden magyar közoktatási és felsőoktatási intézményből az első 30 jelentkező diákot ingyenes dohányzásleszoktató kezelésben részesíti az intézmény egy újfajta módszer, a biorezonanciás terápia és egy chip segítségével. A bejelentés szerint megfelelő létszám esetén a gyógycentrum „házhoz megy”, azaz terápiás készülékét abba az iskolába telepíti, ahová hívják.

A sort egy csepeli oktatási intézmény, a *Kossuth Lajos Műszaki Szakközépiskola* nyitotta meg, ahol 25 diák jelentkezett az „előkészítő” tájékoztatóra, közülük 12-en vállalták, hogy kipróbálják a leszoktató kezelést is – számukra meggyőzőek voltak a kezdeményezés elindítójának, *dr. Molnár György* igazgató-főorvosnak az érvei – és saját testük aggasztó jelzéseit.

– Maga a kezelés – amely személyre szabott – gyakorlatilag egy órát vesz igénybe, amit egyhónapos tünetmentes megvonás követ a hasfalra ragasztott chip segítségével – mondja *dr. Molnár György*. – Ez idő során nincs nikotínéhség, nincs gyöttrő vágyakozás a cigaretta után, ha a páciens betartja utasításainkat, mindenekelőtt a rendszeres folyadékbevitelt. A tapasztalatok szerint a kezelésre vállalkozók mintegy 90 százaléka le is szokik a dohányzásról – rövid időn belül jobbá válik a közérzete, megnő az önbecsülése, és ezzel arányosan az is egyre jobban tudatosodik benne, hogy egészségének és életkilátásainak is zöld utat adott.

Amíg a könyvtár nagytermében üzembe helyezik a különleges berendezést, addig a mellette lévő másik helyiségben azokkal a diákokkal beszélgettek, akik érdeklődést

mutattak a leszoktató kezelés iránt, noha a csoport fele egyelőre csak kíváncsiságból, tájékozódni jött el ide.

Egy-két körkérdés nyomán kiderül: a gyerekek többsége 11-13 éves korában gyújtott rá az első cigarettára, de vannak, akik még előbb.

*Aradi Nikolett* 10/c. osztályos tanuló egyike azoknak, akikben már megérett az elhatározás a leszokásra. Miként elmondta, öt éve dohányzik, ami az utóbbi időben már szinte folyamatosan rossz közérzetet okoz neki, reggelente fullad, és egyáltalán nincs étvágya. Nikolett osztálytársa, *H. Zsuzsa* még nem érzi, hogy olyan nagy lenne a baj, igaz, ő csak másfél éve tartozik a „nikotínisták” táborába. Hogy miért van mégis itt? A barátnője kedvéért szeretne leszokni, aki saját erejéből egyik napról a másikra letette a cigarettát. Zsuzsa még nem határozta el magát, egyelőre minden információt meghallgat.

Az osztályból *Olasz Sándor* is itt van. Tisztában van azzal, hogy a dohányzás káros az egészségre, de ami őt ezen felül még igazán aggasztja, az, hogy túl sok pénzt emészt fel. Zsebpénzének jelentős része erre megy el. Talán 9 éves lehetett, amikor először rágyújtott egy „mezítlábasra”, egy Munkásra, 12 éves kora óta viszont rendszeres dohányzóznak számít. *Krizsán Dávid* a párhuzamos évfolyam, a 10/d képviselője: ugyancsak négy-öt éve dohányzik, egyszer osztályfőnököt is kapott érte, soha nem akart leszokni, most mégis ezt fontolgatja. A miéltre őszintén válaszol: „Azért, mert az előző barátnőm nem szeretne, hogy cigiszagú a szám.”

A 12/a-ból ketten jöttek el, mert, mint kiderült, csak ketten dohányoznak az osztályból: a nyolc éves cigis múlttal rendelkező *Szabó Balázs Zalán*, és *Gábor* – aki nem örülne, ha „cigis előéletét” az újságból tudná meg a családja. „A mi évfolyamunk már rájött, hogy nem attól menő valaki, hogy cigizik” – mondja. Kiderül: ő azért szeretne leszokni, mert öt év után már elege van a nikotínből, nem esik jól, rossz tőle a közérzete. Balázs viszont csak tájékozódni jött el ide, mert állítja: ha ő egyszer igazán le akar szokni, le is fog szokni a dohányzásról, önként, egyedül. A 9/c-ből *Tóth*

*Gábor* előbb tapasztalatot gyűjt másoktól...

A 13. évfolyamos *Mazán Adrás* azért jött el, mert ő tavaly már részt vett egy leszoktatáson, de a baráti társaság visszahúzza – nem tolerálták, hogy kilógott a sorból. Mentegőtöze teszi hozzá: Igaz, megpróbálta így is alaposan lecsökkenteni a korábbi mennyiséget, most csak egy-két cigit szív naponta, délutánig egyáltalán nem is gyújt rá, csak később, a társaság kedvéért. „Azért, ha eljön az ideje, le fogom tenni a cigit” – bizonygatja. Csaknem mindenki megemlíti: a többségnél a sportolást is nehezíti a dohányzás, ami egyre többeket zavar – mert teljesítménygátló, eredményromboló.

*Avarkeszi Ágnes*, az iskola ifjúságvédelmi felelőse visszaigazolja kis közvéleménykutatásom eredményét. A tantestület a 2002-2003-as tanévben az iskola 650 diákja körében felmérést készített a dohányzásról. Kiderült: a 9-10. évfolyamon a diákoknak még több mint a fele, van amelyik osztályban 60-70 százaléka is dohányzik, míg a 12-13. évfolyamra fokozatosan csökken a dohányzók aránya, az iskolai tanulmányok végére a tanulóknak alig 30 százaléka cigizik. Az okokat elemezve a tanárok az első helyekre a környezet, a kortárs csoportok hatását és a szülők rossz példáját tették. Ha a gyerekek azt látja, hogy a szülő, a család felnőtt tagjai, a

barátok feszültségoldásként, nyugtatásként azonnal rágyújtanak, számára is ez lesz a követendő példa – mondja.

– Mi-



Képek illusztráció

Céklabonás

ként a kortárs csoportokban az, hogy a gyerekek egymást utánozzák, a cigizés a közösséghez tartozás és a felnőtté válás jelképe kimondatlanul is. Ilyen előzmények után hívtuk meg az Empátia Biomed Gyógycentrum igazgató-főorvosát, hogy ismertesse meg dohányzásleszoktató programját, illetve tárja a gyerekek, szülők elé azokat a káros hatásokat, amelyeket a nikotin okoz az ember szervezetében és környezetében.

A doktor úr tavaly öt előadásból álló tájékoztatást tartott az iskolában, amelynek meg is volt a hatása, a kimenő évfolyamokból végül is öt diák szokott le véglegesen a dohányzásról. A leszokásban nagyobb eredmény szerintem az idősebb, érettebb korcsoportokban érhető el, amelynek tagjai már rájöttek, hogy sikert, elismerést nem dohányzással lehet kivívni...

– Nálunk sajnos, az iskola mintegy 80 fős tantestületének körülbelül egynegyede dohányzik, ami egyértelműen rossz példát nyújt a diákságnak. Azt hiszem, a leszoktatót velük kellene kezdeni. Az igazsághoz tartozik, hogy már köztük is akad egy-két leszokott vagy leszokóban lévő kolléga. Szerencsére én magam soha nem cigarettáztam.

*Szántóné Józsa Julianna* igazgatóhelyettes szerint a pedagógus-eskü szövegében benne van, hogy „megóvom a rámbízott gyerekek testi épségét is.” Ezt komolyan kellene venni...

A szülő azonban nem esküszik fel semmi-re.

Az iskola szellemiségének szerves részét képezi az egészséges életmódra nevelés, amely komplex egységként épül be az iskola pedagógiai programjába. Ebbe éppúgy beletartozik a vitamindús, változatos étkezés iránti igény kialakítása, mint a rendszeres sportolás megszerettetése vagy a drogprevenció. Mivel úgy gondoljuk, hogy az iskola eredményt csakis a családdal együtt tud elérni, beindítottuk a Szülők Akadémiája című előadássorozatotunkat, amelyre háromhetente kerül sor, itt, az iskolában, s az előadók közé meghívtuk Molnár doktor urat is, aki egyébként gyerekek számára is tart prezentációt. Sokan megdöbbennek, amikor tudatosul bennük, hogy a nikotin is drog – sajnos legális drog –, ami a keményebb kábítószerre felé nyithat kaput az erre hajlamosak számára.

\*\*\*

A dohányzásleszoktató kezelések az iskolában két napot vettek igénybe. De csak egy-két hónap múlva derül ki, végül is hány diák tette le – remélhetőleg – véglegesen a rabságot, függőséget okozó cigarettát.

**Bayer Gizella**

*(További információt kérni és a programra jelentkezni a következő elérhetőségeken lehet:  
tel.: (06-1) 420-4400, (06-20) 916-8089,  
e-mail: [empatia@vivamail.hu](mailto:empatia@vivamail.hu),  
honlap: [www.empatia-biomed.hu](http://www.empatia-biomed.hu))*