



Hello Vidék

JÓ ITT ÉLNI!

f

(https://www.facebook.com/hellovidek)

(/)

FŐLDALCSALÁD OTTHON KERT GAZDASÁG ÉLETMÓD UTAZÁS GASZTRO SZÓRAKOZÁS AKCIÓK

▼ hirdetés




LAKÁS 2019 KIÁLLÍTÁS



CSOK 2.0, hitel,
tanácsadás

Vásárolj magabiztosan!

MÁRCIUS 29-31. MILLENÁRIS, B ÉPÜLET, BUDAPEST

INGYENES BELÉPÉS >

(https://indexadhu.hit.gemius.pl/hitredir/id=bPnrso_1gCmQ8lhtEoSNIvVmDfyppcL8f_z.ZGEf.GH.X7/nc=0/stparam=slkrbjdoyg/fastid=a)

Aggasztó függőség: a magyar serdülők 20-30 százaléka dohányzik

Steiner Petra (mailto:hellovidek@hellovidek.hu?subject=https://www.hellovidek.hu/eletmod/2019/03/14/aggaszto-fuggoseg-a-magyar-serdulok-20-30-szazaleka-dohanyzik). 2019.03.14. 06:57

f Megosztom

Tetszik 21



Az évente megrendezésre kerülő EgészségHősök díj olyan embereket ismer el, akik a szó legnemesebb értelmében elhivatottak, munkájukkal hozzájárulnak a magyarok testi és lelki egészségéhez, esetenként pedig akár életet is menthetnek. A 2018-as mezőny innovátor kategóriájában a Szegedi Tudományegyetem egyik kurzusán létrehozott Cigiszünet Facebook-oldal bizonyult a legjobbnak, amely az elrettentés helyett támogató és motiváló hozzáállással ösztökéli a dohányosokat a leszokást jelentő út felé. Az alapító, a SZTE ÁOK Magatartástudományi Intézet oktatója, sürgősségi szakorvos, Dr. Pócs Dávid beszélt a HelloVidéknek projekt lényegéről és céljáról.

▼ hirdetés

The logo for 'Portfolio' features the word 'Portfolio' in a bold, black, sans-serif font. The letter 'O' is replaced by a stylized orange circle with a yellow center, resembling a sun or a light source.

CSOK 2.0, E
tanácsadá

Vásárolj magabi

MÁRCIUS 29-31. MILLI

(https://indexadhu.hit.gemius.pl/hitredir/id=bPnrso_1gCmQ8lhtEoSNIvVmDfyppc)

HelloVidék: Honnan ered az ötlet egy ilyen platform létrehozásához?

Dr. Pócs Dávid: Az Egészségügyi Világszervezet szerint a dohányzás a legkárosabb emberi tevékenység, népegészségügyileg a legfontosabb kihívás. Magyarországon még nem volt olyan közösségi oldal, ami a dohányzásról való leszokás támogatásával is foglalkozna, kifejezetten a fiatalokat célozná meg és nonprofit jellegű. Külföldön több ilyen is létezik, és mivel intézetünk már régóta foglalkozik egészségnevelési oktatással, hiánypótló ötletként merült fel a Cigiszünet oldal létrehozása. Van a leszokás-támogatásban egy módszer, amit próbálunk átültetni a közösségi média felületére, ez a szellemisége a projektnek, aminek a lényege, hogy nem ítéljük el a dohányosokat, nem gyártunk félelmet keltő tartalmakat, hanem helyette pozitívan állunk a leszokáshoz.

Aki szeretne leszokni, azt támogatjuk egy megértő, segítőkommunikációval, de azokat se ítéljük el, akik nem akarnak leszokni, hiszen ez mindenkinek az egyéni döntése. A leszokni nem akarók figyelmét az egészségre irányítjuk, hogy milyen étrend, mozgás javasolt a dohányosoknak, milyen gyakran kell elmenni szűrésekre, tehát nekik kifejezetten ez az üzenetünk. A passzív dohányzás és a cigicsikk-szennyezés kapcsán társadalmi vonatkozása is jelentkezik a problémának, ezért igyekeztünk egy békés fórumot létrehozni, ahol dohányosok és nem dohányosok megvitathatják az álláspontjukat, illetve összeszedtük a dohányzás illemszabályait a társadalomra gyakorolt hatások kapcsán.

Mivel az oldal egy kurzus keretein belül jött létre, a diákokkal közösen menedzselik a tartalmakat.

Hogyan kell elképzelni az alkotói folyamatot?

Ez egy összegyűjtési kurzus, tehát a Szegedi Tudományegyetem bármely karáról lehet jelentkezni rá. Többségében orvostanhallgatók vesznek részt a projektben, mivel az orvoskar oktatói vezetnek a kurzust, de vannak még más segítők, szakmát tanuló diákok, illetve média szakos hallgatók is. Több szerkesztőségi csoportot alakítunk ki a félév elején, akik mind más-más feladatot látnak el, így van leszokást segítő team, akik az ezzel kapcsolatos tartalmakat gyártják, vannak, akik a dohányzás társadalmi vonatkozásaival foglalkoznak, egy kör az interaktív, szórakoztató posztokat készíti, mások moderálnak, az Instagram fiókot kezelik, illetve vannak, akik a havi tematikáért felelősek.

Minden tartalmat előzetesen egyeztetünk egy zárt Facebook-csoportban, közösen kiértékeljük, tehát az egyes kiscsoportok szellemi termékeit én már csak a végső fázisban alakítom. Ellenőrizni azért kell, mert a projektnek tükröznie kell egyfajta szellemiséget. Csak olyan tartalom mehet ki, amit közösen finomítottunk, tehát ebben az értelemben nincs egyéni munka. Van olyan hallgató, aki már két éve részt vesz a projektben, de többségében félévente cserélődnek. Így a kontinuitást az oktatók teremtik meg, hogy az alap gondolat mindig ugyanaz maradjon.

Idén márciusban lesz három éve, hogy útjára indult az oldal. Azóta milyen eredményeket értek el?

Tavaly nyáron készítettünk egy kérdőíves felmérést, ami során kiderült, hogy a követőink kétharmada dohányzó, akinek a fele az oldalunk hatására elgondolkodott a leszokás lehetőségén saját bevallásuk szerint. A követőink 10%-a töltötte ki a felmérést, jelenleg több mint 5500 követőnk van, és ha a mostani számra vetítjük az akkori eredményeket, körülbelül 1000-1500 főnek tudunk segíteni a leszokásban, vagy fontosabb lett számukra a leszokás, vagy a leszokási önbizalom növekedett, vagy valamilyen ismeretet szereztek, elgondolkoztak egy poszt kapcsán, a tíz százalékuk pedig azt mondta, hogy a Cigiszünet oldal tevékenységének tulajdonítja, hogy le tudta

tenni a cigarettát. Nyilván a felmérés önbevallás alapú, és nem tudunk utánajárni a leszokás sikerének, de a cél az, hogy az oldal elindítson egy pozitív szemléletváltást a dohányosokban. Felhívjuk a figyelmet a telefonos segélyvonalakra, leszokást támogató mobil applikációra, és az ingyenes, leszokást segítő programokra.

Általánosságban a többszöri leszokási kísérlet szokott sikerhez vezetni, mi ezt a segítséget próbáljuk megadni a hasznos tippekkel, vicces tartalmakkal, ezért egy bátorító, motiváló hangvétele van az oldalnak. Hozzászólásban sok személyes élettörténetet osztanak meg velünk, ami egyértelmű pozitív visszajelzés a számunkra. Szilveszter környékén rengeteg privát üzenetet kaptunk, hogy segítsünk a leszokásban, ezekhez a tanácsokat, tippeket albumokba rendezve gyűjtöttük össze, amiket bárki elérhet az oldalunkon. Nemrég felkeresett egy fiatal, valószínűleg általános iskolás gyerek, akinek az édesanyja dohányzik, és ő szeretné támogatni abban, hogy le tudja tenni a cigarettát. Adtunk neki pár tippet, és elmondása szerint az anyukája elgondolkodott azon, hogy az ő kérésére végleg leszokjon. Nyilván ez nem a mi érdemünk, mert mi csak katalizáljuk a dohányosoknak és hozzátartozóiknak szóló tartalmakat, ami csak egy kis lépés, egy löket a leszokás felé.

Ez a pozitív változás megfigyelhető a kurzusra járók körében is?

Nem előfeltétel, hogy csak kizárólag nemdohányzók járjanak a kurzusra, sok dohányos is érdeklődik a projekt iránt, ők is beleteszik az ötleteiket, érzéseiket a készített tartalmakba, a követelmény pedig mindössze annyi, hogy a szellemiséget tartani, követni kell. A kurzus végén adott visszajelzésekben viszont többször jelezték a hallgatók, hogy az oldal leszokást támogató szemlélete segítette őket abban, hogy letegyék a cigarettát. Hozzáteszem, hogy azok a hallgatók, akik pedig nem mondtak le a dohányzásról, összességében azt nyilatkozták, hogy nagyban változott a hozzáállásuk, például figyelnek arra, hogy gyermek és kismama közelében ne gyújtsanak rá, mindig a kijelölt helyen dohányoznak, tehát elkezdtek kontrollálni a szenvedélyüket, a függőségüket. A tudatos felhasználás pedig a leszokás első lépcsőfoka, amikor a dohányos figyel a környezetére, a többséget alkotó, nemdohányzó társadalmi rétegre.

A tartalmak milyenségéből, hangvételből, stílusból következtetve egyértelműen a fiatalokat célozták meg. Miért pont erre a korcsoportra irányították a fókuszot?

A behatárolt célcsoporton kívül is érkeztek már pozitív visszajelzések, de alapvetően azért a 18-35 év közöttiekre, illetve a még fiatalabbakra koncentrálnak, mert az ennél idősebbeknél már jelentkeznek a dohányzás hosszú távú hatásai, orvoshoz fordulnak, és ezáltal elkezdődik a leszokáson való gondolkodás. A 35 év alattiak körében viszont, amíg nem érzik ezeket a hosszú távon a szervezetre gyakorolt negatív hatásokat, és nem tudatosítják a rövid távú intő jeleket, addig meg se fordul a fejükben a leszokás gondolata. A dohányosok 95%-a középiskolában kezd el dohányozni, ezért egy 40-50 évesnek már nagyon nehéz lemondani a sok évtizedes rossz szokásáról, ellenben a 18-20 évesekkel. Azért indítottuk az oldalt, hogy tudatos gondolkodásra készítsük a fiatalokat, beszéljünk a dohányzásról és a leszokásról, mert egy dohányos hajlamos arra, hogy kifogásokkal magyarázza a függőségét és halogassa a leszokást. A dohányzás gyakorlatilag egy serdülőkori, tévhitelen alapuló döntés, ami főként az információhiányból és a társas hatásokból fakad.

A legtöbben nem úgy szoknak rá, hogy bemennek a dohányboltba cigarettát vásárolni, hanem valakitől kapják, és ebből a mások véleményére hagyatkozott, átgondolatlan döntésből lesz egy életre szóló döntés, ami a testi és lelki egészséget befolyásolja és függőséget alakít ki.

Fontos hangsúlyozni, hogy mi nem a prevencióban, hanem a leszokás-támogatásban vállalunk szerepet. Előbbiben gyakran alkalmaznak félelmet keltő tartalmakat, ijesztgetnek a dohányzás hosszú távú hatásaival, de mi ezt a módszert tudatosan nem alkalmazzuk, mert nem érnék el vele eredményt. A dohánytermékeken feltüntetett képek viszont abból a szempontból jók, hogy távol tartják a serdülők egy részét, viszont azokra kevésbé hatásosak, akik már rászoktak a dohányzásra. Mi arra biztatunk mindenkit, aki elgondolkodott már a cigaretta letételén, hogy ezeknek a képeknek a helyére tegyen egy olyan motiváló, vicces képet, amit az oldalon talál, így minden szál cigarettánál szembesül vele, ami egy kis löketet ad a számára a leszokáshoz.

A HáziPatika.com EgészségHősök versenyén innovátor kategóriából kerültek ki győztesként. Azóta milyen változásokat tapasztaltak? Mik a tervek a jövőre nézve?

Nagyon örülünk az EgészségHősök elismerésnek. Ennek a díjnak szerintem az a célja, hogy felhívja a figyelmet azokra, akik a munkájukon felül vállalva tesznek valamit az egészségért, akár a saját szabadidejük rovására is. Bár a Cigiszünet oldalt kurzus keretein belül csináljuk teljesen önkéntes jelleggel, de az órán kívül is sok energiát beletesznek a hallgatók a működtetésébe, mint az egy kurzustól elvárható lenne. Remélem, hogy a jövőben is lesz még ilyen verseny, mert felhívja a figyelmet az önkéntes tevékenység fontosságára, és biztos vagyok abban, hogy még sok más hozzánk hasonló kezdeményezés van Magyarországon, amire érdemes lenne odafigyelni.

A jövőt illetően bővíteni szeretnénk a működésünket egy YouTube-os csatornával, ahová videotartalmakat készítenénk, illetve olyan leszokást támogató csoportot szeretnénk létrehozni a Facebookon, ahol azoknak nyújtunk majd segítséget, akik egy családtagok, barátot, ismerőst szeretnének támogatni a leszokásban. Mivel a tevékenység a közösségi oldalakhoz kötött, a bővüléshez anyagi forrásokra van szükségünk, ez jelenleg intézeti keretből működik, de további támogatás nélkül nem megvalósítható a bővülés, fejlődés. A Facebookon csak hirdetésekkel lehet terjeszkedni, ennek kapcsán megjelent egy tudományos cikk, hogy mekkora ezek hatékonysága. A nyári kérdőíves felmérésünk alapján 1000-1500 főnek tudtunk valamilyen formában segíteni a leszokásban, és kiszámoltuk, hogy ez mindössze 60 forintba került személyenként.

Tehát például 600 000 forintból 10 000 dohányzónak tudnánk segíteni a leszokásban. Előbb-utóbb nyilván lesz egy pont, ahonnan már nem tudunk fentebb lépni, de úgy gondolom, még bőven van hová fejlődni, és megéri ebbe a tevékenységbe fektetni.

Mindemellett van egy iskolai dohányzás prevenció programunk is, aminek keretében iskolákban tartunk előadásokat, ezt szintén fejleszteni szeretnénk, hogy minél több iskolába eljuthasson a szellemiség, ezzel pedig megelőzzük azt, hogy a fiatalok dohányozni kezdjenek. **Floridában már 3%-ra csökkentették a serdülőkori dohányzást, nálunk ez az érték jelenleg 20-30%.** Ez a 3%-os eredmény több évtizedes, 20-30 év kemény munkájának köszönhető, de lentebb is lehet még vinni, tehát gyakorlatilag elejét lehet venni a dohányzásnak. Mi ezzel a leszokást támogató oldallal csak a jéghegy csúcsát orvosoljuk a problémának, de a megoldás titka a dohányzás prevenció teljes lefedettsége mind az általános, mind pedig a középiskolákban, ez a legfőbb elérendő célunk.