

Dobja el a cigit!

Mire van szükség a leszokáshoz?

Elszántságra és motiváció a leszokásra.

Szakemberi segítségre, amely rugalmasan, többféle formában érhető el:

Egyéni leszokási program esetén a páciens és a segítő szakember három hónapon keresztül meghatározott alkalmakkor találkoznak, a függőség ismeretében gyógyszermentesen, vagy valamilyen gyógyszerrel kiegészítve kezdik el és folytatják a programot.

Csoportos leszokás esetén nyolc-tíz dohányos közösen, egymást is ösztönözve igyekszik hozzáértő szakember vezetésével megszabadulni a szenvedélyétől. A rendszeres csoportfoglalkozások sokat segítenek. Erősebb függőség esetén ekkor is szükség lehet a gyógyszeres támogatásra. Ilyen segítségért forduljon a helyi Tüdőgondozó szakembereihez.

Telefonos leszokás támogatás azoknak a leszokni vágyó dohányosoknak, akik nem szeretnék gyakran megjelenni egy orvosi rendelőben, rendelkezésre áll a telefonos leszokás támogatás lehetősége. A 06-80-44-20-44 ingyenes zöld számon szakképzett pszichológusok és segítenek a leszokásban. Ez a program is legalább hat héten át tart, amelynek keretén belül hetente kerül sor a beszélgetésekre. A hívások minden esetben térítésmentesek.

Hívja a leszokásvonal ingyenes zöldszámát akár most:

06-80-44-20-44

Keresse a leszokás támogató szakemberek segítségét a Tüdőgondozóban!

Szakemberek segítenek leszokni a dohányzásról.

Mi tudjuk, hogy nehéz, de segítséggel könnyebb.

Tegyen egy próbát, csak nyerhet! A tüdőgondozók és a telefonos leszokási vonal szakemberei készséggel állnak a leszokni vágyó dohányosok rendelkezésére. Közös célunk az, hogy minél kevesebben dohányozzanak!

További információk a sikeres leszokáshoz:

Tájékozódjon a www.leszokaspont.hu vagy a www.leteszemacigit.hu honlapokon!

A dohányzás abbahagyása a legtöbb, amit tehet a saját és családja egészsége érdekében.

Érdeklődjön a területi Tüdőgondozó szakrendelésén! Szakemberek segítenek a leszokásban.



HOGYAN SEGÍTHETÜNK LESZOKNI A DOHÁNYZÁSRÓL?

Hívja a Leszokásvonal ingyenes zöldszámát, hogy segíthessünk.

**Leszokásvonal:
06-80-44-20-44**

Érdeklődjön a területi Tüdőgondozó szakrendelésén! Szakemberek segítenek a leszokásban.

