

## Csoportfoglalkozás – Dohányzás - Tematika

**Helyszín:** Kultúrház, 7753 Szajk, Kossuth u. 107.

**Csoportvezető:** Madarász Dalma (egyetemi okleveles ápoló)

### A tevékenység témája, célja:

Az 5 alkalmas csoportfoglalkozás a Dohányzás megelőzést, illetve dohányzásról való leszoktatást célozza meg.

A csoportos foglalkozás hosszabb időtartamú, tematikusan felépített, csoportos munkára épülő alkalom-sorozat, mely meghatározott tematikát foglal magában. A résztvevők többé-kevésbé állandóak. A csoporttagok egymástól is tanulhatnak, valamint az új információkat a gyakorlatban is kipróbálhatják. Minden egyes foglalkozásnak meghatározott forgatókönyve van. Ezt a csoportvezető a csoport igényeinek megfelelően megváltoztathatja.

**A csoportfoglalkozás létszáma:** min. 10 fő/ alkalom

**A csoportfoglalkozás időtartama:** 60-95 perc/alkalom

### A tevékenységek leírása:

#### 1. alkalom:

Téma: Probléma feltárása, ismerkedés

A tagok megismerkednek egymással, majd feltárásra kerül az a probléma, amiért létrejött a csoport. Ezen a foglalkozáson megbeszélik a résztvevők a dohányzással kapcsolatos problémájukat, tapasztalataikat, valamint hogyan is kerültek a dohányzás „fogságába”.

#### 2. alkalom:

Téma: A dohányzás, mint szenvedélybetegség

Kialakulásának mechanizmusa:- környezeti minták másolása (család, ismeretségi kör, stb.), - szocializálódási kényszer (megfelelés, beilleszkedés), - pótcselekvés (idegesség, stressz elnyomására). A függőség főbb jellemzői, káros hatásai (egészségügyi, szociális, anyagi, társadalmi, stb.)

**3. alkalom:**

Téma: Akadályok tudatosítása, célmeghatározás

Ezen a foglalkozáson a résztvevők tudatosítják az akadályokat, meghatározzák céljaikat. Először a függőség főbb jellemzőit veszik számba, majd a dohányzás káros hatásairól beszélgetnek. Igyekeznek megnevezni a felmerülő akadályokat, a lépéseket, melyekkel leküzdhetik ezeket. A foglalkozás végén kitűznek közösen egy célt és részcélokat is.

**4. alkalom:**

Téma: A leszokás gyakorlata, módszerei

A fizikai anyag megtartása csökkenő mértékben (nikotin tapasz, - kis nikotintartalmú cigaretta szívása, - nikotintartalom nélküli cigaretta szívása – elektromos cigaretta). Leszokás gyógyszeres segítséggel. Az akaraterő szerepe és eredményességének növelése.

**5. alkalom:**

Téma: Élet a leszokás után

Visszaesés veszélyei. Stressz kezelés. Félelem az elhízástól. Új élethelyzet kialakítása. Új egészséges szokások felvétele pl. sportolás. Jutalmak. Egészséges étrend.

**A tevékenység kimenetele (a teljesítés követelményeinek leírása):**

Az alkalomak 75%-án való részvétel. Korszerű ismeretek átadása, melynek tudatában a résztvevők megfelelő készségeket és jártasságokat szerezzenek egészségük megőrzésére és védelmére.

A csoportfoglalkozástól reméljük, hogy a dohányosok egy része leszokik a dohányzásról, vagy legalábbis felismeri annak káros hatását és legalább a napi cigaretta mennyiségét csökkenti.

Ajánlott irodalom: Országos Egészségfejlesztési Intézet:  
[www.leteszemacigit.hu](http://www.leteszemacigit.hu)

Kelt:2014.01.15.

  
Madarász Dalma