AUSPROBIEREN UND KÖNNEN NICHT MEHR AUFHÖREN

Alexis, Lia und Line

GLIEDERUNG

Einleitung

Tabelle für Zigaretten

Entwicklung wenn man anfängt zu Rauchen

Suchtprozess

EINFÜHRUNG

In unserem Thema geht es um „Ausprobieren und können nicht mehr aufhören" ,dass heißt wir wollen den Leuten zeigen, dass man nie anfangen sollte zu rauchen! Wir wollen den Leuten zeigen auch klar machen, dass Rauchen und alles was dazu gehört sehr schlecht ist für den Körper! Und wir hoffen, dass wir damit den Leuten helfen, dass sie erst garnicht anfangen und hoffentlich wieder aufhören.

TABELLE

	Zigarette	E-Zigarette	Joints	Shisha	
12 - 18 Jahre	15%	25%	10%	30%	
18- 24 Jahre	30%	35%	20%	20%	
24 - 50 Jahre	40%	20%	20%	15%	
50 - Ü 60 Jahre	25%	10%	10%	5%	

ENTWICKLUNG WENN MAN ANFÄNGT ZU RAUCHEN

Stadium 1

Stadium 2

Stadium 3

Stadium 4

Stadium 5

SUCHTPROZESS

1. Konsumsituation für den Erstkonsum
2. Gefallen an dem Suchtmittel
3. Erneuert Konsum mit einer Dosis Erhöhung
4. Es wird langsam zur Gewohnheit oder Normalität
5. Jetzt ist man abhängig oder süchtig

INHALT

Warum fangen sie an?

- Sie fangen an, weil junge oder alte Menschen es ausprobieren wollen zu rauchen.
- Sie denken außerdem, dass sie dann cool sind.
- Sie wollen wahrscheinlich auch mal gucken, was so toll daran ist.

Warum machen sie weiter?

- Weil sie nicht mehr aufhören können.
- Sie machen weiter, weil ihre Freunde weiter machen.
- Sie machen weiter, weil sie Stress haben (Schulstress, Stress zuhause) um ihn abzubauen.

Wie kann man aufhören?

- Man kann die Cold Turkey Methode verwenden, das heißt man setzt die Zigaretten von einem auf den anderen Moment ab.
- Man kann Verwandte oder Bekannte fragen, ob sie einem Helfen aufzuhören.
- Man kann sich professionelle Hilfe holen!

ZUSAMMENFASSUNG

Viele fangen aus Neugier, sozialem Druck oder Stress mit dem Rauchen an. Durch die süchtig machende Wirkung von Nikotin und die Gewohnheitsbildung wird aus gelegentlichem Konsum schnell eine Abhängigkeit. Aufhören fällt schwer wegen Entzugserscheinungen und psychologischer Verknüpfungen. Der Ausstieg gelingt besser mit Bewusstsein für die Sucht, Unterstützung und alternativen Strategien zur Stressbewältigung.

BILDER VON QUELLEN

- https://pin.it/43thrjr8M

VIELEN DANK FÜRS ZUHÖREN!