

PROJEKTMUNKA

Harangozó Vivien Gabriella

2024

BUDAPESTI GAZDASÁGI EGYETEM

Kereskedelmi, Vendéglátóipari és Idegenforgalmi Kar

**A DOHÁNYZÁSI SZOKÁSOK VIZSGÁLATA ÉS SZEREPE
A MINDEN NAPI ÉLETBEN**

KERESKEDELEM- MARKETING

Konzulens :

Dr. Molnár Zsolt PhD

Készítette:

Harangozó Vivien Gabriella (VHQP NV)

Kereskedelem és Marketing

Kereskedelem szakirány

Levelező tagozat

2024 év

Budapesti Gazdasági Egyetem
Kereskedelmi, Vendéglátóipari és Idegenforgalmi Kar

Eredetiségi nyilatkozat a szakdolgozatról/projekt munkáról

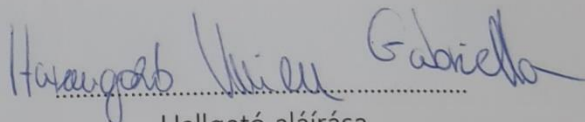
Hallgató adatai							
Név, neptun-kód	Harangozó Vivien Gabriella	V	H	Q	P	N	V

Szakdolgozat/projekt munka adatai	
Szakdolgozat/projekt munka címe	A dohányzási szokások vizsgálata és szerepe a minden napi életben
Témavezető	Dr. Molnár Zsolt PhD

Alulírott, Harangozó Vivien Gabriella büntetőjogi felelősségem tudatában nyilatkozom, hogy a csatoltan bírálatra és védelemre beadott szakdolgozatban/projekt munkában foglalt tények és adatok a valóságnak megfelelnek, és az abban leírtak a saját, önálló munkám eredményei.

A felhasznált forrásokat az irodalomjegyzékben feltüntettem, a rájuk vonatkozó, szabályszerű hivatkozásokat a szövegben megtettem. A szakdolgozat/projekt munka más szakon vagy intézményben sem a saját nevemben, sem máséban nem került beadásra. Tudomásul veszem, hogy a szakdolgozatot/projekt munkát az intézmény plágiumellenőrzésnek veti alá. Tudatában vagyok annak, hogy plágium (más munkájának sajátomként történő feltüntetése) esetén a szakdolgozat/projekt munka érvénytelen, ezért elutasításra kerül.

Budapest, 2024 év április hónap 07. nap


Hallgató aláírása

Tartalom

1. MIÉRT VÁLASZTOTTAM EZT A TÉMÁT?	5
2. PIACKUTATÁS ELMÉLETE.....	6
2.1. PIACKUTATÁS BEVEZETÉS	6
2.2. SZEKUNDER ÉS PRIMER ADATGYŰJTÉS	7
2.3. KÉRDŐÍV	8
3. ADDIKCIÓ	9
3.1. ADDIKCIÓ TUDOMÁNYOS MEGKÖZELÍTÉSBL.....	9
3.2. ADDIKCIÓ SZEMÉLYES MEGKÖZELÍTÉSBL	12
4. A DOHÁNYZÁS FÓKUSZKÖZPONT ADATAI.....	13
5. A KUTATÁS CÉLJA ÉS MÓDSZERE	15
5.1. A KUTATÁS CÉLJA.....	15
5.2. A KUTATÁS MÓDSZERE	16
6. DOHÁNYZÁSSAL KAPCSOLATOS KUTATÁSOK	16
6.1. MEGELŐZÉS	16
6.2. LESZOKÁS.....	17
7. DOHÁNYTERMÉKEKKEL KAPCSOLATOS KUTATÁS.....	18
7.1. DOHÁNYTERMÉKEK VÁLTOZÁSA	18
7.2. ÚJ TÍPUSÚ DOHÁNYTERMÉKEK MEGJELENÉSE	19
7.3. ÍZESÍTETT DOHÁNYTERMÉKEK.....	21
8. A DOHÁNYZÁS HATÁSA A NEM DOHÁNYZÓ EMBEREKRE	23
8.1. NEMDOHÁNYZÓK VÉDELME.....	23
8.2. PASSZÍV DOHÁNYZÁS	24
9. KÉRDŐÍVES KUTATÁS KIDOLGOZÁSA ÉS ELEMZÉSE.....	24
10. ÖSSZEFOGLALÁS.....	37
11. JAVASLATTÉTEL.....	38
12. IRODALOM ÉS HIVATKOZÁSOK JEGYZÉKE	39

<https://forms.gle/5o7qkJ7axyAqTZ7a9>

1. MIÉRT VÁLASZTOTTAM EZT A TÉMÁT?

Üzleti elemzés tárgyamból prezentációt készítenem a csoporttársaimmal, aminek témája a dohányzási szokások vizsgálata volt. Kérdőívet készítettünk, hogy jobban megismerjük az emberek szokásait és összefüggéseket tudjunk keresni a kapott adatok alapján. A választott témánk számomra nagyon izgalmas volt, mert én is dohányoztam akkoriban. Idei év januárjában tettem le a cigarettát, ez ösztönzött, hogy ismételten körbejárjam a témát más irányból is megközelítve, változtak-e szokások 2023 májusához képest. Több internetes oldal és cikk segítségével elemzem a témát, illetve egy kérdőíves kutatással, amit összehasonlítok a 2023 májusi kérdőívvel.

A dohányzási szokások vizsgálata mellett kitérek az addikcióra is, mik lehetnek a kiváltó okai és hogyan lehet visszaszorítani. A dohányzás is a függőség egyik fajtája, ami igencsak sok ember életében jelen van és más típusú függőségekkel is összekapcsolható.

A cigarettázás(dohányzás) abbahagyásának következtében más függőség is kialakulhat az embereknél anélkül, hogy ezt észrevennék. Jómagam is tapasztaltam, nem egyszerű dolog megszabadulni ettől a káros szenvedélytől és figyelem elterelés végett más cselekvésekkel próbáltam kitölteni az űrt. Személy szerint én többet kezdtem el sportolni, hogy a plusz stresszt és energiát levezessem, illetve szabad perceimben többször nyúltam chipshez, édességhez vagy más rágsálni való után.

Idei év márciusában töltöttem a második évem, mint üzletvezető-helyettes a Deichmann Cipőkereskedelmi Kft.-nél. Amikor a céghez kerültem szintén nem dohányoztam, de amint visszakerültem a kereskedelmi mókuserékbe és a kollégáimmal munka után kiültünk beszélgetni észrevettem, hogy csak én nem dohányzok. Valószínűleg ez is közre játszott, hogy újból rágyújtottam, felszínre tört bennem a társaságba való beilleszkedési vágy. Ezen felül nem volt egyszerű ez elején, sok volt az információ és hiába volt mindenki kedves és segítőkész eléggé maximalista embernek tartom magam és régóta szerettem volna vezetői pozícióba kerülni. Mindezt összegezve túl stresszeltem a munkám az első pár hónapban, ami nem segített abban, hogy ne dohányozzak ismét. Idén januárban azonban elhatároztam magam és sokkal magabiztosabb vagyok, mint két éve, ezért úgy döntöttem ismét leszokok a dohányzásról így a téma pont aktuális számomra és az érdeklődésem igencsak nagy iránta.

A kérdőíves kutatásommal szeretném igazolni a feltevésem, miszerint az iqos használók száma már közel azonos a hagyományos dohányterméket fogyasztókéval. Elgondolásom

szerint a hevített dohánytöltetek eladása rohamosan megnőtt az elmúlt években ez annak köszönhető, hogy egyre többen cserélik le iqos készülékekre a hagyományos cigarettát. A kérdőívemben azt is kutatom ennek mi a legfőbb kiváltó oka, a válaszadóktól a kevésbé káros és kevésbé bűdös válaszokra számítok. Többek között vizsgálni fogom a dohánycikkek árának növekedését, hogy kevesebbet dohányoznak-e vagy leszoktak emiatt a dohányzásról az emberek.

2. PIACKUTATÁS ELMÉLETE

2.1. PIACKUTATÁS BEVEZETÉS

Piackutatás alatt a piac folyamatos és módszeres tökéletes felmérését értjük, aminek az a célja, hogy ebben az ágban segítse és megszilárdítsa a döntéshozatalt. A piackutatás három fő eleme: piacanalízis, piacmegfigyelés, ami a piac időbeli előrehaladásának folyamatos követése és végül a piaci prognózis, ami az első két pontra épül és megpróbálja előre megjósolni a jövőbeli piaci helyzetet (Gondi&Ivánkai, 1995).

A piackutatás és a marketingkutató két külön álló folyamat, azonban nagyban összekapcsolódnak, a piackutatási feladat annál könnyebben megnevezhető, minél szorosabban kötődik egy marketingdöntési folyamathoz. A döntési eljárások része a tervezés, a megvalósítás és a felülvizsgálat. A piackutatás legfőbb feladata ezen három elem adatainak begyűjtése (Olach, 1996).

Első lépés a javaslatétel, amit a problémafelismerés és annak kielemezése követ. Ezen folyamatban nagyon fontos, hogy előtte körbejárjuk a témát ugyanis, ha már rendelkezésünkre áll adat a témában azokat felhasználhatjuk ezzel időt és pénzt is spórolhatunk. Amennyiben ténylegesen szükséges elindítani a kutatást elkerülhetetlen, hogy precízen határozzuk meg a témakört nehogy téves és szükségtelen adatokat gyűjtsünk be, ami csak az erre szánt pénzkeret és idő elpocséklása lenne (Gondi&Ivánkai, 1995).

Ezek után következik a keresési fázis, amiben pontosan megfogalmazzuk a célt és megismerjük a piaci információkat. Az adatgyűjtéskor figyelni kell, hogy a lehető legtöbb hibát kiszűrjük, hiszen ezek félre vihetik az eredményt és hibás lesz a következtetésünk.

Az optimalizálási fázisban az összegyűjtött adatokat kielemezzük és értelmezzük majd ezek alapján kiválaszthatjuk a megfelelő marketing eszközöket (Gondi&Ivánkai, 1995).

A piackutatást több területen is alkalmazhatjuk például, tárgy szerint lehet beruházási javaslat, fogyasztási javaslat vagy a szolgáltatások kereslete. Térbeli megközelítésből lehet regionális, országos, internacionális, belföldi vagy akár külföldi. Időbeli tekintetben lehet jelenkutatás vagy jövőbeli előrejelzés is (Gondi&Ivánkai, 1995; Olach, 1996).

2.2. SZEKUNDER ÉS PRIMER ADATGYŰJTÉS

A szekunder és primer adatgyűjtés a piackutatás vizsgálati formái közé tartoznak. A szekunder vizsgálat vállalati adatokon alapszik ennek költsége alacsonyabb, míg a primer kutatás egy új általunk elvégzett adatgyűjtés, ami több tervezést igényel.

A szekunder kutatás lehet cégen belüli vagy kívüli is, az utóbbi inkább a jellemző például állami statisztikák, könyvtárak vagy akár hírportálok. A vállalat azonban felhasználhatja a cégen belüli adatokat is például marketing kimutatások, vevő forgalom, reklamációs ráta. A szekunder adatgyűjtésnél nagyobb az esély, hogy téves adatok szülessenek, ezt befolyásolhatja a nem napra kész statisztika, nem mindig lenyomozható a pontos forrás vagy akár nem összevethetőek az adatok. Mindennek ellenére több vállalat is alkalmazza hiszen gyors és egyszerű megoldást nyújt, az adatok könnyen és egyszerűen elérhetőek, költségvetési szempontból is igencsak kedvező (Gondi&Ivánkai, 1995).

A primer adatgyűjtés ezzel szemben több időt és pénzt igényel hiszen itt egy nem elérhető információt kell önerőből begyűjtenünk. A primer kutatás felmérési módszerei közé tartozik a megfigyelés, ami egy egyszeri analízis, nem kérdésekből és válaszokból áll. Megfigyelést több mindennél is alkalmazhatunk például jellemvonásoknál, viselkedésformáknál vagy eszközöknél. Főbb alkalmazási területei vásárlói hozzáállás feltérképezése, fizikai felmérése a pszichológia visszajelzéseknek vagy akár a fogyasztói magatartás felmérése. A megfigyelés típusa lehet gyakoriság, eltérő időpontokban azonos személyeket felügyelni, strukturáltság, az adatokat pontosan definiált elvárások szerint kell összegyűjteni vagy lehet egyéni, illetve csoportos tanulmányozást végezni (Gondi&Ivánkai, 1995).

A megfigyelés előnyei közé tartozik, hogy nincs ráhatás a felmérést végző és az adatot szolgáltató személyek között, a vizsgált személy nem tud hamis választ adni, a felmérést egyszerű kivitelezni.

A megfigyelésnek azonban vannak hátrányai is mint például, hogy a megfigyelt személy nem szolgáltat adatot, sok pénzbeli kiadással jár, ha a vizsgált személy tudatában van a

megfigyelésnek másként reagál, nem minden reakció lehet természetes, amivel eltorzíthatja az eredményeket (Gondi&Ivánkai, 1995).

A kísérlet szintén a primer adatgyűjtés egyik módszere, amikor egy előre eltervezett módosítást végzünk. A vizsgálat kétféle lehet, egy általános környezeti, avagy laboratóriumi, az utóbbinál a tesztalany tisztában lehet a kísérlet céljával, a kötelezettségeivel és a felállással, vagy van, amikor a célt nem ismeri, de a feladattal tisztában van, vagy semmit sem ismer a vizsgálattal kapcsolatban (Gondi&Ivánkai, 1995).

A primer adatgyűjtési eljárások közé tartozik még a megkérdezés, ez több módon is kivitelezhető, szóban(telefonon), írásban vagy akár interneten keresztül. Vizsgálati tematika alapján a megkérdezés két féle lehet, egyedi vagy több témájú megkérdezés. Csoportosítani lehet a válaszadó személyek szerint például munkáltatói, vevői vagy szakeladói. A megkérdezés első három típusát, ha összehasonlítjuk kijelenthető, hogy az írásbeli megkérdezésekből csak 10-25% érkezik vissza, míg a telefonos és szóbeli megkérdezettek aránya magas, szintén az írásbeli marad alul a másik két típussal szemben, amikor külső plusz egyén befolyását vizsgáljuk. A megkérdezés nagysága azonban a telefonos típusnál a legalacsonyabb, a riportkészítő ráhatása a szóbelinél a legmagasabb, az írásbelinél pedig nem lehetséges. A precizitás és hitelesség vizsgálatakor a szóbeli a legkecsegtetőbb, azonban a reprezentáció aktivitás itt a legalacsonyabb. A megkérdezés előfordulása lehet egyszeri vagy folyamatos, azaz panel. A megkérdezés taktikája lehet alapértelmezett interjú ez előre megírt kérdésekből áll, amiket fel kell tenni, lehet atomizált, ebben nem a besorolás szerint kell feltenni a kérdéseket, lehet kötetlen beszélgetés, illetve indirekt vagy direkt stratégiai megkérdezés (Gondi&Ivánkai, 1995).

2.3. KÉRDŐÍV

Hogyan is vágjunk bele egy kérdőív elkészítésébe? Első lépés a felmérés céljának meghatározása, a vizsgálati célok meghatározása és a programkérdések megformázása. A programkérdések fő feladata a felmérési feladatot kivitelezni. A kérdéseket érthetően és pontosan kell szavakba önteni máskülönben a lakosság félre értelmezheti. Ha túl absztrakt a kérdés nem értik meg, nem képesek rá választ adni vagy szimplán nem szeretnének válaszolni a kérdésre (Gondi&Ivánkai, 1995).

A kérdéseknek két típusa van ezek lehetnek nyílt vagy zárt kérdések. Nyíltkérdés esetében nincs

megszabott válaszadási kötelezettség, lehetővé teszi, hogy a válaszadók magunk fogalmazzák meg a választ. Hátránya azonban, hogy ezeket a válaszokat nehéz összehasonlítani és elemezni.

Zártkérdés esetében adott válaszadási lehetőségeket kínálunk fel, ezek lehetnek alternatív kérdések igen vagy nem típusú válasszal, vagy lehet szelektív amire normál nem előírt választ várunk, avagy intenzív rangsorolt(Gondi&Ivánkai, 1995).

A kérdőív elkészítésekor figyelembe kell venni, hogy a kitöltése önkéntes alapú így ösztönözni kell az embereket a kitöltésre. Biztosítani kell a kitöltőket afelől, hogy ez nem hat rájuk hátrányosan, az adataikat bizalmasan kezeljük és csak a kutatás céljára használjuk fel őket. Fel kell kelteni a figyelmüket, hogy ez a felmérés az ő érdeküket szolgálja és így segíthetünk, hogy nekik jobb legyen. Figyelni kell, hogy a zavaró faktorokat kizárjuk, célszerű kevés nyílt és több zárt kérdést alkalmazni, hogy egyszerűbb legyen a kidolgozás és az adatok értelmezése, rendszerezése. A kérdések készítésekor érdemes figyelni, hogy egy kontaktuseremtő kérdéssel indítsunk, ami feloldja a kitöltőt. Ezek után érdemes a témával kapcsolatos felkészítő kérdésekkel folytatni, majd alkalmazni egy-két töltelék kérdést. Fontos a folyamatos motiváció és a bizalmi kapcsolat fenntartása, hogy a kitöltő ne veszítse el a lelkesedését a kérdőív felénél, majd a végén lehet zárni az általános személyes kérdésekkel (Gondi&Ivánkai, 1995).

A kérdőívet két féle formában lehet kivitelezni papíralapú írásos vagy internetes típusban. A megkérdezettek szempontjából lényeges melyik formát választjuk, az idősebb korosztály valószínűleg nem töltene ki az internetes verziót míg a fiatalok a papír alapút vetik el inkább, utóbbi több időt vesz igénybe míg a válaszok visszaérkeznek (Gondi&Ivánkai, 1995).

3.ADDIKCIÓ

3.1. ADDIKCIÓ TUDOMÁNYOS MEGKÖZELÍTÉSBŐL

Szenvedélybetegnek azt a személyt hívjuk, aki nem képes kordában tartani valamilyen habitussal vagy szerrel összefüggő tevékenységét, ilyen lehet például az alkohol, a drog, a szerencsejáték és a dohányzás. Nem tudja megállni ezeket a cselekvéseket és az összes többi lényeges dolgot az életében ehhez igazít és háttérbe szorít ehhez képest, a szenvedélye mindig prioritást élvez minden mással szemben. Ez egyfajta betegség, ugyanis ilyenkor sokkal több olyan tevékenységet végez, amit alap esetben nem tenne meg. Az idő múlásával előfordulhat,

hogy ráésszámélnék a tetteikre és büntudatot érznek ezért megkísérlik helyre hozni a cselekedetük utóhatását (efop180.antsz.hu, 2020).

Eltérő szerek használatát vagy extrém használatát, vagy bizonyos attitűdöket szenvedélybetegségnek foghatunk fel.

Az addikció jelentése manapság megegyezik a szenvedélybetegséggel. Addikciónak azt viselkedési típust definiáljuk, amelyet az adott alany nem képes irányítani és ezt szükségszerűen újra és újra megteszi, ezek általában káros hatással vannak az adott személyre és a közegre, amiben mozog (efop180.antsz.hu, 2020).

Az addikció típusát illetően lehet kémiai vagy magatartási. Vegyi addikció alatt értjük a különböző pszichoaktív eszközök fogyasztásából következő viselkedési rendellenességeket. A pszichoaktív anyagok alatt azokat a típusú vegyszereket értjük, amik közvetlenül a központi idegrendszert befolyásolják. Ilyen anyag például a szesz, a nikotin, alvás segítő gyógyszer és a nyugtató, ezekhez mind törvényesen is hozzá lehet férni ellentétben a drogokkal, a cannabissal és az anfetaminokkal (efop180.antsz.hu, 2020).

A magatartási addikció egy folytonosan növekvő fogalom, amiből egyre többet ismerhetünk meg manapság. Magatartási addikciónak azokat az esteket értjük, amikor egy attitűd felül kerekedik egy személyen és befolyásolja, rontja az életminőségét, egészségügyi állapotát, ez általában károsan kihat a közegre is, amiben él. Ebbe a csoportba tartozik a játékszenvedély, a gyűjtogatási kényszer, a kleptománia, körömrágás, étkezési zavarok, munkával összefüggő megszállottság, testedzési kényszer, vásárlási megszállottság vagy akár a számítógépes függőségek, mint online játékok vagy online oldalakról való rendelések.

Problémát okoz-e, ha egy személynek vannak szenvedélyei? Az emberi lét elengedhetetlen tartozéka, továbbá a lelki jólét érdekében szükséges, hogy legyen olyan cselekedet, ami boldogsággal tölti meg a minden napokat. Mindenki szereti úgy szervezni az életét, hogy különböző időközöként kivitelezhesse azokat a cselekedeteket, amik örömet szereznek, ezek a dolgok hozzájárulnak, hogy a kedvezőtlen élethelyzetekben megtaláljuk az egyensúlyt. Egyénenként eltérő, hogy kinek mekkora mennyiségű, munícióra van szüksége ahhoz, hogy boldogságot okozzon magának. A boldogság keresésének egy magasabb szintje a szenvedély, ám ez így még nem titulálható egészségtelennek, egészen addig amíg kontroláljuk onnantól, hogy ez már nem szabályozható szenvedélybetegségek hívjuk.

Az addikciót több minden is kiválthatja, az ok lehet genetikai, élettani vagy környezeti. A túlzott nyomás, a folyamatos feszültség és a rossz élethelyzet a legismertebb pszichológiai ok.

Ezek befolyására több örömet szeretnénk szerezni az agyunknak, hogy kompenzáljuk a negatív hatásokat, amik könnyen egy szenvedélybetegség kialakulásához vezethetnek (efop180.antsz.hu, 2020).

A függőséget legkönnyebben úgy vehetjük észre ismételt sikertelen próbálkozásokat követünk el a leszokás érdekében, egy függő embernél a legfontosabb cél, hogy eleget tegyen a vágyaknak, ami megszállottan hajtja a berögzült tevékenység felé vagy ennek csillapítására.

Szerfüggőségről akkor beszélünk, amikor egy éven belül minimum három dolog feltűnik az alábbiak közül, például a megszokás, amikor folyamatosan emelni kell az adagon, hogy az addig elért hatás fenntartható legyen vagy a standard adag mellett csökken a hatás. A megvonás, amikor az anyag letétele után rendellenesé válik a viselkedés (kézremegés, körömrágás, túlzott idegesség) vagy a tünetek eltüntetése érdekében más közel azonos szer használata. Az eredeti időintervallumnál és dózishoz képest hosszabban tartó és magasabb adagú fogyasztás, folyamatos sikertelen próbálkozások a letétel érdekében. Több időt és energiát fordít az anyag megszerzésére, lényeges cselekedetek (baráti találkozók, munkahelyi pontosság) folytonos leépülése, hogy több idő maradjon a szer fogyasztására. Fellépő egészségügyi problémák figyelmen kívül hagyása, nem törődik vele hiába van tudatában annak, hogy a szer lehet a probléma forrása (efop180.antsz.hu, 2020).

Ha egy ember minden nap megiszik egy sört az vajon alkoholfüggősénekké mondható-e? Amennyiben ténylegesen csak napi egy pohárról van szó és ez nem gyakorol hatást a munkahelyi és személyes kapcsolatokra akkor ezt még nem nevezzük annak.

Az alkoholfogyasztás mennyisége mindenkinél más szinten kezd el egészségtelenné válni, amikor már tartós károsodását vált ki, ami olykor visszafordíthatatlan. A káros alkoholfogyasztást pszichológia nézetből a szenvedélybetegségekhez soroljuk, ilyenkor már felléphetnek olyan egészségügyi problémák, mint májbetegség, szív és érrendszeri károsodások vagy agyi leépülés, ezen betegségek kialakulásához nagyobb mennyiségű és rendszeres alkoholfogyasztás szükséges (efop180.antsz.hu, 2020).

A marihuána fogyasztók körében többször elhangzik a biofü kifejezés, a bio előtag megtévesztő ugyanis a típus is THC-t tartalmaz, ez is egy szintetikus úton elkészített designer kábítószer. Kutatásokból kiderült, hogy elmezavart okozó hatása magasabb, a szervezetre károsabban hat, akár szkizofréniaszerű tüneteket is kiválthat (efop180.antsz.hu, 2020).

Az addikció kezelhető és gyógyítható, első lépésként érdemes szakemberhez fordulni, aki segít felismerni a betegség káros következményeit és elindít a gyógyuláshoz vezető úton.

A második lépés a szertől vagy tevékenységtől való elzárkózás, hogy végleg megszabaduljon a személy a szenvedélyétől, ilyenkor kezdenek el fellépni az elvonási tünetek, aminek a kezeléséhez több módszert is alkalmazni lehet, például csoportos vagy egyéni terápia. Utolsó lépésként az alanyok megtanulnak túllépni a sóvárgáson, a felépülés alatt új viselkedésmintákat sajátítanak el, amivel kiváltják az előző káros szokást, ez segít csökkenteni a szorongást és új típusú örömforrásként szolgál (efop180.antsz.hu, 2020).

3.2. ADDIKCIÓ SZEMÉLYES MEGKÖZELÍTÉSŐL

Ezen pontban szeretnék egy kicsit kitérni a dohányzással kapcsolatos függőségekre is nem csak magára a dohányzásra, az addikciót tudományos szempontból kifejtettem egy előző pontban így itt csak röviden átfogó összefoglalást szeretnék írni, személyes tapasztalatokból.

A dohányzás egy függőség, mint az alkoholizmus, a játékfüggőség, kapcsolatfüggőség, testedzésfüggőség és még sok mást is fel lehetne sorolni. De mi is a függőség, azaz addikció? Több megfogalmazást is találhatunk róla, de a legegyszerűbb talán, rögzült szokás, amelyhez ártalmas mivolta ellenére is kötődünk, egy káros ragaszkodás(vavo.hu, 2024).

Az emberekből a függőség szó egy negatív érzetet vált ki, legtöbbször egyből a drogokkal, alkohollal és a dohányzással kapcsolják össze. Ez nem is túl meglepő hiszen a dohányzó emberek többsége tudja, hogy káros a dohányzás mégsem hagyja abba, a legtöbbször indokokkal, kifogásokkal állnak elő, amikor megkérdezik őket miért is dohányoznak. Ezek közt a legjellemzőbb a stressz, megszokás, mert szereti ezt a tevékenységet, mert a párja is dohányzik, a kollégái is dohányoznak. A dohányzók többsége napi rutinként éli meg a dohányzást, reggeli kávé mellé, reggeli beszélgetések mellé a kollégákkal, alkoholfogyasztás mellé egy szórakozóhelyen. Ezen más tevékenységek a dohányzók számára szinte elképzelhetetlenek cigaretta nélkül. A dohányzás legtöbbször az alkohol fogyasztás mellett megnő és a két függőség sokszor képes emiatt összefonódni. A rágás és az ujjak használata szintén összefügg ezzel, chips, mogyoró és egyéb termékek fogyasztása sokszor a leszokásban lévők pótcselekvései. Ilyenkor a nikotin hiány miatt ingerültebbek az emberek és próbálják kitölteni azt az időt, amit eddig dohányzással töltöttek. Személyes tapasztalat, én a dohányzás elhagyása óta többet járok edzőterembe, hogy elvonjam a figyelmemet.

A dohányzás leszokása közben nem árt arra is odafigyelni nehogy más függőség kialakuljon helyette, ami szintén károsan hat ki a szervezetünkre. Az elején talán az jelenti a legnagyobb

kihívást, hogy az eddig megszokott rutin, hogy folytatódik majd tovább a dohányzás nélkül, például a reggeli kávé elfogyasztása vagy egy baráti találkozó egy olyan személlyel, aki dohányzik.

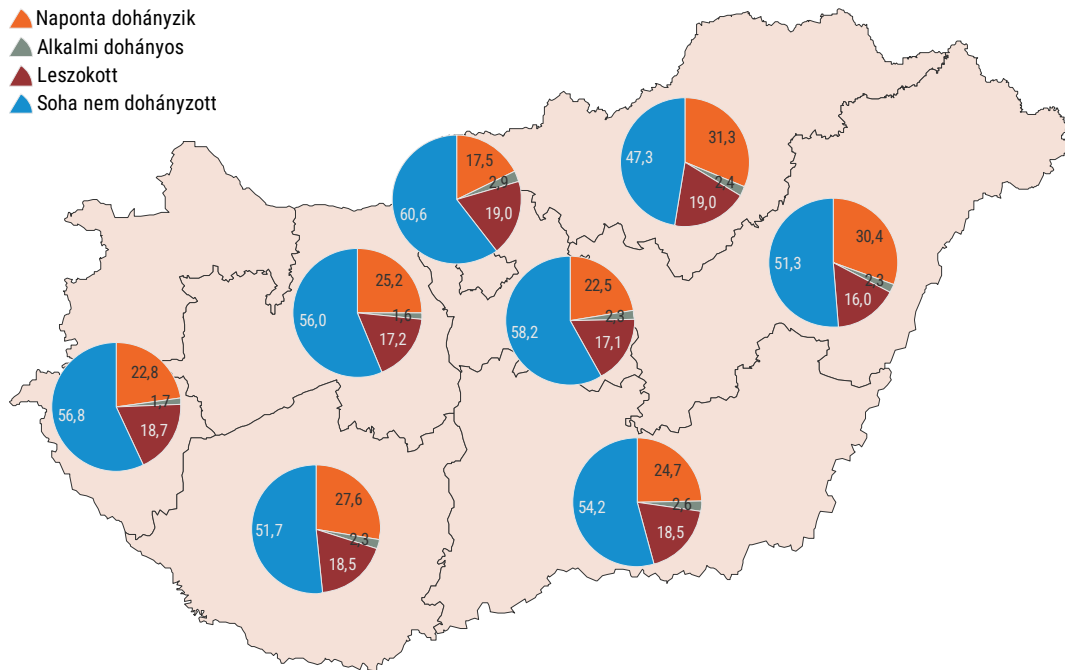
4. A DOHÁNYZÁS FÓKUSZKÖZPONT ADATAI

2019-ben a Dohányzás Fókuszközpont végzett egy országos felmérést, ami kimutatta, hogy a magyar felnőtt lakosság 29,6%-a dohányzik valamilyen formában, ebből 27,4%-a normál dohány terméket használ 2,2%-a elektromos eszközt alkalmaz. A Felmérésből kiderült, hogy 1,5%-a mindkettővel él. Az országban 17 és fél évesen gyűjtanak rá az emberek átlagosan, ebből a nők 18,3 év míg a férfiak 16,8 év. A magyar emberek 27,3%-a minden nap használja, míg 2,3% csak időszakosan dohányzik. A 2019-es adatok alapján a rendszeresen dohányzók 21,4%-a több mint 20 szál cigarettát fogyaszt el egy nap, míg 25,6%-a maximum 10 szálát. A dohányzó emberek főként a hozzájuk közel állók körében dohányoznak. A felmérést kitöltők 71,7%-a lakhelyén is végzi ezt a tevékenységet és ebből 29,2% a gépjárművében is. Az emberek 76,4%-a első sorban a saját környezetében dohányzik, mint például az erkélyén, kertjében és verandáján. A megkérdezettek 26,4%-a közterületen, közösségi leszállóhelyen, 37,8% zárt térben akar saját lakásban is dohányzik. A válaszadók 98,7% dohányboltban veszi meg a terméket. A megkérdezés azt is kimutatta, hogy a dohányterméket fogyasztók 10,8% legalább egyszer vásárolt már illegálisan cigarettát, 0,5% pedig folytonosan így jut a termékhez.

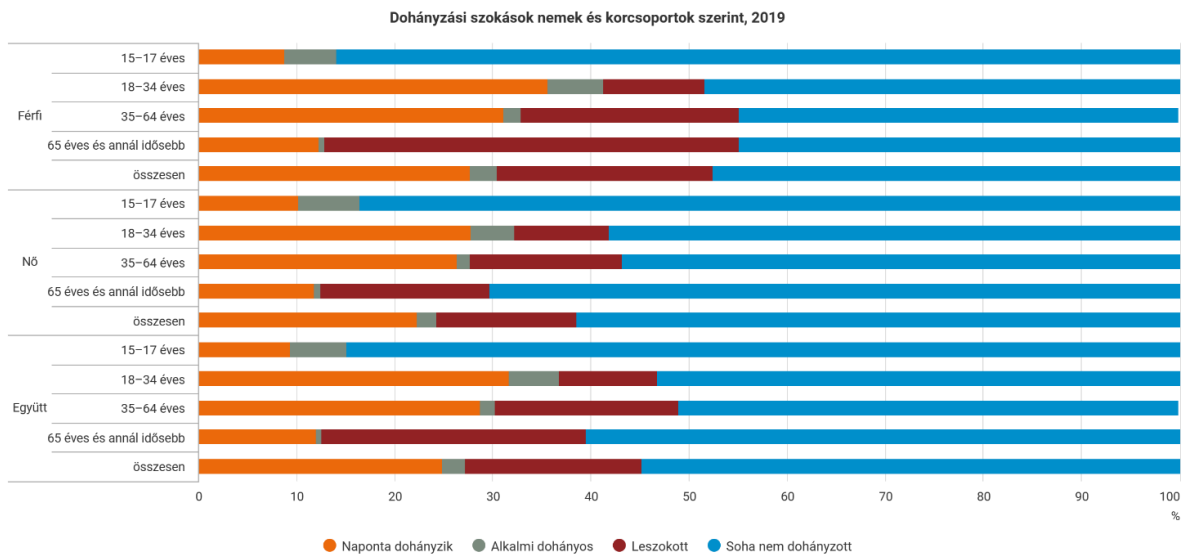
Az elektromos eszközt használók 68,8%-a hosszú távra vett készüléket, így csak a folyadékot kell pótolnia és vásárolnia, ebből 80,1% nikotinos likvidet fogyaszt. A folyadékot 36,9% különböző internetes oldalakon keresztül vásárolja meg.

A felmérés arra is rámutatott, hogy 26,4%-ban a válaszadók próbáltak már leszokni a cigarettától, ebből a nők 28,5%-a, 28,8% pedig a 35-64 éves korcsoportból. A leszokást elhatározók 90,4%-a több mint hat hónapja nem gyűjtött rá, a véglegesen abbahagyók 68,5%-a eredményesnek tekintette a cigarettázás elhagyását. Ezen emberek főként saját épségük érdekében szoktak le a cigarettáról ebből 24,8%-ot az anyagi javak ösztönöztek, hogy elérjék a céljukat. A továbbra is dohányzók 65,3%-a nem szeretne leszokni a cigarettáról, emellett 78,7% nem szeretne kérni külső segítséget, 18%-uk viszont szeretne (fókuszpont.dohanyzasvisszaszoritasa.hu, 2017).

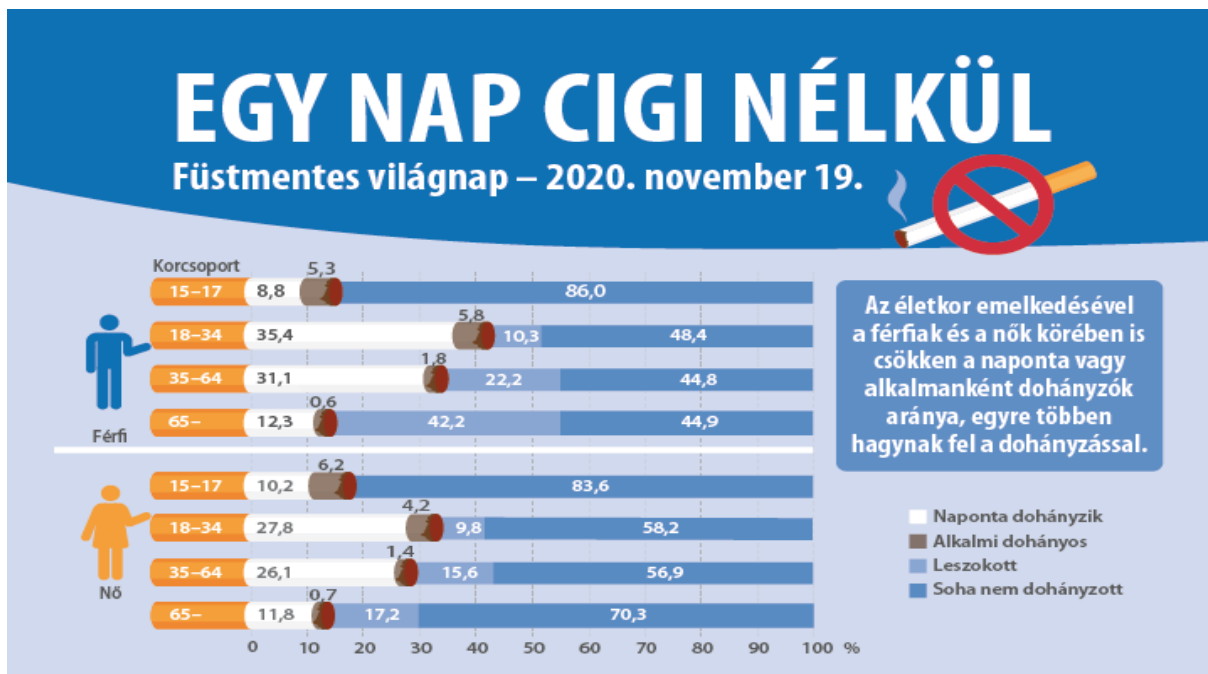
A KSH oldalára látogatva több igencsak érdekes adatot is találhatunk szintén 2019-ből, illetve a 2020-as évből a füstmentes világnap alkalmából, ezeket néhány ábra segítségével szeretném bemutatni.



forrás: ksh.hu,2024



forrás: ksh.hu,2024



forrás: ksh.hu,2024



forrás: ksh.hu,2024

5. A KUTATÁS CÉLJA ÉS MÓDSZERE

5.1. A KUTATÁS CÉLJA

A kutatásom fő célja felmérni az emberek dohányzási szokásait, hogy változott ez a szokás az évek alatt és milyen tényezők befolyásolták. Az első ilyen nagy befolyásoló tényező a

nemzeti dohányboltok bevezetése. Az intézkedés fő célja, hogy minél távolabb tartsa a gyerekeket a dohánytermékektől és egyúttal a tizennyolc éven aluliak dohányzásának visszaszorításáról szól.

2013. július 1-jén került sor a nemzeti dohányboltok megnyitására ezt követően az eddig dohányterméket árusító élelmiszer boltok és más ezen cikk árusításával rendelkező boltok két hét türelmi időt kaptak, hogy a még meglévő készleteiket kiárusítsák. Ezek után csökkent a dohánytermékek elérhetősége, ugyanis a szabályozás arra is kiterjedt, hogy a települések kétezer lakosonként egy boltot nyithattak meg majd ezt növelték háromezere majd négyezerre. Az ND Nonprofit Zrt információja szerint sikeres volt az intézkedés ugyanis, amíg 2012-ben a dohánycikket árusítók 58%-a szolgált ki fiatalokat a rendelet megjelenése után ez a szám 12 százalékra csökkent (hu.wikipedia.org,2024).

5.2. A KUTATÁS MÓDSZERE

A kutatásomhoz több hírportál cikkeit is felhasználtam, illetve egy 2019-es felmérés eredményeit, amit későbbiekben össze tudok vetni a saját adataimmal. A kutatást interneten keresztül végeztem, a kérdőívemet a közösségi média felületein osztottam meg, így a válaszadóim nagy részéről az is elmondható, hogy napi szinten használja az internetes platformokat valamilyen célból. A kutatásomhoz a KSH oldalán talált információk közül is használtam fel.

A kérdőívemben az emberek dohányzással kapcsolatos szokásairól gyűjtök adatot, hogy ezt kielemezzem, egy korábbi kérdőív válaszait is felhasználok, hogy összehasonlítsam és változásokat keressek az adatok között, amit 2023 májusában készítettem a csoport társaimmal egy tantárgyunkhoz. Az új kérdőív készítése előtt átnéztem az előzőt és egy-két kérdést ugyan úgy tettem fel, hogy minél könnyebben lehessen összehasonlítani ezeket.

6. DOHÁNYZÁSSAL KAPCSOLATOS KUTATÁSOK

6.1. MEGELŐZÉS

A dohányzásra való rászokást több módon is megelőzhetjük belső és külső hatás segítségével is. Belső hatás lehet a szülői nevelés és a barát kör. Azok a fiatalok, kevésbé fogékonyak a

dohányzásra, akiknek a szülei nem dohányoznak vagy nem a gyerek előtt, így ők is ezt a viselkedésformát szeretnék követni. Ez főként a tizennégy éven aluliak esetében fontos, mert hosszú távon befolyásolja az életminőségüket. A gimnáziumi évek kezdetével előnyösebb helyzetbe kerül a baráti kör szerepe, hiszen ott már inkább a beilleszkedés és az ottani társadalmi 'elvárásoknak' szeretnének megfelelni.

A külső hatás lehet a dohányboltok bevezetése, amit a kormány vezetett be, hogy ezzel segítsék a fiatalkorúak dohányzásának visszaszorítását. Az iskolai felvilágosítás a dohányzás káros hatásairól és a betegségekről, amit előidézhet szintén kulcs fontosságú szerepet tölthet be a megelőzésben.

6.2. LESZOKÁS

A leszokás főbb okai lehetnek egy felfedezett betegség, ami elriasztja a fogyasztót a termék használatától, nők esetében a tervezett vagy váratlan terhesség, hogy a magzat egészségét minél jobban óvja. Anyagi háttérűek is lehetnek hiszen a dohánytermékek ára évről évre egyre jobban növekszik, mint más létfontosságú termékeké például élelmiszer, ez szintén ösztönzően hathat a leszokásra a választás gondolata, hogy mit fontosabb megvenni.

Az ok lehet személyes jellegű is, egy új párkapcsolat kezdete, ha a partnerünk, házastársunk nem dohányzik és nem kedveli, hogy mi pedig igen ott lehet a félelem gondolata, hogy elveszíthetjük miatta. A leszokásban több minden is segíthet van több gyógyszeres készítmény, tapaszok, tabletták, rágók, amik nikotint tartalmaznak így csökkentik a dohányzás utáni vágyat. Mások ezzel szemben csökkentik az adagot vagy egyik napról a másikra leteszik a cigarettát. Elektromos cigarettát használók esetében léteznek nikotin mentes likvidek, amik ugyanúgy megadják a dohányzás élményét, de folyamatosan leszoktat a nikotinról. Az utóbbi még így sem a legegészségesebb opció hiszem az így keletkező gőz, ami a szervezetbe jut szintén káros, de első lépésnek nagy segítség lehet. Ezen gondolatot egy ismerősöm ihlette így személyes a tapasztalat ezzel kapcsolatban.

Egy hírportál információja alapján az Európai bizottság újabb lépéseket tett a dohányzás visszaszorításának irányába, főként a fiatalok és a kiskorúak védelme érdekében. Ez a rendelet az ízesített hevített dohánytermékek szabályozására terjed ki, miszerint 2023. október 23 nem lehet forgalomba helyezni ezeket a termékeket. Minden olyan típusú megoldás tiltott lesz az

Európai Unió belül, ami a dohánytermékek alkotóelemeiben ízesítést tartalmaz, mint például szűrő, csomagolás, papír. További intézkedések alapján 2024. július 7-től a dohányboltok a készletükön lévő ízesített hevített dohányterméket korlátlan ideig árusíthatják, azonban nem pótolhatják (portfolio.hu, 2024).

A JTI Hungary Zrt. 2024. januárjában reprezentatív felmérést készített, amiből kiderült, hogy azon emberek, akik hevített dohányterméket kipróbáltak előtte legnagyobb valószínűséggel fogyasztottak hagyományos cigarettát is. Ezen emberek 34 százaléka úgy tartja, hogy a hevített cigaretta lehet ez első lépés a leszokás irányába (index.hu, 2024).

A Gallup 2007-es kutatása szerint a dohányzó emberek 45%-a szeretne megválni ezen szokásától, ahogy idősödnek ez emberek egyre kisebb százalékuk szeretné elhagyni a dohányzást. Azon emberek, akik szeretnének leszokni a dohányzásról, már legalább egyszer tettek kísérletet ezen szenvedély elhagyása érdekében, segédeszközt viszont csak mindössze 17%-uk használt. A 2007-es információk szerint 77%-uktól már kérdezte orvos, hogy dohányzik-e, ennek ellenére keveseknek javasolták ez mindössze 55%. A fővárosban gyakoribb ez a javaslat, mint vidéken, jellemzően az idősebb korosztály körében fordul elő mintsem a fiataloknál (fokuszpont.dohanyzasvisszaszoritasa.hu,2017).

7. DOHÁNYTERMÉKEKKEL KAPCSOLATOS KUTATÁS

7.1. DOHÁNYTERMÉKEK VÁLTOZÁSA

2022. január elsejétől életbe lépett a törvény miszerint egységesítették a dohány termékek külső borítását. Egységesen zöld színű dobozokban lehet innentől vásárolni a dohánytermékeket és egységes betűtípussal lett feltüntetve a márka neve. Minden eddigi megkülönböztető jelzés eltűnt a dobozokról és több egészségügyi felhívás látható majd rajtuk, már 70 százalék. Ezt a döntést a dohányzás visszaszorítása érdekében hozták meg. Tapasztalhatjuk a dohány termékek folyamatos áremelkedését is, amihez nagyban hozzájárul a dohánycikkkel kapcsolatos adók emelése is (telex.hu, 2024).

A dohánytermékekkel kapcsolatban folyamatosan jönnek új típusú változtatások, fejlesztések, mint például az iqos eszközök megjelenése és akár egy telefonnál látható ezen eszközöket is folyamatosan fejlesztik, mindig kijön egy új típus. Az ezekhez kapható dohánytöltetek is már több, mint ízben kaphatóak a normál hagyományostól a mentolosig és

különbféle gyümölcsösökig.

A hevítő készülékek előtt nagy trendnek örvendtek a pattintós cigaretták, amik több különféle ízben voltak kaphatóak. Ezen termékek sajátossága volt, hogy a filterben egy ízesített folyadékos kapszula található mentolos vagy gyümölcsös ízzel és amit úgy szerette volna az illető tovább szívni a cigarettát csak össze kellett roppantani. Több márka is piacra dobta ezeket a típusú cigarettákat közülük legismertebb a Marlboro volt, ezen márkának volt olyan típusa is, aminek a filterében két féle ízű patron is volt ebből az egyik általában mentolos ízesítésű volt. Ezen típusú dohánytermékek az évek múlásával megszűntek a magyarországi piacon, ugyanis be lettek tiltva a fiatalok védelme érdekében.

Nem lehet elmenni amellett, hogy a dohánycikkek és a dohányboltok drasztikusan megváltoztak az évek alatt. Létrejöttek a nemzeti dohányboltok és azóta csak ezekben a boltokban lehet dohánytermékekhez jutni. A dohányboltok külső képéhez hozzátartozik, hogy az üvegeken nem lehet belátni a boltokba, ez szintén a kiskorúaktól való elszeparáláshoz köthető. Nagyobb felügyelet lett fordítva az életkor igazolásának irányába és emelkedett az ezzel kapcsolatos bírság is.

7.2. ÚJ TÍPUSÚ DOHÁNYTERMÉKEK MEGJELENÉSE

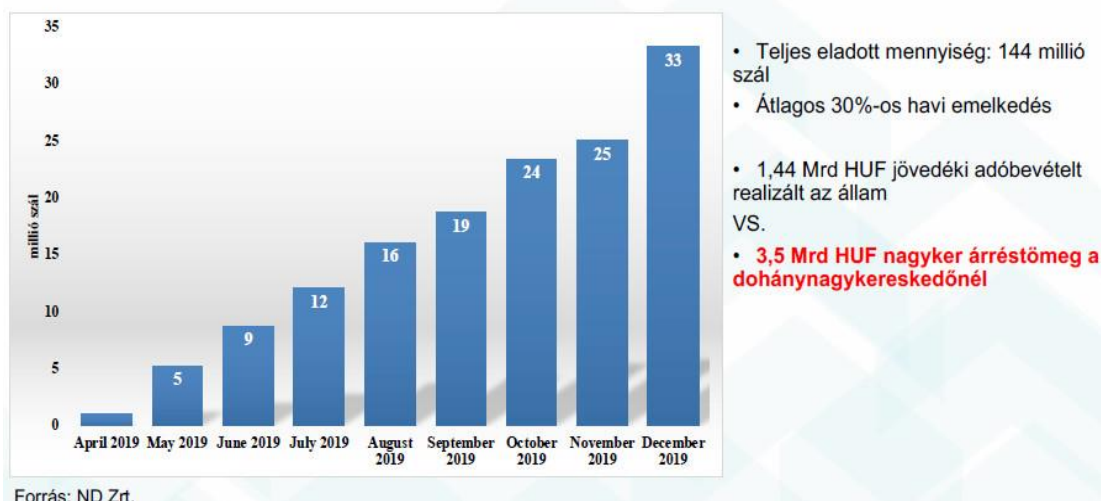
Az úgynevezett hevített dohánytermékek 2019-ben törtek be a Magyarországi piacra, ebben az évben exponenciálisan nőtt az iqos és más hasonló készülékekhez használatos dohánytöltetek eladása. Ezen termékek kevésbé voltak bekorlátozva, ami nagyban hozzájárult, hogy nagy léptekkel tudjon elterjedni(24.hu, 2024).

Egy 2021 évvégi cikk elmondási szerint a hevített dohánytöltetek eladása a négyszeresére emelkedett a 2020-as év elejéhez képest. A Nemzeti Dohánykereskedelmi Nzrt. információi alapján elmondható, hogy nem csak a töltetek eladása nőtt rohamosan, hanem az ehhez használt készülékeké is. Továbbá azt is elmondhatjuk, hogy a hagyományos cigaretták eladása csökkent (24.hu,2024).

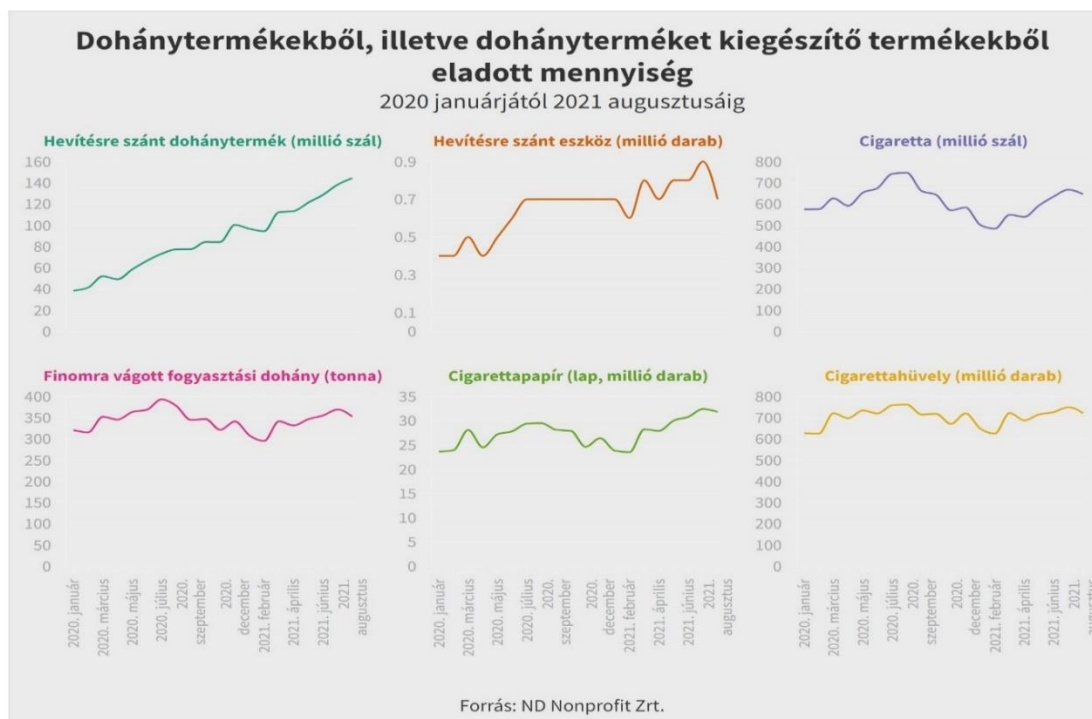
Ezeknek az újfajta dohánytermékeknek nagy előnye, hogy ízesített változatban is kaphatóak nem csak hagyományos ízben hiszen sok szeretik a mentolos és gyümölcsös cigarettákat. Ez nagyban hozzájárulhatott, hogy áttérítse a hagyományos cigarettát fogyasztókat. Ez a típus hozott azonban magával egy nagy hátulütőt, a fiatalok és fiatalokéak figyelmét is sajnálatos módon felkeltette. Minden ilyen új típusú eszköz megjelenésekor ez egy örök harc lesz, mivel

is lehetne távol tartani őket a dohányzás okozta veszélyektől.

Hevített dohánytöltet eladások (2019)



forrás: 24.hu



forrás: 24.hu

Az egyik lefrissebb hírverését az Elf bar megjelenése kavarta, ami egy elektromos cigaretta. Ezt a típust ugyan úgy kötik a jogszabályok, amik a dohánytermékekre vonatkoznak, azaz zárt térben ennek sem megengedett a használata. Környezetvédelmi szempontból nem a legpraktikusabb termék, ugyanis ez nem újratölthető, ez egy egyszeri alkalommal nikotinos folyadékkal feltöltött készülék, amiben, ha lemerül az akkumulátor már nem használható tovább. Ez a termék inkább a fiatal korosztály körében terjedt el ugyanis egyszerűen lehet használni és különböző ízekben kapható. Ez a termék azonban a magyar jogszabályok értelmében nem legális, ugyanis olyan készülék, ami nikotint és ízesítést együtt tartalmaz nem értékesíthető a kiskereskedelmi üzletekben. Az elf bar egy nikotint tartalmazó készülék, ami nagyon „menő” lett a fiatalok körében főként a sok különböző ízesítés és dizájnos kinézete miatt ám ez ugyan úgy, mint a rendes cigaretta szintén függőséget tud okozni. Több kutatás is kimutatta, hogy az ilyen típusú készülékeket használók könnyebben szoknak rá a későbbiekben más dohánytermékekre. Ez a termék ugyan úgy káros az egészségre nézve, mint a normál cigaretta, hisz ennek is nikotin tartalma van. A gyártó úgy kalibrálta ezeket, hogy egy készülék 2-5 doboz cigarettának feleljen meg, amikor ezeket a termékeket használják észre sem veszik, hogy mégis mennyit szívtak belőle ugyanis ez nem fog el 10-15 szívás után, mint a normál cigaretta így nikotinmérgezés is okozhat. Kimutatták a termékkel kapcsolatban, hogy nem ez az egyetlen káros hatása ugyanis, magzati rendellenességet, szív és tüdő károsodást is kiválthat, valamint növeli a daganatképződés esélyét (fokuszkozpont.dohanyzasvisszaszoritasa.hu, 2017).

7.3. ÍZESÍTETT DOHÁNYTERMÉKEK

A legrégebbi ízesített dohánytermék nem más, mint a vízpipa a WHO kutatásai szerint több mint négy évszázaddal korábban tűnt fel elsőként Afrikában és Ázsiában, nem véletlen, hogy a vízpipa használatának egy külön kultúrája van hiszem régre nyúlik vissza a története. Ezt az eszközt dohány és más anyagok fogyasztásra alkalmazzák. Elsőként a keleti országokban terjedt el a használata, majd egyre felkapottabb lett és az 1990-es években megjelent amerikai és több európai országban is. Egyik legismertebb neve a shisha ezt főként Egyiptomban és az arab országokban lehet hallani. A vízpipának nem csak különböző nevei, de különböző formái is vannak országonként változhat a mérete vagy kinézete (fokuszkozpont.dohanyzasvisszaszoritasa.hu, 2017).

Egy 2013-as felmérés alapján elmondható, hogy hazánkban ez a dohánytermék a második legkedveltebb a fiatalok körében. A kutatás kimutatta, hogy a magyar felnőtt lakosság 0,22%-a fogyaszt dohányterméket vízpipa használatával.

A vízpipáról a mai napig él a tévhit miszerint a víz megszűri a káros anyagokat és a szervezetbe már ártalmatlan anyagként jut be, ennek eredete a 16. századi Indiához vezethető vissza. Többen azt gondolják, hogy mivel a vízpipa használatakor a dohány mellé gyümölcsöt is tesznek jótékony a hatása, a másik tévhit miszerint ez a szerkezet kevesebb nikotint juttat a szervezetbe. A vízpipa használatához hozzátartozik egy egyfajta szeánsz, azaz kultúra, ami nagyban hozzájárul ahhoz, hogy minél többen fogyasszák. A vízpipa nem olyan, mint a dohányzás, amit egyedül is szívesen végez az ember, ezt a tevékenységet javarészt nagyobb baráti társaságokban szokás végezni(fokuszkozpont.dohanyzasvisszaszoritasa.hu, 2017).

A vízpipa használata igenis káros az egészségre, egy 2009-es felmérés kimutatta, hogy az eszköz használatának első 5 percében négyszer magasabb a szén-monoxid szint emelkedése, mint egy hagyományos cigaretta elfogyasztása után. A vízpipák hatásait azonban nem egyszerű megvizsgálni ugyanis sok típusú termék létezik és eltérnek a méreteik. A készüléken felül több más befolyásoló tényező is van, mint például a szén és a dohány minősége, illetve a készülék használatának időtartama sem minegy(fokuszkozpont.dohanyzasvisszaszoritasa.hu, 2017).

A veszélyei közé sorolhatóak, hogy a fiatalok nem rendeltetésszerűen használják a készülékeket ugyanis a vizet alkohollal helyettesítik, avagy a dohány mellé vagy helyére cannabist használnak. Ezek a tevékenységek nagyban megnövelik az egészségügyi kockázatokat(fokuszkozpont.dohanyzasvisszaszoritasa.hu, 2017).

Jellemző a fiatalokra, hogy nagy részük azért próbálja ki a vízpipát mert a baráti köre is használja és nem szeretne kilógni a sorból, társadalmilag hátrányosabb helyzetbe kerülni a társai szemében(fokuszkozpont.dohanyzasvisszaszoritasa.hu, 2017).

A vízpipa használata a 13-24 éves korosztályra a legjellemzőbb, ezt a generációt még sokkal egyszerűbb befolyásolni például egy jó marketinggel és az ízesített dohány reklámozásával.

2012. január elsejétől életbe lépett a szabályozás, miszerint zárt, közforgalmú területen tilos a vízpipa használata(fokuszkozpont.dohanyzasvisszaszoritasa.hu, 2017).

8. A DOHÁNYZÁS HATÁSA A NEM DOHÁNYZÓ EMBEREKRE

8.1. NEMDOHÁNYZÓK VÉDELME

A nemdohányzók védelme érdekében több intézkedés is született az évek alatt. A 2012. január elsejétől életbe lépett módosítások azonban gyökeresen átfomálták a dohányzó emberek napi rutinját. Ezek az új változtatások főként a közterületeket és több helyet korlátozott.

Az EU Tanácsa 1989-ben már közzétett a szerzeteit a nyilvános területeken történő dohányzással kapcsolatban, 2002-ben pedig kihirdetett egy indítványt, amivel motiválni szeretne volna a tagállamokat, hogy törvényekkel szabályozzák az ezen helyeket a nem dohányzók védelme érdekében(fokuszkozpont.dohanyzasvisszaszoritasa.hu, 2017).

2013. március elsejétől életbe lépett a kormányrendelet hozta meg a mostanra már jól megszokott két típusú jelölést, ami segít elszeparálni a dohányzó és nem dohányzó embereket(fokuszkozpont.dohanyzasvisszaszoritasa.hu, 2017).



TILOS A DOHÁNYZÁS

NO SMOKING
INTERDICTION DE FUMER
RAUCHEN VERBOTEN
КУРЕНИЕ ЗАПРЕЩЕНО

A dohányzásról leszokáshoz segítséget kaphat, illetve törvényszegés észlelése esetén észrevéteit tehet az alábbi telefonszámon:
06 80 200 493
www.leteszemacigit.hu



DOHÁNYZÁSRA KIJELELT HELY

SMOKING AREA
ZONE FUMEUR
RAUCHERZONE
МЕСТО ДЛЯ КУРЕНИЯ

A dohányzásról leszokáshoz segítséget kaphat, illetve törvényszegés észlelése esetén észrevéteit tehet az alábbi telefonszámon:
06 80 200 493
www.leteszemacigit.hu

forrás: fokuszkozpont.dohanyzasvisszaszoritasa.hu

Egy 2010-es kutatás alapján, amit a Dohányzás Fókuszpont dolgozott fel, elmondható, hogy

Európa Unió huszonhét tagálama közül Magyarország a huszonötödik helyen szerepel a dohányzási listán. Az ez évi adatok alapján elmondható, hogy a magyar emberek 38%-a dohányzik, 15% már ezt megelőzően letette a cigarettát, de csak 47%-ot tölt ki azon emberek csoportja, akik még sosem gyújtottak rá. A magyar lakosság mai átlagos cigaretta fogyasztása magasabb, mint az Uniós átlag. Évente körülbelül 650.000 ember hal meg a cigarettázással kapcsolatos betegségek következtében, a rák miatti halálestek 25%-áért a dohányzás a felelős az Uniós országokban. Bizonyos mérések alapján 2002-ben 2800 nem dohányzó felnőtt halt meg környezeti dohányfüst miatt.

Magyarország vezeti a listát, ami tüdőrákos halálesteket összegzi, a betegség 90%-ban a cigarettázás miatt alakult ki(fokuszkozpont.dohanyzasvisszaszoritasa.hu, 2017).

8.2. PASSZÍV DOHÁNYZÁS

Az Egészségügyi Világszervezet Nemzetközi Rákkutató Ügynökege 2002-ben a környezeti dohányfüstöt közismert rákkeltő anyagnak értékelte.

A főváros óvodáinak passzív dohányzási prevalenciáját elsőként 1999-ben tanulmányozta az ÁNTSZ Fővárosi Intézete, ebből kiderült, hogy 39,6% passzív dohányos, ezen gyermekek 50,5%-ának van dohányzó illető a családban. A cigarettát fogyasztó családok 29,7%-a folytonosan fogyasztja a terméket a gyermek jelenlétekor is, 47,8% pedig ritkábban.

2009-nem ismételten elvégezték a felmérést és megállapították, hogy a mért adat a korábbihoz képest 10%-kal csökkent. A gyerekek 23,7%-a, akiknek van dohányzó ember a környezetében 1-5darab cigaretta füstjét lélegzi be nap, mint nap, 42,4%-uk 6-10 darab dohánytermékét, 22% 11-20 darabét, 11,9%-uk még 21 darabnál is többet (fokuszkozpont.dohanyzasvisszaszoritasa.hu, 2017).

9. KÉRDŐÍVES KUTATÁS KIDOLGOZÁSA ÉS ELEMZÉSE

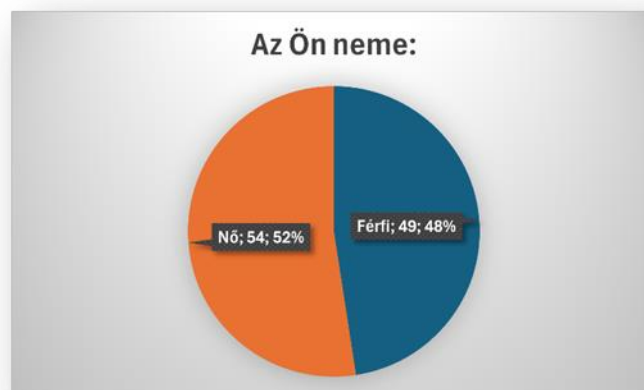
A kérdőíves kutatásomban az emberek dohányzási szokásaival kapcsolatban tettem felkérdéseket, hogy megtudjam jogosak-e a feltételezéseim. Véleményem szerint az emberek többsége azért váltott iqos-ra, mert kevésbé tartja károsnak és a szaga kevésbé kellemetlen. A normál cigarettával ellentétben azt iqos dohány töltete nem érintkezik közvetlenül a kézzel így nem marad rajta a jellegzetes dohány szaga az ujjakon. Ezt az érvet kiegészíti, hogy ezeknél a

készülékeknél nem megy végbe égési folyamat csak hevítés így a hagyományos cigaretta szag sem fogja meg annyira erősen a ruhákat és a haját.

Feltételezem, hogy az ízesített töltetek szintén kulcs szerepet töltenek be az átállásban. Egyik kérdéssel szeretném bizonyítani, hogy a válaszadóim többsége ízesített típusú terméket használ azonban, ha beszüntetnék ezeket kis mértékű lenne a hajlandóság a leszokás irányába.

Elsőként az általános adatokat szeretném szemléltetni. A kérdőívem 2024.03.16. és 2024.04.09.-e között volt elérhető a facebook közösségi felületen, hol az ismerőseim láthatták és tölthették ki, illetve azok, akik pár ismerősöm által látták miután megosztották sajátfelületükön. A kérdőívet 103-an töltötték ki.

A 103 kitöltőből 54 nő és 49 férfi volt, ez százalékos arányban 52% és 48%, ahogy az alább ábrán is megtekinthető.



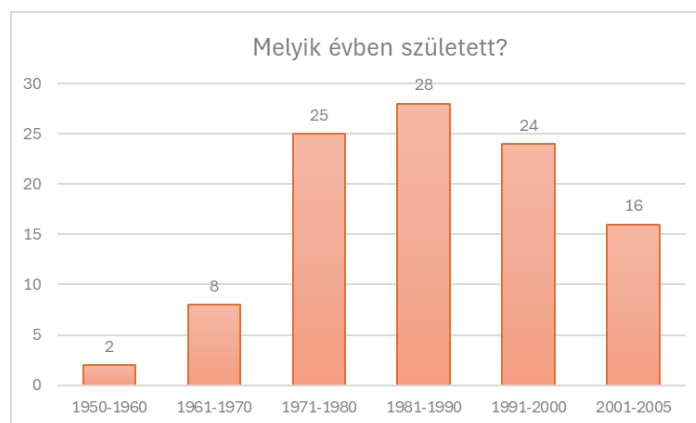
forrás: saját szerkesztés

Lakhelyüket illetően a kitöltőim majdnem háromnegyede a fővárosban él ez 70 fő. A nagyváros és megyeszékhely válaszlehetőséget 13 fő jelölte be, a kisvárost 8 fő, a község, falu opciót 9 fő, illetve három válasz érkezett az egyéb opcióra, amiben válaszként a kertváros, külföld és Franciaország lett megnevezve.



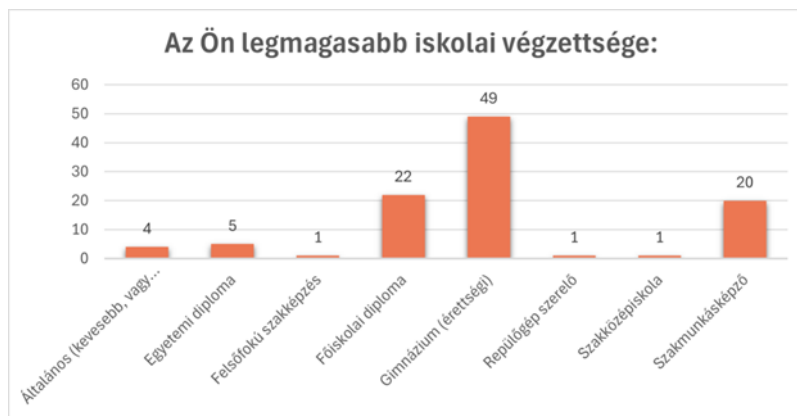
forrás: saját szerkesztés

A 103 válaszadóból a legtöbben, azaz 28-an 1981 és 1990 között születtek, a legidősebb válaszadóm 1956-ban míg a legfiatalabb 2005-ben. Szintén magas az 1971-1980 között születettek aránya akárcsak az 1991-2000-es születésűeké.



forrás: saját szerkesztés

Az iskolai végzettségeket tekintve 49 válaszadó a gimnáziumot jelölte, 22 a főiskolai diplomát, 20 a szakmunkás képzőt, 5 az egyetemi diplomát, 4 az általánost (8 osztályos) és három válasz érkezett az egyéb opcióra, amihez a felsőfokú szakképzést, szakközépiskolát és a repülőgép szerelőt írták.



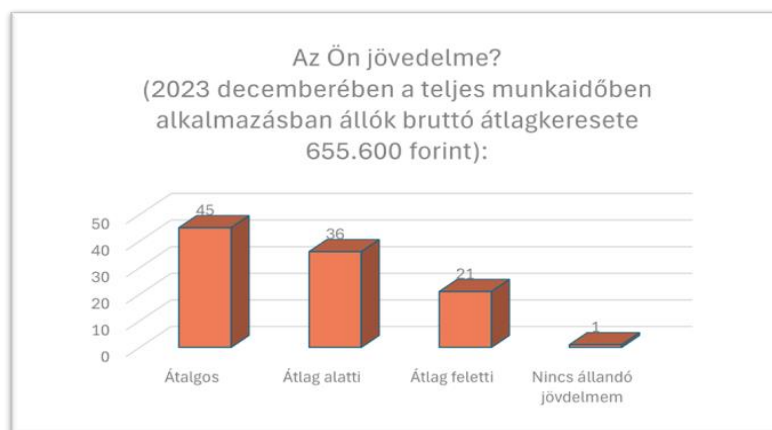
forrás: saját szerkesztés

A foglalkozásokat tekintve az következő lehetőségeket adtam meg, fizikai alkalmazott amire 51 válasz érkezett, szellemi alkalmazottra 24, vállalkozóra 11, háztartásbelire 5, tanulóra 4, nyugdíjasra 1, és a munkanélkültre egy sem. Az egyéb lehetőséget az alábbiak szerint töltötték ki a megkérdezettek mind egy-egy válasszal: erdőmérnök, sofőr, tanuló és alkalmazott, tanuló és részmunkaidős eladó, vendéglátós és villamos járművezető.



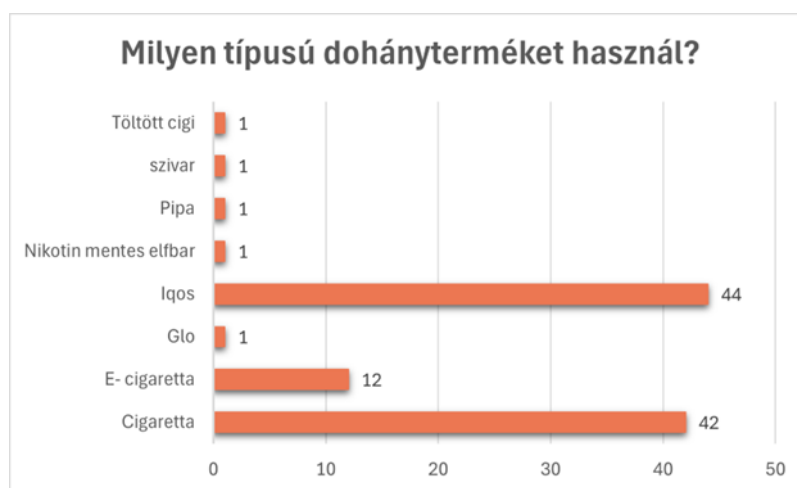
forrás: saját szerkesztés

A jövedelemmel kapcsolatos kérdésre az alábbiak szerint érkezett válasz: 45 fő átlagos, 36 fő átlag alatti, 21 fő átlag feletti jövedelemmel rendelkezik és 1 főnek nincs állandó jövedelme.



forrás: saját szerkesztés

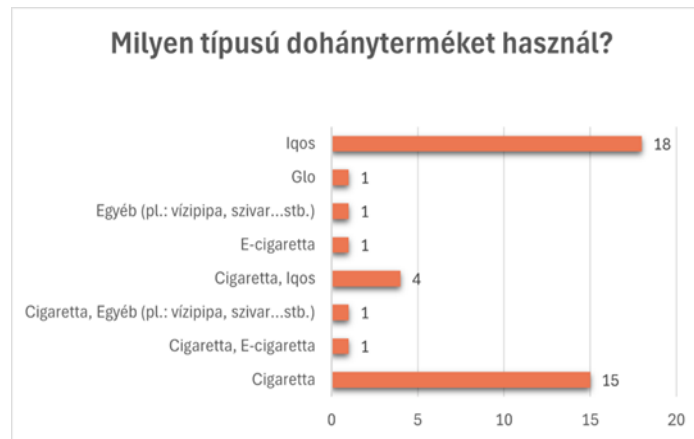
Az első kérdésem: Milyen típusú dohányterméket használ? Ezzel a kérdéssel szerettem volna megalapozni a kutatásomat és egyúttal kideríteni túlszárnyalta-e az iqos a hagyományos cigarettát. A diagrammon látható, hogy az iqos használók többségben vannak azonban majdnem ugyan annyian fogyasztanak még hagyományos cigarettát, mint iqost. A kutatásom előtt nagyobb differenciára számítottam az iqos használók javára. Ezen adatok mellett még jól látható, hogy több más típusú dohányterméket is fogyasztanak a megkérdezettek, de ebből a mezőnyből 12 válasszal az e- cigaretta igencsak maga mögé utasítja a többi terméket.



forrás: saját szerkesztés

Majdnem egy évvel korábbi adatok szintén hasonló megoszlást mutatnak, mint a mostaniak, ez valószínűleg annak köszönhető, hogy a nagy berobbanás korszaka már lecsengett.

A 2023 májusi kutatás ábrája:



forrás: saját szerkesztés

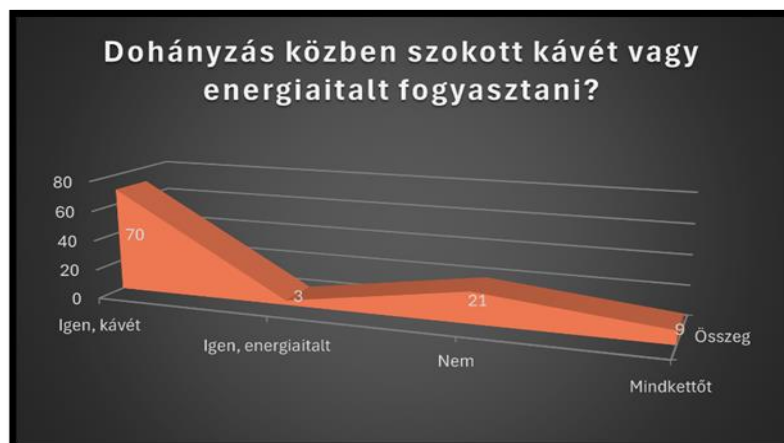
A következő két kérdésben a dohányzási melletti kávé, energiatital és alkohol fogyasztására és esetleges változásokra voltam kíváncsi. Véleményem szerint az emberek többsége fogyaszt kávé vagy energia italt dohányzás közben és többet dohányzik alkohol fogyasztása mellett. Ekkor az időérzék jobban megszűnik hiszem ezt egy általában társasággal végzett folyamat, ahol, ha valaki rágyújt elindít egy láncreakciót és a többiek is dohányozni kezdenek annak ellenére, hogy egészen addig a pillanatig lehet nem is gondoltak rá.

Az első diagramm igazolja a feltevésem hiszem jól látható, hogy a válaszadók közül 70 fő fogyasztó kávé a cigaretta mellé, 3 fő energiatitalt, 9 fő mindkettőt és 21 fő egyiket sem. Egyik korábbi fejezetemben már írtam a dohányzás mellett kialakuló szokásokról, amik megnehezítik az esetleges leszokást. Egyik ilyen szokás az úgynevezett reggeli cigi-kávé kombináció, amennyiben egy személy, aki számára ez már megszokott rutinná vált sokkal nehezebb engedni el a dohányzást hiszen a reggeli vagy napközbeni kávéja fogyasztása közben a hiányérzeté felerősödne, mert kiesett a megszokott kerékvágásból.



forrás: saját szerkesztés

Ebben a kutatásban más típusú adatokat kaptunk, ugyanis itt a nemleges válaszra érkezett a legtöbb kitöltés míg a kávéra csak 13 és az energia italra pedig 10. A 2023 májusi kutatás ábrája:



forrás: saját szerkesztés

Az alkohol fogyasztással kapcsolatos kérdésről készül diagramm alapján elmondható, hogy a válaszadók közül 47 fő többet dohányzik, 28 fő ugyanannyit, 9 kevesebbet és 19 nem szokott alkoholt fogyasztani. Ebben a kérdésben egy olyan választ kaptam, amire számítottam és feltételeztem.



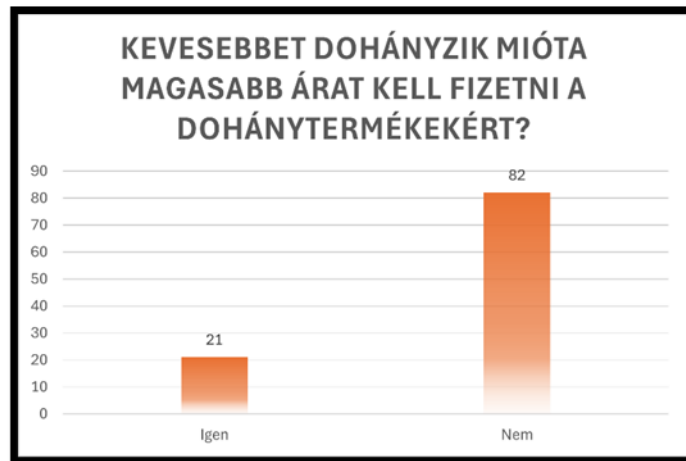
forrás: saját szerkesztés

A válaszadók többsége, azaz 44 fő 16.000 forint és 30.000 forint közötti értéket költ dohánytermékekre egy hónapban, 26 fő 30.000 forint felett, 24 fő 5.000 forint és 15.000 forint között költ és csak 9 fő, aki 5.000 forint alatt ad ki pénz dohánytermékekre havonta. Az ábra alapján elmondhat, hogy a megkérdezettek java részét magas összeget költenek dohány cikkekre egy hónapban. Az ezt követő kérdésem szintén ehhez a témához kapcsolódik.



forrás: saját szerkesztés

A válaszadók közül 82 fő nem dohányzik kevesebbet az árak emelkedése miatt és csak 21 fő, aki igen. Ezen ábra alapján elmondható, hogy a dohányzó emberek nagy részén nem riasztja el az ár, az addikció című fejezetemben leírtam, a függők inkább eldobnak minden mást csak, hogy kielégítsék az ezen cselekedet iránti vágyat.



forrás: saját szerkesztés

Ebben a kimutatásban is jól látható, hogy az ár nem elég elrettentő. Egy 2023 májusában készített kutatás ábrája, amit az előző kérdőívhez készítettem a csoport társaimmal:



forrás: saját szerkesztés

A következő kérdésemet úgy tettem fel, hogy össze tudja hasonlítani a 2023. májusi kutatással. Ebben a kérdésben arra voltam kíváncsi változott-e az emberek véleménye a dohányzás károsságának mértékéről egy nullától ötig terjedő skálán. A válaszok a következőként alakultak, csupán 2 ember szerinte nincs hatással az egészségére a dohányzás, szintén ketten csak az egyes fokozatot jelölték be, 19-en a kettést, 43-an a hármast, 17-en a négyest és 20-an az ötöst. Ezek alapján elmondható, hogy az emberek többégetében van a ténnyel milyen káros szokás is a dohányzás.



forrás: saját szerkesztés

A 2023.májusi ábra alapján, meg lehet állapítani, hogy ezen kérdésben a megkérdezettek véleménye nem változott.



forrás: saját szerkesztés

Többek között arra is kíváncsi voltam, hogy változott közel egy év alatt az emberek napi cigaretta fogyasztásának mennyisége.

Az ideji kutatás szerint a következő válaszokat kaptam: 20-an 5-nél kevesebb cigarettát szívnak el egy nap, 39-en 5-10 szálát, 36-an 11-20 szálát é 8-an 20-nál i többet.

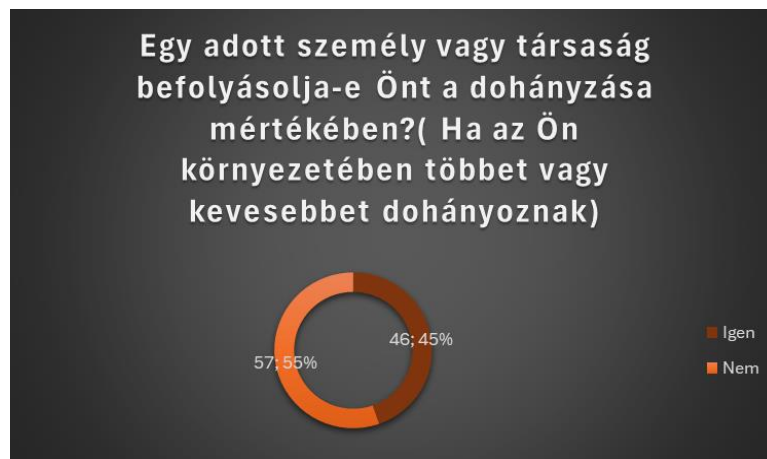


forrás: saját szerkesztés

2023. májusában a következő ábrán láthatjuk a mennyiségeket: a megkérdezettek többsége ebben az évben sokkal közelebb állt a 10 feletti mennyiséghez míg majd egy évvel később ez kiegyenlítődt a 5-10 szál mennyiségével.

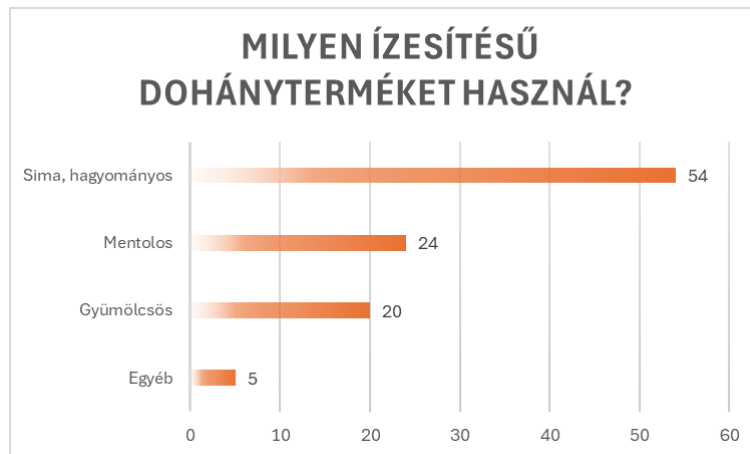


A kérdőívemből egy kérdésben ezt kutattam, hogy más emberek társasága befolyásoló tényező-e egy adott személy dohányzási szokására. A válaszok a következőként alakultak: 57-en nemleges választ adtak és 46-an igennel feleltek, ami igencsak meglepett mert itt arra számítottam, hogy többségben lesz az igennel válaszolók száma. Ezt a feltételezést korábbi személyes tapasztalatokból gondoltam, ugyanis én más dohányzó emberek társaságában többet cigarettáztam, mint a nem dohányzók körében és a baráti körömben is így láttam.



forrás: saját szerkesztés

Több éve már berobbantak az ízesített dohány termékek a magyarországi piacra is, így egyik kérdéssel szerettem volna felmérni, hogy a dohányzók hány százaléka használja már ezeket a sima, hagyományos íz helyett. A feltett kérdésre kapott válasz szintén meglepő volt számomra hiszem az adatokból láthatjuk, hogy 54-en a sima, hagyományos terméket jelölték meg és ha összeadjuk a mentolos és gyümölcsös termékeket az szintén csak 54-et ad ki, azaz nincsenek többségben az ezen termékeket használók.



forrás: saját szerkesztés

A következő kérdésem összefüggésbe hozható az előbbivel, az ábra is jól mutatja, hogy a 103 válaszadóból 83 nem tenné le a cigarettát akkor sem, ha megszüntetnék az ízesített termékeket. A válaszból az is kiderült, hogy a megkérdezettek többsége jobban ragaszkodik a dohányzáshoz, mint az ízesített termékekhez.



forrás: saját szerkesztés

Egyik kérdéssel a dolgozatom elején felállított hipotézisekre szerettem volna választ kapni, tudom-e őket igazolni, avagy megcáfolják az véleményemet. Ez a kérdés: Amennyiben kipróbálta az íjost, mi ösztönötte? A válaszok igencsak vegyesek voltak, volt, aki nem írt be semmit sem a kérdésre, első helyen holtversenyben 25-25 válasszal végzett a nem próbáltam és a kevésbé kellemetlen szagként megfogalmazott válaszok. A második helyen szinten

egységesen 9-9 válasszal végzett a barátok általi kipróbálás és hogy kevésbé tartják károsnak az emberek, továbbá 3-3 válasz érkezett a kíváncsiságra és az ízesített termékek általi ösztönzésre. Ezen válaszokon kívül 1-1 válaszadó a következőket írta: alacsonyabb ár, nem éget ki semmit, nem szívott előtte rendes cigarettát.

A kérdőívem elemzését egy cramer kimutatással zárom, amiben a következő két kérdés közötti kapcsolatot vizsgáltam: Ha beszüntetnék az ízesített és mentolos dohánytermékeket leszokna a dohányzásról és a nemek közötti összefüggést. Az eredmény a következő lett, $c=0,123581$, ami azt jelenti, hogy gyenge a kapcsolat a két ismerv között.

10. ÖSSZEFOGLALÁS

Az első fejezetemben több hipotézist is felállítottam, amiket a kérdőíves kutatásom adatainak segítségével igazolni szeretnék. Az első feltevésemet, hogy az iqos és a hagyományos cigarettát használók már közel azonos arányban vannak jelen a dohányzó emberek körében igaznak bizonyult. A kérdőívemet kiköltők közül 44-en iqost, 42-en pedig hagyományos cigarettát használnak. Véleményem szerint ez annak köszönhető, hogy az iqos felkapottabb termék a fiatalok és középkorú felnőttek körében.

Az ízesített dohánytermékek című fejezetemben egy cikkből merítettem adatokat, amik segítettek igazolni azt a feltételezésem, hogy az ízesített dohánytermékek eladása megnőtt az elmúlt években különösen 2019-ben. Az iqos ebben az időszakban tört be a magyarországi piacra. A dohánybolt mind a mai napig tartanak akciókat, ekkor a készülékek alacsonyabb áron vásárolhatóak meg, új készülék érkezésekor beszámítják a régebbi eszközt.

A következő hipotézisemet a kérdőívem segítségével tudom alátámasztani, amiben a váltás okának a kellemetlen szag elkerülését és a kevésbé káros hatást fogalmaztam meg. A megkérdezettek közül 25-en a hagyományos cigaretta szagának elkerülése miatt kezdtek el iqost használni, 9-en pedig azért, mert kevésbé tartják károsnak, ez az értékelhető válaszok többi mint 50%-át teszi ki.

Utolsó témám a dohánytermékek árára vonatkozik, amit vizsgálok a kérdőívem használatával. A 103 kitöltőből 82-en nem dohányoznak kevesebbet, mióta magasabb az ára, ez arra enged következtetni, hogy inkább másról mondanak le az emberek, hogy ugyan azt a mennyiséget el tudják szívni egy nap.

11. JAVASLATTÉTEL

A dohányzás visszaszorítását a fiatalok körében kellene elkezdni véleményem szerint, ugyanis, aki nem dohányzik olyan régóta azt könnyebb befolyásolni még ebben a témában. A tinik és fiatal felnőttek körében igen elterjedt szokás a dohányzás valamilyen formában például hagyományos cigaretta, iqos, vízpipa vagy elektromos cigaretta. A magyar lakosság nagy része már a húszas évei előtt kezd el dohányozni és rövid időn belül függőkké válnak még mielőtt realizálhatnák. Többségük azért dönt ezen termékek kipróbálása vagy folyamatos használata mellett mert trendi és menő szokásnak számít a dohányzás Magyarországon ezen korosztály körében.

Az a cél hajtja őket, hogy beilleszkedjenek a társadalomba és a barátaik elfogadják őket, nem véletlen, hogy egy adott körben szinte vagy mindenki vagy senki sem él ezzel a tevékenységgel. A dohányzó fiatalok legtöbbször lenéznek vagy kigúnyolják azokat a társaikat, aki nem dohányoznak és elutasítják a cigaretta használatát.

Ezt a problémát gyökeresen kéne átformálni, hogy a dohányzásról alkotott kép megváltozzon és ne számítson menőnek a dohányzás és ne érezze hierarchiai szempontól előkelőbbnek magát az a személy, aki dohányzik.

A fiatalok többsége már általános iskolás korában telefonnal a kezében kel és fekszik. Az okostelefonok használata szintén egy menő tevékenységnek számít, amin keresztül több hírportállal is találkozhatnak a közösségi média felületein. A legtöbb ilyen oldalon a fiatalok azokat a tartalmakat látják és fogyasztják, amire már korábban rákerestek és érdeklő őket vagy egy általuk követett személy közzétette, mint bejegyzést. Ezen emberek általában a közkezdvelt hírességek, akinek a posztjait azért nézik mert felnéznek rá és legtöbbször olyanná akarnak válni, de mindenképpen hasonlítani szeretnének hozzájuk.

A hírességek talán nem is mindig vannak tudatában annak, hogy hány fiatal is befolyásolnak egy adott témában. Legtöbbször olyan bejegyzéseket tesznek közzé az oldalaikon, amin reklámoznak egy terméket, weboldalt vagy szolgáltatást egy velük szerződésben álló partner javára.

A fiatalok többségét a közösségi média felületein keresztül lehet elérni. Véleményem szerint, ha több híresség tenne közzé dohányzással kapcsolatos posztot, amiben elmondja, hogy ez egy egészségre és életvitelre káros szenvedély, nem pedig egy trendi viselkedés, akkor többeknek kétsége támadna. Kétszer meggondolnák, hogy rágyújtsanak-e vagy feltennék magukban a

kérdést vajon miért is dohányoznak és kell-e ez nekik.

A véradás egy egészséges és jótékony folyamat, ami igencsak elterjedt Magyarországon. Nem véletlen szoktak felállítani véradó pontokat a civil lakosság számára, hiszen sokaknak szüksége van ezzel kapcsolatos ellátásra, aminél elengedhetetlen a vér használata.

Ismerősi körből hallottam, hogy az az illető, aki dohányzik nem adhat vér. Ez még egy indok lehet, amiért érdemes lenne felhagyni ezen káros szenvedéllyel. Úgy gondolom, amennyiben a véradó központok több olyan közleményt osztanának meg, amiben leírják vagy több olyan videós hír tennének fel a közösségi média felületeikre, ahol elmesélik a dohányzás ezen hátrányát több emberre tudnának hatni érzelmileg és logikailag.

Amikor ráeszmélünk, hogy a dohányzással hátrányos helyzet kerülhetünk valahol vagy elküldenek emiatt valahonnan negatív érzés generálódik a cselekvés irányában és elképzelhető, hogy emiatt fontolóra vesszük a leszokást.

A fiatalok nincsenek tisztában a dohányzás okozta veszélyekkel, jobban mondva nem szeretnék tudomást venni róla vagy elhinni, hogy akár velük is megtörténhet, hogy diagnosztizálnak nálunk egy súlyos betegséget. A dohányzás okozta leggyakoribb betegség a tüdőrák, ami nagyon magas az országban és egyre több a fiatal beteg. Elrettentés céljából be lehetne vezetni az évenkénti kötelező rákszűrést, hogy minél jobban tudatosítsuk ebben a korosztályban, hogy a dohányzás igenis okozhat egy halálos megbetegedést, amit kortól függetlenül bárkinél jelentkezhet. A kórházi körülmények vagy egy átfogó vizsgálat átélése adhat okot az elgondolkodásra és hogy megkérdezzék maguktól, mi lesz, ha pozitív lesz a rák szűrés eredménye.

12. IRODALOM ÉS HIVATKOZÁSOK JEGYZÉKE

efop180.antsz.hu, 2020. Nyíltan az addikcióról, elérhető:

<https://efop180.antsz.hu/attachments/article/307/addikcio%2019%2012%2013.pdf>

[hozzáférés dátuma: 2024.04.02.]

fokuszkozpont.dohanyzasvisszaszoritasa.hu, 2017. Dohányzás visszaszorítása Magyarországon, elérhető: <https://fokuszkozpont.dohanyzasvisszaszoritasa.hu/hu>

[hozzáférés dátuma: 2024.04.03.]

fokuszkozpont.dohanyzasvisszaszoritasa.hu, 2017. Dohányzás visszaszorítása Magyarországon, elérhető:

<https://fokuszkozpont.dohanyzasvisszaszoritasa.hu/hu/content/megelozes>

[hozzáférés dátuma: 2024.04.034]

fokuszkozpont.dohanyzasvisszaszoritasa.hu, 2017. Dohányzás visszaszorítása Magyarországon, elérhető:

<https://fokuszkozpont.dohanyzasvisszaszoritasa.hu/hu/content/leszokas>

[hozzáférés dátuma:2024.04.08.]

fokuszkozpont.dohanyzasvisszaszoritasa.hu, 2017. Dohányzás visszaszorítása Magyarországon, elérhető:

<https://fokuszkozpont.dohanyzasvisszaszoritasa.hu/hu/content/nemdohanyzok-vedelme>

[hozzáférés dátuma:2024.04.08.]

fokuszkozpont.dohanyzasvisszaszoritasa.hu, 2017. Dohányzás visszaszorítása Magyarországon, elérhető:

https://fokuszkozpont.dohanyzasvisszaszoritasa.hu/sites/default/files/vizipipa_oeffi_df_20140616.pdf

[hozzáférés dátuma:2024.04.07.]

fokuszkozpont.dohanyzasvisszaszoritasa.hu, 2017. Dohányzás visszaszorítása Magyarországon, elérhető:

<https://fokuszkozpont.dohanyzasvisszaszoritasa.hu/hu/node/85>

[hozzáférés dátuma:2024.04.04.]

fokuszkozpont.dohanyzasvisszaszoritasa.hu, 2017. Dohányzás visszaszorítása Magyarországon, elérhető:

<https://fokuszkozpont.dohanyzasvisszaszoritasa.hu/hu/content/hazai-es-kulfoldi-adatok-tanulmanyok>

[hozzáférés dátuma:2024.04.05.]

ksh.hu, 2019. Dohányzási szokások, elérhető:

https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/elef/dohanyzas_2019/index.html

[hozzáférés dátuma:2024.04.08.]

Vaskor M., 2021. Elképesztő ütemben nő a hevítéses dohánytermékek fogyasztása Magyarországon, elérhető:

<https://24.hu/fn/gazdasag/2021/10/13/dohanyzas-heviteses-dohantermekek-eszkozok-statisztika-dohanyzasi-szokasok/>

[hozzáférés dátuma: 2024.04.09.]

ksh.hu, 2020. Egy nap cigi nélkül, elérhető:

https://www.ksh.hu/infografika/2020/infografika_fustmentes.pdf?lang=hu

[hozzáférés dátuma:2024.04.11.]

Gondi – Inávkai,1995 - Marketing kezdőknek és haladóknak, s.a.

Kaszás G., 2024. Egyre többen használják, sokan a dohányzásra való leszokás előszobájának tartják, elérhető:

<https://index.hu/gazdasag/2024/03/08/jti-dohanyipar-cigaretta-hevitett-dohanytermek-artalomcsökkentes-artalomcsökkentett-dohanytermek/>

[hozzáférés dátuma: 2024.04.12.]

Verdes T., 2024. Mi a függőség és az addikció? Hogyan kezelhető?, elérhetőség:

<https://vavo.hu/fuggoseg-es-addikcio/>

[hozzáférés dátuma:2024.04.09.]

h.wikipedia.org,2024, Nemzeti dohánybolt, elérhető:

https://hu.wikipedia.org/wiki/Nemzeti_doh%C3%A1nybolt

[hozzáférés dátuma: 2024.04.07.]

Olach Z.,1996 – A marketing szemlélete és gyakorlata, LSI Oktatóközpont

Csiki G., 2020. Riasztóak a magyar cigis trendek, és közben értékes tízmilliárdokat hagyhat az állam a dohányiparnál, elérhető:

<https://www.portfolio.hu/gazdasag/20200612/riasztoak-a-magyar-cigis-trendek-es-kozben-erteskes-tizmilliardokat-hagyhat-az-allam-a-dohanyiparnal-436678>

[hozzáférés dátuma: 2024.04.10.]

Brückner G., 2021. Újabb drasztikus változás jön a cigarettapiaron: januártól minden cigisdoboz ugyanúgy fog kinézni, elérhető:

<https://telex.hu/gazdasag/2021/09/22/ujabb-drasztikus-valtozas-jon-a-cigarettaiparon-januartol-erkezik-az-egysegdoboz>

[hozzáférés dátuma: 2024.04.07.]

tobaccomagazin.hu, 2023. Ízesített hevítőrudak: megjelent a tiltó kormányrendelet, elérhető:

<https://tobaccomagazin.hu/cikk/izesitett-hevitorudak-megjelent-a-tilto-kormanyrendelet>,

[hozzáférés dátuma: 2024.04.04.]

<https://tobaccomagazin.hu/cikk/izesített-hevitorudak-megjelent-a-tilto-kormanyrendelet>
portfolio.hu, 2022. Újabb csapást mérnek a magyar dohányosokra, ennek biztosan nem fognak örülni, elérhető:

Újabb csapást mérnek a magyar dohányosokra, ennek biztosan nem fognak örülni -

Portfolio.hu

[hozzáférés dátuma: 2024.04.15.]