

▶ **Prestanak pušenja**
Provjereni savjeti!



► Provjereni savjeti!

Želite da prestanete pušiti. Ne odustajte od toga. Što se bolje pripremite da prestanete pušiti veći su i vaši izgledi za uspjeh.

► Pripremite se za prestanak pušenja

- Da biste upoznali svoje navike pri pušenju uvijek kada pušite zabilježite slijedeće: Šta upravo radim? Kakvo je trenutno moje raspoloženje? Koliko je u ovom trenutku cigareta važna za mene? Šta bih drugo mogla / mogao sada učiniti umjesto što pušim?
 - Da li ste već pokušavali da prestanete pušiti? Kakva su vaša iskustva u tom pogledu? Šta vas je spriječilo da prestanete pušiti? A šta vam je pomagalo?
 - Razmislite unaprijed o tome s kojim biste se poteškoćama mogli iznova susresti i napravite plan kako da te poteškoće savladate.
 - Saopštite vašoj porodici da ste odlučili prestati pušiti. Tada vam niko neće zamjeriti ako poslije prestanka pušenja u prvo vrijeme budete nervozni ili razdražljivi. Zamolite porodicu da aktivno podrži vašu odluku o prestanku pušenja.
 - Raspitajte se kod prijatelja ili na radnom mjestu da li još neko želi prestati pušiti. Udružite se s nekim! Udvoje je lakše da prestanete pušiti.
- Lijekovi koji sadrže nikotin (žvakaće gume, flasteri s nikotinom, tablete koje se otapaju pod jezikom, bomboni, sprej za usta ili inhajler – oblik za udisanje) udvostručuju vaše izgleda da se uspješno oslobodite nikotina. Lijek koji sadrži bupropion umanjuje želju za cigaretom. Lijek koji sadrži varenicline djeluje slično kao nikotin, iako ga ne sadrži. Ova dva lijeka možete dobiti samo u apoteci na recept. Ostale lijekove možete dobiti bez recepta u apoteci ili drogeriji. Posavjetujte se o tome sa vašim ljekarom ili u apoteci.
 - Odredite dan kada ćete prestati pušiti. Izaberite pogodno vrijeme, na primjer slobodan dan. Dan kada ćete prestati pušiti planirajte najmanje deset dana unaprijed.
 - Prethodne večeri bacite sve cigarete i pribor za pušenje poput pepeljara i upaljača.

► Da li ste ovisni o cigaretama?

Odgovorite na slijedeća dva pitanja da biste to utvrdili:

- Da li prvu cigaretu zapalite u roku od pola sata nakon buđenja?
- Da li pušite više od deset do petnaest cigareta dnevno?

Ako ste na oba pitanja odgovorili potvrdno, vaša ovisnost o cigaretama prilično je snažna, stoga uzimanje lijekova koji sadrže nikotin može udvostručiti vaše izgleda da prestanete pušiti.

► Nakon što prestanete pušiti

- Pridajte veliki značaj danu kada prestajete pušiti i pripremite sve tako da više nemate izgovore za neuspjeh.
- Pobrinite se za zrak bez duhanskog dima na radnom mjestu, u stanu i tamo gdje provodite slobodno vrijeme.
- Izbjegavajte mjesta i situacije gdje ste u velikom iskušenju da ponovo počnete pušiti.
- Veselite se što se oslobodili duhanskog dima i nemojte već sada misliti o mogućem porastu težine – ako ste uspjeli da prestanete pušiti, kasnije ćete se uspjati osloboditi i suvišnih kilograma.
- Tokom treće nedelje poslije prestanka pušenja možete zapasti u krizu i imati više problema nego tokom prve dvije nedelje.
- Nemojte ponovo početi pušiti. Čak i ako ste u društvu pušača ili ste u stresu – nemojte posegnuti za cigaretom!

► Prednosti prestanka pušenja

- Poslije dvanaest sati povećava se količina kisika u krvi.
- Dvije nedelje do tri mjeseca poslije prestanka pušenja krvotok se oporavi, disanje je ponovo lakše.
- Između prvog i devetog mjeseca poslije prestanka pušenja smanjuju se problemi sa pušačkim kašljem i poteškoće pri disanju.

- Godinu dana poslije prestanka pušenja upola se smanjuje opasnost od srčanih oboljenja.
- Poslije pet godina duhanom izazvana opasnost obolijevanja od raka u ustima i grlu, na jednaku i na mokraćnom mjehuru smanjuje se za polovinu. Opasnost od moždanog udara i raka na grliću materice jednaka je onoj kod osoba koje ne puše.
- Nakon deset godina opasnost da se umre od raka na plućima samo je još upola toliko velika kao kod osoba oba pola koje puše. Isto tako smanjuje se opasnost obolijevanja od raka grkljana (larinksa) i gušterače (pankreas).
- Nakon petnaest godina opasnost od srčanih oboljenja jednaka je kao kod osoba koje ne puše.

Pored toga nakon što prestanete pušiti vaš će dah ponovo biti prijatan. Požutjeli zubi postaće bjelji, kosa više neće zaudarati na duhan, nestati će žute mrlje na vašim prstima i noktima. Vaše će jelo imati bolji ukus, ponovo ćete bolje osjećati mirise.

► Program kretanja

Budući da se sada više krećete i bavite sportom vi ćete neprijatnosti koje prestanak pušenja može izazvati (loše raspoloženje, razdražljivost, glavobolju, umor ili loš san) ili osjetiti rjeđe ili ih uopšte nećete ni osjetiti. Pored toga bavljenje sportom opušta i cigareta kao sredstvo protiv stresa postaće suvišna.

► Nagradite sami sebe!

Vaš uspjeh da prestanete pušiti veliko je dostignuće i za to uvijek iznova zaslužujete nagradu! Možete smatrati da uštedeni novac za cigarete predstavlja nagradu za prestanak pušenja i od toga sebi kupiti poklon.

► Telefonska linija za prestanak pušenja 0848 000 181

Na vašem putu ka prestanku pušenja Telefonska linija za prestanak pušenja podržava vas i prati na devet jezika (cijena razgovora: na fiksnom telefonu 8 rapena za 1 minutu, na mobilnom telefonu košta više).

Pored korisnih savjeta o prestanku pušenja tokom takmičenja možete besplatno koristiti do četiri povratna poziva i savjetodavna razgovora sa ovom linijom: za njemački, francuski, italijanski i engleski 0848 000 181, od ponedjeljka do petka od 11 do 19.

0848 183 183 Albanski


0848 184 184 Portugalski

0848 189 189 Retoromanski

0848 186 186 Srpski / hrvatski / bosanski

0848 185 185 Španski

0848 187 187 Turski

at  **Arbeitsgemeinschaft
Tabakprävention Schweiz**
Haslerstrasse 30 | 3008 Bern

Za vas od:

Naručivanje daljih informacija i brošura:

031 599 10 20 | info@at-schweiz.ch | www.at-schweiz.ch