

Rzuć palenie!

Podejmij decyzję!

Około połowa palaczy chce rzucić palenie. Aby to się udało musisz podjąć nieodwołalną decyzję i umotywować ją własnymi korzyściami. Dopóki nie nabierzesz pewności, że tego chcesz, mimo prób, rzucanie palenia może się nie udać. Motywacja i chęci są najważniejsze. Pamiętaj, że rzucanie palenia nie jest łatwe ani przyjemne.

Zaplanuj!

Wyznacz sobie datę, od kiedy nie będziesz już palił. Wcześniej przygotuj się do tego. Prowadź dzienniczek palacza, conajmniej przez tydzień, i notuj wszystkie sytuacje, w których sięgasz po papierosa. Pozwoli Ci to później wyeliminować lub ograniczyć sytuacje, w których ciężiej będzie odmówić papierosa. Możesz też zacząć ograniczać palenie poprzez przeciąganie momentu sięgnięcia po papierosa lub nie wypalanie całego. Dnia poprzedzającego rzucanie palenia usuń ze swojego otoczenia wszystko co kojarzy się z nałogiem.

Mów!

Powiedz rodzinie i przyjaciołom o swojej decyzji. Możesz liczyć na ich wsparcie! Jest to również dodatkowa motywacja gdy ktoś bliski podejmie razem z Tobą to wyzwanie. Jeśli zamierzasz używać środków farmakologicznych, wspomagających rzucanie palenia, skonsultuj to z lekarzem.

Działaj!

Myśl o Sobie jako o osobie nie palącej. Zaplanuj różne aktywności tak abyś się nie nudził, wtedy nie będziesz myśleć o papierosie. Unikaj sytuacji, w których wiesz, że pokusa zapalenia papierosa może być silniejsza, więcej czasu spędzaj z osobami, które nie palą i w miejscach, gdzie jest to zabronione. Zajmuj czymś dłonie np. piłeczką antystresową, wykałaczką a jeśli poczujesz silną ochotę na przekąskę chrup marchewkę, pestki słonecznika lub dyni bądź rzuć gumy bez cukru.

Po zgaszeniu ostatniego papierosa:



Mity na temat palenia

Papierosy łagodzą stres

Nieprawda! Nikotyna pobudza gdyż podnosi ciśnienie krwi. Może złagodzić stres tylko u nałogowego palacza, gdyż zaspokaja głód nikotynowy.

Cienkie papierosy i typu light mniej szkodzą

Nieprawda! Cienkie papierosy i te typu light mają tyle samo substancji smolistych co normalne papierosy i szkodzą tak samo. Najniebezpieczniejsze są papierosy mentolowe, związki zapachowe i smakowe w nich zawarte zwiększają wchłanianie nikoty i powodują szybsze uzależnienie.

Kilka papierosów dziennie nie szkodzi

Nieprawda! Nie ma bezpiecznej ilości wypalanych papierosów. Każdy szkodzi zwłaszcza osobom, które mają genetycznie zwiększone ryzyko zachorowania na raka płuc

Palenie sprawia przyjemność

Nieprawda! Palenie nie jest przyjemne, palacz odczuwa przyjemność nie z samego palenia ale z faktu, że zaspokoił głód nikotynowy. Taki sam efekt wywołuje kieliszek wypity przez alkoholika.

Papieros wypalony po jedzeniu mniej szkodzi

Nieprawda! Nie ma zanczenia pora wypalenia papierosa, każdy dostarcza tyle samo substancji toksycznych.

Papierosy sprzyjają odchudzaniu

Nieprawda! Przeświadczenie takie wzięło się stąd, że wiele osób rzucających palenie tłumi głód nikotynowy jedzeniem. Pojawia się więc mylne wrażenie, że papierosy sprzyjają odchudzaniu.

Kilka faktów

9 mln Polaków pali papierosy codziennie

17 papierosów przypada średnio na jednego palacza

91 % palaczy wpada w nałóg przed ukończeniem 25 roku życia

60 tys. Polaków umiera rocznie na choroby odtytoniowe