Polish version:
How to Stop Smoking

NHS Health Scotland

Jak rzucić palenie

Rzucenie palenia to najlepsze, co możesz zrobić dla swojego zdrowia.

Chcesz dołączyć do tysięcy Szkotów, którzy z powodzeniem rzucają palenie co roku?

Ta broszura zapewni ci możliwie jak największe szanse na sukces, szczególnie jeśli skorzystasz z dostępnej bezpłatnej pomocy i leków wspomagających rzucanie palenia.

Wiemy, że rzucanie palenia nie zawsze jest łatwe, ale nie musisz przez to przechodzić sam/a. Możesz skorzystać z wielu możliwości uzyskania bezpłatnej pomocy (patrz str. 24). Zaledwie po 72 godzinach pokonasz jedną z największych przeszkód i będziesz na dobrej drodze do rzucenia palenia na dobre.

Informacje o lokalnych ośrodkach wsparcia dla rzucających palenie możesz uzyskać od eksperta na infolinii Quit Your Way Scotland pod numerem: **0800 84 84 84** lub na stronie: **www.quityourway.scot**

QUIT YOUR WAY
with our support

Healthier Scotland
Scottish Government

Spis treści

MYŚL — Rozważanie rzucenia palenia — 3

PLANUJ — Przygotowanie do rzucenia — 11

RZUĆ — Rzucanie palenia — 23

WYTRWAJ — Wytrwanie w niepaleniu — 45

Rozważanie

rzucenia palenia

Droga do wolności

Dasz radę! Możemy ci pomóc. Jeśli już wcześniej bezskutecznie próbowałeś/aś rzucić palenie, spróbuj ponownie, gdy będziesz gotów/gotowa.
Na pewno ci się uda!

MYŚL

Kluczem do sukcesu jest chęć rzucenia palenia, a następnie dokładne przygotowanie się do tego, aby mieć jak największą szansę na sukces. Rzucenie palenia pozytywnie wpłynie na resztę twojego życia – dlatego warto zrobić to dobrze!

Zastanów się nad tym, dlaczego zacząłeś/zaczęłaś palić.

Zacząłem/zaczęłam palić, ponieważ:

_____

_____

_____

_____

_____

- Czy powody te dziś także są aktualne?
- Czy nadal palisz z tych samych powodów?
- Zapewne odpowiesz, że nie.

Pomyśl, dlaczego chcesz

Poniższa lista może pomóc ci podjąć decyzję.

DLACZEGO

Zaznacz swoje powody...

Chcę rzucić palenie, ponieważ:

- ❍ Chcę poprawić stan swojego zdrowia.
- ❍ Chcę, by moje dzieci nigdy nie paliły tytoniu.
- ❍ Nie stać mnie na to. Papierosy są za drogie!
- ❍ Lepiej widziane jest dziś niepalenie.
- ❍ Chcę, by moje ubrania były świeże i nie śmierdziały dymem papierosowym.
- ❍ Nie lubię być uzależniony/a od papierosów – czas rzucić.
- ❍ Nie chcę, by moja rodzina, znajomi czy zwierzęta domowe cierpiały z powodu mojego dymu papierosowego.

rzucić palenie

... dopisz swoje powody.

Kiedy masz zły dzień, możesz przypomnieć sobie, dlaczego rzucasz palenie. Chcę rzucić palenie, ponieważ:

Dlaczego warto jest rzucić

Pierwsze kilka dni może być trudne, ale w ciągu:

72 godzin:

- spada tętno
- poziom tlenku węgla i tlenu we krwi wraca do normy
- wyostrza się smak i węch

Kilku tygodni:

- ustępuje kaszel i pogłębia się oddech
- poprawia się sprawność płuc
- zaczyna spadać ryzyko zawału serca
- spada ryzyko powikłań pooperacyjnych
- spada ryzyko wystąpienia infekcji dróg oddechowych
- skóra wygląda zdrowiej

Kilku miesięcy:

- ustępują objawy chronicznego zapalenia oskrzeli
- spada ryzyko wystąpienia wrzodów

Jednego roku:

- ograniczone zostaje ryzyko chorób serca i układu oddechowego

Pięciu lat:

- znacząco spada ryzyko chorób serca lub kolejnego zawału serca albo śmierci z powodu problemów z sercem wśród osób już cierpiących na choroby serca

Powyżej pięciu lat:

- znacząco spada ryzyko wystąpienia raka płuc, innych rodzajów raka oraz udaru mózgu
- spada ryzyko śmierci w wyniku przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP).

Przygotowanie

do rzucenia

Planuj na przyszłość

Aby skutecznie rzucić palenie, należy się najpierw do tego przygotować.

PLANUJ

Bezpłatną pomoc możesz uzyskać w lokalnych aptekach oraz organizacji Quit Your Way na stronie: **www.quityourway.scot** albo u doradcy Quit Your Way Scotland pod numerem: **0800 84 84 84**.

Pomyśl, kto może ci pomóc po rzuceniu palenia... partner/ka, krewni, znajomi?

W jaki sposób mogą ci pomóc?

Ustal dogodną dla ciebie datę rzucenia palenia.

Przygotuj się na sukces! Co możesz zrobić, by ułatwić sobie przetrwanie pierwszych 72 godzin bez papierosa? Zadzwoń do Quit Your Way Scotland, zrób zapas bezpłatnej gumy do żucia lub plastrów nikotynowych albo porozmawiaj z przyjaciółmi i rodziną. Kiedy będziesz gotowy/a, zapisz wybraną przez siebie datę.

Rzucam palenie w dniu:

Data rzucenia

Pomyśl o tym, z czym kojarzy ci się twoje palenie.

Oto przykłady:

Przy filiżance herbaty lub kawy

Wieczorem po kolacji

Na spotkaniach towarzyskich

Pierwsze, co robię rano

Kiedy czujesz się zestresowany/a lub znudzony/a

Z góry opracuj plan przetrwania trudnych pierwszych 72 godzin.

Możesz stworzyć swoją listę rzeczy lub sytuacji, które kojarzą ci się z paleniem.

Rozwiązania . . .

Teraz zapisz rozwiązania, które mogą ci pomóc w pokonaniu tych nawyków.

Oto przykłady:

Planowanie, by nie wychodzić na zewnątrz na papierosa podczas spotkań towarzyskich

Zmiana porannych nawyków

Postanowienie, by nie kupować papierosów

Moje rozwiązania:

Jest wiele rozwiązań, które mogą pomóc ci w rzuceniu palenia i wytrwaniu bez papierosów. Palenie jest silnie związane z określonymi porami dnia i sytuacjami – kilka prostych sposobów na ograniczenie stresu znajdziesz na str. 47.

Przełam skojarzenia

Idź na spacer.

Zacznij coś nowego.

Musisz przełamać skojarzenie danej sytuacji z paleniem, a możesz to zrobić poprzez zmianę przyjętych zwyczajów.

Przestań palić w domu.

Skończ coś, co dotąd odkładałeś/aś.

Zmień swoje nawyki.

Przed datą rzucenia palenia wyrzuć wszystkie papierosy, zapalniczki i popielniczki. W ten sposób usuniesz wszelkie pokusy, co przybliży cię do skutecznego rozstania z nałogiem. Krok ten może budzić obawy, ale na pewno poczujesz się dobrze, gdy już to zrobisz.

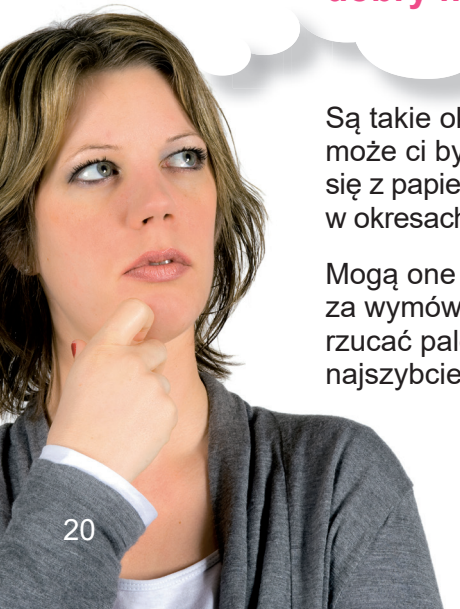
Poinformuj rodzinę i znajomych, że rzucasz palenie. Powiedz im, że będziesz potrzebował/a ich wsparcia i zachęty w walce z nałogiem. Poproś, by nie częstowali cię papierosami, ale wspierali cię i motywowali do wytrwałości.

Obawy i lęki

Tuż przed rzuceniem palenia możesz nagle zdać sobie sprawę z wielu problemów. To zupełnie normalne.

Na przykład:

„To nie jest dobry moment”



Są takie okresy, w których może ci być trudniej rozstać się z papierosami, na przykład w okresach dużego stresu.

Mogą one także służyć ci za wymówkę. Najlepiej jest rzucać palenie od zaraz, jak najszybciej.

„Jest już za późno, co mi miało zaszkodzić, to już zaszkodziło”.

Nigdy nie jest za późno na rzucenie palenia, bowiem skutki palenia tytoniu kumulują się całymi latami. Rzucenie w dowolnym wieku poprawi twój stan zdrowia, ale oczywiście im szybciej zrezygnujesz z nałogu, tym lepiej.

„Mogę przytyć”.

Wiele osób obawia się o wzrost wagi po rzuceniu palenia. Niektórzy ludzie rzeczywiście przybierają na wadze, zaś inni nie. Jeszcze inni wręcz chudną. Typowy przyrost wagi jest niewielki w porównaniu do korzyści związanych z rzuceniem palenia.

„Nie mam silnej woli”.

Każdy ma silną wolę. Pomyśl o czymś, czego dokonałeś/aś dzięki swojej determinacji albo o trudności, z którą sobie poradziłeś/aś. To właśnie jest twoja siła woli. Zaskocz samego/samą siebie i wykorzystaj siłę woli do rzucenia palenia!

Rzucanie

palenia – co może pomóc

Droga do sukcesu

W Szkocji wsparcie w rzucaniu palenia zapewniane jest BEZPŁATNIE.

RZUĆ

Ośrodki wsparcia w rzucaniu palenia

Prowadzone przez NHS ośrodki wsparcia w rzucaniu palenia są dostępne w okolicy i zatrudniają przyjaznych doradców, którzy udzielą ci fachowej porady, dzięki której wybierzesz najlepszą dla siebie metodę rzucenia palenia. Twój doradca może omówić z tobą dostępne leki wspomagające (patrz str. 26), rozwiązania dla osób, które nie są gotowe na nagłe odstawienie papierosów, a także możliwości wsparcia grupowego i indywidualnego.

Twój lekarz rodzinny, farmaceuta albo specjalista Quit Your Way Scotland może skierować cię do odpowiedniej instytucji w okolicy. Możesz również wejść na stronę: **www.quityourway.scot**, aby dowiedzieć się, gdzie znajduje się najbliższy ośrodek oraz jak skontaktować się z nim bezpośrednio bez konieczności umawiania wizyty.

W każdej aptece lokalnej możesz także uzyskać dostęp do oferowanego przez NHS programu wsparcia w rzucaniu palenia, w tym z bezpłatnego cotygodniowego wsparcia indywidualnego oraz leków wspomagających rzucanie palenia przez 12 tygodni.

Doradcy dodadzą ci otuchy i doradzą na temat objawów odstawienia.

Badania pokazują, że im większe człowiek otrzyma wsparcie, tym większa jest szansa na rzucenie przez niego palenia – jeśli skorzystasz z oferowanych przez NHS usług wsparcia w rzucaniu palenia w połączeniu z lekami wspomagającymi odstawienie papierosów, masz dużo większe szanse na sukces. Rzucanie palenia z pomocą innych osób także ma duże znaczenie.

Leki wspomagające rzucanie palenia

Istnieją w tej chwili trzy główne rodzaje leków wspomagających rzucanie palenia: nikotynowa terapia zastępcza (NTZ), wareniklina (Champix) i bupropion (Zyban). Mogą ci one także pomóc, jeżeli będziesz chciał/a skorzystać z e-papierosów.

Wszystkie one są skuteczne, choć nie mają magicznych właściwości i nie zrobią za ciebie wszystkiego – musisz chcieć rzucić palenie oraz mieć motywację do podjęcia próby zerwania z nałogiem i wytrwania w niepaleniu.

NTZ, wareniklina (Champix) i bupropion (Zyban) mają podobne wskaźniki skuteczności, więc możesz wybrać produkt, który będzie odpowiadał ci najbardziej.

Jeśli chcesz uzyskać więcej informacji na temat leków, zachęcamy cię do rozmowy z lekarzem rodzinnym (GP), farmaceutą, lokalnym ośrodkiem bezpłatnego wsparcia w rzucaniu palenia lub z konsultantami infolinii Quit Your Way Scotland pod numerem **0800 84 84 84**.

NTZ jest dostępna zarówno w lokalnych aptekach, jak i w lokalnych ośrodkach wsparcia w rzucaniu palenia.

Lekarz rodzinny lub miejscowy farmaceuta może przepisać ci warenicklinę. Z kolei bupropion (Zyban) dostępny jest wyłącznie na receptę wystawioną przez lekarza rodzinnego.

Wszystkie metody leczenia można omówić z doradcą z lokalnego ośrodka wsparcia w rzucaniu palenia, który pomoże ci wybrać najlepszą metodę dla ciebie.

Ośrodki wsparcia w rzucaniu palenia prowadzone przez NHS nie mogą dostarczać ani organizować warenikliny ani bupropionu.

Nikotyna a uzależnienie

Nikotyna jest substancją bardzo uzależniającą, ale to niebezpieczne substancje smoliste, tlenek węgla i inne trujące substancje chemiczne zawarte w dymie papierosowym szkodzą zdrowiu twojemu i zdrowiu innych osób. NTZ dostarcza organizmowi nikotynę w „czystej” postaci, przez co jest dużo bezpieczniejsza i mniej uzależniająca niż palenie tytoniu.

Nikotynowa terapia zastępcza (NTZ)

Jak działa NTZ?

NTZ dostarcza organizmowi niższą dawkę nikotyny niż ta zawarta w papierosach. Zastępuje nikotynę zawartą w tytoniu, łagodząc w ten sposób objawy odstawienia, kiedy przyzwyczajasz się do niepalenia. Choć istnieją różnice między poszczególnymi rodzajami produktów, NTZ dostarcza około połowy tej ilości nikotyny, do której byłeś/aś przyzwyczajony/a jako palacz/ka. Jeśli postanowisz skorzystać z tej formy terapii przy rzucaniu palenia, powinieneś/powinnaś zacząć przyjmować NTZ w dniu odstawienia papierosów.

NTZ została dopuszczona do stosowania nawet przez kobiety ciężarne i karmiące, dzieci powyżej 12. roku życia i osoby z chorobami towarzyszącymi, np. chorobami układu krążenia. Jeżeli należysz do jednej z wymienionych grup lub masz jakiekolwiek obawy dotyczące stosowania, skonsultuj się z farmaceutą, lekarzem rodzinnym (GP) lub prowadzonym przez NHS lokalnym ośrodkiem wsparcia w rzucaniu palenia.

Rodzaje NTZ

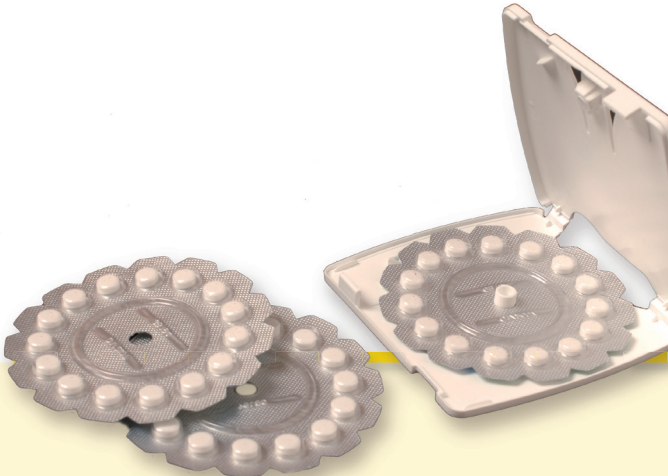
Istnieje szereg produktów zaliczanych do NTZ. Twój specjalista NHS omówi z tobą różne produkty i sposób uzyskania do nich dostępu. Istnieje szereg opcji dostępnych bezpłatnie. Możesz także stosować więcej niż jeden rodzaj NTZ jednocześnie, jeśli masz szczególne trudności z rzuceniem palenia, ale wówczas powinieneś omówić sposób postępowania z lekarzem rodzinnym (GP), farmaceutą lub doradcą ds. rzucania palenia, by uzyskać odpowiednie informacje.

Plastry – dyskretne i łatwe w użyciu; dostępne w różnych dawkach. Należy je przyklejać codziennie rano i nosić przez 16 lub 24 godziny. Osoby, które palą więcej niż 20 papierosów dziennie, powinny zwykle zacząć od plastrów z najwyższą dawką nikotyny. Plastry dostarczają organizmowi powoli stałą dawkę nikotyny.

Inhalator – dobre rozwiązanie, jeśli lubisz rytuał palenia. Plastikowy ustnik z wkładem zawierającym nikotynę, którym możesz się zaciągać jak papierosem. Dawka nikotyny jest podobna do tej zawartej w gumie do żucia.

Aerozol do ust – służy do szybkiego łagodzenia objawów odstawienia i ogranicza chęć palenia, kiedy próbujesz zerwać z nałogiem.

Pastylki do ssania – dyskretne; pozwalają ci kontrolować dawkę. Dostępne w różnych smakach. Należy je ssać powoli, czasem wsuwając między dziąsło a policzek. Działają podobnie jak guma do żucia i tabletki.



Tabletki – dyskretne; pozwalają ci kontrolować dawkę. Umieszcza się je pod językiem, gdzie powoli się rozpuszczają. Działają podobnie jak guma do żucia, umożliwiając wchłanianie nikotyny w jamie ustnej.

Guma do żucia – pozwala kontrolować dawkę. Dostępna w dawce 2 mg lub 4 mg i w różnych smakach. Osoby palące ponad 20 papierosów dziennie powinny zazwyczaj zacząć od gumy z wyższą dawką.

Champix

Wareniklina, zwykle znana pod nazwą Champix, ma postać tabletek. Została opracowana specjalnie do wspomagania rzucania palenia. Leczenie rozpoczyna się na tydzień lub dwa tygodnie przed podjęciem decyzji o odstawieniu papierosów. Receptę na Champix otrzymasz u swojego lekarza rodzinnego lub miejscowego farmaceuty.

Zyban

Bupropion, znany pod nazwą handlową Zyban, jest dostępny w tabletkach. Można go jednak otrzymać wyłącznie na receptę wystawioną przez lekarza rodzinnego (GP). Zapytaj swojego lokalnego doradcę ds. rzucania palenia, czy lek ten jest odpowiedni dla ciebie.

Zażywanie bupropionu (Zybanu) należy rozpocząć jeszcze przed rzuceniem palenia, ponieważ uzyskanie wystarczającego stężenia leku w organizmie zajmuje kilka dni. Datę odstawienia papierosów należy sobie wyznaczyć na drugi tydzień leczenia.

A jeśli chcę przestawić się na e-papierosy, by rzucić palenie?

Wciąż wiele jeszcze nie wiemy na temat e-papierosów. Nie są one zupełnie bezpieczne, ale obecnie dostępne dane wskazują, że są one obarczone znacznie mniejszym ryzykiem niż tytoń, jeżeli w całości zastępują palenie papierosów.

Skuteczność e-papierosów w porównaniu do leków wspomagających rzucanie palenia (patrz str. 26–33) jest różna. Jeśli chcesz rzucić palenie za pomocą e-papierosa, pomoże ci w tym lokalny ośrodek wsparcia dla rzucających palenie.

Lokalny ośrodek wsparcia NHS dla rzucających palenie może przepisywać jedynie leki formalnie dopuszczone do obrotu. Żaden e-papieros nie został jeszcze dopuszczony do stosowania w Wielkiej Brytanii jako lek wspomagający rzucanie palenia, ale sytuacja ta może ulec zmianie.

W ośrodku wsparcia dla osób rzucających palenie otrzymasz pomoc praktyczną (np. w ramach programu grupowego ze wsparciem innych osób próbujących rzucić palenie albo poprzez wsparcie indywidualne), która zwiększa twoje szanse na skuteczne rzucenie palenia. Możesz także zgłosić się sam/a. Oznacza to, że możesz bezpośrednio skontaktować się z takim ośrodkiem, nie czekając na wizytę.

Sugerujemy, abyś nie używał/a e-papierosa przy dzieciach ani młodzieży, ponieważ możesz niechcący zachęcić je do palenia lub korzystania z e-papierosów.

Rzucanie palenia: czego się spodziewać

Podczas rzucania palenia mogą pojawić się u ciebie objawy odstawienia. Możesz czuć się lekko poirytowany/a niespokojny/a lub mieć zły humor. Możesz mieć trudności z koncentracją albo odczuwać nasiloną chęć zapalenia papierosa.

Chęć zapalenia zazwyczaj trwa od trzech do pięciu minut – z upływem czasu przychodzi już rzadziej. Postaraj się odwrócić swoją uwagę. Najważniejsze jest wytrwanie w niepaleniu. Jeśli zapalisz, wyciągnij wnioski i wykorzystaj to doświadczenie, by wrócić na właściwy tor.

Pytania dotyczące rzucania palenia

Nie ma dowodów naukowych potwierdzających, że hipnoza, akupunktura czy terapia laserowa są skuteczniejsze od siły woli. W ośrodku wsparcia w rzucaniu palenia będziesz mieć dostęp do bezpłatnych leków i pomocy, których skuteczność została potwierdzona i jest wyższa niż gdybyś zdał/a się wyłącznie na własną siłę woli.

Co zrobić, jeżeli naprawdę czuję, że nie dam rady od razu odstawić papierosów?

Masz większą szansę na długotrwałe zerwanie z nałogiem, jeśli zupełnie odstawisz papierosy od wyznaczonego dnia. Rzucenie palenia poprawia stan zdrowia w dużo większym stopniu niż dalsze palenie, nawet w ograniczonych ilościach. Najlepiej jest ustalić datę rzucenia palenia i całkowicie odstawić papierosy poprzez zastosowanie NTZ (Champiksu lub Zybanu).

Jeżeli naprawdę czujesz, że nie możesz w tej chwili zupełnie rzucić palenia, spróbuj je ograniczyć, zanim całkiem odstawisz papierosy. Nadal jednak powinieneś/powinnaś ustalić konkretną datę rzucenia palenia. Najlepiej jest ją ustalić w ciągu najbliższych sześciu tygodni. Zaplanuj, o ile ograniczysz palenie i w jakim czasie.

Istnieją także inne skuteczne i bezpieczne sposoby na ograniczenie szkód związanych z paleniem.

Niektóre papierosy możesz zastąpić NTZ – na przykład w sytuacjach, gdy nie możesz zapalić albo gdy jesteś wśród osób, dla których bierne palenie może być szczególnie szkodliwe (np. dzieci, kobiety ciężarne lub osoby cierpiące na choroby układu oddechowego lub serca). Możesz także stosować NTZ, by nie wrócić do palenia, jeśli czujesz, że jest takie ryzyko.

Porozmawiaj z miejscowym doradcą ds. rzucania palenia lub farmaceutą na temat stosowania NTZ w ten sposób. NTZ może bowiem zwiększyć twoją szansę na sukces.

Tytoń bezdymny występuje w następujących postaciach:

- suchy tytoń do żucia,
- wilgotny tytoń do ssania,
- tabaka.

Palenie fajki wodnej (sziszy) polega na paleniu tytoniu i innej melasy smakowej poprzez naczynie z podłączoną rurką.

Ani tytoń bezdymny, ani palenie fajki wodnej nie są bezpieczniejszymi ani zdrowszymi alternatywami palenia – obie mogą być bardzo szkodliwe.

Tytoń bezdymny zwiększa ryzyko:

- chorób układu krążenia,
- raka jamy ustnej, warg, krtani i przełyku,
- innych chorób jamy ustnej i dziąseł.

Akcesoria czy urządzenia do palenia fajki wodnej nie powodują, że czynność ta jest bezpieczniejsza, ponieważ nadal palony jest za ich pomocą tytoń (i nikotyna); a nawet podczas palenia fajki wodnej bez tytoniu i tak powstają tlenek węgla i szkodliwe toksyny. Należy pamiętać, że oprócz skutków palenia biernego jedno pyknięcie może być równoznaczne z wypaleniem całego papierosa, zaś jedno posiedzenie z fajką wodną może stanowić równowartość 100 wypalonych papierosów.

Dziś rzuciłeś/aś

Zaplanuj sobie nagrody na koniec pierwszego dnia, pierwszego tygodnia i tak dalej.

Dzień pierwszy

Przeznacz trochę czasu rano na zastanowienie się, dlaczego rzucasz palenie. Postaraj się podejść osobno do każdej minuty, godziny, każdego dnia. Bardzo pomoże ci skoncentrowanie się na teraźniejszości i niemartwienie się tym, jak będziesz żyć bez papierosów przez resztę życia.

Żyj tu i teraz. Twoim celem jest przeżycie dzisiejszego dnia bez zapalenia papierosa. Jutro przyjdzie w swoim czasie.

palenie!

Moją nagrodą za przetrwanie pierwszych 24 godzin jest:

Wytrwanie

w niepaleniu

Jesteś na miejscu

Tak trzymać! Rzuć na miesiąc, a będziesz miał/a większą szansę rzucić na zawsze.

Radzenie sobie z objawami odstawienia i stresem

Podczas rzucania palenia mogą pojawić się u ciebie objawy odstawienia, choć mogą być one dość łagodne. Wynikają one z uzależnienia od nikotyny i z utraty silnego nawyku.

Przetrwanie pierwszych 72 godzin przy odpowiednim wsparciu może znacząco pomóc. Dobra wiadomość jest jednak taka, że u większości palaczy objawy odstawienia ustają z czasem, zwykle w ciągu miesiąca.

NTZ lub leki wspomagające rzucanie palenia pomogą ci poradzić sobie z odstawieniem. Są także sposoby na poradzenie sobie ze stresem.

Proste sposoby na ograniczenie stresu:

- Odejdź od źródła stresu – zrób sobie przerwę, wypij trochę wody lub soku.
- Pooddychaj i porozciągaj plecy, kark i ramiona – choćby przez kilka minut.
- Zwiększ aktywność fizyczną, jeśli możesz, zacznij ćwiczyć; doskonale sprawdzają się spacery i pływanie.
- Zadzwoń do znajomego, który cię rozśmiesza – śmiech relaksuje i doskonale ogranicza stres.
- Zaplanuj obejrzenie w telewizji czegoś, co lubisz lub od dawna chciałeś/aś obejrzeć.

Każdy dzień zaczynaj od nowego zobowiązania się do rzucenia palenia.

Pierwsze 72 godziny

Dobrze przygotuj się na pierwsze trzy dni.

Wiemy, że czekają cię pokusy, ale pomyśl o tym, dlaczego rzucasz palenie i jak możesz pokonać swój głód nikotynowy.

Postaraj się codziennie przeznaczyć czas na relaks; pamiętaj, by troszczyć się o siebie.

Kiedy poczujesz chęć zapalenia, zrób coś, by odwrócić swoją uwagę. Cokolwiek to będzie, nie przestawaj – niech to będą ćwiczenia, głębokie oddychanie, spacer, prace domowe lub hobby.

Staraj się nie spożywać zbyt dużo alkoholu. Zajmij się czymś – może być ci trudno znieść długi czas bezczynności.

Pod koniec każdego dnia pogratuluj sobie spędzenia dnia bez papierosa.

Zaoszczę-
dziłem/am

Moją nagrodą za przetrwanie pierwszych 72 godzin będzie:

Zaplanowałeś/aś, że nie będziesz palić i udało się!

Doskonałe pomysły…

Zajmij czymś swoje dłonie – pobaw się ołówkiem, monetą, paciorkami, puzzlami, wyślij SMS-a albo zaloguj się na www.quityourway.scot

Jeśli potrzebujesz coś włożyć do ust, wypróbuj gumę do żucia bez cukru lub coś zdrowego i nietuczącego, np. marchewkę.

Wyślij SMS do Quit Your Way Scotland o treści CALL na numer 83434, a doradca oddzwoni do ciebie i udzieli ci wsparcia.

Kiedy poczujesz chęć na papierosa, spróbuj wypić sok owocowy lub zjeść owoc – zrób coś, co zmieni twój nawyk i wprowadzi inny smak w ustach.

A może chcesz zaoszczędzić pieniądze niewydane na papierosy? Za kilka miesięcy niepalenia będziesz mógł/mogła pojechać na urlop.

Zadzwoń do Quit Your Way Scotland pod numer **0800 84 84 84** Infolinia jest czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 8–22, a także w soboty i niedziele w godzinach 9–17. Jeśli potrzebujesz wsparcia, możesz także porozmawiać na żywo z doradcą na stronie: **www.quityourway.scot**

„Ciągle martwię się, że przytyję”.

Dlaczego niektórzy palacze tyją po rzuceniu palenia?

- Nikotyna zmniejsza uczucie głodu, więc po rzuceniu palenia człowiek czuje się bardziej głodny.
- Nikotyna przyspiesza spalanie kalorii w organizmie – możesz się więc przekonać, że nie spalasz kalorii tak szybko, jak kiedyś.
- Potrawy zaczynają smakować lepiej, więc więcej ich jesz.
- Większość osób, które rzuciły palenie, ma tendencję do spożywania większej liczby kalorii. Większość z nich pochodzi z przekąsek spożywanych między posiłkami.

Oto kilka prostych wskazówek:

- Staraj się unikać przekąsek, takich jak ciastka i ciasta. Zamiast tego spróbuj owoców, paluszków, krakersów lub herbatników owsianych.
- W porze posiłków spożywaj chude czerwone mięso, kurczaka lub rybę (najlepiej niesmażoną) zamiast kiełbasek czy boczku, spożywaj dużo warzyw i owoców.
- Ogranicz spożycie alkoholu (alkohol ma bardzo dużo kalorii).
- Leki wspomagające rzucanie palenia mogą opóźniać przybranie na wadze, dopóki je przyjmujesz. Możesz skoncentrować swoją uwagę wyłącznie na rzuceniu palenia, ale może ci być łatwiej jednocześnie wprowadzić zmiany związane ze zdrowym stylem życia.

zadbaj o swoją aktywność

Porady i zakazy

Myśl pozytywnie

Zdarzyć się może, że poczujesz się zmęczony/a i będziesz chciał/a się poddać. Pamiętaj o tym, co motywuje cię do rzucenia palenia (twoja lista znajduje się na str. 7). Myśl pozytywnie. Pozytywne nastawienie i motywacja spowodują, że pokusa minie.

Nie oszukuj

Częstym oszustwem jest przekonywanie samego siebie, że „jeden papieros nie zrobi mi krzywdy” albo „zapalę jednego, żeby udowodnić sobie, że to koniec”. Okazjonalny papieros na nowo obudzi chęć palenia. Dostrzegaj prawdziwe skutki takich oszustw – mają one osłabiać twoją determinację. Zdecydowanie je demaskuj.

Dbaj o siebie

Po kilku pierwszych tygodniach, szczególnie jeśli dobrze ci poszło, twoi znajomi mogą przestać cię już dopingować, a może nawet zapomną, że zerwałeś/aś z nałogiem. Ten okres ma decydujące znaczenie. Nie osiadaj na laurach i nie szukaj trudnych sytuacji. Kieruj się rozsądkiem i zachowaj czujność. Twoja motywacja pozwoliła ci rzucić palenie i ta sama motywacja i determinacja pozwolą ci wytrwać w tym postanowieniu.

Nowe życie

Po kilku miesiącach niepalenia być może nadejdzie czas, by przyjrzeć się innym problemom, w tym także swojej diecie i wadze. Wykorzystaj zdobytą pewność siebie i energię do dokonania innych pożądanych zmian. Rzucenie palenia może być dla ciebie początkiem nowego życia.

Jesteś osobą niepalącą. Brawo!

Co się stanie, jeśli zapalę?

To nie koniec świata. Palacze często potykają się, zanim ostatecznie zerwą z nałogiem. Zrób sobie przerwę, nie czuj się winny/a, a kiedy będziesz gotowy/a – spróbuj ponownie.

Jak długo trzeba nie palić, żeby stać się osobą niepalącą?

Tuż po rzuceniu palenia nadal myślisz o sobie jak o palaczu. W sytuacji stresowej automatycznie chcesz sięgnąć po papierosa. Ten stan zmienia się z czasem (choć nadal możesz dać się zaskoczyć, więc warto jest być ostrożnym). Palacze często mówią, że najgorsze mija po trzech miesiącach.

Pewnego dnia budzisz się i zdajesz sobie sprawę, że cały poprzedni dzień spędziłeś/aś, nie myśląc nawet przez chwilę o papierosach. Właśnie to jest ten moment, kiedy możesz stwierdzić, że ci się udało.

Quit Your Way Scotland

W infolinii Quit Your Way Scotland pracują przeszkoleni doradcy, którzy będą mogli udzielić ci fachowych porad, a także pomogą ci umówić wizytę lub skontaktować się z lokalnym **ośrodkiem wspierania rzucania palenia**. Zadzwoń do Quit Your Way Scotland pod numer **0800 84 84 84**. Połączenia są bezpłatne, a infolinia pracuje od poniedziałku do piątku w godzinach 8–22, a także w soboty i niedziele w godzinach 9–17.

www.quityourway.scot

Na tej stronie można znaleźć informacje i porady na temat rzucania palenia. Wypróbuj interaktywny czat z przeszkolonymi pracownikami obsługi.

Wyślij SMS o treści **QUIT** pod numer 83434, aby uzyskać dodatkowe informacje.

Broszura ta może zostać udostępniona na żądanie w następujących formatach:

0131 314 5300

nhs.healthscotland-alternativeformats@nhs.net

www.healthscotland.scot

6376 3/2018 © NHS Health Scotland 2018 ALT 4/2018