

KAKO OSTAVITI PUŠENJE 10 VAŽNIH KORAKA

Sažetak: Pušenje, kao i duvanski dim, predstavljaju, jedan od vodećih rizičnih faktora po zdravlje naše populacije. Brojne aktivnosti, Nacionalne komisije za prevenciju pušenja, saveti zdravstvenih radnika, kao i druge kampanje, dovele su do toga da, veliki broj aktivnih pušača želi da pokuša da prestane sa pušenjem.

Nikotin, kao glavni sastojak duvanskih proizvoda, izaziva jaku zavisnost, koja se može uporediti sa istom kod upotrebe narkotika. Zato je za period odvikavanja od pušenja potreban određeni pripremni period. Želimo da ukažemo svakom pojedincu kako se može pripremiti za period odvikavanja, kao i koji su osnovni preduslovi za uspešan prestanak pušenja.

Ovih deset tačaka su jednostavno primenjive i osnovni su preduslov za uspeh u odvikavanju, uz pomoć odgovarajućih stručnih savetovališta. Istovremeno, mogu biti i putokaz u pripremnim aktivnostima i radu sa pacijentima, onima koji su se kroz savetovališta za odvikavanje od pušenja posvetili pomoći širokoj populaciji da se oslobode duvana i duvanskih proizvoda.

PRESTANITE DA RAZMIŠLJATE I POČNITE DA RADITE

Mnogi ljudi dugo razmišljaju o pušenju i prestanku, pre nego što preduzmu konkretne korake. Možete biti jedan od njih, čekajući pravi momenat. Zato donesite čvrstu odluku i usmerite aktivnost na nju.

PRIKUPLJAJTE INFORMACIJE

Jednu nedelju, držite obmotan papir oko kutije vaših cigareta. Unesite podatak o svakoj popušenoj cigareti, uključujući vreme, mesto i u čijem društvu ste popušili cigaretu. Na kraju nedelje revidirajte listu i napravite rekapitulaciju, registrujući koja su to mesta, koje vreme kao i društvo pri kojima ste najčešće bili u situaciji da zapalite cigaretu.

ODREDITE TAČAN DATUM

Jedan od najznačajnijih momenata je da odredite tačan datum prestanka pušenja. To je izuzetno važno za vašu motivaciju, pripremu i planiranje. Ovaj datum ne bi trebalo da bude previše daleko od donesene odluke da o tome razmišljate. Potrudite se da to bude u roku od naredne jedne do tri nedelje.

Ostavite sebi najmanje jednu nedelju za pripremu i ne zaboravite, datum se ne pomera!!!

OGRANIČITE PUŠENJE

Jednu do tri nedelje, pre definisanog datuma postepeno smanjujte pušenje i dokazujte vašu čvrstu volju. Za početak odložite prvu jutarnju cigaretu za 30 minuta do jedan sat. Prestanite da kupujete boks cigareta, već kutiju po kutiju. Pušite samo na jednom mestu. Trudite se da cigaretu zamenite drugim aktivnostima: šetnjom, prijatnim razgovorom, dubokim disanjem ili bilo čim drugim što će zaokupiti vašu pažnju u narednih nekoliko minuta i relaksirati vas.

UPOZNAJTE SE SA SREDSTVIMA ZA SUPSTITUCIJU NIKOTINA

Ovo su sredstva koja su potrebna usled fizičke zavisnosti koju izaziva nikotin, a koja se javlja po prestanku pušenja. Konsultujte se sa vašim lekarom ili farmaceutom. Pravilna primena ovih sredstava omogućiće vam da se skoncentrišete na psihološku zavisnost od pušenja i nikotina.

Upotreba ovih sredstava se praktikuje, kad prvu cigaretu zapalite 30 minuta po ustajanju ili kad pušite više od 15 cigareta dnevno.

U svakom slučaju ne zaboravite stručni savet i razgovor sa lekarom ili farmaceutom!!!

MENJAJTE VAŠE NAVIKE

Jednom kad ostavite pušenje, mnoge situacije, mesta i vreme biće „okidači”, vaše potencijalne želje za cigaretom. Izbegavajte ove situacije. Zaboravite na pepeljare, šibicu, upaljač ili cigarete. Koristite informacije koje ste prikupili na vašem papiru u pripreмној nedelji. Što više ovih situacija izbegnete, vaš zadatak će lakše biti ostvarljiv.

PRONADJITE ALTERNATIVU ZA PUŠENJE

Imate krizu, recite sebi to će potrajati samo nekoliko minuta. Razmislite kako da nađete pravi odgovor, da izbegnete ovaj „okidač” ubuduće, kao i da ga zamenite odgovarajućom aktivnošću.

NAGRADITE SEBE

Odredite kratkoročne ciljeve i kod njihovog ostvarenja, nagradite vašu uspešnost i čvrstu volju. Fokusirajte se prvo na prvu nedelju zatim dve nedelje pa mesec dana. Koristite novac koji bi trošili na cigarete za vašu nagradu.

POTRAŽITE POMOĆ OD DRUGIH

Ljudi oko vas mogu vam olakšati napore i povećati šansu na uspeh. Slobodno se otvoreno obratite familiji i prijateljima za pomoć i podršku. Naravno, uvek će biti onih koji vašu odluku neće shvatiti na pravi način. Naravno, ovim se osobama ne obraćajte u daljem toku vaših napora, izbegavajte prostorije u kojima se puši i slobodno zahtevajte da onaj ko je sa vama u zatvorenom prostoru, na poslu ili sličnoj situaciji, ugasi cigaretu. Objasnite svima vašu čvrstu odluku i razloge.

Naravno ne zaboravite brojna stručna savetovališta.

BUDITE UPORNI

Ako slučajno pokleknete i doživite neuspeh, ne zaboravite, ostaviti pušenje nije tako jednostavno, ali je neophodno. Naučite mnogo iz prethodnog pokušaja. Potražite neku dodatnu pomoć. Budite još uporniji i naravno pokušajte ponovo. Skoncentrišite se na ponovni pokušaj što pre je to moguće i ne odustajte!!!