

**MIESTNE SLUŽBY NHS STOP SMOKING**

(„Ako prestať fajčiť“)

Pre individuálne alebo skupinové poradenstvo.

Pošlite na číslo **88088** správu

GIVE UP a svoje poštové smerovacie číslo

NHS Smoking Helpline (Linka NHS pre fajčiarov)

Každý deň od 7. do 23. hod.

0800 169 0 169 ANGLICKY

Textový telefón

0800 169 0 171 ANGLICKY

Bezplatné poradenstvo, pomoc a podpora

Pre on-line pomoc, podporu a možnosť

„Opýtať sa odborníka“

vt **GOSMOKEFREE.CO.UK**

**Váš miestny lekár alebo lekárnik
PRE PRODUKTY NA ZNÍŽENIE
CHUTI NA NIKOTÍN****NHS Pregnancy Smoking Helpline**

(„Linka pomoci pre fajčenie v tehotenstve“)

Každý deň od 12. do 21. hod.

0800 169 9 169 ANGLICKY

NHS Asian Tobacco Helplines

(„Linka pomoci o tabaku v ázijských jazykoch“)

Každý utorok od 13. do 21. hod.

0800 169 0 881 URDČINA

0800 169 0 882 PANDŽÁBČINA

0800 169 0 883 HINDČINA

0800 169 0 884 GUJARATI

0800 169 0 885 BENGÁLČINA

**SMOKEFREE**

PRESTAŇTE FAJČIŤ ZAČNITE ŽIŤ

Spravte prelom. Žite svoj život bez fajčenia

Slovak

**SMOKEFREE**

- ZAMYSLITE SA** 4
Prečo je skvelé skončiť s fajčením
- PRIPRAVTE SA** 12
Kam zísť po pomoc, výrobky a radu
- PUSTITE SA DO TOHO** 22
Ako prestať fajčiť s naším plánovačom NEFAJČIARA
- VYDRŽTE** 40
Keď sa život bez fajčenia stane celkom novým životom

ZMENA ŽIVOTA

Predstavte si najlepšie rozhodnutie, aké spravíte vo svojom živote. Predstavte si prelom, po ktorom úplne prestanete fajčiť. Aké by to bolo zobudiť sa s pocitom celkovej sviežosti? Ako by ste trávili všetok ten voľný čas, ktorý náhle získate? Prestať fajčiť môže byť skúsenosť, ktorá zmení váš život. Pripravte sa na nefajčiarsky svet. Dajte svoju myseľ a telo do nefajčiarskej polohy už dnes.

Írsko je nefajčiarske. Aj Škótsko je nefajčiarske. Severné Írsko a Anglicko sa k nim teraz pridajú. Stáva sa z nás nefajčiarsky národ. Tak prečo vyčkávať s rozhodnutím prestať fajčiť? Najmä keď vám to ušetrí peniaze, budete sa cítiť zdravšie, voňať krajšie a predídete vážnym chorobám súvisiacim s fajčením.

NEFAJČIARSKE ANGLICKO

Staňte sa nefajčiarom a tešte sa na roky lepšieho zdravia.

- Znížte riziko ochorenia na rakovinu pľúc. **Pomôžte svojim pľúcam, aby sa im ľahšie dýchalo.**
- Znížte množstvo hlienu vo svojich pľúcach. **Vstávajte bez hnusného kašľa.**
- Znížte riziko srdcového infarktu. **Uvidíte, že sa vám bude lepšie bežať.**
- Znížte hladinu stresu. **Ovládnite svoj život.**

NESTRATÍTE NIČ ZÍSKATE VŠETKO

Nazdávate sa, že máte veľa dôvodov, prečo odkladať chvíľu, keď skončujete s fajčením: cigareta vám pomáha, zaženie stres a dodá vám dôveru. Nazdávate sa, že je ťažké prestať, keď všetci okolo vás fajčia. Ale tisíce ľudí ročne sa stanú nefajčiarmi. Aj vy to zvládnete.





MINÚTY DĹŽKA ŽIVOTA

Stať sa nefajčiarom je rozhodnutie, ktorým výrazne zvýšite pravdepodobnosť, že sa dožijete vyššieho veku. Vaše telo sa začne liečiť a naprávať všetky škody spôsobené rokmi fajčenia už 20 minút potom, čo sa zbaví cigariet. Staňte sa nefajčiarom a zlepšite zdravotný stav svojho tela.

20 **MINÚT**
Krvný tlak a tep sa vrátia do normálu.
Zlepší sa vám krvný obeh – najmä v rukách a chodidlách.

8 **HODÍN**
Hladina kyslíka v krvi sa vráti do normálu
a zníži sa riziko srdcového infarktu.

24 **HODÍN**
Z tela odíde kysličník uhoľnatý.
Plúca začnú odstraňovať hlien a iné zvyšky.

48 **HODÍN**
Gratulujeme. Vaše telo je bez nikotínu. Všimli ste si,
o koľko sa vám zlepšili chuť a čuch?

72 **HODÍN**
Dýcha sa vám ľahšie. Máte viac energie.

2-12 **TÝŽDŇOV**
Zlepšil sa vám krvný obeh.
Teraz sa vám ľahšie chodí a cvičí.

3-9 **MESIACOV**
Výkonnosť vašich pľúc sa zlepšila o 5 až 10%. Miznú problémy s
dýchaním. Rozlúčte sa s kašľom, dýchavičnosťou a chraptením.

5 **ROKOV**
Riziko, že dostanete srdcový infarkt, je v porovnaní s fajčiarom
o polovicu menšie.

10 **ROKOV**
Riziko, že dostanete rakovinu pľúc, je v porovnaní s fajčiarom
o polovicu menšie. Riziko srdcového infarktu je teraz rovnaké
ako u človeka, ktorý nikdy nefajčil.



PRESTAŇTE ZAČNITE

Tisíce ľudí v Anglicku prestali fajčiť. Všetci prešli rovnakú cestu. Aj vy sa na ňu podujmite a nasledujte ich kroky. Nebojte sa, keď skĺznete späť a začnete znova fajčiť. Väčšina ľudí to musela skúsiť viackrát. Veľmi dobrou správou je, že prvý krok ste vykonali už tým, že ste si vzali tento leták.

ODLOŽIŤ PRIPRAVIŤ SA

Príprava na skoncovanie s fajčením je o praktickosti. Nie je to skúška sily vašej vôle. Je to o pláne. O tom, ako si vybrať deň, kedy prestanete fajčiť. A o spôsobe, ako prestať fajčiť. Pochopiť, prečo fajčíte. A mať na svojej strane ľudí.

NAJLEPŠIE TIPY

- Spojte sa s miestnou službou NHS Stop Smoking. Čakajú tam na vás vyškolení poradcovia, ktorí vám pomôžu.
- Identifikujte, čo vo vás vyvoláva fajčenie a plánujte dopredu.
- Berte to po dňoch a každý deň sa odmeňte.
- Spojte sa s kamarátom, aby ste sa mohli navzájom podporovať.
- Na zvládnutie abstinenčných príznakov používajte výrobky, ktoré nahrádzajú nikotín.
- Vyhýbajte sa situáciám, ktoré vo vás môžu vyvolať nutkanie znova si zapáliť.
- Všimnite si, koľko peňazí ste ušetrili – a spravte si radosť.
- Opakujte si, že to zvládnete.



STARÉ SPÔSOBY NOVÉ SPÔSOBY

Veľa fajčiarov chce prestať, ale nevedia, ako na to. V tomto letáku nájdete štyri spôsoby, ako prestať fajčiť. Zvoľte si metódu, ktorá je najvhodnejšia pre váš životný štýl. A nezabúdajte, metódy môžete kedykoľvek kombinovať a spájať dokopy.

Osoby užívajúce lieky alebo odbornú pomoc majú dvojnásobne vyššiu šancu na úspech.

RADY A PODPORA PRE NEFAJČIAROV

Od vyškolených odborníkov v miestnej službe NHS Stop Smoking dostanete pomoc zdarma. Porozprávajte sa individuálne alebo sa o svoje zážitky podelte v skupine.

PROGRAM TOGETHER

Kľúčom, ako prestať fajčiť, je veľká pomoc v kritickom čase. Zapište sa do programu Together (Spolu) a my vám v krušných chvíľach zatelefujeme a pošleme textové správy alebo e-mail.

PRODUKTY NAHRÁDZAJÚCE NIKOTÍN

Na trhu existuje množstvo produktov na pomoc proti nikotínovej závislosti, napr. náplaste, žuvačky a inhalátory.

PLÁNOVAČ NEFAJČIARA

Neodporúčame vám, aby ste sa spoliehali len na silu vôle. Nezáleží na tom, pre aký spôsob odvykania od fajčenia sa rozhodnete, dôležité je, aby ste si svoj postup zapisovali. Pomôže vám osobný Plánovač NEFAJČIARA, ktorý nájdete na strane 22.



NEVIEM MÔŽEM

Neviete to zvládnuť sám? Môžete sa osobne stretnúť s poradcom NSH Stop Smoking. Nemáte čas navyše? Služby NHS Stop Smoking sú blízko a ľahko dostupné. Nemôžete si dovoliť výdavky? Všetka pomoc od vašej miestnej služby NHS Stop Smoking je zadarmo.

Ak chcete prestať fajčiť, NHS ponúka veľkú pomoc, ktorá je účinná.

Budete spolupracovať s vyškoleným poradcom, buď skupinovo alebo individuálne. Jedna z vecí, ktorú môžete používať, je monitor oxidu uhoľnatého, ktorý skontroluje, do akej miery ste závislý, a zmeria pokles oxidu uhoľnatého vo vašom tele.

Oboznámime vás aj s Liečbou nikotínovými náhradami (NRT) a s produktmi alebo kombináciou produktov, ktoré by vám mohli zabráť. Šanca na úspech je až štvornásobne vyššia, ak zjídete do najbližšej služby NHS Stop Smoking a budete používať NRT, než keby ste chceli prestať fajčiť len silou svojej vôle.

PODEĽTE SA O SKÚSENOSTI

Väčšina skupín sa stretáva na hodinu alebo dve v týždni počas šiestich alebo siedmich týždňov. Prvé dve sedenia väčšinou strávite plánovaním a prípravou, ako prestať fajčiť, a počas tretieho týždňa už s fajčením prestanete. Veľa ľudí zistilo, že im pomáha aj to, keď sa o skúsenosti podelia s inými.

POROZPRÁVAJTE SA ZOČI-VOČI

Ak uprednostňujete individuálnu pomoc, máte ju k dispozícii vo väčšine oblastí.

Svoju najbližšiu miestnu službu NHS Stop Smoking nájdete tak, že:

zatelefonujete na linku pomoci

0800 169 0 169 ANGLICKY

navštívite

GOSMOKEFREE.CO.UK

alebo pošlete správu

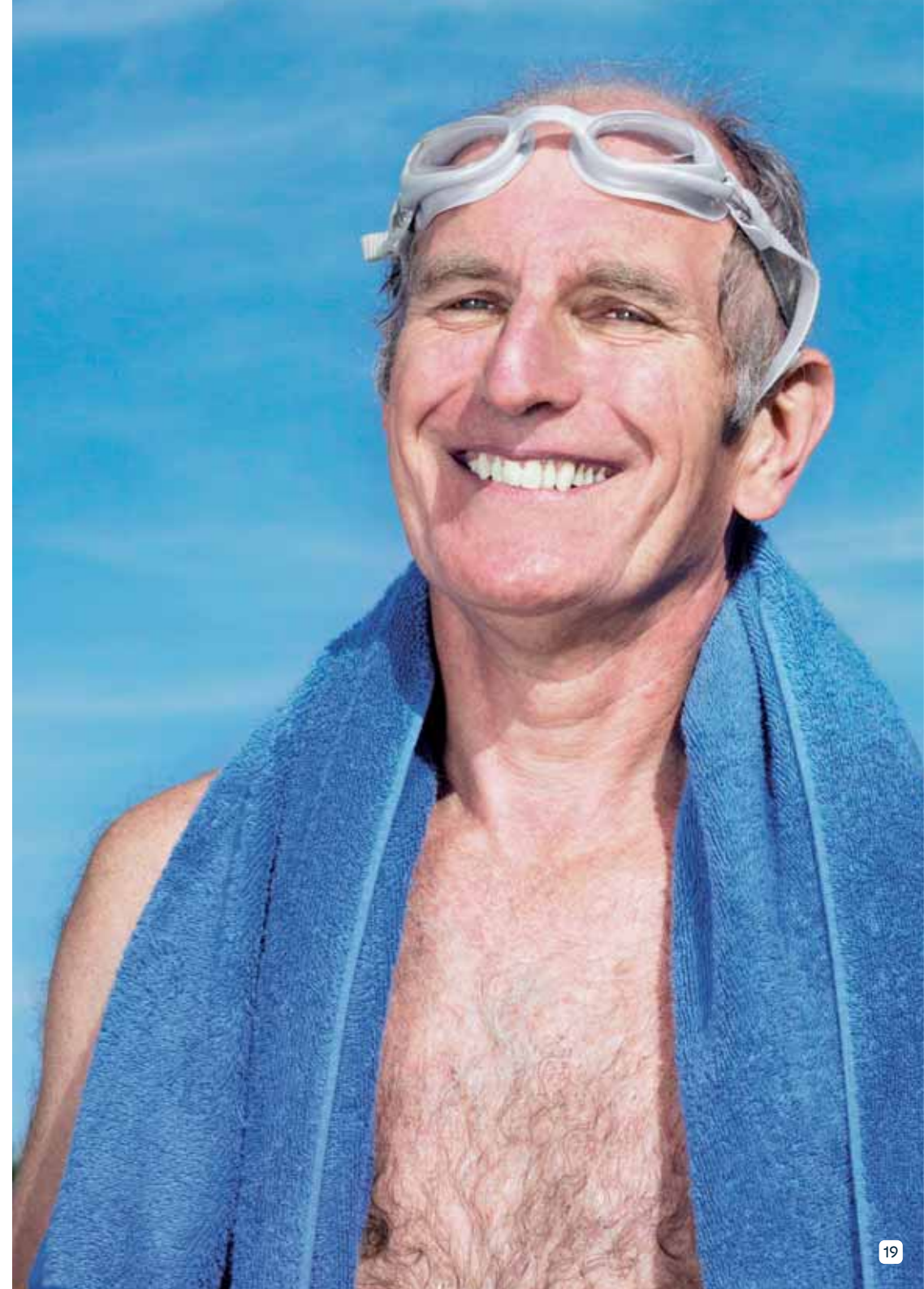
GIVE UP s celým svojím poštovým smerovacím číslom na **88088**



SÁM SPOLU

Prečo by ste mali prestať fajčiť sám, keď sa môžete zapojiť do programu Together (Spolu)? Vyvinuli ho bývalí fajčiari a odborníci a je to spôsob, ako prestať fajčiť za pomoci ostatných. Nemusíte dokonca ani vychádzať z domu – v rámci programu vám v kritických fázach zdarma pošlú informačné balíčky, povzbudzujúce textové správy, telefonáty a e-maily.

Budeme s vami na každom kroku na vašej ceste. Budeme s vami v kontakte dlho pred plánovaným termínom, kedy chcete prestať fajčiť, tesne pred ním a aj po ňom, aby sme vám pomohli, poradili a povzbudili vás. Po troch mesiacoch vám poskytneme rady, ako vydržať byť nefajčiarom.



BOJOVAŤ PREKONAŤ TO

Prvých pár dní bez nikotínu je často najťažšou časťou rozhodnutia prestať fajčiť, pretože vtedy bojujete s fyzickou závislosťou. Túto fázu vám pomôžu prekonať produkty nahrádzajúce nikotín. Používajú sa v počiatočných fázach. Po prekonaní túžby po nikotíne budete oveľa ľahšie prekonávať duševnú stránku návyku.

Existuje množstvo druhov liečby nikotínovými náhradami (NRT), ktoré sú veľmi účinné. NRT zdvojnásobuje vašu šancu, aby ste úspešne prestali fajčiť, pretože vám pomáha zvládnuť abstinenčné príznaky. Je oveľa menej návyková, lebo sa vstrebáva do vášho tela úplne iným spôsobom ako nikotín z cigariet. NRT neobsahuje decht, oxid uhoľnatý ani jedovaté látky, ktoré sa nachádzajú v cigaretách, a preto nespôsobuje rakovinu.

NRT môžete dostať na predpis alebo si ich voľne kúpiť a riadiť sa pokynmi na balení. Nikotínové náhrady sú vhodné pre väčšinu dospelých osôb, ale ak máte problémy so srdcom, obehovou sústavou alebo pravidelne užívate lieky, mali by ste najprv dostať povolenie od svojho lekára. Ak ste tehotná, mali by ste sa pred používaním NRT takisto poradiť so svojím lekárom alebo pôrodnou asistentkou.

NIKOTÍNOVÁ ŽUVAČKA

Nikotín sa vstrebáva cez ústnu dutinu počas toho, ako žujete žuvačku.

NIKOTÍNOVÉ NÁPLASTE

Nikotínové náplaste zaberajú väčšine fajčiarov a dajú sa nosiť neustále (24-hodinové náplaste) alebo iba cez deň (16-hodinové náplaste).

MIKROTABLETY

Sú to malé tabletky obsahujúce nikotín, ktoré sa vám rozpustia pod jazykom.

CMÚĽACIE CUKRÍKY

Cmúľacie cukríky pomaly cmúľate, aby sa uvoľnil nikotín. Rozpúšťajú sa 20 až 30 minút.

NIKOTÍNOVÝ NOSOVÝ SPREJ

Sprej doručí rýchlu a účinnú dávku nikotínu cez nosovú dutinu.

INHALÁTORY

Inhalátory sú niečo ako umelohmotné cigarety uvoľňujúce nikotínové výpary, ktoré sa vstrebávajú cez ústa a hrdlo. Ak vám na fajčení chýba ruka v blízkosti úst, inhalátory môžu byť pre vás to pravé.

ZYBAN (BUPROPION HYDROCHLORID)

Okrem NRT existujú aj iné produkty, ktoré neobsahujú nikotín, ale môžu vám pomôcť prestať fajčiť, napr. Zyban. Tablety Zyban beriete dva mesiace a mali by ste byť pripravený prestať fajčiť na druhý týždeň. Tablety sú len na lekárske predpis.



VYHOVÁRANIE ZAČNITE KONAŤ

Nezáleží na tom, akú metódu si zvolíte, aby ste prestali fajčiť, ale presvedčíte sa, že vám veľmi pomôže, ak si budete robiť poznámky o tom, ako sa vám darí napredovať. Preto sme pre vás pripravili Plánovač NEFAJČIARA, ktorý vyplníte. Obsahuje užitočné svojpomocné cvičenia a bude vás sprevádzať od prvého po posledný krok na vašej ceste odvykania od fajčenia.



GO SMOKEFREE

The logo features a stylized blue figure with arms raised, positioned above the text 'GO SMOKEFREE'. The text is in a bold, sans-serif font, with 'GO' in blue and 'SMOKEFREE' in black. The logo is set against a white background with green horizontal stripes at the top and bottom.



1. KROK: ZAMYSLITE SA

Prvá vec, ktorú musíte spraviť, aby ste si odvykli od fajčenia, je vážne sa zamyslieť nad tým, že prestanete fajčiť. Od toho sa odvíja všetko ďalšie. Ľudia na ceste odvykania od fajčenia prekonávajú väčšinou štyri dôležité kroky. Prvý je najľahší.

Tento Plánovač NEFAJČIARA používajte na sledovanie toho, ako napredujete. Vypisujte ho guľôčkovým perom, lebo iné druhy pier sa môžu rozmazávať.



STE PRIPRAVENÝ?

Väčšina fajčiarov premýšľala, že prestane. Vy sa však nad tým musíte zamyslieť vážne, aby ste sa zbavili svojej závislosti.

Prečítajte si nasledovnú časť a pri tom ju vyplňajte. Ihneď budete mať jasnejšie v dôvodoch, prečo prestať fajčiť.

ČO MÔŽETE ZÍSKAŤ?

- VIAC PEŇAZÍ PRE SEBA A RODINU
- ZLEPŠENÝ ČUCH
- CHUTNEJŠIE JEDLÁ
- LEPŠIE ZDRAVIE V BUDÚCNOSTI
- OSLOBODENIE OD ZÁKAZOV, KTORÉ NA VÁS FAJČENIE UVALÍ
- VIAC ČASU S DEŤMI
- SVIEŽEJŠÍ DOMOV A LEPŠÍ DYCH
- ČISTEJŠIE PLÚCA
- ZNÍŽENÚ HLADINU STRESU A ÚZKOSTI

KOLKO VÁS STOJÍ FAJČENIE?

Spravte si hrubý výpočet – možno zistíte, že fajčenie vás vyjde drahšie, než si myslíte.

Kolko miniete na fajčenie za týždeň: £ _____ za týždeň

Číslo vynásobte kráť 52 a dostanete ročné náklady: £ _____ za rok

TAK SA ZAMYSLITE DOPREDU, AK TERAZ NEPRESTANETE FAJČIŤ...

V priebehu nasledujúcich troch rokov miniete: £ _____

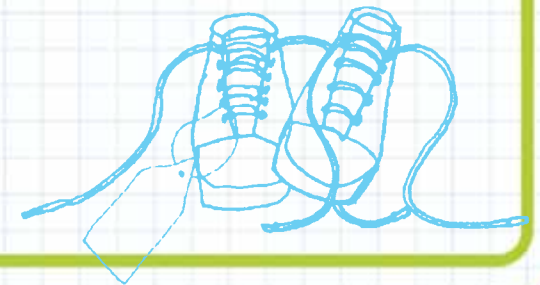
Za päť rokov: £ _____

Za desať rokov: £ _____

Sem napíšte päť hlavných dôvodov, prečo chcete prestať fajčiť.

-
-
-
-
-

Ušetrené peniaze môžete minúť na iné veci. Nové topánky. Kuchyňu. Alebo víkendový výlet...





PREČO STE ZAČALI FAJČIŤ?

Teraz, keď plánujete prestať, je dobré zamyslieť sa, prečo ste vlastne začali. Znie vám niektorý z týchto dôvodov povedome?

- | | |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Aby som vyzeral(a) staršie | Iný dôvod? |
| <input type="checkbox"/> Aby som bol(a) cool | |
| <input type="checkbox"/> Opakoval(a) som po kamarátoch alebo rodine | |
| <input type="checkbox"/> Aby som sa cítil(a) dospel | Ktorý z dôvodov platí aj dnes? |
| <input type="checkbox"/> Aby som bol(a) drsnejší/drsnejšia | |
| <input type="checkbox"/> Aby ma prijali | |
| <input type="checkbox"/> Zo zvedavosti | |
| <input type="checkbox"/> Len tak | |

Nech ste začali fajčiť pre čokoľvek, máte nejaké dobré dôvody, aby ste v tom pokračovali?

PREČO NAĎALEJ FAJČÍTE?

Fajčenie je väčšinou zvyk. Počas dňa asi máte svoje chvíľky, keď si zvyčajne zapálite – hovorme im spúšťače. Je dobré vedieť, čo sú tieto spúšťače zač, aby ste sa vedeli s nimi popasovať.

KEDY JE NAJVÄČŠIA PRAVDEPODOBNOŠŤ, ŽE SI ZAPÁLITE?

- | | |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Pri vstávaní | <input type="checkbox"/> Na spoločenskej udalosti |
| <input type="checkbox"/> Pri telefonovaní | <input type="checkbox"/> Po jedle |
| <input type="checkbox"/> Pri pití nápoja | <input type="checkbox"/> S priateľmi alebo rodinou |
| <input type="checkbox"/> Pri pozeraní televízie | <input type="checkbox"/> Pri čítaní novín |

Poznáte ďalšie spúšťače?

PREČO PRESTAŤ FAJČIŤ

DÔVODY, PREČO FAJČIŤ

DÔVODY, PREČO PRESTAŤ FAJČIŤ

Sú dôvody, prečo prestať fajčiť, silnejšie? Ak áno, čítajte ďalej. Ak nie, ešte nie ste pripravený prestať fajčiť.

2. KROK: PRÍPRAVA

Druhý krok v procese prestať fajčiť je o príprave. Dlhú a tvrdo ste premýšľali a teraz je načas naplánovať si tú veľkú udalosť.

VEDIEŤ, PREČO FAJČÍTE

Na to, aby ste pochopili, prečo fajčíte a čo to spúšťa, vyplňajte tento plánovač deň alebo dva.

O KTOREJ
FAJČÍTE

ČO STE
VTEDY ROBILI

KOĽKO STE
CHCELI
VYFAJČIŤ (1 – 10)

OVLÁDANIE SVOJICH SPŮŠŤAČOV

Tu je uvedených niekoľko spôsobov, ako zvládnuť ťažké chvíľky:

- Ostaňte niečím zaneprázdnený
- Myslite na niečo iné
- Párkrát sa pomaly zhlboka nadýchnite
- Choďte sa prejsť alebo aspoň prejdite do druhej izby
- Vypite pohár vody
- Porozprávajte sa o tom s priateľom
- Pozrite si ešte raz zoznam dôvodov, prečo chcete prestať
- Skúste použiť niektorý z produktov NRT alebo Zyban

Možno vám prišli na um nejaké ďalšie nápady – napíšte ich sem.



PRÍPRAVA NA KROK PRESTAŤ FAJČIŤ

V deň, keď prestanete fajčiť, zmeníte svoj život k lepšiemu.
Na prípravu použite tento zoznam.

1 VYHNITE SA POKUŠENIU

- Vyberte si taký deň, v ktorý nebudete obzvlášť rozrušený
- Nemajte pri sebe žiadne cigarety, zápalky ani zapaľovače
- Nepite alkohol

2 ZÍSKAJTE POMOC

- Zatelefonujte do svojej miestnej služby NHS Stop Smoking
- Porozprávajte sa s priateľmi a rodinou
- Porozprávajte sa s niekým, komu sa podarilo prestať fajčiť
- Spojte sa s niekým iným, kto chce prestať fajčiť
- Zatelefonujte na linku pomoci NHS pre fajčiarov
0800 169 0 169 ANGLICKY

3 PRIPOMÍNAJTE SI, PREČO PRESTÁVATE FAJČIŤ

- Že nikdy to nezostane „iba pri jednej cigarete“
- Že to chcete ovládať
- Že bez cigariet budete omnoho zdravší
- A bez nich aj omnoho bohatší

4 POČAS PRVÉHO TÝŽDŇA

- Zamestnávajte sa niečím
- Nájdite si inú pravidelnú dennú rutinu
- Zdržiavajte sa v nefajčiarskych priestoroch
- Majte dostatok čerstvého vzduchu

PLÁNOVANÝ DÁTUM, KEDY PRESTANETE

DEŇ/DÁTUM

MESIAC

ROK



ZAMYSLITE SA NAD NIEKÝM, KTO VÁM POMÔŽE:



4. KROK: VYDRŽTE

Teraz ste dosiahli kritický bod v celom procese odvykania od fajčenia – zostať navždy nefajčiarom. Uvedomujeme si, že potrebujete všetku možnú pomoc, a preto v tomto odseku nájdete tipy a rady, ako byť o krok vpred pred nutkaním.



AKO ZVLÁDNUŤ ABSTINENČNÉ PRÍZNAKY

Mnohí ľudia začnú znova fajčiť, lebo si myslia, že nedokážu zvládnuť abstinенčné príznaky. Prvé dni to určite nie je nič ľahké, ale príznaky sú prejavom toho, že vaše telo sa začína uzdravovať.

Produkty slúžiace ako nikotínové náhrady vám pomôžu znížiť silu abstinенčných príznakov a lepšie zvládať prechod na nefajčiarsky život.

PRÍZNAKY

ČO SA DEJE

AKO SA S TÝM POPASOVAŤ

Silná túžba fajčiť

Vášmu mozgu chýba nikotínová dávka

Nutkanie je najhoršie prvých pár dní a po niekoľkých týždňoch zoslabne. Spôsoby, ako to zvládnuť, sú uvedené na strane 31

Kašeľ, sucho v ústach

Vaše pľúca sa čistia od dechtu

Príznaky sa rýchlo zlepšia. Pomôžu vám teplé nápoje

Hlad

Mení sa vám metabolizmus a potom, čo ste prestali fajčiť, vám jedlo viac chutí

Jedzte ovocie a zeleninu, žujte žuvačky a pite veľa vody

Zápcha alebo hnačky

Je to súčasťou toho, že vaše telo sa vracia do normálu, ustáli sa to

Ako bolo spomenuté vyššie – ovocie, zelenina a veľa vody

Nespavosť

Dôvodom môže byť nikotín opúšťajúci vaše telo

Nemalo by to trvať dlhšie než dva alebo tri týždne. Pite menej kávy a čaju a skúste chodiť viac na čerstvý vzduch a cvičiť

Závrate

Namiesto oxidu uhoľnatého sa vám teraz do mozgu dostáva viac kyslíka

Po pár dňoch to pominie

Výkyvy nálady, slabá koncentrácia, podráždenosť

Znaky nikotínového abstinенčného príznaku, ktoré pominú

Vopred upozornite rodinu a priateľov a požiadajte ich o pomoc. Spôsoby, ako to zvládnuť, sú uvedené na strane 38

AKO ZVLÁDAŤ STRES

Môže chvíľu trvať, kým si zvyknete na to, že ste nefajčiar, a kým sa vám pod kožu dostanú všetky nové zvyky. Ak ste predtým fajčenie používali ako prostriedok na vyrovnanie sa so stresom, je načas zvoliť si iné spôsoby, napríklad:

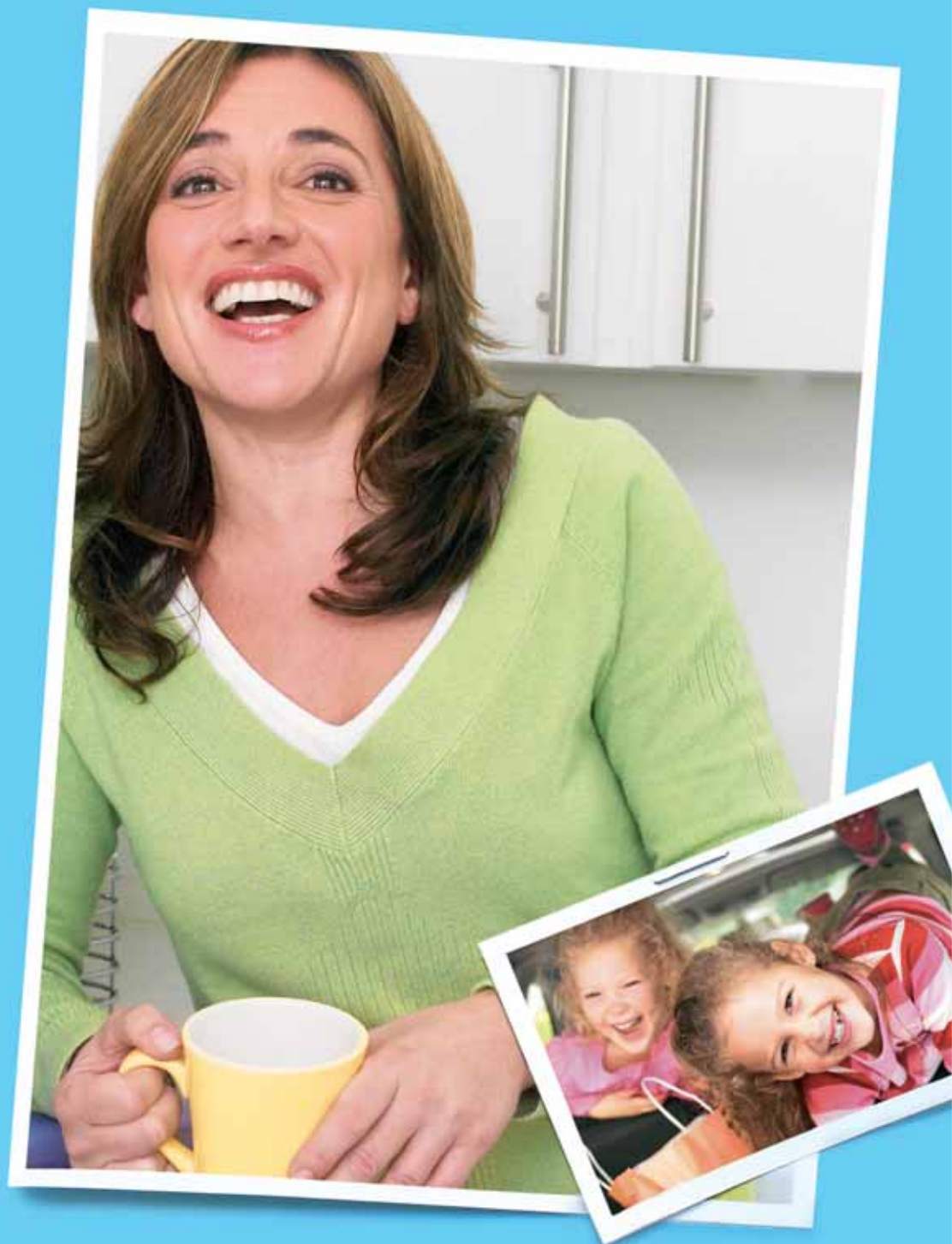
- Budte k sebe úprimný a priznajte si, čo vás v skutočnosti rozrušuje
- Snažte sa robiť veci inak
- Preberte problémy s osobou, ktorej dôverujete
- Spravte si rebríček povinností a realistické plány na ich dosiahnutie
- Každý deň spravte jednu vec len pre seba
- Vyčleňte si čas na oddych a doprajte si dostatok spánku
- A pamätajte, že ako nefajčiar budete žiť v menšom strese a ľahšie si s ním poradíte

ZVLÁDANIE ŤAŽKÝCH SITUÁCIÍ

Pozrite si ešte raz zoznam vecí na strane 29, pre ktoré fajčíte. Bude lepšie, ak sa im v rámci možností vyhnete. Ľahšie to zvládnete, ak sa im budete vyhýbať a mať sa pred nimi na pozore.

Ak ste sa v minulosti pokúšali prestať fajčiť, poučte sa zo svojich chýb a tentoraz sa snažte spraviť niečo nové.

AK BUDEM MAŤ POKUŠENIE FAJČIŤ, SPRAVÍM TOTO:



PREŠĽAP ZAČAŤ ODZNOVA

Nebojte sa, ak ste spravili prešľap a znova si zapálili. Ľudia často prestanú fajčiť natrvalo až na štvrtý alebo piatykrát. Ak sa o to pokúsite nabudúce, čerpajte z ponaučení, ktoré ste teraz získali.

PREČO ĽUDIA ZAČÍNajú ZNOVA FAJČIŤ

Je veľa dôvodov, prečo ľudia upustia od svojho rozhodnutia nefajčiť, tu sú zhrnuté tie najčastejšie:

- Mysleli si, že „iba jednu“ si predsa môžu dať
- Nepripravili sa dobre alebo nezamýšľali sa nad svojimi spúšťačmi
- Nevymysleli žiadne iné spôsoby, ako čeliť stresu
- Pribrali
- Vnimali sami seba ako bývalých fajčiarov, a nie ako nefajčiarov

RADA V PRÍPADE NÚDZE

Ak ste si práve zapálili:

- Zamyslite sa znova nad svojím rozhodnutím prestať
- Zahodte všetky cigarety, ktoré máte
- Dostaňte sa von zo situácie, v ktorej ste začali – choďte von alebo do inej miestnosti
- Zatelefonujte priateľovi alebo na Linku pomoci NHS pre fajčiarov 0800 169 0 169 ANGLICKY
- Nedovoľte cigarete zničiť všetku svoju námahu



JE Z VÁS NEFAJČIAR

Ak sa raz natrvalo stanete nefajčiarom a obzriete sa do minulosti, nebudete chcieť uveriť, koľko času, peňazí a čistej ľudskej energie ste minuli na tento zlozvyk. Prestať fajčiť znamená dostať sa do kontaktu so svojím skutočným ja.

Ak chcete výtlačok tejto brožúry v Braillovom písme alebo veľkých písmenách, zatelefonujte na 0800 169 0 169