



Влада Републике Српске
Министарство здравља и
социјалне заштите

ОДВИКАВАЊЕ ОД ПУШЕЊА



Знам,
зато сам
здрав!

- ✓ Корисни савјети за све који желе престати пушити
- ✓ Кључне чињенице о пушењу
- ✓ Пушење више није у моди
- ✓ Како се ослободити пушења
- ✓ 10 начина да се одупрете жељи за пушењем или жвакањем дувана

КОРИСНИ САВЈЕТИ ЗА СВЕ КОЈИ ЖЕЛЕ ПРЕСТАТИ ПУШИТИ

Кључне чињенице о пушењу:

- Половина укупног броја пушача умријеће због пушења.
- Сваке године, пушење односи око шест милиона живота.

Више од пет милиона људи умире због конзумације дувана, а више од 600.000 услед пасивног пушења.

Пушење више није у моди

Већ годинама уназад ставови о пушењу знатно су другачији него раније. Некада се сматрало да пушење човјека чини атрактивним, да га смирује и пружа осјећај задовољства. Данас се на пушење гледа као на слабост и све је мање прихваћено. Забрана пушења на јавном мјесту подразумијева издвајање у мале и загушљиве просторије, излагање из ресторана или хотела без обзира на временске прилике и излагање пријекорним погледима.

Пушење подразумијева и тешкоће са дисањем, срчане тегобе, жуте зубе и прсте, суву и наборану кожу, кашаљ, лошу циркулацију, мањак енергије, лошу кондицију, старији изглед, пушачки задах и одјећу не баш пријатног мириса.

Како се ослободити пушења?

Први корак је одлука да престанете пушити. Сви желимо да живимо дуже, шетамо, трчимо, пливамо, играмо се, проводимо што више времена са дјецом и унуцима. Желимо да будемо на рођенданима и свадбама своје дјеце, учествујемо у њиховим успјесима, путујемо, живимо пуним плућима, доживимо старост. То можда неће бити оствариво ако већ сада тешко дишете, кашљете, немате кондицију и сваки дан се додатно излажете дуванском диму и његовом токсичном дејству на сваку ћелију вашег организма. Неће бити могуће ако прерано оболите.

Сами морате донијети одлуку да престанете пушити, а та одлука биће инвестиција у здравију и безбједнију будућност. Кроз процес престанка пушења водиће вас снажна воља.

Разлози за престанак пушења

Свако има своје разлоге да остави цигарету. Неко жели да буде здравији, други да уштеде новац или заштите чланове породице од штетног утицаја дуванског дима. Када одлучите да престанете пушити, размислите шта су вам најважнији разлози и подсећајте се сваки дан. Разлози ће вас мотивисати и помоћи да заувјек оставите цигарету. Који год да су ваши разлози, бићете пријатно изненађени на колико ће вам се различитих поља, као непушачу, квалитет живота побољшати.

Ево неколико разлога за престанак пушења, чији ћете ефекат одмах видјети:

Здравље и изглед

- лакше дисање и мање кашљање;
- снижавање крвног притиска;
- здравији, свјежији и млађи изглед коже;
- зуби и нокти без жутих мрља.

Поред тога што ћете се осјећати боље и бити здравији, постоје и други разлози о којима до сада можда нисте размишљали:

Начин живота

*Имаћете више новца за друге ствари.
Проводићете више времена са својом породицом, брже завршавати
обавезе на послу или се препустити омиљеном хобију.*

- Више нећете бринути о томе када и гдје можете или не можете пушити.
- Храна ће имати бољи укус.
- Боље ћете осјећати мирис хране, цвијећа и других ствари.
- Одјећа ће боље мирисати.
- Ауто, кућа, па и дјеца неће мирисати на дуван.

Ваши најмилији

- Бићете добар примјер својим најмилијим: треба доста снаге да се престане пушити.
- Пријатељи, породица, колеге и сви који вас воле ће бити поносни на вас.
- Заштитићете своју породицу и пријатеље од опасности пасивног пушења.
- Ваша дјеца ће бити здравија.

Направите своју листу разлога и држите је на видном мјесту, нпр. у ауту или гдје иначе држите цигарете. Када осјетите потребу за цигаретом, „баците поглед“ на листу и разлоге због којих желите да се одвикнете од пушења.



**користан
савјет**

Дозволите да вам помогнемо да престанете са пушењем

У току одвикавања, жеља за дуваном може бити исцрпљујућа. Одгађање, избјегавање ситуација које вас подсећају на пушење и замјена за никотин само су неки од начина да се одупрете нападима жеље.

За већину пушача, жеља или порив за пушењем знају бити веома снажни. Када вас ухвати жеља, знајте да ће, иако интензивна, трајати кратко и вјероватно проћи за неколико минута, независно од тога да ли сте запалили цигарету или узели мало дувана за жвакање. Сваки пут када се одупрете жељи, један сте корак ближе престанку пушења или узимања дувана на други начин. Међутим, то није увијек лако.

10 начина да се одупрете жељи за пушењем или жвакањем дувана:

1. Покушајте терапију замјене никотина

Посавјетујте се са својим доктором породичне медицине о одговарајућој терапији замјене никотина, која би вам могла помоћи да се суочите са нагоном. На тржишту постоје препарати који помажу код одвикавања, попут никотинских фластера, жвака и пастила. Ако користите неке од ових метода, али у једном тренутку посустанете и запалите, не треба прекидати терапију. Напротив: наставите и трудите се да престанете пушити.

2. Избјегавајте окидаче

Жеља за дуваном је углавном највећа кад се нађете у ситуацији у којој сте најчешће пушили или жвакали дуван, као што су одлазак на кафу, забаву или кафић, за вријеме вожње или гледања телевизије. Покушајте ову лошу навикку замијенити неком другом, која није штетна по здравље и не дозволите повратак на старо. На примјер: ако сте иначе пушили док сте разговарали телефоном, држите оловку и папир у близини и окупирајте се писањем умјесто пушењем.

3. Одгађање

Ако имате осјећај да ћете посустати, да више не можете издржати, реците себи да ћете прво сачекати још 10 минута, а за то вријеме радите нешто што ће вам одвући пажњу. Овај једноставан трик може бити довољан да угаси жељу. Поновите га што више пута, кад год је потребно.

4. Жваћите нешто

Са жељом се можете изборити тако што ћете запослити уста. Жваћите жваке без шећера или тврде бомбоне, или грицкајте сирову мркву, целер, орахе или сјеме сунцокрета - нешто хрскаво и здравије, што неће угрозити ни здравље ни линију.

5. Не посежите за „само једном“

Можда ћете се наћи у искушењу да узмете само једну цигарету да задовољите порив. Али, не заваравajte се да ћете стати на само једној. Много чешће се дешава да та једна води до друге и може се десити да поново завршите као пушач.

6. Активирајте се физички

Физичка активност може одвући пажњу од жеље за пушењем и смањити интензитет тог порива. Само 30 минута умјерене физичке активности може угасити жељу за дуваном. Изађите у шетњу или на трчање. Ако силом прилика дуго времена проводите у кући или канцеларији, покушајте са чучњевима, савијањима кољена, склековима, трчањем у мјесту или ходањем уз и низ степенице. Ако вас физичка активност не привлачи, пробајте да се бавите неким хобијем, шивењем, резбарењем или читањем. Обављање кућних послова, као на примјер усисавање или брисање прашине, помоћи ће да скренете мисли.

7. Практикујте технике опуштања

Некада је пушење можда био начин да се носите са стресом. Смањите утицај стреса тако што ћете практиковати технике релаксације. Ту спадају вјежбе дисања, опуштање мишића, слушање музике, јога или масажа.

8. Позовите појачање

У покушајима да се одвикнете од пушења, тражите моралну подршку од члана породице, пријатеља или члана групе за подршку. Ћаскајте преко телефона, прошетајте заједно или се једноставно дружите.

9. Тражите подршку на Интернету

Придружите се програму против пушења на Интернету. Прочитајте блог особе која је престала пушити и напишите и ви охрабрујуће мисли за неког другог ко се можда мучи са жељом за пушењем. Сазнајте како су се остали носили са тим.

10. Подсјетите се на предности

Запишите или изговорите наглас разлоге због којих желите престати да пушите и да се одупрете жељи за цигаретом. Кажите себи да ћете се осјећати боље, бити здравији, поштедјети ближње од пасивног пушења или уштедјети новац. Уколико кришом пушите, уштедјећете много времена, јер више нећете морати да прикривате своју лошу навику.

Запамтите: да бисте смањили жељу за цигаретом, радити било шта увијек је боље него не радити ништа. Сваки пут када се одупрете пориву будите свјесни чињенице да сте један корак ближе томе да се потпуно ослободите жеље за пушењем.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra



World Health
Organization
REGIONAL OFFICE FOR
Europe

Израду и штампање ове публикације подржао је пројекат
“Јачање и унапређивање модерних и одрживих јавноздравствених стратегија,
капацитета и услуга за побољшање здравља становништва у Босни и Херцеговини”
који подржава Влада Швајцарске,
а реализује Свјетска здравствена организација.