



Czy palisz papierosy?

Palenie tytoniu jest nawykiem którego można się oduczyć, w każdym wieku.

Zachęcamy Cię do podjęcia wyzwania już dzisiaj i rzucenia palenia!

Czy wiesz jakie korzyści możesz uzyskać rzucając palenie?

Paląc papierosy wielokrotnie zwiększasz u siebie ryzyko zachorowania na ciężkie choroby mogące znacznie obniżyć jakość Twojego życia lub powodować zgon – obturacyjna choroba płuc, zawał serca, udar mózgu, rak płuca, krtani, jamy ustnej, gardła i pęcherza, nerek, trzustki i szyjki macicy ...

Palenie powoduje znaczne obniżenie wydolności fizycznej.

Rzucając palenie realnie zwiększasz szansę na długie życie w dobrym zdrowiu dla siebie i swojej rodziny.

Palenie powoduje u mężczyzn impotencję i obniża płodność, u kobiet przyspiesza menopauzę, zwiększa ryzyko osteoporozy, powstawania cellulitu, trudności z zajściem w ciążę.

Rzucając palenie zatroszczysz się o swój wygląd, potencję i płodność.

Palenie w ciąży znacznie zwiększa ryzyko poronień, wad płodu, małej masy wagi urodzeniowej noworodka.

Nie pal w ciąży – znacznie zwiększa to szanse na pomyślny przebieg ciąży i urodzenie zdrowego dziecka.

Chcesz rzucić palenie, ale nie wiesz jak?

Oto wskazówki, które mogą być dla Ciebie pomocne:

- **ustal dokładną datę** zaprzestania palenia, od której spróbujesz zupełnie zerwać z nałogiem (stopniowe zmniejszanie liczby wypalanych papierosów jest mało skuteczną metodą, możesz w ten sposób jedynie przygotować się do ustalonej daty zerwania z nałogiem)
- **pozbądź się papierosów** z mieszkania, swojego otoczenia
- **unikaj osób palących i sytuacji**, w których sięgasz zazwyczaj po papierosa – najlepiej wypisz te sytuacje na kartce
- **pierwszych kilka tygodni** będzie trudnych, ale można je przetrwać, potem będzie łatwiej

Zależnie od tego jak silne jest Twoje uzależnienie, po rzuceniu palenia mogą pojawić się u Ciebie objawy nikotynowego zespołu abstynencji. Objawy subiektywne – psychiczny „głód” nikotyny, natrętne myśli o paleniu, psychiczny niepokój, napięcie, trudności w odprężeniu nerwowość, obniżony nastrój, trudności w skupieniu uwagi, zaburzenia snu, zwiększony apetyt. Objawy obiektywne – zwolnienie czynności serca, obniżenie ciśnienia krwi, zaburzenia pamięci, zaburzenia uwagi, przyrost masy ciała.

Rzucanie palenia to proces, w którym są lepsze i gorsze momenty ale **korzyści – są tego warte.**





Próbowaleś już rzucić palenie ale bezskutecznie?

Powrót do nałogu nie wynika ze słabej woli, ale jest normalnym procesem nauki nowych zachowań osoby niepalącej.

Zazwyczaj potrzeba 5–7 prób zanim zerwie się ostatecznie z nałogiem.

Nie ma magicznej tabletki która sprawi, że rzucisz palenie, **ale dostępne są metody leczenia, które wspierają ten proces**. Zapytaj o nie na wizycie u lekarza.

Przed wizytą uzupełnij poniższy kwestionariusz – pomoże on ocenić jakiego rodzaju pomocy możesz potrzebować podczas zrywania z nałogiem.

| Test uzależnienia od nikotyny wg Fagerströma | | |
|--|-------------------|--------|
| Pytanie | Odpowiedź | Punkty |
| Jak szybko po przebudzeniu zapala Pan/Pani pierwszego papierosa? | do 5 minut | 3 |
| | 6–30 minut | 2 |
| | 31–60 minut | 1 |
| | po 60 minutach | 0 |
| Czy ma Pan/Pani trudności z powstrzymaniem się od palenia w miejscach, gdzie jest to zakazane? | tak | 1 |
| | nie | 0 |
| Z którego papierosa jest Panu/Pani najtrudniej zrezygnować? | z pierwszego rano | 1 |
| | z każdego innego | 0 |
| | | |
| Ile papierosów wypala Pan/Pani w ciągu dnia? | 10 lub mniej | 0 |
| | 11–20 | 1 |
| | 21–30 | 2 |
| | 31 i więcej | 3 |
| Czy częściej pali Pan/Pani papierosy w ciągu pierwszych godzin po przebudzeniu niż w pozostałej części dnia? | tak | 1 |
| | nie | 0 |
| Czy pali Pan/Pani papierosy nawet wtedy, gdy jest Pan/Pani tak chory/a, że musi leżeć w łóżku? | tak | 1 |
| | nie | 0 |
| Suma punktów: | | |

Źródło: <https://www.mp.pl/poz/psychiatria/uzaleznienia/89907,leczenie-uzaleznienia-od-tytoniu> ; jakrzucicpalenie.pl ;

Wiele wskazówek, które ułatwią Ci rzucenie palenia i wytrwanie w abstynencji znajdziesz na stronie **jakrzucicpalenie.pl**