

ОТКАЗВАНЕ ОТ ТЮТЮНОПУШЕНЕ

Знам, че най-трудно е да се бориш със самия себе си, но аз ПРИЕМАМ ТОВА ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО!

НАЧАЛОТО

Задайте си следните въпроси:

1. Когато сте запалили първата си цигара, дали наистина решението Ви е било да пушите всеки ден до края на живота си?
2. Не е ли време да се отървете от този капан? - утре, следващата година или кога?
3. Ако не може да спрете да пушите днес, какво Ви дава основание да мислите, че утре това ще Ви бъде по-лесно?
4. Ще запалите ли следващата цигара, ако знаете че именно тя ще бъде причина да се разболеете от рак?
5. Наистина ли трябва да чакате да Ви хване първо някоя смъртоносна болест?
6. Какво губите и какво печелите, отказвайки цигарите?

Кога е подходящият момент?

Когато сте в стрес "не е време за отказ от цигарите", а ако не сте в стресова ситуация нямате никакво желание да се оказвате от тях. Не бива да отлагате. Най-добрият момент е СЕГА. Страхувате ли се от нещо? – от това, че ще е трудно и няма да успеете или от това, че ще продължите да робувате на тютюна цял живот. Кой страх е по-силен?

Помислете, кои са най-важните за Вас причини, поради които искате да оставите цигарите:

- Да докажа на себе си и на другите, че имам силна воля
- Да подобря своето здраве
- Да не троя себе си и най-близките си хора
- Да бъда добър пример за моите деца и да ги предпазя от тютюнева зависимост
- Да не харча много средства за цигари
- Да не мириша лошо, тъй като тютюневият дим се просмуква в дрехите и навсякъде в дома ми
- Да докажа, че мога да бъда независим от цигарите
- Други

***Не можете да премахнете миналото.
Но сте в състояние да поемете контрола върху настоящето.
И по този начин да определите бъдещето си.
Джилиан Райли***

КАКВО ЩЕ СПЕЧЕЛИТЕ, АКО ПРЕСТАНЕТЕ ДА ПУШИТЕ?

СЛЕД	ПЕЧЕЛИТЕ ЗА ВАШЕТО ЗДРАВЕ СЛЕДНОТО:
------	-------------------------------------

2 часа	Появяват се първите симптоми на никотинов "глад", което показва, че Вашият организъм започва да се освобождава от никотина.
6 часа	Сърдечната Ви дейност се забавя, а кръвното Ви налягане се понижава, макар че може да са необходими няколко седмици, докато те се нормализират напълно.
12 часа	В организма Ви вече няма въглероден окис от цигарения дим, белият дроб започва да работи малко по-добре, а задухът отслабва.
2 дни	Обонянието и вкусът Ви се подобряват.
2 до 12 седмици	Кръвообращението на Вашия организъм се подобрява, което води до по-голяма лекота при ходене и бягане.
3 до 9 месеца	Кашлицата, хриповете и затрудненото Ви дишане намаляват, а работата на белия дроб се подобрява с около 10%.
5 години	Вашият риск от сърдечен инфаркт става 2 пъти по-малък от този на пушачите.
10 години	Вашият риск да заболее от рак на белия дроб намалява също 2 пъти в сравнение с този на пушачите, а рискът от сърдечен инфаркт става толкова нисък, колкото е при човек, който никога не е пушил.

Освен здравословните, не бива да забравяте и **финансовите ползи** от спирането на цигарите:

- Една кутия цигари струва пари. Изчислете, колко средства сте "изгорили" с тютюневия дим през целия си живот. Някои пушачи са похарчили за цигари толкова пари, колкото струва един луксозен нов автомобил;
- В работата ще бъдете по-продуктивни и по-рядко ще отсъствате поради заболяване. Днес най-добрите работодатели в света приемат на работа само непушачи;
- Като не пушите ще боледувате по-рядко, а всяка болест е свързана с разходи. По-този начин ще избегнете разходите, които тютюнопушенето води след себе си.

Пушачите не обвиняват цигарите никога и за нищо
Алън Кар

ЗАБЛУДИТЕ НА ПУШАЧА

Пушенето ми доставя удоволствие - това е свързано с облекчаване на глада за никотин. Удоволствието е временно. Гладът възниква отново щом нивото на никотина намалее. Непушачите нямат симптоми на глад за никотин.

Помага ми да се справям със стреса и възникващите трудности - налице е такова усещане, защото се преодоляват симптомите на никотинов глад. Непушачите също се справят със стреса, даже по-добре, отколкото пушачите. Трябва да се разбере, че в практиката съществуват по-добри начини за справяне със стреса и трудностите в сравнение с тютюнопушенето.

Помага ми да се концентрирам - цигарите не допринасят за концентрацията, те разсейват. Абстиненцията непрекъснато разсейва пушачите и те са принудени да палят цигара след цигара, за да се концентрират. Освен това по време на пушене намалява притокът на кислород към мозъка, а от тук намалява и работоспособността.

Ще напълнея, ако спра - средното наддаване на тегло е около 2-4 кг. Последниците за здравето от това са минимални, в сравнение с опасностите от тютюнопушенето. Освен това проблемите с теглото могат да бъдат решени с правилен режим на хранене и двигателна активност.

Ще стана много нервен - да, оставилите цигарите откриват, че стават раздразнителни и трудни за контакт. Това обаче е временно и преминава за няколко дни.

Късно е да спирам цигарите, уврежданията са настъпили, няма смисъл - това не е вярно. Рискът от коронарна смърт започва да намалява още в първите 24 часа след последната цигара. Към 10-та година той е почти същият както при непущача.

Дядо ми пушеше до 90 годишна възраст и пушенето не му навреди - дядото е имал късмет. Но Вие може да нямате. 1 от всеки 4-ма пушачи бива убит от тютюна. А инвалидите са много.

Наясно съм с рисковете за здравето – това не е така. Пушачите са склонни да гледат на рисковете за здравето си като на нещо, което може да им се размине, което няма да се случи на тях.

Бих искал да намаля цигарите, вместо да спра рязко - на първо време е възможно това да стане. Обикновено обаче успехът е временен. Има данни, че резултатите са по-добри, ако спирането стане изведнъж. Затова намаляването не се препоръчва като крайна цел. Това се отнася и за преминаването от цигари към лула или обратно. Няма безвредна цигара.

Да се пуши не е никакво изкуство, обаче да не се пуши това е вече постижение...

Дитер Паун

АКО ИЗПИТВАТЕ СИЛНО ЖЕЛАНИЕ ЗА ЦИГАРА, НАПРАВЕТЕ СЛЕДНОТО:

- **усмихнете се** – това ще Ви помогне да погледнете на нещата под друг ъгъл
- **припомнете си** най-важните за Вас причини, поради които искате да оставите цигарите
- **дишайте дълбоко:** вдишвайте през носа, колкото може повече въздух; издишвайте бавно и почнете да броите от 30 до 1. Повторете упражнението няколко пъти. Това ще Ви отнеме 2-3 минути – желанието за пушене ще намалее и вие ще се почувствате релаксиран/а
- **вземете** освежаващ душ
- **наплискайте** лицето си със студена вода
- **измийте** зъбите си с освежаваща паста, например ментова
- **изпийте** 1-2 чаши някаква течност (вода, чай с мед, натурален сок)
- **изяжте** една ябълка, един морков или няколко сушени плода – сини сливи, кайсии, стафиди
- **раздвижете се** - направете гимнастика или потичайте на място, разходете се
- **купете** си дъвка
- **обадете се** на приятел, който ще Ви подкрепи
- **направете** това, което обичате (например вземете любима книга или си пуснете радиото, телевизора). Всеки вид занимание е ценно, особено активната, по възможност творческа дейност като рисуване, моделиране, пеене и други

- **кажете си:** “Никотиновото чудовище агонизира в мен” – радвайте се, че то умира

- **поспете**

- **направете** каквото намерите за добре в този момент

Опознайте врага, разгадайте тактиката му и така лесно ще го победите
Алън Кар

СПРАВЯНЕ С АБСТИНЕНТНИ ПРОЯВИ

В процеса на отказване от тютюнопушене могат да се наблюдават различни абстинентни симптоми. Те са знак, че организмът започва да се възстановява от пушенето. Най-често симптомите се проявяват в рамките на първите 24 часа след прекратяване на тютюнопушенето, достигат своя връх в следващите 3 дни и постепенно затихват за 3 седмици или повече. Но пушачът може да продължи да изпитва дискомфорт до 3 месеца след спиране на цигарите.

Най-често срещаните симптоми и начините да се справим с тях са:

Симптом	Възможно решение
Сухота в устата, възпаление на гърлото, венците или езика	пиене на вода, плодов сок, дъвчене на дъвка
Главоболие, “стягане” на главата, мускулни спазми, спазми или крампи на краката	топла баня или душ, релаксация, медитация
Раздразнителност, напрежение, нервност, намален обем на вниманието	разходка, топла баня или душ, релаксация, медитация
Повишен апетит	пиене на повече вода или ниско калорични течности, приемане на храни с ниско съдържание на мазнини
Обстипация	консумация на по-трудно смилаеми храни, на сурови плодове и зеленчуци, пиене на вода
Безсъние	избягване на напитки, съдържащи кофеин, релаксация, медитация
Сънливост	подрямване, релаксация
Отпадналост	изпълняване на упражнения, осигуряване на по-дълъг сън
По-честа кашлица (нормален механизъм на почистване на дихателните пътища)	топъл билков чай, капки против кашлица

Ако изпитвате проблеми със симптомите за отказване, може да използвате никотин-заместващи препарати, след консултация с лекар.

Едновременно с отказа от цигарите, трябва да промените начина си на хранене. Помнете, че правилното хранене и физическата активност са истинският ключ към здравето и добрата фигура (а не пушенето или връщането към този порок)

СЪВЕТИ ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ И ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ ПРИ ОТКАЗВАНЕ ОТ ТЮТЮНОПУШЕНЕ

- Изберете вегетарианска храна, тъй като тя ще намали желанието Ви за пушене: пресни или сушени плодове, зеленчуци, зърнени храни (пълнозърнест хляб, овесени ядки, пшеничен зародиш).
- Консумирайте сурови плодове и зеленчуци (ябълки, моркови, краставици, зеле, чушки) – те подтискат нуждата от никотин.
- Включете в менюто си повече продукти, съдържащи витамин B1, (зърнени храни, мая и черен дроб), който въздейства върху кората на главния мозък и намалява "нервността".
- Яжте повече мед, тъй като при отказване от цигарите нивото на кръвната захар спада, а медът способства за бързото и нормализиране.
- Хранете се по-често и намалете обема на порциите.
- Пийте достатъчно течности (минерална вода, билков чай, плодови сокове - ябълков, гроздов, кайсия, праскова), защото по този начин ще отстраните остатъците от никотина във вашето тяло.
- Избягвайте алкохолни и кофеинсъдържащи напитки (кафе, кола) – те ще Ви подтикнат към цигарата.
- Движете се повече – правете кратки разходки в парка или леки физически упражнения на място. Двигателната активност намалява никотиновия глад и нервността, и помага за подържане на телесното тегло.
- Правете прости дихателни упражнения - те успокояват и намаляват напрежението. За някои пушачи това може да е заместител на дълбоките всмуквания на цигарата.

Приемете отказването от цигари като една вълнуваща игра. Не се опитвайте да забравите за тях. Няма нищо лошо, че помните всичко. Дори да се сещате за пушенето по хиляда пъти на ден, **НАСЛАЖДАВАЙТЕ СЕ НА ВСЕКИ МИГ, НЕ ЗАБРАВЯЙТЕ КОЛКО Е ХУБАВО ОТНОВО ДА БЪДЕТЕ СВОБОДНИ, ПОМНЕТЕ КАКВО УДОВОЛСТВИЕ Е ДА НЕ СЕ ЗАДУШАВАТЕ ПОВЕЧЕ.**