

# RZUĆ!



## ZDECYDOWAŁEŚ SIĘ RZUCIĆ PALENIE? POMOC JEST DOSTĘPNA.

**POPROŚ SWOJEGO  
LEKARZA RODZIN-  
NEGO O POMOC I PLAN  
RZUCENIA PALENIA.**

Większość osób rzucających palenie po raz pierwszy próbuje to robić na własną rękę (tzw. "cold turkey" czyli zaprzestanie od razu). Choć niektórzy się to udaje, istnieje wiele innych opcji. Jeśli jakaś strategia się nie sprawdza, nie rezygnuj. Spróbuj innej, lub nawet kombinacji strategii.

Oto niektóre z opcji:

### **SAMOPOMOC**

Ulotki, broszury i programy internetowe mogą ci pomóc opracować własny plan rzucenia palenia.

### **PORADNIE**

Wykwalifikowani pracownicy służby zdrowia mogą pomóc ci w nabyciu umiejętności potrzebnych do rzucenia palenia. Można to zrobić pracując indywidualnie, w grupie, przez telefon lub za pośrednictwem internetu, poprzez strony internetowe takie jak [www.smokershelpline.ca](http://www.smokershelpline.ca).

### **NIKOTYNOWA TERAPIA ZASTĘPCZA (NICOTINE REPLACEMENT THERAPY, NRT)**

NRT, uważana za skuteczną metodę leczenia z niewielką liczbą skutków ubocznych, może pomóc w opanowaniu objawów głodu narkotycznego i łaknienia. NRT jest dostępna w postaci plastra, gumy do żucia lub inhalacji. Zanim rozpoczniesz NRT, koniecznie skonsultuj się z lekarzem jeśli cierpisz na chorobę serca, jesteś w ciąży lub przyjmujesz leki psychiatryczne.

### **LEKI DOSTĘPNE NA RECEPTĘ LEKI DOSTĘPNE NA RECEPTĘ**

Lekarze mogą cię poinformować o innych kuracjach, które łagodzą łaknienie nikotyny i objawy głodu poprzez uaktywnienie substancji chemicznych w mózgu, które normalnie stymuluje nikotyna.



**Ontario**

PRODUKTY NRT SĄ OBECNIE ZWOLNIONE Z PODATKU OD SPRZEDAŻY  
DETALICZNEJ.

# RZUĆ!



## RZUĆ PALENIE RADY I SPOSOBY

### MOŻESZ SOBIE PORADZIĆ Z RZUCENIEM PALENIA.

Nikotyna silnie uzależnia.

Po rzuceniu palenia możesz odczuwać pewne objawy głodu nikotynowego: huśtawki nastrojów, bezsenność, zatwardzenie, większy kaszel, silną chęć wzięcia czegoś do ust. Większość objawów mija po 7 do 10 dniach i można je opanować. Świadomość, czego można się spodziewać może pomóc w udanym rzuceniu palenia.

### POPROŚ SWOJEGO LEKARZA RODZIN- NEGO O POMOC I PLAN RZUCENIA PALENIA.

**ZROZUM, DLACZEGO PALISZ:** Zdaj sobie sprawę z przyczyn, dla których palisz, aby być przygotowanym gdy zdecydujesz się przestać. Zapisz przyczyny palenia i jego zaprzestania. Pomyśl o takich sprawach jak wizerunek własny, zdrowie, jak sobie radzisz, finanse i życie towarzyskie.... Pomyśl o tym, z jakich względów są one ważne.

Możesz dojść do wniosku, że masz wiele powodów, aby palić... lecz powody aby rzucić palenie przeważają.

**ZERWIJ Z INNYMI NAWYKAMI:** Gdy już zdasz sobie sprawę, dlaczego palisz, będziesz w stanie rozpoznać sytuacje wyzwalające odruch palenia, a potem wpływać na zmianę tych sytuacji. Na przykład jeśli papierosowi towarzyszy zwykle filiżanka kawy, zamiast kawy pij herbatę.

**POSTANÓW SOBIE RZUCIĆ PALENIE:** Przede wszystkim musisz wierzyć, że **stać cię na to**. Następnie powiedz rodzinie i znajomym, że zależy ci na rzuceniu palenia i że potrzebujesz od nich wsparcia i pomocy.

**PRZEPROWADŹ PRZEBIEG PRÓBNY:** Zanim rzucisz palenie, trzeba zacząć myśleć jak osoba niepaląca. Przygotuj się do wielkiego kroku niewielkimi krokami - odwlekać chwilę zapalenia pierwszego papierosa dnia lub zmniejszaj liczbę wypalanych papierosów.

**WYZNACZ DZIEŃ RZUCENIA PALENIA:** Zastanów się, gdzie wtedy będziesz i co będziesz robić. Wybierz dzień stosunkowo zwyczajny i zaznacz go w kalendarzu. Masz o wiele większą szansę rzucenia palenia jeśli zostanie to zapisane.

**PRZYGOTUJ SIĘ NA DZIEŃ RZUCENIA PALENIA I DNI NASTĘPNE:** Przewiduj pokusy i głód palenia i przeciwdziałaj im. Unikaj sytuacji skłaniających cię do palenia. Rób coś, co lubisz aby czas mijał szybciej. I spodziewaj się pewnych zmian. We wczesnych stadiach możesz odczuwać niepokój ruchowy i problemy z zasypianiem podczas gdy twój organizm przystosowuje się do braku nikotyny.

**POZOSTAŃ NA ZAWSZE OSOBĄ NIEPALĄCĄ:** Rzucenie palenia do dużej osignięcia. Niewielkie odstępstwo czy dwa to nie tragedia. Staraj się tylko kontrować wszelkie negatywne myśli pozytywnymi.



Ontario

# RZUĆ!



## RZUĆ PALENIE: SPOSÓB NA SZYBKĄ POPRAWĘ STANU ZDROWIA

JEST WIELE POWODÓW  
ABY RZUCIĆ PALENIE.

KTÓRY WYBIERZESZ?

**PRZED UPŁYWEM 20 MINUT:**

Ciśnienie krwi spada i puls powraca do normy. Stabilizuje się temperatura dłoni i stóp.

**PO 8 GODZINACH:**

Zmniejsza się poziom tlenu węgla we krwi.

**PO 24 GODZINACH:**

Maleje prawdopodobieństwo ataku serca.

**PO 48 GODZINACH:**

Poprawia się zdolność odczuwania smaku i zapachu.

**PO 72 GODZINACH:**

Zwiększa się pojemność płuc i oddychanie może stać się łatwiejsze.

**2 TYGODNIE DO 3 MIESIĘCY:**

Poprawia się krążenie. Chodzenie staje się łatwiejsze. Wydolność płuc może wzrosnąć o wartość wynoszącą do 20%.

**1 DO 9 MIESIĘCY:**

Kaszel, niedrożność zatok, zmęczenie i zadyszka mogą się zmiejszyć. Twoje rzęski – mikroskopijne włoski wyściełające płuca – mogą zacząć odrastać, co może pomóc oczyścić płuca i zmniejszyć twoją podatność na infekcje.

**1 ROK:**

GRATULACJE! Twoje zagrożenie chorobą serca zmniejszyło się o połowę.

**RZUCENIE PALENIA TO KORZYŚĆ NIE TYLKO DLA ZDROWIA.**

Ile wydajesz na palenie w każdym dniu, tygodniu, miesiącu, roku? Ciesz się poprawą zdrowia za oszczędzone pieniądze.

Zajrzyj na stronę Smokers' Helpline *Smoking Calculator*, adres: [www.smokershelpline.ca](http://www.smokershelpline.ca) aby zapoznać się z dodatkowymi sposobami oszczędzania.



Ontario

# RZUĆ!



## FAKT: MOŻESZ RZUCIĆ PALENIE.

**FAKT:** Dym tytoniowy zawiera nikotynę oraz ponad 4000 związków chemicznych. Co najmniej 50 z nich to substancje trujące, które powodują raka.

**FAKT:** Papierosy "Mild/Light" są równie śmiertelne jak te zwykłe. Paląc je wdychasz tę samą ilość śmiertelnych toksyn co w przypadku zwykłych papierosów, robisz to tylko przez inny filtr.

**FAKT:** Palenie sprawia, że twoje serce bije szybciej, oddech ulega przyspieszeniu i wzrasta ciśnienie krwi.

**FAKT:** Bierne wdychanie dymu szkodzi twoim bliskim, rodzinie i innym osobom z otoczenia. Dym wdychany przez osoby niepalące to trzecia z kolei główna przyczyna możliwych do uniknięcia zgonów w Ameryce Północnej.

**FAKT:** 1 na 5 osób które rzuciły palenie w ogóle nie przybierze na wadze. Ciężar ciała pozostałych osób wzrośnie średnio o 5 do 7 funtów. Pamiętaj, że wzrost wagi ciała daje się kontrolować.

**FAKT:** Wykazano, że nikotynowe terapie zastępcze (nicotine replacement therapies, NRT) są bezpieczne dla większości osób cierpiących na choroby serca. Najpierw skonsultuj się z lekarzem.



Ontario