

МОЈ ПЛАН ЗА ОДВИКАВАЊЕ ОД ПУШЕЊА

Обавезујем се на
престанак пушења дана:

Моји разлози за престанак пушења су:



Имена и бројеви телефона свих који су ми подршка:



На дан када престанем да пушим, ја ћу:



Моји мотиви да престанем са пушењем су:



Носићу се са симптомима одвикавања од никотина,
искушењима и старим навикама тако што ћу:



Подаци из истраживања

показују да **сваки други**
млади пушач

старости од 13 до 15
година у Србији жели да

престане са пушењем.



Уколико не можеш сам да
престанеш да пушиш,

потражи савет у најближем

саветовалишту за одвикавање од пушења.



ВОДИЧ ЗА ОДВИКАВАЊЕ ОД ПУШЕЊА

5 РАЗЛОГА ДА ПРЕСТАНЕШ СА ПУШЕЊЕМ

Живећеш дуже – Половина од свих дугогодишњих пушача прерано умре од болести повезаних са пушењем, укључујући рак плућа, хронични бронхитис и болести срца. Престанак пушења ти продужава живот.

Лакше ћеш дисати – Пушење значајно утиче на слабење функције плућа. Када престанеш са пушењем лакше ћеш дисати и мање кашљати. Побољшање рада плућа ћеш осетити кроз разлику у твојим свакодневним активностима, када се пењеш уз стенице, трчиш, шеташ и сл.

Имаћеш више енергије – Након 2 до 12 недеља од престанка пушења, проток крви у твом телу ће се побољшати. То ће ти омогућити да постигнеш веће успехе у сваком раду, а нарочито да физичке активности обављаш лакше и постигнеш добре резултате у спорту.

Имаћеш беље зубе – Вишегодишње пушење може изазвати болести десни и губљење зуба. Када престанеш са пушењем твоји зуби ће бити мање обојени, имаћеш лепши осмех и свеж дах.

Имаћеш лепшу кожу – Пушење лоше утиче на кожу. Видећеш нове боре на лицу много раније него када не би пушио/ла. Кад престанеш да пушиш кожа постаје здравија и свежија.

Имаћеш више новца – Уместо да трошиш новац на цигарете можеш га потрошити на нешто што ће ти донети корист и усрећити те.

Који су твоји **разл**  **зи** да престанеш са пушењем?

ПРИПРЕМИ СЕ ДА ПРЕСТАНЕШ СА ПУШЕЊЕМ



Што се боље припремиш то су веће шансе за успех.

Води дневник одвикавања од пушења – Ово ће ти помоћи да упознаш своје навике и изазове са којима се срећеш у одвикавању од пушења.

Информиши се шта можеш да очекујеш – Када престанеш са пушењем понекада можеш да осећаш неке од симптома кризе који се могу јавити као што су:

- јака жеља за цигаретама
- раздражљивост
- отежана концентрација
- немир
- главобоља
- лоше расположење
- проблеми са спавањем
- жеља за слаткишима.

Упамти да су они привремени и за кратко време прођу.

Одреди дан кад престајеш са пушењем – Изабери један од дана у наредне две недеље. На овај начин ћеш имати довољно времена да се припремиш и нећеш изгубити мотивацију за одвикавањем од пушења. Ослободи се свих цигарета у овим данима који претходе одређеном датуму за престанак пушења. Ако живиш са неким пушачем, реци му за свој план и покушај да га убедиш да и он престане са пушењем.

Испланирај дан у којем престајеш са пушењем – Шта ћеш радити ујутру? Шта ћеш тога дана јести? Како ћеш се суочити са могућим симптомима одвикавања од никотина? Предвиди и припреми се за ризичне ситуације.

Пронађи неког ко се већ одвикао од пушења – Вероватно ће ти користити подршка некога ко је имао слична искуства у одвикавању од пушења.

Престанак пушења без додатне помоћи може бити тежак – Повећај вероватноћу успешности свог одвикавања од пушења тако што ћеш потражити стручну помоћ и савете од особа које се професионално баве тиме.

ИСТРАЈ У СВОЈОЈ ОДЛУЦИ ДА НЕ ПУШИШ

НЕ ПОСУСТАЈ

Симптоми одвикавања од никотина обично трају две до четири недеље (некада и дуже) али на крају пролазе.

Важно је да:

- **Задржиш мотивацију** стално подсећајући себе на разлоге за одвикавање од пушења.
- **Припремиш листу** ствари које ћеш радити у тренутку када ти се пуши.
- **Будеш активан, ангажован и усмерен** на нешто што ће ти помоћи да одвојиш мисли од пушења.

Запамти да жудња за цигаретом обично нестаје за неколико минута.

Очекуј могуће ризичне ситуације – Онемогући доступност цигаретама помоћу различитих друштвених ситуација. Избегавај друштво пушача и проводи више времена са непушачима.

Многи пушачи се боје да ће се угодити престанком пушења. Важно је да редовно једеш више мањих оброка током дана са доста поврћа, уносуш довољно интегралних житарица и пијеш доста воде.

Буди упоран – Уколико случајно поново запалиш цигарету, не предај се, није све пропало. То је само једна мала препрека коју можеш савладати и нема разлога да одустанеш од свог циља – да живиш без дувана.

Награди себе – Прослави прекретницу у свом животу, купи себи нешто новцем који си уштедео не купујући цигарете.