

10 ЛЕСНИ СЪПКИ ЗА ОТКАЗВАНЕ ОТ ТЮТЮНОПУШЕНЕТО

- 1 стъпка *Вземете решение: "Аз отказвам цигарите", запишете мотивите си в дневник, определете „ДАТА ЗА СПИРАНЕ“.*
- 2 стъпка *Уведомете приятели и близки за взетото от Вас решение, обяснете, че Ви е необходимо време, за да преодолеете зависимостта и помолете за разбиране – ще срещнете по-голяма подкрепа, отколкото очаквате.*
- 3 стъпка *Не оставяйте цигари за „спешен случай“.*
Вие вече сте непушач от момента, в който загасихте последната си цигара.
- 4 стъпка *Изхвърлете всички пепелници и запалки.*
Почистете дома си, изперете дрехите си, за да не усещате миризмата на цигари.
- 5 стъпка *Желанието да запалите цигара трае едва 6 минути. Така че, ако усетите такъв подтик, опитайте се да отвлечете вниманието си с нещо интересно или се обадете се на приятел, и ще го преодолеете.*
- 6 стъпка *Движете се и прекарвайте повече време на открито. Ходете пеша, не използвайте асансьор, изпълнявайте редовно физически упражнения, спортувайте, ходете на аеробика и танци - изберете това, което ви е приятно и Ви помага да не напълнеете.*
- 7 стъпка *Променете режима си на хранене. Хранете се 5 пъти дневно и приемайте по-малки порции храна, така няма да натрупате излишни килограми. Ако обикновено пушите след хранене, заместете го с миене на зъбите, разходка, или дъвчете дъвка.*
- 8 стъпка *Избягвайте ситуацията, в които сте пушили или изпитвате желание да изпушите една цигара.*
Установете моментите на най-силно изкушение за да го превъзмогнете.
- 9 стъпка *Мислете позитивно – отказването може би е неприятно, но това само показва, че организъмът Ви се изчиства от тютюна и започва да се възстановява.*
- 10 стъпка *Ако все пак запалите цигара – не го приемайте за провал. Наречете я „поучителна цигара“ и продължете Вашия здравословен режим без тютюнопушене.*

Национална линия за отказ от тютюнопушене:

0 700 10 323



Издават:
Министерство
на здравеопазването
и Национален център по
обществено здраве и анализи

КАКВО ЩЕ СПЕЧЕЛИТЕ, АКО СПРЕТЕ ДА ПУШИТЕ

СЛЕД ПРОМЕНИ

6 часа	<i>Сърдечната дейност се забавя, а кръвното налягане се понижава, макар че може да са необходими няколко седмици, докато те се нормализират напълно.</i>
12 часа	<i>Нивото на въглеродния оксид в кръвта се нормализира, повишава се съдържанието на кислород, белият дроб започва да работи малко по-добре, а задухът отслабва.</i>
2 дни	<i>Обонянието и вкусът се подобряват.</i>
2 до 12 седмици	<i>Кръвообращението се подобрява, което води до по-голяма лекота при ходене и бягане.</i>
3 до 9 месеца	<i>Кашлицата, хриповете и затрудненото дишане намаляват, а работата на белия дроб се подобрява с около 10%. Възстановяват се ресничките, които са част от протективния апарат на белите дробове, срещу всички вредни вещества, вдишани чрез въздуха, включително вируси и бактерии, което намалява заболяемостта от инфекции на дихателните пътища.</i>
5 години	<i>Рискът от сърдечен инфаркт става 2 пъти по-малък от този на пушачите.</i>
10 години	<i>Риск за заболяване от рак на белия дроб намалява 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.</i>

Други ползи от спирането на цигарите:

- Ще се спасите от финансовото бреме на цигарите.
- Ще бъдете по-продуктивни в работата си и по-рядко ще отсъствате поради заболяване.
- Ще се повиши Вашето самочувствие – изпълнили сте свое важно решение, станали сте независими от цигарите!

СПРЕТЕ ЦИГАРИТЕ И СПЕЧЕЛЕТЕ!