

АКО СТЕ РЕШИЛИ ОТКАЖЕТЕ ЦИГАРИТЕ

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 навик?
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 се разболеете?
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 трова себе си и най-близките си хора
- Да бъда добър пример за моите деца и да ги предпазя от тютюнева зависимост
- Да не харча средства си 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 СПРЕТЕ ДА ПУШИТЕ?

СЛЕД	ПЕЧЕЛИТЕ ЗА ВАШЕТО ЗДРАВЕ:
	Кръвното налягане се понижава.
20 минути	Пулсът се забавя.
8 часа	Въглеродният оксид в кръвта се понижава до нормата. Кислородът в кръвта се покачва до нормални стойности.
2 дни	Елиминира се въглеродният оксид от тялото. Обонянieto и вкусът се подобряват.
2 до 12 седмици	Кръвообращението се подобрява, което води до по-голяма лекота при ходене и бягане.
3 до 9 месеца	Кашлицата, хриповете и затрудненото дишане намаляват, а работата на белите дробове се подобряват 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.
5 години	Повишеният риск от сърдечен инфаркт намалява наполовина в сравнение с този при пушачи.
10 години	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.

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



- 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.
- 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. 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, отказалите се от тютюнопушенето 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 сърдечен инфаркт започва да намалява още в първите 24 часа след последната цигара. Към 10-та година той е почти същият както при непушача.
- 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 могат да заболяят.
- 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 точно 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 от друг ъгъл;
- припомнете си най-важните за Вас причини, поради които искате да се откажете от 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 релаксирани;
- 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 около 3 седмици. 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, 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 повече 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, 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 кофеин съдържащи 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 поддържане 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.**

Дирекция ОЗ