



139

komentara



Želja za dimom traje 2 minute pa popijte sok ili prošetajte...

Najčešći fizički simptomi apstinencije su poteškoće s koncentracijom, pojačan apetit i nesanica ne moraju se pojaviti kod svakoga, a traju maksimalno 7 dana - stoga, ne treba odustati

Send

Like

Share

80

Viber

Email

Like

1.2M

4814 prikaza



Foto: Dreamstime

Autor: Antonela Žgela

Petak, 20.01.2017. u 10:46

Zbog zabrinjavajućih podataka o štetnosti cigareta Nastavni zavod za javno zdravstvo "Dr. Andrija Štampar" provodi "Školu nepušenja", a ovo su njihovi najbolji savjeti za prestanak pušenja.

- Ostaviti se duhanskog dima nije lako, no prvi korak je odabrati prednosti nepušenja koje su vam najvažnije - ističe dr. med. Boris Gracin, spec. psihijatar iz NZJZ "Dr. Andrija Štampar", i dodaje kako to mogu biti fizičke prednosti kao bolji osjećaj okusa i mirisa, poboljšanje ukupnog zdravlja ili financijskog stanja. Zatim odredite datum prestanka pušenja i krenite sa psihičkom, ali i fizičkom pripremom.

- Planirajte nagrade kojima ćete poticati sebe da i dalje budete ustrajni u svojoj odluci, a sam čin prestanka pušenja obavite uz mali obred. Bacite sve cigarete, duhan, pepeljare i sve ostalo što vas veže uz nezdravu naviku pušenja - kaže dr. Gracin.



Simptomi apstinencije vide se kroz napetost, nervozu, nesanicu, razdražljivost, poteškoće s koncentracijom, glavobolje, pojačan apetit i problemi s probavom uz jaku žudnju za pušenjem. Taj osjećaj jake želje traje samo 2-3 minute i nakon toga prolazi, ističe Boris Gracin i upozorava da mnogi odustaju od odvikavanja jer ne žele osjećati simptome apstinencijske krize.



No kad vas ona ipak uhvati, riješite se žudnje za cigaretom tuširanjem, laganom šetnjom ili nekim drugim oblikom tjelovježbe i zapamtite da kriza traje tek nekoliko minuta i da je možete savladati. Fizički simptomi apstinencije javljaju se između 24-36 sati od bacanja cigareta i obično su prisutni oko tjedan dana, kaže Gracin i upozorava da psihološki simptomi traju od mjesec do godinu dana, no ponekad i mnogo dulje.

Problem je što pušači želju za cigaretom povezuju sa svakodnevnim situacijama i navikama pa ona čini sastavni dio radnog, osobnog i socijalnog funkcioniranja pušača s ciljem da se postigne uгода, tvrdi Gracin. Zato je bitno da tijekom odvikavanja što više proučavate ponašanje i navike nepušača i pokušate se poistovjetiti s njima.





- Ljudi bilo koje dobi koji imaju zdravstvenih problema zbog pušenja još mogu imati značajnu korist od odvikavanja. Samo čvrsta odluka da se uživa u prednostima nepušenja može pomoći na putu da se postane i ostane nepušač - zaključuje psihijatar i dodaje da 50 posto polaznika "Škole nepušenja" uspješno savlada ovisnost, a 28 posto nastavi apstinirati i nakon šest mjeseci poslije završetka programa odvikavanja.

15 koraka za prestanak pušenja

- 1. Odaberite prednosti nepušenja koje su vam najvažnije**, kao što su fizičke - bolji osjećaj okusa i mirisa, normalizacija krvnog tlaka ili poboljšanje ukupnog zdravlja. Tu su i društvene prednosti (više vremena za obitelj, posao, prijatelje) i emocionalne prednosti (nema krivnje, raste osjećaj sreće i zadovoljstva). Ne zaboravite i na financijske prednosti - prosječni pušač u Hrvatskoj, koji puši oko 20 cigareta na dan, potroši oko 7500 kuna godišnje na cigarete.
- 2. Odredite datum prestanka pušenja.**
- 3. Tjelesno se pripremite za prestanak pušenja.** Fizička priprema uključuje brzo oslobađanje tijela od štetnih sastojaka duhanskog dima - tako tijekom dana pijte šest do osam čaša vode), spavajte 7 do 8 sati, doručkujte i kad god je moguće prošetajte na svježem zraku.
- 4. Psihička priprema** Pripremite se za situacije u kojima ćete biti u kušnji da ponovno zapalite poput odlaska u kafić, vremena nakon obroka ili dana kada ste obuzeti ljutnjom. Vizualizirajte sebe kao osobu koja želi biti nepušač i učinite sve da ta vizija postane stvarnost.
- 5. planirajte NAGRADE** koje će vas motivirati (za tjedan dana, za mjesec, tri mjeseca, pola godine i godinu nepušenja).
- 6. Promatrajte nepušače te oponašajte njihovo ponašanje.** Kad odlučite prestati pušiti, razmišljajte o situacijama u kojima će vam biti najteže bez cigarete i pripremite se na njih.
- 7. Prestanite pušiti uz mali obred** – bacite sve cigarete, upaljače, pepeljare i ostale stvari koje vas vežu za nezdravu naviku.
- 8. Uzimajte više tekućine** - najprije vode, prirodnih sokova i pripazite na prehranu (izbjegavajte nezdrave grickalice i prebacite se na mrkvicu, celer, voće i povrće).
- 9. Nađite vremena za opuštanje i odmor** (dnevni, tjedni i godišnji).
- 10. Probudite sposobnost maštanja** (pozitivne misli i sadržaji koji će vas odvući od želje za dimom).
- 11. Koristite duhovnu snagu (vjerski sadržaji).**
- 12. Smanjite žudnju za pušenjem tuširanjem**, pranjem zubi i boravkom na svježem zraku.
- 13. Ako ste posrnuli i ponovno zapalili cigaretu, ne treba odustati** nego krenuti ispočetka i biti uporan.
- 14. Ne zaboravite dvostruku pobjedu**, ako ste pomogli sebi, možete pomoći i prijatelju da prestane pušiti.
- 15. Osjećajte se dobro najprije zbog sebe.**

#prestanak pušenja

#škola nepušenja

Možda vas zanima i ovo:



PRELJUBNICI

Vara li vas? Obratite pažnju na ovih 8 znakova i sve ćete znati

