



ODDYCHAJMY.PL

Oddychaj i żyj łatwiej



# RZUĆ PALENIE! TYM RAZEM NA DOBRE

Jeśli podejmowałeś już próby rzucenia palenia i masz dość kolejnych porażek, **ten poradnik jest dla Ciebie!**

Jeśli nie próbowałeś jeszcze rzucić palenia, ale poważanie o tym myślisz, **ten poradnik jest dla Ciebie!**

Jeśli dopiero rozważasz, ale coś Cię powstrzymuje, **ten poradnik jest dla Ciebie!**

*mgr Magdalena Cedzyńska,*

*Kierownik Poradni Pomocy Palącym, Narodowy Instytut Onkologii w Warszawie*

# POZNAJ SWOJE PALENIE.

## TO POMOŻE CI ZAPLANOWAĆ NASTĘPNE KROKI.

Proponujemy, aby zacząć od odpowiedzi na **2 ważne pytania**. Pytania te pozwalają określić siłę Twojego biologicznego uzależnienia od nikotyny.

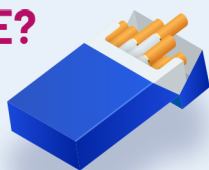
### 1. ILE PAPIEROSÓW WYPALASZ DZIENNIE?

10 lub mniej  
0 punktów

21 – 30  
2 punkty

11 – 20  
1 punkt

30 lub więcej  
3 punkty



### 2. W JAKIM CZASIE OD PRZEBUDZENIA WYPALASZ PIERWSZEGO PAPIEROSA?

W ciągu pięciu minut  
3 punkty

31 – 60 minut  
1 punkt

6 – 30 minut  
2 punkty

Powyżej 60 minut  
0 punktów



TWÓJ WYNIK:

PUNKTÓW >>

## >> 0–1 pkt

Jeśli uzyskałeś między 0 lub 1 punkt **Twoje biologiczne uzależnienie od nikotyny można określić jako słabe.** Palenie tytoniu wynika u Ciebie prawdopodobnie głównie z potrzeb psychologicznych. Jeśli czujesz przymus palenia i trudno Ci wytrwać w abstinencji to głównym powodem są silne nawyki związane z używaniem papierosów i brak samej czynności palenia. Nacisk powinieneś położyć na przygotowanie psychiczne. Nie oznacza to jednak, że nie możesz skorzystać z farmakoterapii. O szczegóły zapytaj lekarza lub farmaceutę.

## >> 2–4 pkt

Jeśli uzyskałeś między 2 a 4 punkty **Twoje biologiczne uzależnienie można określić jako umiarkowane.** Jednak każdy kolejny wypalany przez Ciebie papieros zbliża Cię do silnego fizycznego uzależnienia i w konsekwencji rzucając palenie będziesz odczuwał dyskomfort nie tylko psychiczny, ale również fizyczny spowodowany brakiem nikotyny. Rozważ zastosowanie farmakoterapii. O szczegóły zapytaj lekarza.

## >> 5–6 pkt

Jeśli uzyskałeś 5 lub 6 punktów **jestes osobą silnie uzależnioną od palenia.** Twoje uzależnienie wynika zarówno z fizycznego zapotrzebowania na nikotynę jak i potrzeb psychologicznych. Prawdopodobnie odczuwasz silny przymus palenia, a brak papierosów odczuwasz jako dyskomfort fizyczny i psychiczny. Przygotowując się do rzucenia palenia trzeba być przygotowanym na łagodzenie tych stanów (zespół abstynencyjny) stosując odpowiednie środki farmakologiczne przy równoczesnym odpowiednim przygotowaniu psychicznym.



**PRZEMYŚL SPRAWĘ I WZMACNIAJ  
SWOJĄ MOTYWACJĘ!**

# KILKA WAŻNYCH FAKTÓW NA TEMAT PALENIA I RZUCANIA PALENIA

1. Palenie to nie tylko styl życia czy uciążliwy nawyk. **To choroba**, którą można i trzeba leczyć. Istnieją skuteczne i bezpieczne leki dla rzucających palenie.
2. Uzależnienie od nikotyny ma charakter przewlekły i przebiega z nawrotami, dlatego często wymaga podejmowania kilku prób zanim na dobre rozstaniesz się z przysłowiowym dymkiem. **Ważne, aby się nie zniechęcać i z każdej próby wyciągać wnioski**, które pomogą Ci w trakcie kolejnych podejść.
3. Palenie tytoniu to nie tylko większe ryzyko chorób układu oddechowego, chorób układu krążenia czy 15 różnych nowotworów, to również szybsze starzenie się oczu, cukrzyca, osteoporoza i choroby dziąseł i przyzębia. Najważniejsze jednak, że **rzucenie palenia w każdym wieku i prawie w każdej chorobie przynosi korzyści**.
4. Wiele milionów Polaków rzuciło palenie. **Tobie też się może udać**.



# KILKA WAŻNYCH FAKTÓW O ŻYCIU PO ZAPRZESTANIU PALENIA

1. Korzyści z zaprzestania palenia rozpoczynają się **w ciągu godziny od wypalenia ostatniego papierosa**. Z każdym kolejnym, dniem, miesiącem, rokiem jest ich więcej i więcej.
2. Dla chorych na **POChP** zaprzestanie palenia tytoniu jest najskuteczniejszą metodą leczenia. Jest to jednocześnie jedyna w pełni udowodniona metoda pozwalająca na zahamowanie postępu choroby!
3. Osoby, które rzuciły palenie nigdy tego nie żałują - mają lepsze samopoczucie, więcej energii.
4. Eks-palacze lepiej sobie radzą ze stresem i objawami depresji lub lęku niż osoby palące.
5. Twój węch i smak poprawią się - może poczujesz zapach trawy, lasu, wiosny... **Potrawy będą Ci bardziej smakować.**
6. Twoja skóra odzyska swój prawdziwy zapach.
7. Twój oddech będzie przyjemniejszy, a zęby bielsze.
- 8. Twoi bliscy nie będą narażeni na bierne palenie** z drugiej ręki (wdychanie dymu z Twojego papierosa), ale i na kontakt z toksynami, które osiadają na Twoich ubraniach, a także innych tkaninach w domu - zasłonach, dywanach, tapicerce.
- 9. Rzucenie palenia w każdym wieku wydłuża życie.**
10. Eks-palacze rzadziej niż osoby palące mają problemy **z płaceniem rachunków.**



## A CO DLA CIEBIE JEST NAJWAŻNIEJSZE?

Wylistuj przynajmniej **3 powody**, dla których rzucasz palenie i **3 korzyści**, których spodziewasz się doświadczyć.

# WAŻNE ELEMENTY DOBREGO PLANU NA RZUCENIE PALENIA:

## 1. ROZWIEJ SWOJE OBAWY

Być może martwisz się, że przytyjesz jeśli rzucisz palenie, że będziesz bezradny wobec stresu i napięcia, że nie poradzisz sobie z objawami odstawienia nikotyny? Wiedz, że przyrost masy ciała nie jest konieczny, owszem zdarza się dość często, ale jego wielkość zależy od Twojej aktywności fizycznej oraz uważności na to co jesz. Średni przyrost masy ciała po roku od zaprzestania palenia to 4-5 kg. Ale są również eks-palacze, którzy w wyniku zmiany stylu życia na zdrowszy w związku z rzuceniem palenia, chudną.

Jeśli martwisz się, że nie poradzisz sobie ze stresem i napięciem warto wiedzieć, że lwią część napięcia i stresu palacze zawdzięczają właśnie paleniu. Kilkaście razy dziennie poziom nikotyny spada i pojawiają się objawy odstawienia, które manifestują się m.in. napięciem psychicznym. Palacz, aby je zniwelować zapala kolejnego papierosa utrwalając złudne przekonanie, że papieros pomaga w stresie. Po rzuceniu palenia i ustaniu objawów odstawienia (około miesiąca) poziom stresu wśród byłych palaczy jest niższy niż wśród osób palących. Zanim to nastąpi warto zapoznać się z technikami radzenia sobie z napięciem.

## 2. ROZWAŻ FARMAKOTERAPIĘ

Istniejące leki stosowane w leczeniu uzależnienia od nikotyny zwiększają szansę na rzucenie palenia od 2 do 4 razy. Ponadto, są one bezpieczne (w przeciwieństwie na przykład do e-papierosów). Możesz wybierać spośród leków na receptę oraz dostępnych bez recepty. Do wyboru masz produkty lecznicze o różnych formach przyjmowania (plastry, tabletki, spray, gumi), różnym dawkowaniu i czasie stosowania (od 25 dni do 3 miesięcy, przyjmowane od 2 do kilkunastu razy dziennie), zawierające terapeutyczną nikotynę lub inne substancje czynne.

Wszystkie leki stosowane w leczeniu uzależnienia od nikotyny zmniejszają intensywność objawów odstawienia oraz zmniejszają chęć palenia. Warto jednak pamiętać, że żaden z nich nie działa tak samo jak papieros, który dostarcza nikotynę i pozwala odczuć jej „nagradzające” działanie w najkrótszym możliwym czasie tj. w ciągu kilku sekund.

## 3. ZAPLANUJ RADZENIE SOBIE Z OBJAWAMI ABSTYNENCJI

Ponieważ nikotyna w tytoniu jest silnie uzależniająca, osoby, które rzucają palenie mogą odczuwać objawy odstawienia nikotyny, zwłaszcza jeśli paliły intensywnie przez wiele lat. Typowe objawy odstawienia nikotyny obejmują: głód nikotynowy, nastrój depresyjny, złość, frustrację i drażliwość, trudności z koncentracją, bezsenność, niepokój, głód lub zwiększony apetyt. Inne, rzadziej występujące objawy odstawienia nikotyny to: bóle głowy, zmęczenie, zawroty głowy, kaszel, owrzodzenia jamy ustnej i zaparcia.

Dobra wiadomość jest taka, że możesz wiele zrobić, aby zmniejszyć głód nikotynowy i poradzić sobie z typowymi objawami odstawienia. Zwykle najgorsze są one w pierwszym tygodniu po rzuceniu palenia, osiągając szczyt w ciągu pierwszych 2-3 dni. Od tego momentu, w przeciągu pierwszego miesiąca intensywność tych odczuć zwykle spada.

### Jak sobie radzić z najczęstszymi z nich?

**Głód nikotynowy** – rozważ stosowanie farmakoterapii! O szczegóły zapytaj lekarza. Unikaj sytuacji, które kojarzą Ci się z paleniem, zwiększ aktywność fizyczną, zajmij czymś usta i ręce – najlepiej niskokaloryczną przekąską. Przypomnij sobie, po co rzucaś palenie!

**Złość, frustracja, drażliwość** – staraj się robić rzeczy, które sprawiają Ci radość, odstaw lub zredukuj substancje pobudzające – kofeinę, napoje gazowane itp., naucz się i praktykuj techniki relaksacyjne.

**Nastrój depresyjny** – osoby, które miały zdiagnozowaną depresję w przeszłości, często doświadczają intensywniejszych objawów odstawienia, w tym objawów depresyjnych. Jednak u osób bez historii depresji poważna depresja po rzuceniu palenia jest rzadka. Dlatego jeśli czujesz pogorszenie nastroju zadbaj o kontakty towarzyskie, rób rzeczy, które sprawiają Ci przyjemność, zidentyfikuj sytuacje w których czujesz się gorzej i zaplanuj działania poprawiające nastrój, skontaktuj się z lekarzem psychiatrą, zwiększ aktywność fizyczną.

**W każdym powyższym przypadku - pamiętaj, że objawy odstawienia nikotyny ustępują z czasem! Skonsultuj z lekarzem wprowadzenie farmakoterapii, która zmniejsza objawy odstawienia nikotyny!**

# UNIKAJ WYZWALACZY CHĘCI PALENIA

Palenie było przez wiele lat nieodłączną częścią Twojego codziennego życia, zatem wiele sytuacji może wyzwać chęć zapalenia. Znajomość wyzwalaczy chęci palenia tytoniu pomaga zachować kontrolę, ponieważ możesz ich unikać lub gdy nie możesz ich uniknąć, zaplanować strategię radzenia sobie. Wyzwalaczami chęci palenia mogą być/są:

- **sytuacje społeczne** - przebywanie w towarzystwie osób palących, uczestniczenie w wydarzeniach, w czasie których się pali;
- **emocje** - smutek, samotność, nuda, niepokój, uczucie stresu, ale też radość, ekscytacja czy ulga. Staraj się nauczyć radzenia sobie z emocjami w sposób konstruktywny przynoszący długotrwałe (w przeciwieństwie do papierosa) ukojenie;
- **rytuały lub codzienne aktywności** - rozpoczynanie dnia, picie kawy, spożywanie alkoholu, jazda samochodem itp. Zastanów się jakie sytuacje w Twoim przypadku prawie na pewno będą kojarzyć ci się z paleniem i stwórz na ten czas plan doskonały.

## ZORGANIZUJ SOBIE WSPARCIE

Zajrzyj na stronę [www.jakrzucicpalenie.pl](http://www.jakrzucicpalenie.pl), znajdziesz tam wiele bardzo przydatnych informacji.

Zadzwoń do Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym. Uzyskasz tam informacje i wsparcie od doświadczonych i wykwalifikowanych terapeutów.



**Tel. 801 108 108, 22 211 80 15**

pon.-pt. 9.00-21.00, sobota 9.00-15.00

# WYZNACZ DZIEŃ ZERO! POWODZENIA!

**mgr Magdalena Cedzyńska,**

Kierownik Poradni Pomocy Palącym, Narodowy Instytut Onkologii w Warszawie