

# Одредите дан за престанак пушења ОЗНАЧИТЕ ДАТУМ ВАШ ВОДИЧ ЗА ОДВИКАВАЊЕ ОД ПУШЕЊА

Нина Хаџивуковић, III награда на конкурс „Уживај без дуванског дима“, 2012.




ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ  
„Др Милан Јовановић Бату“



Одредите дан за престанак пушења

**ОЗНАЧИТЕ ДАТУМ**

ВАШ ВОДИЧ ЗА ОДВИКАВАЊЕ ОД ПУШЕЊА



**Престанак пушења вам доноси мноштво користи.**

Могуће је престати са пушењем, без обзира на то колико сте цигарета пушили дневно и колико година пушите.

**Нећете зажалити због одлуке да престанете да пушите.**

Веза између пушења и многобројних хроничних обољења је поткрепљена бројним научним доказима.

Дувански дим садржи преко 7000 хемијских једињења, од којих је више стотина токсично, а преко 70 изазива малигна обољења.

## 5 РАЗЛОГА ДА ПРЕСТАНЕТЕ СА ПУШЕЊЕМ

### **Живећете дуже**

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

### **Лакше ћете дисати**

Дувански дим доспева да свих делова тела и одговоран је за 90% свих случајева рака плућа. Када престанете са пушењем лакше ћете дисати и мање кашљати. Побољшање рада плућа ћете осетити као разлику у обављању свакодневних активности, на пример када се пењете уз степенице, трчите, шетате и сл.

### **Имаћете више енергије**

После две до 12 недеља од престанка пушења, проток крви у телу ће се побољшати. То ће вам омогућити да постигнете веће успехе у сваком раду, нарочито да физичке активности обављате лакше и да се боље остварујете у сваком погледу.

### **Имаћете беље зубе, лепшу кожу, бољи изглед**

Вишегодишње пушење може изазвати болести десни и

губљење зуба. Када престанете са пушењем зуби ће вам бити мање обојени, имаћете лепши осмех и свеж дах. Пушење може учинити да изгледате старије него што јесте. Када престанете да пушите кожа постаје здрава и свежа.

### **Имаћете више новца**

Уместо да трошите новац на цигарете можете га потрошити на нешто што ће вам донети већу корист и радост.

Можете постићи све то и много више. Ова брошура вам помаже, подстиче вас и охрабрује да успешно оставите цигарете. Верујте у себе и можете успети.

## **ПРИПРЕМИТЕ СЕ ДА ПРЕСТАНЕТЕ СА ПУШЕЊЕМ**

Свачије одвикавање од пушења је јединствено. Што се боље припремите, то су веће шансе за успех.

### **Водите дневник одвикавања од пушења**

– Ово ће вам помоћи да упознате своје навике и изазове са којима се срећете у одвикавању од пушења.

### **Припремите се да престанете**

- Што се боље припремите, веће су вам шансе за успех.

### **Размислите о вашем пушењу**

- Измерите користи и штете услед пушења
- Будите искрени и „извагајте” све позитивне и негативне аспекте
- Размислите о ситуацијама и местима на којима осећате потребу за пушењем.

### **Препознајете ли ризичне ситуације?**

- На којим местима, у чијем друштву и у које време најчешће пушите?

### **Ограничите ваше пушење**

- Немојте запалити цигарету пре него што прво размислите о томе
- Промените своје пушачке навике, па остављање дувана више неће изгледати тако тешко.

### **Искористите претходна искуства**

- Сваки покушај да се престане са пушењем представља искуство које вас може научити нечем новом, будите отворени и спремни да учите
- Да ли сте покушали да престанете, како се то завршило, шта је осујетило покушај?
- Док се припремате да престанете с пушењем, размислите о томе како можете искористити претходне покушаје
- Поједини људи су успели да престану из првог поку-

шаја, али престанак најчешће захтева неколико покушаја. Важно је да не одустајете од следећег покушаја.

### **Правите мале кораке**

– Поставите себи мале циљеве, остварујете свој циљ корак по корак.

### **Посматрајте себе**

– Забележите свако доба дана у којем пушите. То ће вам пружити податке о вашој зависности од никотина и о пушачким навикама.

### **Немојте пушити целе цигарете или смањите број цигарета**

– Угасите цигарету на половини пушења  
– Чак и неколико цигарета мање може направити разлику.

### **Купујте по једно паковање цигарета**

– Не правите залихе и не сакривајте паковања за „сваки случај“.

### **Ограничите места на којима пушите**

– Пушењем на тераси/у дворишту чувате здравље оних које највише волите – ваше породице.

### **Промените пушачке рутине**

– Сваки пут када купујете цигарете, промените врсту



(бренд). Промените начин на који пушите. Уколико уобичајено седите док пушите, устаните.

### **Покушајте да престанете с пушењем на један дан**

– Тиме ћете приближити себи дан стварног одвикавања.

**Када процените да сте спремни да престанете да пушите:**

**Одредите датум престанка** у року од две недеље након што сте одлучили да то учините. Најбоље је одабрати дан током којег нећете бити под великим притиском. Тако ћете моћи сву енергију да уложите у остављање дувана.

**Испланирајте дан у којем престајете са пушењем.** Шта ћете радити ујутру? Шта ћете тог дана јести? Како ћете се суочити са могућим симптомима кризе услед одвикавања од никотина?

**Затражите подршку породице или најближих пријатеља.** Они ће имати више разумевања и више вас охрабривати уколико знају шта намеравате.

**Замолите некога да вам буде особа за подршку.** Пронађите особу која вам је блиска и може бити уз вас. Раз-

говарајте с вашим партнером/партнерком о томе како вам он/она може пружити подршку.

**Разговарајте** о стварима из вашег свакодневног живота које су од пресудне важности: како провести слободно време, како превазићи могуће симптоме кризе, о потреби за охрабривањем и свакодневним правилима за укућане, уколико неко од укућана и даље пуши.

**Припремите се за симптоме кризе (апстиненцијалне симптоме).** Размислите о томе како ћете се носити са различитим ситуацијама, како ублажити симптоме кризе и како их превазићи.

**Да ли ће вам требати неки лекови за одвикавање од пушења?** Консултујте вашег лекара, фармацеута или посетите најближе саветовалиште за одвикавање од пушења.

**Држите поврће и воће при руци.** Ове намирнице вам могу бити од помоћи када наступи жеља за пушењем. Многи пушачи се боје да ће се угојити када престану са пушењем. Нема разлога за бригу, уколико једете више мањих оброка током дана са доста поврћа и пијете доста воде.

**Наградите се за мале успехе.**

**Немојте се предати уколико случајно почнете поново да пушите.** Упамтите, то је само мала препрека и нема разлога да напустите ваш циљ – живот без дуванског дима. Посртање је део живота.

## Шта можете да очекујете престанком пушења?

Када престанете са пушењем уобичајено је да понекада осећате неке од симптома кризе који се јављају током одвикавања од пушења као што су:

- Јака жеља за цигаретама
- Раздражљивост
- Отежана концентрација
- Немир
- Главобоља
- Лоше расположење
- Проблеми са спавањем
- Жеља за слаткишима.

**Упамтите да су симптоми кризе привремени и обично трају две до четири недеље.**

Задржите мотивацију, стално подсећајте себе на своје разлоге за одвикавање од пушења.

Будите активни, ангажовани и усмерени на нешто што ће вам помоћи да одвојите мисли од пушења.

**Запамтите, жудња за цигаретом обично нестаје за неколико минута.**

Ослоните се на систем подршке која ће вам одвратити пажњу и одржати мотивацију.

### **Очекујте могуће ризичне ситуације.**

Онемогућите доступност цигаретама помоћу различитих друштвених ситуација. Избегавајте друштво пушача и проводите више времена са непушачима.

### **Будите упорни.**

Уколико случајно поново запалите цигарету, не предајте се, није све пропало. То је само једна мала препрека коју можете савладати и нема разлога да одустанете од свог циља.

### **Наградите себе.**

Прославите прекретницу у свом животу, купите себи нешто новцем који сте уштедели не купујући цигарете.

## **ШТА СЕ ДЕШАВА СА ВАШИМ ТЕЛОМ КАДА ПРЕСТАНЕТЕ СА ПУШЕЊЕМ?**

Ваше тело ће почети да се опоравља од штетних ефеката пушења одмах након што престанете да пушите.

### **Након 20 минута**

- крвни притисак се враћа на нормалан ниво
- пулс се стабилизује

### **Након 8 сати**

- садржај кисеоника у крви се нормализује и ваше

тело лакше прима кисеоник

- нивои никотина и угљен монооксида у вашем организму осетно опадају

#### **Након 24 сата**

- угљен моноксид нестаје из вашег организма
- ваша плућа почињу да се прочишћавају од секрета и других наслага изазваних пушењем

#### **Након 48 сати**

- ниво никотина у вашем организму и даље опада, чула мириса и укуса се знатно побољшавају

#### **Након 72 сата**

- дисање постаје лакше јер бронхије више нису изложене дуванском диму
- ниво никотина се потпуно повукао из течних ткива вашег организма

#### **Након 2 до 12 недеља**

- циркулација се побољшава
- организам има више енергије
- смањује се кашаљ и производња секрета
- функција плућа се знатно побољшава

#### **Након 3 до 9 месеци**

- функција плућа наставља да се побољшава

#### **Након 1 године**

- ризик оболевања од коронарне болести срца и смрти услед ње смањује се за половину

#### **Осим тога, престанак пушења:**

- значајно увећава садржај тзв. доброг холестерола (HDL)
- чини да осећате мање стреса
- повећава квалитет и дужину сна и може умањити или зауставити хркање

## ПРОВЕРИТЕ СТЕПЕН НИКОТИНСКЕ ЗАВИСНОСТИ FAGERSTRÖM тестом\* ЗАВИСНОСТИ ОД НИКОТИНА

1. Колико брзо након буђења попушите прву јутарњу цигарету?

- Пет минута и мање након буђења (3)
- Између шест и 30 минута након буђења (2)
- Између 31 и 60 минута након буђења (1)
- Више од 60 минута након буђења (0)

2. Да ли Вам је тешко да се уздржите од пушења на местима на којима је пушење забрањено?

- Да (1)
- Не (0)

3. Које цигарете би Вам било најтеже да се одрекнете?

- Прве јутарње (1)
- Свих осталих (0)

4. Колико цигарета у просеку попушите дневно?

- 10 и мање (0)
- 11–20 (1)
- 21–30 (2)
- 31 и више (3)

5. Да ли чешће пушите у току првих сати након буђења него у току остатка дана?

- Да (1)
- Не (0)

6. Да ли пушите и када сте болесни толико да Вам је тешко да устанете из кревета?

- Да (1)
- Не (0)

## **РЕЗУЛТАТ**

0–3 бода: без зависности или нижи степен никотинске зависности

4–6 бодова: средњи степен никотинске зависности

7–10 бодова: високи степен никотинске зависности

*\*Fagerström KO, Schneider N. Measuring nicotine dependence: a review of the Fagerstrom Tolerance Questionnaire. J Behav Med 1989; 12: 159–182*

# МОЈ ПЛАН ЗА ОДВИКАВАЊЕ ОД ПУШЕЊА

Обавезујем се на престанак пушења:

---

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, жељама, искушењима и старим навикама тако што ћу:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Наградићу себе када престанем да пушим:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Уколико не можете сами да престанете да пушите потражите савет у најближем саветовалишту за одвикавање од пушења.** У саветовалиштима за одвикавање од пушења користе се приступи и методи који су научно и стручно потврђени и званично одобрени од стране Светске здравствене организације. То су методи које су оправдали своју ефикасност, нешкодљиви су и приступачни за сваког ко жели да престане да пуши било да се примењују као индивидуални, групни или породични методи рада, применом медикамената или без њих.





Стефан Кнежевић, I награда на конкурс „Уживај без дуванског дима”, 2012.



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ  
„Др Милан Јовановић Батут”