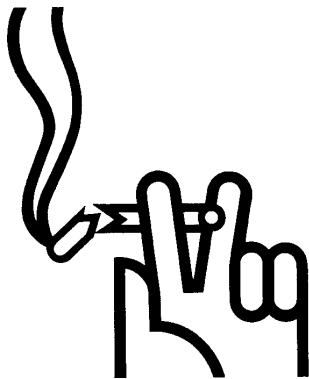


*Svjetski dan nepušenja
31. svibnja*

Hrvatska bez duhanskog dima





Nakladnik

GENESIS, Zagreb

Pantovčak 158a

tel.: 01/4579-013, 091/4579-013

e-mail: genesis@zg.tel.hr

Copyright © Genesis

Urednik

Miroslav Vukmanić

Priprema i tisak

GENESIS, Zagreb

Dr. Nevenka Blažić-Čop

Dr. Veljko Đorđević

I VI MOŽETE PRESTATI PUŠITI

Dvanaesto, dopunjeno izdanje

*Izdanje pod pokroviteljstvom
Ministarstva zdravstva
Republike Hrvatske*



GENESIS
Zagreb, 2003.



CIP – Katalogizacija u publikaciji
Nacionalna i sveučilišna knjižnica – Zagreb

UDK 613.84
178.7

BLAŽIĆ-Čop, Nevenka

I Vi možete prestati pušiti / Nevenka
Blažić-Čop, Veljko Đorđević. – 12.
dopunjeno izd. – Zagreb : Genesis, 2003.

ISBN 953-6785-10-2

1. Đorđević, Veljko

I. Pušenje – Odvikavanje

430210129

Sve više pušača u Hrvatskoj želi prestati pušiti. Jedan od zacrtanih ciljeva u programima suzbijanja pušenja jest smanjiti broj onih koji počinju pušiti i povećati broj pušača koji prestaju pušiti.

Zanimljiv je podatak da je broj pušača koji nastavljaju s pušenjem veći u siromašnim zemljama, jer imaju manja očekivanja od života, misle da ne mogu utjecati na svoju budućnost, slabije su informirani i imaju manju mogućnost uključivanja u programe odvikavanja od pušenja.

Većina pušača prolazi kroz iskustva bezuspješnih pokušaja prestanka pušenja. Za mnoge pušače je oslobađanje od cigareta mukotrpan proces. Mnogima je tijekom odvikavanja potrebna potpora i pomoć.

Ministarstvo zdravstva se zalaže da se svim pušačima koji žele prestati pušiti, a ne mogu to učiniti sami, osigura odgovarajuća stručna potpora i pomoć.

Novo, dvanaesto, dopunjeno izdanje priručnika za pušače "I Vi možete prestati pušiti" nudi učinkovit program odvikavanja od pušenja, potičući pušače na promjenu djelovanja i načina razmišljanja o pušenju. Priručnik obiluje jednostavnim, lako primjenjivim praktičnim savjetima kako postati i ostati nepušač.

Prestanak pušenja višestruki je dobitak za zajednicu. Žitelji naše lijepe Hrvatske, odrasli i



djeca, zaslužili su da udišu zrak nezagađen duhanskim dimom. Stoga pozivam pušače da pomnivo prouče svaki od petnaest koraka koji vode do nepušenja, da ne odustaju od svoje odluke, da usvajajući nove zdrave navike učine život sadržajnijim i ljepšim.

Dr. Andro Vlahušić
ministar zdravstva Republike Hrvatske

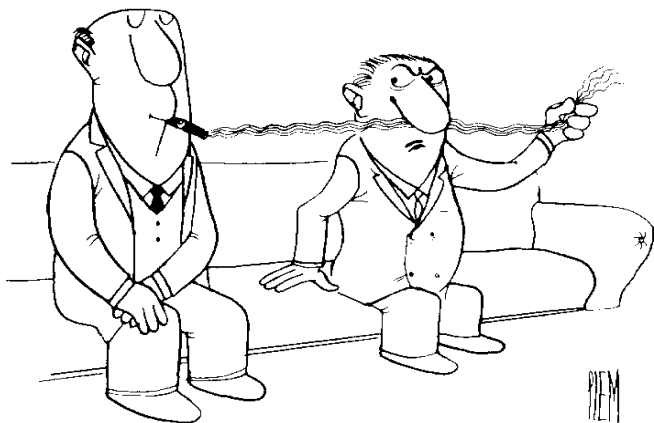
Predgovor

Nasuprot mnogim zabludama o pušenju – da ono smiruje, osigurava vitku liniju, daje osjećaj zadovoljstva, poboljšava raspoloženje, pridonosi boljoj usredotočenosti – Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) ističe činjenicu da je *pušenje štetno i opasno* te poziva ljude da se *bore za čisti zrak i zdravlje*.

Širenje istine o pušenju i zdravstvenim posljedicama pušenja pomaže mladima u izgradivanju pravilnog gledišta prema pušenju i odbaivanju nepušenja. Devedeset posto novih pušača su mladi ispod dvadesete godine života

Prema podacima SZO, četiri milijuna ljudi godišnje umire od posljedica pušenja. Da bi se smanjile katastrofalne posljedice pušenja i spriječile mnoge nepotrebne smrti i invaliditeti, potrebno je smanjiti broj onih koji počinju pušiti, povećati broj pušača koji prestaju pušiti te smanjiti izloženost nepušača duhanskom dimu.

Zahvaljujući pozitivnim zakonskim propisima, svakim se danom sve više prostora oslobađa duhanskog dima. Na putovanjima kopnom, morem i zrakom putnici više nisu prisiljeni udisati duhanski dim. Na radnim se mjestima poštuje pravo svakog čovjeka da udiše zrak koji nije onečišćen duhanskim dimom.



Ostaje još uvijek otvoreno pitanje pasivnog pušenja djece koja su često u domu, uz roditelje pušače, izložena mnogim rizicima pasivnog pušenja.

Stoga je nužno, svim metodama koje stoje na raspolaganju, pomoći pušačima da želju za prestankom pušenja pretvore u odluku, a odluku u djelovanje.

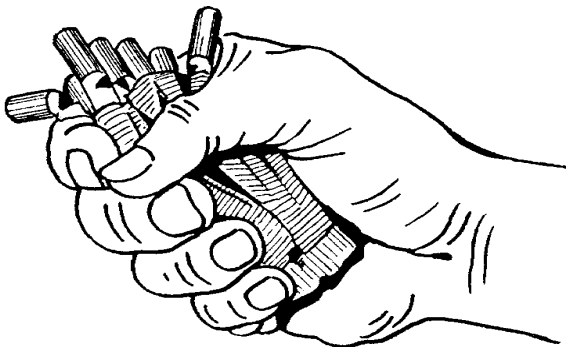
Prim. dr. sc. Nevenka Blažić-Čop

Uvod

Pušenje je još uvijek jedan od najvećih javnozdravstvenih problema suvremenog svijeta.

Posljednjih godina i u Hrvatskoj raste svijest o nepušenju kao o zdravom stilu življenja. Naša zemlja slijedi stečevine civiliziranog svijeta o unaprjeđenju i zaštiti zdravlja i, sukladno tome, sve je veći broj pušača koji žele prestati pušiti, a nemaju dovoljno informacija ili ne znaju kako to učiniti.

Stoga smo odlučili ponuditi ovaj jednostavan ali učinkovit program odvikavanja od pušenja. Pripremili smo ga koristeći temeljna načela čuvenog američkog programa poznatog kao

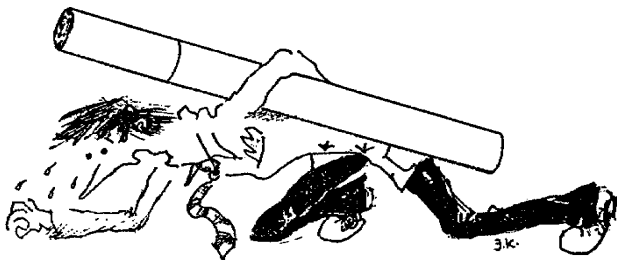


Breathe Free Plan to Stop Smoking, vlastita iskustva i iskustva mnogobrojnih pušača koji su prošli kroz *Zagrebačku školu nepušenja*.

Ova knjižica namijenjena je svima koji žele prestati pušiti i velikom broju onih koji žele pomoći drugima u odvikavanju od pušenja, a nedostaju im informacije i znanje kako to učiniti.

Prestanak pušenja mnogim je pušačima izazov za zdraviji i ljepši život. Vi *možete* prestati pušiti – bez obzira pušite li pet ili pedeset pet cigareta dnevno; pušite li jednu ili četrdeset jednu godinu; pušite li cigarete, cigare ili lulu; bez obzira jeste li već pokušavali prestati pušiti ili Vam je ovo prvi pokušaj.

Ovo je Vaš program, stoga među ponudjenim strategijama birajte one koje Vam najbolje odgovaraju. Posvetite se sebi, imajte povjerenje u sebe, budite strpljivi i spremni na djelovanje.



Činjenice o pušenju

U razvijenim zemljama svijeta svake godine stotine tisuća pušača prestaje pušiti. Gledišta o pušenju uvelike su se promijenila od dana kad ste Vi počeli pušiti. Nekad se smatralo da je pušenje atraktivno i mudro ponašanje, privlačno suprotnom spolu.

Međutim, nakon objavljivanja rezultata velike američke studije o posljedicama pušenja, šezdesetih godina dvadesetog stoljeća, počelo se drukčije gledati na pušenje. Došlo se do spoznaje da jedan od deset pušača oboli od raka, da je 30 posto svih smrti od raka vezano uz pušenje, da pušenje udvostručuje rizik srčanog infarkta, povećava rizik prijevremenog porođaja i drugih komplikacija pri porođaju.

Od posljedica pušenja u Europi godišnje umire oko 500.000 ljudi – čitav velegrad, a u Hrvatskoj 14.000.

Danas, na početku trećeg tisućljeća, pušenje više nije atraktivno. Pouzdano se zna da cigareta – za koju se smatralo da odaje mirnoću, staloženost i povjerenje – zapravo prikriva nervozu i slabost svakog pušača. U razvijenom svijetu donose se zakoni kojima se ograničava i zabranjuje pušenje na određenim mjestima. U restoranima se pušači odvajaju od nepušača, zra-

koplovne kompanije zabranjuju pušenje u svojim letjelicama, poslodavci stimuliraju namještenike da prestanu pušiti.

Sve više pušača i kod nas uviđa da pušenje više nije onako atraktivno kakvim ga se još uvijek pokušava prikazati u reklamama. Pušenje sputava i ne dopušta čovjeku da uživa u mnogim prigodama kad ono nije dopušteno. Pušiti znači: imati poteškoće s disanjem, žute zube, naboranu kožu, pušački kašalj, ali i “uživati” osude obitelji, prijatelja i liječnika.

Možda ste obeshrabreni jer ste i sami u više navrata pokušavali prestati pušiti, ali jednostavno nije bilo uspjeha. Uvijek ste se iznova vraćali cigareti. Morate biti svjesni da je *nikotin* vrlo moćan neprijatelj koji je zagospodario Vama i Vašim životom. Ne smijete ga podcijeniti.

Želite li uspjeti, priprema za prestanak pušenja mora biti temeljita. Veze koje Vas vežu uz pušenje su mnogobrojne; one su tjelesne, emocionalne i socijalne naravi.

Ne postoji čarobno sredstvo niti formula kojom biste se jednostavno i lako mogli osloboditi pušenja i preobraziti u nepušača.

Odvikavanje od pušenja nije samo proces tijekom kojeg se oslobadate cigarete. Prestankom pušenja značajno pridonosite poboljšanju osobnog zdravlja; smanjujete rizike obolijevanja od raka pluća, koronarnih srčanih bolesti,



moždanog udara i drugih bolesti koje odnose živote milijuna pušača diljem svijeta.

I ne samo to! Prestankom pušenja smanjujete i rizik obolijevanja Vaših najmilijih s kojima dijelite životni i radni prostor. Naime, oni su uz Vas postali žrtve Vašeg pušenja. Kao pasivni pušači često su izloženi opasnostima duhanskog dima. Istraživanja ukazuju na to da djeca u obiteljima gdje jedan ili oba roditelja puše češće dobivaju upale dišnih putova i imaju češće astmatične napadaje od djece roditelja nepušača.

Takozvani *dim iz druge ruke* (second hand smoke) odgovoran je ne samo za kronični bronhitis i astmu, već i za srčane bolesti i rak. Pod pojmom "dim iz druge ruke" podrazumijevamo dim koji s vrška upaljene cigarete odlazi izravno u atmosferu i dim što ga pušač izdahne. Žalosna je istina da mnogi obolijevaju i umiru zbog pasivnog pušenja. Neki pušači zbog toga puše na otvorenom prostoru ili u prostorijama gdje ne ugrožavaju one koje vole da se ne bi psihički opterećivali zbog trovanja svojih najbližih.



Duhanski dim

Svaki pušač udisanjem duhanskog dima na jedinstven način istodobno unosi u tijelo oko četiri tisuće različitih kemijskih spojeva. Oni djeluju na više načina:

- ◆ podražajno,
- ◆ toksično,
- ◆ kancerogeno,
- ◆ psihoaktivno.

Među četiri tisuće kemikalija najmanje 63 prouzročuju rak djelujući kao potpuni ili nepotpuni kancerogeni čimbenici. Osim raka pluća, pušenje prouzročuje rak usnice, jezika, grla, jednjaka, mokraćnog mjehura, vrata maternice i bubrega. Pogodeni su gotovo svi važni organi. Oštećujući pojedine organe i organske sustave, pušenje razara tjelesno zdravlje i postupno doводи do ovisnosti.

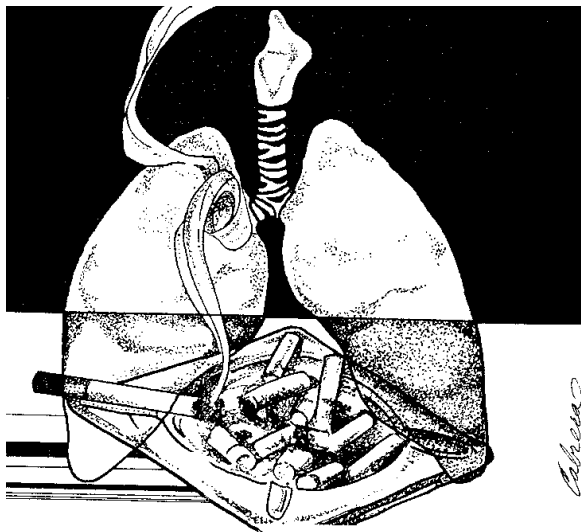
Na početnu fazu eksperimentiranja cigaretama gotovo nezapaženo se nadovezuje stvaranje čvrste navike pušenja. Navika pušenja je složena. Lako se stvara, a vrlo teško slama. Usporedno s učvršćivanjem pušačke navike postupno raste tolerancija prema nikotinu pa se razvija tjelesna, ali i mnogo teža psihička ovisnost o pušenju.

1. Ugljični monoksid

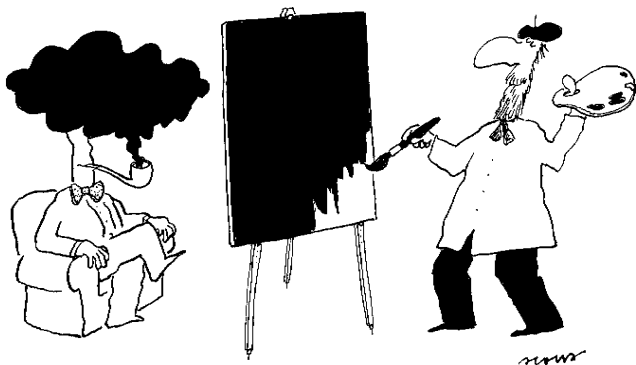
Kod udisanja duhanskog dima pluća se pune zrakom koji sadrži visoku koncentraciju ugljičnog monoksida. Ugljični monoksid je otrovni plin bez boje i mirisa koji vrlo brzo ulazi u krv preko velike površine plućnih mjehurića. Crvena krvna tjelešca (eritrociti) umjesto kisika primaju ugljični monoksid. Ugljični monoksid istiskuje kisik čvrsto se vežući za krvnu boju (hemoglobin). Afinitet hemoglobina prema ugljičnom monoksidu približno je 210 puta veći nego prema kisiku. Vezivanjem ugljičnog monoksida i hemoglobina nastaje toksičan spoj karboksihemoglobin. Razina karboksihemoglobina kod pušača viša je dva do petnaest puta nego kod nepušača. Povećanjem koncentracije karboksihemoglobina smanjuje se ukupni kapacitet krvi koja prenosi kisik do stanica. Zbog manjka kisika u pušačevu tijelu povećava se rizik obolijevanja od srčanog i moždanog udara.

2. Katran

Katran je produkt suhe destilacije sadržaja lišća duhana. U dišnom sustavu kondenzira se u ljepljivu, sirupastu tvar. Po boji i konzistenciji sličan je katranu kojim se asfaltiraju ceste. Sastoji se od mnogobrojnih kemikalija, među kojima ima i kancerogenih policikličkih aromatskih



ugljkovodika. Poznato je da se preko dišnog sustava organizam opskrbljuje prijeko potrebnim kisikom. Stoga je važno da dišni putovi budu čisti i dobro prohodni, a plućno tkivo zdravo. Fine trepetljike kojima obiluje sluznica dišnih putova neumorno rade i izbacuju sitne čestice koje se nađu u udahnutom zraku i prije te onečišćenju pluća. Ali katran se lijepi za trepetljike cilindričnih epitelih stanica koje čiste dišne putove, paralizira ih, onesposobljuje u njihovoj funkciji čišćenja i uništava ih. Zbog udisanja duhanskog dima u svim dijelovima dišnog



sustava zbivaju se patološke promjene. Pušači svakodnevno iritiraju sluznicu dišnog sustava. Na stalne podražaje duhanskog dima sluznica reagira upalom i zadebljava se. Nakuplja se sluz, a mali dišni kanalići se zatvaraju. Plućni mjehurići (alveole) pucaju i nastaje emfizem (napuhnuta pluća). Otežan je prijelaz kisika iz pluća u krvni optok. Kronična upala bronhijalne sluznice (bronhitis) i emfizem pluća poznati su kao kronična opstruktivna plućna bolest (KOPB) od koje, nažalost, boluju mnogi pušači.

Katran je odgovoran i za najtežu posljedicu pušenja – rak. Rak nastaje ne samo na organima koji dolaze u neposredan dodir s duhanskim dimom, već i na udaljenim organima u koje kancerogeni čimbenici iz duhanskog dima stižu posredno.

3. Tisuće drugih kemikalija

Uz spomenute sastojke, duhanski dim sadrži i mnogo drugih kemikalija o kojima se zna manje ili više: za neke je dokazano da su izrazito toksične, dok se stupanj toksičnosti i međusobno djelovanje drugih još uvijek ispituje u mnogobrojnim laboratorijima diljem svijeta.

Među tim sastojcima su predstavnici gotovo svih skupina organskih spojeva te anorganske stvari. Popis otrovnih tvari iz duhana je dugačak: acetaldehid, aceton, akrolein, amonijak, arsen, benzopiren, butan, cijanovodik, dušik, fenol, formaldehid, heterociklički ugljikovodici s dušikom, kadmij, krezol, krizen, metanol, metiletilton, metilklorid, metilnitrit, nikal, nikotin, nitrozamini, nornikotin, oleinska kiselina, piridin, stearinska kiselina, sumporovodik, ugljik oksid, vinilklorid...

Poznata je toksičnost cijanovodika. Pri pušenju jedne kutije cigareta utvrđeno je da se razvija 0,0012 g cijanovodika. Kadmij se povezuje s rakom prostate, benzopireni s leukemijom, nikal s pojačanom sklonošću dišnim infekcijama itd. Neke kemikalije u duhanskom dimu napadaju i razaraju vitamin A i vitamin C. To je jedan od razloga zašto pušači češće obolijevaju od infektivnih bolesti i raka. Pušenjem jedne cigarete uništi se količina vitamina C koju otprilike sadrži jedna naranča.

Otrovne tvari iz duhana



- acetaldehid
- aceton
- akrolein
- amonijak
- arsen
- benzopiren
- butan
- cijanovodik
- dušik
- fenol
- formaldehid
- heterociklički ugljikovodici s dušikom
- kadmij
- krezol
- krizen
- metanol
- metiletilketon
- metilklorid
- metilnitrit
- nikal
- nikotin
- nitrozamini
- nornikotin
- oleinska kiselina
- piridin
- sumporovodik
- ugljik oksid
- vinilklorid
-

4. Nikotin

Nikotin je jedna od najadiktivnijih droga i upravo zbog nikotina mnogi pušači imaju poteškoća pri pokušaju prestanka pušenja. Adiktivnost nikotina uspoređuje se s adiktivnošću heroina i kokaina. U prilog tome govore podaci da vrlo mali postotak pušača ostane na nekoliko cigareta dnevno, a većina postupno povećava broj cigareta, odnosno dozu nikotina i razvija metaboličku ovisnost o nikotinu. Trideset posto pušača nije nikad uspjelo apstinirati duže od tjedan dana i većina pušača izražava žaljenje što su ikad počeli pušiti. U usporedbi s drugim drogama cigarete su jeftine, lako dostupne i mogu se koristiti u gotovo svakoj prigodi.

Po svojem kemijskom sastavu nikotin se ubraja u alkaloide. Sadržaj nikotina u duhanu varira (0,6–11%) ovisno o vrsti duhana, sastavu tla na kojemu raste i načinu pripremanja. Zbog otrovnog svojstva nikotina duhan za pušenje sadrži najviše 1–3% nikotina. Vrste duhana s većim sadržajem nikotina služe za dobivanje čistog nikotina za uništavanje štetočina, to jest za proizvodnju insekticida.

Količina nikotina u cigaretama nije smrtonosna, ali je dostatna za razvoj ovisnosti. Duhanska industrija je uložila velike količine novca u proizvodnju posebnih cigareta koje omogućuju brzo oslobađanje dostatne količine nikoti-

na za razvoj ovisnosti. Za samo sedam sekundi nakon udisanja duhanskog dima nikotin dospjeva u mozak, što je brže negoli pri intravenosnoj primjeni nikotina. Djelovanje nikotina brzo se osjeti, a štetne posljedice nastaju poslije.

Nikotin stimulira određene dijelove mozga – *nucleus accumbens*, koji je dio limbičke regije i pripada takozvanom sustavu za nagradu. Jedinstven je po tome što u malim količinama djeluje stimulirajuće, a u većim relaksirajuće.



Nikotin se veže uz posebne prijamnike (receptore), pri čemu dolazi do oslobađanja kemijskih supstancija (neurotransmitera), primjerice dopamina i norepinefrina, koji utječu na raspoloženje. Kao što je to slučaj i kod drugih droga, s vremenom se razvija tolerancija prema nikotinu. Potrebna je veća količina nikotina da bi se izazvalo jednako djelovanje, odnosno da bi se pušač osjećao dobro. Čim razina nikotina u tijelu padne, pojavljuju se neugodni tjelesni i emocionalni simptomi. To su takozvani apstinencijski simptomi ili simptomi oduke, koji su znak tjelesne ovisnosti o nikotinu.

Pušači uglavnom održavaju određenu razinu nikotina u tijelu, to jest puše da bi izbjegli neugodne apstinencijske smetnje. Ako se razmak između dviju popušanih cigareta produži, tijelo “alarmira” zbog nedostatka nikotina.

Najčešći apstinencijski simptomi:

- ◆ žudnja ili glad za cigaretom,
- ◆ razdražljivost, osjećaj frustracije ili ljutnje,
- ◆ anksioznost,
- ◆ poteškoće u usredotočenosti,
- ◆ umor,
- ◆ povećani tek,
- ◆ usporeni rad srca.

Apstinencijski simptomi su prolazni i iz dana u dan sve slabijeg intenziteta. Danas postoje farmakološka sredstva (nikotinski flasteri, nikotinske žvakaće gume, nenikotinske tablete...) pomoću kojih se apstinencijske smetnje mogu ublažiti. Tako se pušač može više posvetiti slamanju navike i problemu psihičke ovisnosti.

Tipovi pušača

Ne postoje dva ista čovjeka, pa prema tome niti dva ista pušača. Pušači se razlikuju po nizu obilježja, među inima i po razlozima zašto puše.

Služi li Vam cigareta kao stimulans? Ili možda pušite da biste nečim zaposlili ruke? Možda cigaretom pokušavate olakšati stresnu situaciju? Ili pušite samo kad ste opušteni, odmoreni; drugim riječima – nagrađujete se cigaretom? Možda Vam je paljenje cigarete postalo navika? Je li se kod Vas već razvila ovisnost o nikotinu? Pripadate li pušačima koji puše u svakoj situaciji, bilo da su napeti ili opušteni, sretni ili nesretni, u društvu ili sami, zaposleni ili bez obveza?

Test ovisnosti o nikotinu

- ◆ Koliko cigareta pušite dnevno?
- ◆ Koliko vremena prođe ujutro nakon ustajanja do paljenja cigarete?

- ◆ Je li Vam teško izdržati bez cigarete na mjestima gdje pušenje nije dopušteno ili u prilikama kad nije primjereno?

Ako pušite najmanje deset cigareta dnevno, ako prvu zapalite tijekom trideset minuta nakon buđenja ujutro – jer se osjećate nelagodno ako to ne učinite, ako Vam je teško izdržati u prigodama kad ne možete pušiti (primjerice na koncertu) i jedva čekate da zapalite cigaretu, velika je vjerojatnost da ste ovisni o nikotinu.


Mnogi pušači nisu svjesni i ne razmišljaju koliko puta dnevno, tjedno, mjesečno i godišnje učvršćuje svoju tjelesnu ovisnost o nikotinu. Onaj tko puši kutiju cigareta dnevno, svakog dana 160 puta udahne nikotin. Naime, pri pušenju jedne cigarete pušač inhalira duhanski dim oko osam puta. To znači da pušač koji puši kutiju cigareta učvršćuje svoju ovisnost 57.400 puta godišnje.


Ali nemojte previše brinuti! Program u ovoj knjizi pripremljen je da Vam pomogne kako biste se što lakše oslobodili cigarete.

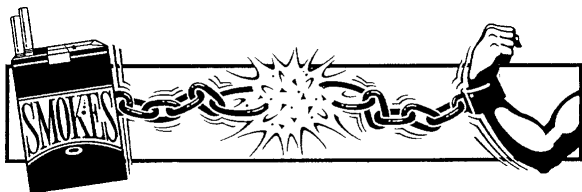
Razmislite o svom pušenju:

- ◆ Zašto pušim?
- ◆ Kada pušim?
- ◆ Gdje pušim?
- ◆ Koliko pušim?

Tipovi pušača

	UVJEK	ČESTO	PRIGODNO	RJETKO	NIKAD
A Pušim cigarete da dobijem na vremenu.	5	4	3	2	1
B Cigareta u rukama dio je mojegag užitka u pušenju.	5	4	3	2	1
C Pušenje cigareta stvara mi ugodu i opušta me.	5	4	3	2	1
D Palim cigaretu kad zbog nečeg osjećam ljetnju.	5	4	3	2	1
E Kad mi ponestane cigareta, osjećam se nepodnošljivo dok ih ne nabavim.	5	4	3	2	1
F Pušim cigarete automatski, da toga nisam svjestan.	5	4	3	2	1
G Pušim cigarete da me stimuliraju, da bih se sabrao.	5	4	3	2	1
H Dio zadovoljstva pri pušenju nalazim u ritualu paljenja.	5	4	3	2	1
I Smatram da mi cigareta pruža zadovoljstvo.	5	4	3	2	1
J Kad osjećam nelagodu i uzrujanost, palim cigaretu.	5	4	3	2	1
K Kad ne pušim, jako sam svjestan da mi nedostaje cigareta.	5	4	3	2	1
L Palim novu cigaretu a da nisam svjestan da već imam jednu zapaljenu u pepeljari.	5	4	3	2	1

	UVIJEK	ČESTO	PRIGODNO	RIJETKO	NIKAD
M Pušim cigarete jer mi daju poticaj.	5	4	3	2	1
N Kad pušim, dio zadovoljstva mi je gledanje dima koji ispuhujem.	5	4	3	2	1
O U cigareti više uživam kad mi je ugodno i kad sam opušten.	5	4	3	2	1
P Palim cigaretu kad mi je loše, kad se želim otarasiti briga i problema.	5	4	3	2	1
R Kad neko vrijeme ne pušim, osjećam glad za cigaretom.	5	4	3	2	1
S Nalazim cigaretu u ustima ne sjećajući se kad sam je stavio u usta.	5	4	3	2	1



Izračunajte!

1. Unesite brojke koje ste zaokružili u testu u prostor iznad odgovarajućih slova.
2. Zbrojite tri vodoravne znamenke i upišite rezultat iznad crte na desnoj strani.
3. Svaki zbroj 11 i iznad toga je visok, a svaki zbroj 7 i ispod toga je nizak.

$$\frac{\quad}{A} + \frac{\quad}{G} + \frac{\quad}{M} = \frac{\quad}{\text{STIMULACIJA}}$$

$$\frac{\quad}{B} + \frac{\quad}{H} + \frac{\quad}{N} = \frac{\quad}{\text{ZAOKUPIRANOST RUKU}}$$

$$\frac{\quad}{C} + \frac{\quad}{I} + \frac{\quad}{O} = \frac{\quad}{\text{UGODNO OPUŠTANJE}}$$

$$\frac{\quad}{D} + \frac{\quad}{J} + \frac{\quad}{P} = \frac{\quad}{\text{SMANJENJE NAPETOSTI}}$$

$$\frac{\quad}{E} + \frac{\quad}{K} + \frac{\quad}{R} = \frac{\quad}{\text{OVISNOST}}$$

$$\frac{\quad}{F} + \frac{\quad}{L} + \frac{\quad}{S} = \frac{\quad}{\text{NAVIKA}}$$



Zbroj 11 ili više označava važan razlog. Što je zbroj viši (15 je najviši), to je razlog važniji. Ako imate visok zbroj u više od jedne rubrike, prestanak pušenja bit će Vam teži.

Ali nemojte se obeshrabriti! Uz naš program možete slomiti naviku, riješiti se tjelesne ovisnosti i pobijediti psihičku ovisnost.



Petnaest koraka do nepušenja

Ako ste spremni prihvatiti izazov odvikavanja od pušenja, predlažemo Vam sljedeće korake. Nemojte izostaviti niti jedan! Pozorno slijedite naše savjete. Jednostavni su, razumljivi, lako primjenjivi i učinkoviti.

Neobično je važno da gradite uspjeh na dobrim i sigurnim temeljima. Prestanku pušenja dajte prednost koju zaslužuje i koju Vi sami zaslužujete da biste mogli uživati u svim blagodatima uspješnog prestanka pušenja.



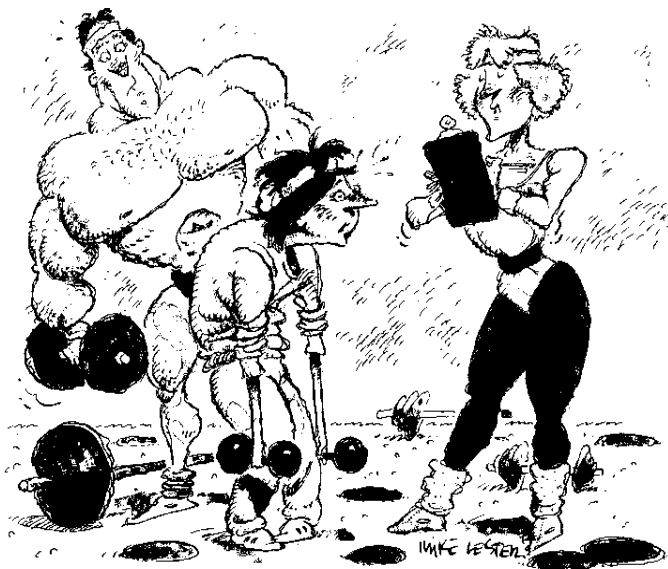
1. korak

ODABERITE PREDNOSTI NEPUŠENJA KOJE SU VAM NAJVAŽNIJE

Tijekom svojega pušačkog staža često ste od ljudi kojima je stalo do Vas i Vašeg zdravlja, ili kojima je naprosto smetalo Vaše pušenje, slušali savjete i upozorenja kako biste trebali prestati pušiti jer je pušenje štetno. Možda je bilo i pritisaka na Vas da ostavite cigaretu. Doživljavali ste ih kao napad na svoju osobnost, sputavanje slobode ili progon od nepušača.

Međutim, ne smijete zaboraviti da je cigareta, ušavši u Vaš život postupno, ponekad i protiv Vaše volje, postala neizbježiv pratitelj gotovo svih Vaših dnevnih aktivnosti te da Vam je život bez nje postao nezamisliv.





Možda Vas je neka zdravstvena tegoba – primjerice visok tlak, srčana aritmija, bolovi u nogama, čir na želucu, kratak dah – potaknula da razmišljate o prestanku pušenja. Željeli ste prestati pušiti, no cigareta je bila jača od Vaše želje.

Znajte: samo *čvrsta odluka* da uživete u prednostima nepušenja može Vam pomoći na putu da postanete i ostanete nepušač.

Osobna odluka

Želim li stvarno prestati pušiti?

Da Nisam siguran Ne

Shvaćam li prestanak pušenja ozbiljno?

Da Nisam siguran Ne

Je li prestanak pušenja moja osobna odluka?

Da Nisam siguran Ne

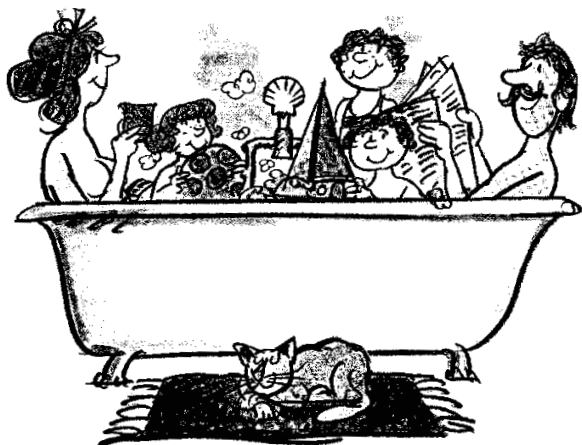
Odluka je Vaš prvi korak na putu nepušenja. Ona nije obećanje, niti je rezultat prisile. Iza odluke stojite Vi kao osoba koja je spremna učiniti promjene u svojem životu. Odluka da prestanete pušiti i da uživete u prednostima nepušenja treba biti Vaš izbor.

Na sljedećim stranicama naći ćete neke razloge za prestanak pušenja, svrstane po skupinama, odnosno prednosti u kojima ćete moći uživati kao budući nepušač. Pronađite i označite one prednosti nepušenja koje su Vama osobno najvažnije. Možda želite biti zdraviji, ili poboljšati zdravlje svoje obitelji, možda uštedjeti novac, ili jednostavno ne želite biti ovisni o cigaretama. Možda ste kao roditelj – svjesni činjenice kako djela govore glasnije od riječi – odlučili postati dobar primjer svojem djetetu, ili Vas je jednostavno stid i ne želite kao pušač biti građanin drugog reda.

Prednosti prestanka pušenja

Fizičke prednosti:

- ◆ osjećaj okusa i mirisa je bolji,
- ◆ hrana bolje prija,
- ◆ zubi su bjelji,
- ◆ dah iz usta je svjež,
- ◆ cirkulacija krvi je bolja, a koža popri-
ma zdraviji i ljepši izgled,
- ◆ poboljšanje ukupnog zdravlja,
- ◆ prestanak kašlja i čestih upala,
- ◆ pravilniji rad srca,
- ◆ normaliziran krvni tlak,



- ◆ manji rizik obolijevanja od bronhitisa, srčanog infarkta, emfizema, čira na želucu, karcinoma svih lokalizacija...

Društvene prednosti:

- ◆ oslobađate više vremena za posao, obitelji i prijatelje,
- ◆ nesmetanje drugima dosadnim ispuhivanjem dima, što ih čini pasivnim ili prisilnim pušačima,
- ◆ kuća, odjeća i automobil odišu svježinom,

Pet najvažnijih razloga zbog kojih želim prestati pušiti:

1.

2.

3.

4.

5.

- ◆ nestaje opasnost izazivanja oštećenja imovine neugašenim opuškom,
- ◆ mogućnost uživanja u određenim društvenim prigodama kad je pušenje zabranjeno,
- ◆ izbjegavanje novčanih nevolja zbog bolesti izazvanih pušenjem,
- ◆ bolja usredotočenost i veća pozornost jer izostaje prekidanje slušanja i odvratanje pozornosti zbog paljenja cigarete,
- ◆ zadobivanje naklonosti obitelji i prijatelja...

Emocionalne prednosti:

- ◆ zadovoljstvo zbog mogućnosti nadzora nad vlastitim ponašanjem bez služenja cigaretom,
- ◆ porast osjećaja osobne vrijednosti,
- ◆ povećanje samopouzdanja,
- ◆ zadovoljstvo zbog davanja pozitivnog primjera djeci i drugima,
- ◆ nema više potrebe za stalnim ispričavanjem,
- ◆ nestaje osjećaj krivnje,
- ◆ raste osjećaj sreće i zadovoljstva,
- ◆ na budućnost gledate s više povjerenja,
- ◆ ukupno se bolje osjećate...



Financijske prednosti:

- ◆ nema više izravnih izdataka za pušenje,
- ◆ nema više neizravnih izdataka za pušenje...

Budite iskreni i priznajte da je život bez cigarete ono što uistinu želite! Nemojte se uzrujavati ako mislite da niste dovoljno jaki da biste se zauvijek oslobodili cigarete. Još jednom pogledajte i razmislite o svojim razlozima “za” pušenje i “protiv” njega, a zatim ćete izabrati stil življenja koji više cijenite.

Analiza nastavka i prestanka pušenja

NASTAVAK	PRESTANAK
Prednosti:	Prednosti:
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
Koštanje:	Koštanje:
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Prednosti i koštanje mogu se izraziti u zdravstvenim i emocionalnim te financijskim i društvenim dobicima ili gubicima.

Ako ste izabrali život bez pušenja, glasno ponovite: “Želim se osloboditi pušenja!”

Učinili ste vrlo važan korak. Osvijestili ste zdravu želju da se oslobodite ovisnosti i pušač-

ke navike. Ako Vam se javi jaka žudnja za cigaretom – ništa se nije promijenilo; Vi još više cijenite *život bez cigarete*. Vi želite ići ukorak s vremenom, i zbog toga je nepušenje i nadalje Vaš izbor.



Ako ste ponovno zapalili cigaretu – to neće bitno promijeniti smjer kojim ste krenuli. *Ne uspjati je neuspjeh samo ako ne uspijete pokušati ponovno.* Vama je potrebno više informacija i više prakticiranja postupaka što činiti kad Vam se javi jaka žudnja za cigaretom. Ali to nije problem! Mi Vam dajemo savjete, i bit će još mnogo prigoda da ih primijenite i provodite u svojem životu. Ako popušite cigaretu, to će usporiti Vaše dosezanje cilja. Podsjetite se da se stvarno želite osloboditi pušenja. Ciljevi se dosežu korak po korak. Prvi korak već ste učinili: odlučili ste prestati pušiti!

2. korak

ODREDITE DATUM PRESTANKA PUŠENJA

Dan prestanka pušenja vrlo je važan u Vašem životu. To Vam je prvi dan novog života kao nepušača. Možda ste ga već izabrali. Ako niste, izaberite neki važan datum koji nije preblizu niti predaleko da biste se uspjeli dobro pripremiti ne odugovlačeći s ostvarenjem svoje odluke. Ako je moguće, neka to bude rodendan ili neki drugi datum koji je po nečemu važan – draga godišnjica, vikend ili dopust – kad se možete baviti aktivnostima koje volite i posvetiti se sebi te kad imate potporu članova obitelji.

Za prestanak pušenja izaberite mirnije razdoblje kad ne očekujete neugodne, napete situacije, kad su aktivnosti koje vas očekuju predvidive. Nemoguće je odstraniti baš sve neugodnosti – život je pun neočekivanih stresova. Ali to ne znači da nije moguće prestati pušiti! Mnogi pušači prestali su pušiti baš u stresnim okolnostima, jer su prihvatili stvarnost i spoznali da im pušenje nije potrebno kao dodatni problem uz mnoge postojeće.

Dakle, neka datum Vašega prestanka pušenja ne bude predalek. Planirajte ga možda već za sljedeći tjedan. Dotad se pokušajte osloboditi suvišnih opterećenja, nemojte ugovarati sa-



stanke koji Vas čine napetima, niti odlaziti na mjesta gdje možete doživjeti neugodnosti.

- ◆ Ponovite: “Želim se osloboditi pušenja!”
- ◆ Izaberite datum za posljednju cigaretu.
- ◆ Ustrajte, poštujujte svoju odluku!
- ◆ Prestat ću pušiti dana:

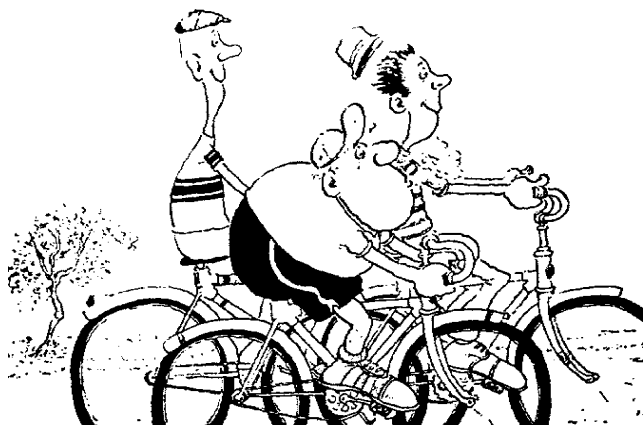
..... u sati.

3. korak

TJELESNO SE PRIPREMITE ZA PRESTANAK PUŠENJA

Iako se možda osjećate još razmjerno zdravi-
ma, Vaša pluća prepuna su nataloženog katra-
na. Sjetite se da ste sa svakim udisajem duhan-
skog dima godinama u tijelo unosili nekoliko
tisuća različitih kemijskih spojeva: katran, niko-
tin, ugljični monoksid i različite kancerogene
supstancije.

Štetno djelovanje duhanskog dima najviše
se odražava na organima za disanje, na srcu i



krvnim žilama. Prije javljanja prvih simptoma bolesti obično postoji dugo razdoblje u kojemu se pušač osjeća zdravo unatoč prisutnim patološkim promjenama. Pušačke bolesti javljaju se postupno. Mnogi simptomi prolaze nezapaženo i pušač im ne pridaje važnost jer je naviknut na kašalj, na izbacivanje sekreta, na poremećeni ritam rada srca i neke druge simptome, pa tako i simptome upozorenja za nastanak moždanog udara.

Danas se sofisticiranim dijagnostičkim metodama (kompjutorska tomografija mozga – CT, magnetska rezonancija mozga – MR, kolor dopler sonografija krvnih žila glave – CDFI karotidnih i vertebralnih arterija, transkranijски dopler – TCD) mogu vizualizirati promjene na mozgu i krvnim žilama koje opskrbljuju mozak. Kod pušača se češće nalaze znakovi preboljelih malih moždanih udara koje pušač nije registrirao. Isto tako se češće dijagnosticiraju značajna suženja krvnih žila koje opskrbljuju mozak, jer pušenje pospješuje aterosklerozu.

Za uspješan prestanak pušenja potrebna je dobra tjelesna priprema koja uključuje brzo oslobađanje tijela od štetnih sastojaka duhanskog dima, posebice nikotina i ugljičnog monoksida. Već nakon prva 24 sata nepušenja tijelo se počinje oporavljati. Smanjuje se rizik od iznenadne smrti zbog srčanog udara, spušta se razina ugljič-



nog monoksida, u mozak i druge organe dolazi više kisika, a krvni tlak i puls se normaliziraju.

Atletičar koji se sprema za natjecanje može računati na uspjeh samo ako je trenirao dovoljno dugo, kvalitetno i ozbiljno. I prestanak pušenja ovisi o tome kako ste se pripravili.

Već danas počnite primjenjivati upute:

- ◆ tijekom dana pijte dovoljnu količinu vode (otprilike šest do osam čaša),
- ◆ spavajte 7 do 8 sati svake noći,
- ◆ svakako: doručkujte obilno,
- ◆ kad god je moguće, iskoristite prigodu i prošetite na svježem zraku,
- ◆ posjetite zubara i neka Vam ukloni zubni kamenac.



4. korak

ZA PRESTANAK PUŠENJA PRIPREMITE SE PSIHIČKI

Možete li zamisliti sebe kao novog nepušača u prigodi kad Vam netko nudi cigaretu? To će se sigurno dogoditi i zato se morate unaprijed pripremiti i naučiti kako se postaviti. Tako stvarate i utvrđujete sliku o sebi kao nepušaču.

Pokušajte zamisliti astronaute koji se u simulatoru uvježbavaju prije puta u svemir. Instrumenti simuliraju različite situacije koje bi im se mogle dogoditi tijekom leta kroz svemir, od kretanja u bestežinskom stanju i različitih kvarova, do sasvim ugodnih situacija povratka i dobro obavljenog posla.

Tijekom treninga oni odlučuju i djeluju kao da se stvarno nalaze u svemiru. Te postupke ponavljaju desetak, stotinu, tisuću puta, uvijek iznova. Astronaut vizualizira sebe u određenoj situaciji u svemiru i ako se takva situacija doista dogodi, on će se ponašati kao što je naučio u simulatoru.

Pripremite se unaprijed za visokorizične situacije i emocije koje potiču na pušenje, i u kojima ćete biti u kušnji da ponovno zapalite cigaretu.

Visokorizične emocije i situacije

EMOCIJE:

razdražljivost
tjeskoba
ljutnja
dosada
depresija
osjećaj krivnje

SITUACIJE:

u društvu nekih osoba
tijekom vožnje
poslije obroka
tijekom stanke na poslu
po završenom poslu
početak i kraj dana



Nabrojene i slične situacije i emocije, koje su uobičajene i normalni dio svakodnevnog života, kod pušača postaju “triger” (engl. *trigger*, podstrekač) da zapale cigaretu. Zbog toga se treba pripremiti i pronaći alternativu za svaku rizičnu situaciju. Pitajte se: “Što mogu učiniti umjesto da zapalim cigaretu?” Neke situacije kušnje mogu se izbjeći.

Predočite si detaljno sebe kao osobu koja teži biti nepušač. Učinite sve da ta vizija postane stvarnost. Kroz želju, vizualizaciju i vjerovanje u sebe kao nepušača možete uistinu i postati nepušač.

Utvrđite pet visokorizičnih situacija koje vas očekuju i napišite barem dvije zamjene za pušenje:

- | | |
|------------|---|
| 1. LJUTNJA | kratka žustra šetnja,
duboko relaksirajuće disanje |
| 2. | |
| 3. | |
| 4. | |
| 5. | |
| 6. | |

Sjetite se akronima STOP:

Srdžba

Teret

Osamljenost

Prazan želudac

Srdžba, teret i umor, osamljenost i dosada te prazan želudac koji daje osjećaj gladi često su “trigeri” za pušenje. Naučite tehnike suočavanja s ljutnjom, osigurajte dostatno sna i odmora, planirajte aktivnosti da izbjegnute dosadu i osigurajte više zdravih manjih obroka da ne budete gladni.

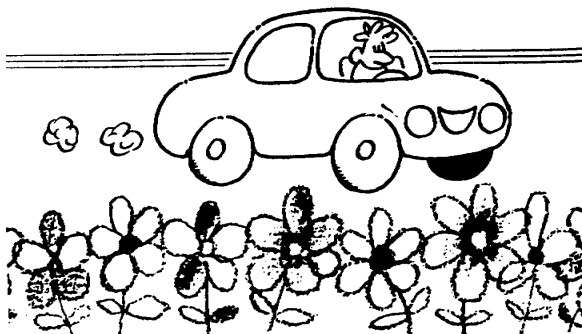
Preporučamo Vam:

- ◆ Razmišljajte i predočite si u čemu su sve nepušači atraktivniji od pušača (koža im je manje naborana, zubi su im bjelji, dah svježiji, koža i odjeća ugodno mirišu...).
- ◆ Verbalizirajte svoju radost ponavljajući, primjerice: “Volim biti slobodan, oslobođen duhanskog dima i ovisnosti o nikotinu!”
- ◆ Vjerujte u to što želite i doista ćete se osloboditi nikotina.
- ◆ Potražite prijatelja nepušača i zamolite ga da Vam pruži potporu – objasnite i recite kakva vam je potpora potrebna.

5. korak

PLANIRAJTE NAGRADE KOJE ĆE VAS MOTIVIRATI

Prestanak pušenja ne pripada u obične, svakodnevne aktivnosti. Ako ste prestali pušiti, zaslužili ste da se nagradite – i nagrađujte se redovito. Proces prestanka pušenja treba učiniti što ugodnijim. Za onaj novac koji biste potrošili na cigarete kupujte nešto što volite. Nadite nešto što će vas veseliti i opustiti. Pogledajte komediju, otidite na koncert, kupite CD, priušтите si masažu, otputujte nekamo gdje niste bili...



Nadite što više nagrada. Nagrade djeluju poticajno i podsjećaju Vas da činite nešto veliko, za Vas važno, nešto što je vrijedno i što treba nastaviti. Ono što je nekom uživanje, vama može biti mučenje. Zato nadite nešto što osobno volite.

Savjeti koje Vam dajemo nisu za savršene ljude koji umišljaju da sve znaju i nisu spremni učiti, mijenjati se i rasti. Nemojte biti među onima koji si nameću zamisao o uspjehu a ništa ne čine da bi ga ostvarili. Takvi očekuju postignuće bez ulaganja. Htjeli bi dobiti rat bez ijedne bitke. Njima se ne može pomoći.

Pomoću ove jednostavne tablice možete izračunati uštedu novca za godinu dana nepušenja. Ugodno ćete se iznenaditi!

PRIMJER

Pušač koji puši

2 kutije cigareta dnevno
× 365 dana u godini
= 730 kutija godišnje

plaća kutiju cigareta

10,00 kn (prosječna cijena)
× 730 kutija godišnje
= 7.300,00 kn

VAŠA UŠTEDA

Pušim kutija dnevno
× 365 dana u godini
= kutija godišnje
plaćam za kutiju 10,00 kn
× kutija godišnje
mogu uštedjeti
= kn godišnje

Izaberite nagrade koje ćete si darovati ako dosegnete pojedine ciljeve. Nagradite se što prije kad postignete cilj.

CILJEVI:

NAGRADE:

Tjedan dana nepušenja
Mjesec dana nepušenja
Tri mjeseca nepušenja
Šest mjeseci nepušenja
Godinu dana nepušenja

6. korak

PROMATRAJTE NEPUŠAČE I OPONAŠAJTE IH

Godinama ste pušili, promatrali i doživljavali sebe kao pušača. Ako ste počeli pušiti u ranoj mladosti, Vi i nemate sjećanje niti sliku o sebi kao odrasloj osobi koja ne puši. Stoga je i razumljivo da Vam je teško zamisliti sebe bez cigarete.

Ako ste u doba odrastanja – pod utjecajem drugih koji su Vam govorili da ste nespretni, usporeni, šutljivi i tome slično – doživljavali sebe kao plahu, bojažljivu i nesigurnu osobu i ponašali se sukladno tome, još uvijek možete vrtjeti sebe kao staru, dotrajalu ploču iz prošlosti sažalijevajući se i uzimajući cigaretu kao utjehu.

Ali, Vaša odluka može biti i drukčija. Vi možete promijeniti sliku o sebi i početi doživljavati sebe drukčije.

Promatrajte što i kako rade nepušači te kako se ponašaju u određenim situacijama. Usredotočite se na pojedinosti. Gledajte kako provode vrijeme predaha, čime zapošljavaju ruke, što rade kad im treba vremena za odgovor, kako se ponašaju kad su okruženi pušačima, i slično. Osobitu pozornost obratite na njihovo ponašanje u prigodama u kojima ste Vi redovito u



prošlosti pušili. Nakon što ste dovoljno dugo promatrali i doživljavali djelovanje i ponašanje nepušača, moći ćete zamisliti sebe u raznim prigodama bez cigarete.

Pokušajte zamisliti sebe kao nepušača pazeći na svaku pojedinost svojega ponašanja. Ponavljajte iznova i iznova kako ćete se ponašati, djelovati i izgledati u teškim trenucima kušnje.

Ali to nije samo želja ili tek san. Vi morate vjerovati u predodžbu o sebi kao nepušaču! To ne može učiniti nitko drugi za Vas. Drugi Vam ljudi mogu sugerirati, ali samo Vi možete odlučiti da vjerujete u to da ste nepušač.

Ponavljajte u sebi uvijek iznova i predočavajte si prednosti nepušenja. Gledajte ih tako intenzivno i tako dugo – dok ne postanu dio Vas.

Zamislite sebe kako tijekom uobičajenih dnevnih aktivnosti uživete u prednostima nepušenja. Ako tu sliku o sebi kao uspješnom ne-



pušaču zadržite i obnavljate, ona će stalnim ponavljanjem ući u podsvijest koja će je prihvatiti kao stvarnost. Na njoj će se temeljiti Vaše buduće ponašanje kao nepušača.

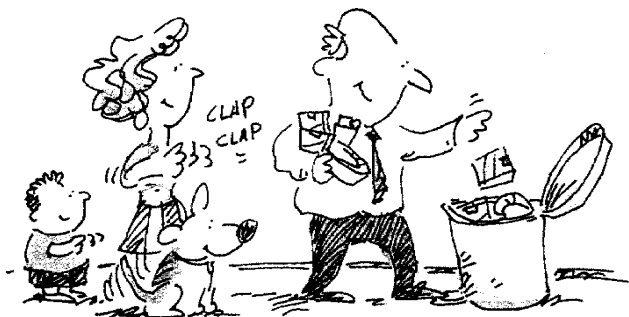
- ◆ Promatrajte nepušače da biste naučili kako reagiraju u situacijama u kojima biste Vi odmah zapalili cigaretu.
- ◆ Učite kako postupaju u stresnoj situaciji i osobitu pozornost obratite na to što rade rukama.

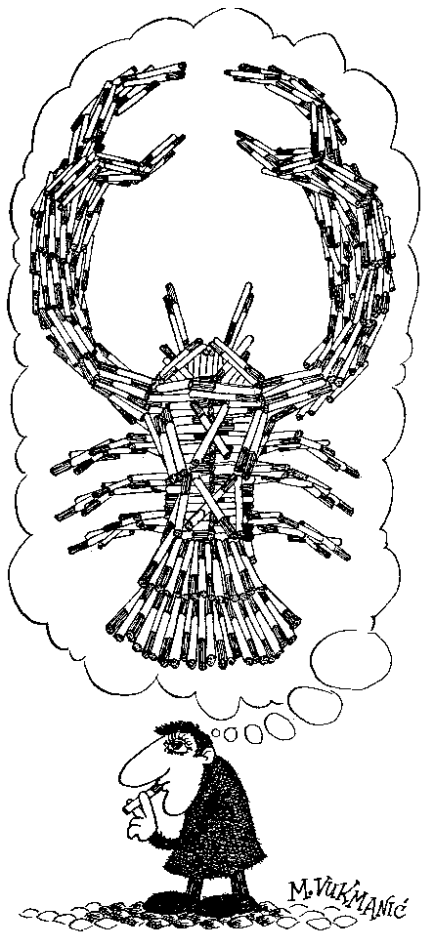
7. korak

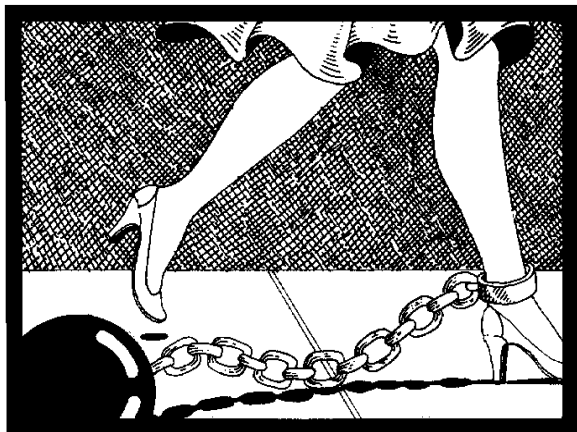
PRESTANITE PUŠITI UZ MALI OBRED

Kad dođe dan koji ste izabrali i u svojem kalendaru označili kao dan prestanka pušenja, posebno ga obilježite.

- ◆ Uništite sve cigarete, lule, upaljače, pušački pribor, uklonite pepeljare...
- ◆ Recite prijateljima i članovima obitelji da prekidate svaku vezu sa svojim najgorim neprijateljem, cigaretom.
- ◆ Proslavite taj dan, ali bez alkohola.







Sjetite se da prestankom pušenja smanjujete rizik obolijevanja od raznih pušačkih bolesti, uklanjate neugodan miris tijela, odjeće, automobila, stana i postajete privlačniji. Usto čuvate novac, a što je važnije od svega – dobivate slobodu, prestajete robovati nikotinu, uspostavljate nadzor nad svojim ponašanjem. Mnogi bivši pušači ističu osjećaj ponosa zbog prestanka pušenja, veću produktivnost na poslu, bolje odnose u obitelji, više energije, bolji osjećaj okusa i mirisa, bolji seks, svjež dah, bjelje zube itd.

Prestankom pušenja počinjete dodavati godine i kakvoću svojem životu.

8. korak

JEDITE I PIJTE TAKO DA — POBIJEDITE

Tijekom odvikavanja od pušenja jedite samo zdravu, svježe pripremljenu hranu. Izbjegavajte visokokaloričnu hranu. Mislite o tome da tjelesna i psihička kondicija ovise o hrani koju



unosite u organizam. Ne možete očekivati da ćete se dobro osjećati ako jedete hranu loše kakvoće ili loše pripremljenu hranu.

Pijte dovoljno tekućine – vodu ili bezalkoholna negazirana pića s niskim postotkom šećera. Tako će želudac biti ispunjen i nećete unositi suvišne kalorije. Osim toga, unošenje tekućine pomoći će da nikotin brže napusti Vaše tijelo. Nikotin ostaje u tijelu dva do tri dana nakon prestanka pušenja. Što se prije izluči, to će Vam biti lakše.

Izbjegavajte bijeli šećer, jer je za metaboliziranje ugljikohidrata potreban vitamin B koji Vam sada treba u druge svrhe. Koristite prirodni šećer iz svježeg voća i iz cjelovitog pšeničnog zrna. Po mogućnosti jedite što više voća i povrća te crni kruh. Ako jedete meso, neka to bude riba i lagano nemasno meso.

Nemojte dodatno zapošljavati organizam prerađivanjem nezdrave hrane. Čuvajte energiju jer Vam je u procesu odvikavanja od pušenja ona doista potrebna.

Izbjegavajte crnu kavu, čajeve koji sadrže tein, pića koja sadrže kofein, gazirana pića i hranu za koju znate da Vas potiče na pušenje.

9. korak

NAĐITE VREMENA ZA ODMOR I OPUŠTANJE

Premda pušenje ne smanjuje napetost, mnogi pušači u stanjima napetosti i umora posežu za cigaretom. Najbolji prirodni način za opuštanje jest tjelesna aktivnost.

Redovita tjelovježba učinkovito pomaže u procesu odvikavanja od pušenja iz više razloga.

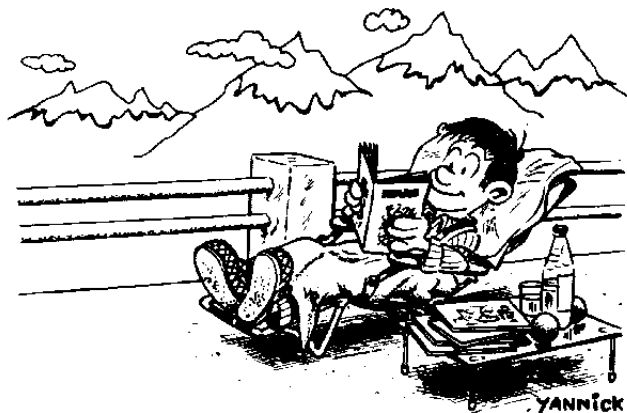


Tijekom lagane tjelesne aktivnosti pospješuje se izlučivanje endorfina, prirodnih opijata koji djeluju umirujuće i “ništa ne koštaju”. Za tjele vježbu je potrebno odvojiti samo malo vremena.

Osim toga, tjelesna aktivnost je često u kompeticiji s pušenjem (teško je, naime, istodobno igrati tenis, vježbati, plivati – i pušiti). Ako počnete redovito vježbati, ubrzo ćete uvidjeti da pušenje i tjelesna aktivnost ne mogu ići usporedno.

Nemojte zaboraviti da je tjelesna aktivnost izvanredan način da se oslobodite pretjerane tjelesne težine. Kao svaka nova vještina, i učenje kako da se relaksirate zahtijeva redovito vježbanje.

- ◆ Dužnostima koje svakodnevno rutinski obavljate dodajte i vježbe opuštanja u trajanju od 10 do 20 minuta. Potražite mirno mjesto, smjestite se u udoban stolac, odjeveni u laganu odjeću. Stežite pojedine skupine mišića brojeći do pet, a zatim ih opuštajte brojeći do deset.
- ◆ Uživajte u noćnom snu koji traje sedam do osam sati.
- ◆ Svakako se jedan dan u tjednu opustite i odmorite od svakodnevnih obveza.



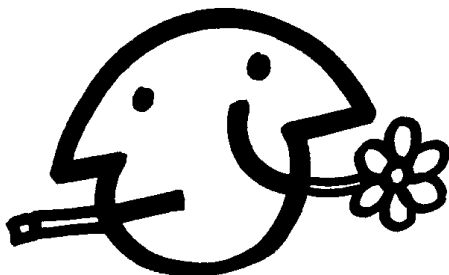
- ◆ Nipošto si nemojte dopustiti “preskakanje” godišnjeg odmora.
- ◆ Kad osjetite da napetost u Vama raste, počnite odmah (bilo gdje da se nađete) s jednostavnim vježbama opuštanja. Mislite na nešto lijepo.
 1. Duboko udahnite na nos.
 2. Polagano izdišite na usta.
 3. Ponovite to četiri puta.
- ◆ Bavite se aktivnostima koje volite, u kojima uživajte i tijekom kojih nije moguće pušiti.

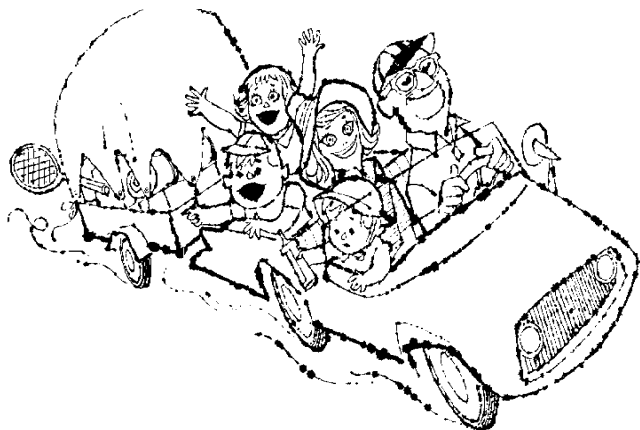
10. korak

PROBUDITE SPOSOBNOST MAŠTANJA

Nemojte dopustiti da Vas zbog loše isplaniranog vremena obuzme dosada. Kad Vas ona uhvati, može se dogoditi da vrlo brzo zaboravite sve poteškoće kroz koje ste prolazili tijekom odvikavanja od pušenja i da počnete maštati o cigareti, možda samo o jednoj jedinoj cigareti kojom ćete razbiti jednoličnost i pokušati sebi dokazati da možete kontrolirati pušenje. Onaj tko maštajući o pušenju misli da se može poigrati cigaretom i tako skratiti dosadu, ubrzo će shvatiti da se cigareta poigrala njime.

Stoga ne dopustite mašti da se usredotočuje na pušenje. Prestanite misliti o cigareti, poč-





nite misliti o sebi. Jedna cigareta nije nikad dostatna, a svaka sljedeća je previše. Iskoristite svoju sposobnost maštanja i usredotočite se na *prednosti nepušenja* (str. 33–38), osobito one u kojima uživate:

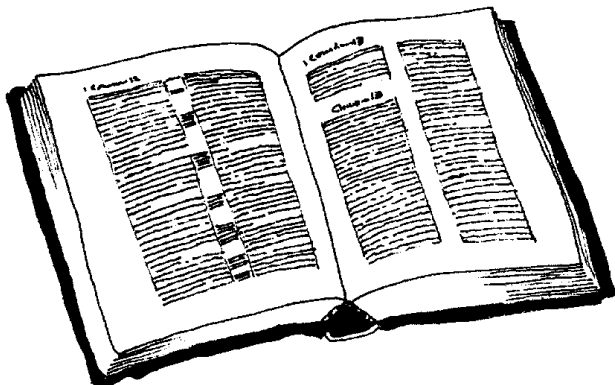
- ◆ Vaše ponašanje više ne kontrolira cigareta jer sad ste Vi gospodar situacije,
- ◆ hrana Vam ima bolji okus,
- ◆ ponovno možete uživati u mirisu cvijeća, šume, mora...
- ◆ kao nepušač poželjniji ste i privlačniji,
- ◆ ljepše, svježije i zdravije izgledate...

11. korak

KORISTITE DUHOVNU SNAGU

Možda ste dosad pri pokušajima odvikavanja od pušenja više puta doživjeli neuspjeh. Možda Vas je to čak i obeshrabrilo. Odlučili ste, trudili se – ali jednostavno nije išlo.

Želimo Vas upozoriti na duhovnu pomoć i snagu koja Vam stoji na raspolaganju. Vjerujte da je možete dobiti. Ako se nikada prije niste molili Bogu, sad je najbolje vrijeme da to učinite. Kad Vam je najteže, uputite Bogu sasvim kratku, jednostavnu i iskrenu molitvu: “Bože, pomози mi da izdržim!”





Nemojte zaboraviti i na svoj dio posla. Ni-
pošto nemojte očekivati da Vam Bog izvadi ci-
garetu iz usta.

U Svetom pismu postoje mnoga obećanja i
ohrabrenja za Vas. Jedno od njih je: "Pitajte i
dobit ćete, tražite i naći ćete, kucajte i otvorit
će vam se." (*Evandjelje po Mateju 7,7*)

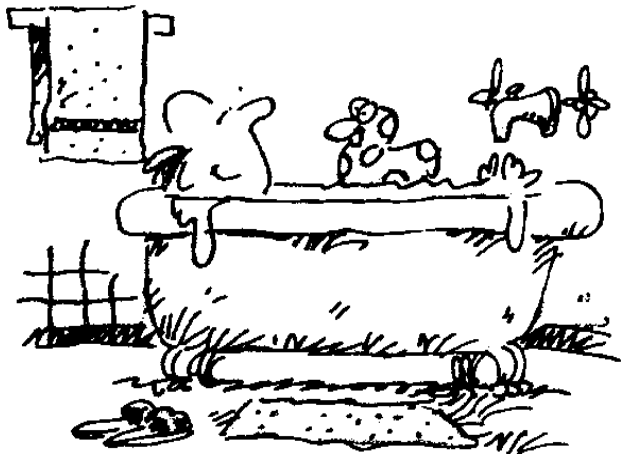
12. korak

ZATOMITE ŽUDNJU ZA PUŠENJEM — TUŠIRANJEM

Kad se javi žudnja za pušenjem – istuširajte se, ako Vam je to moguće. Predlažemo i sljedeće postupke:

1. Popijte čašu vode ili voćnog soka.
2. Duboko udahnite pet puta (polagano).
3. Prošetajte.
4. Primijenite vježbe opuštanja.
5. Brojite unazad počevši od 100.
6. Prihvatite se nekog zanimljivog hobija.
7. Operite zube pastom od pepermint.
8. Tuširajte se naizmjenice toplom i hladnom vodom.
9. Grickajte mrkvu ili celer.
10. Grickajte koštice suncokreta ili buče.
11. Poslužite se gumom za žvakanje (bez šećera).
12. Nazovite prijatelja da Vam pomogne.
13. Popijte šalicu mlijeka.
14. Ponovite odluku: “Želim se osloboditi pušenja!”
15. Pogledajte na sat i odgodite uzimanje cigarete najmanje za jednu minutu, zatim za još jednu minutu, pa još za jednu minutu... i tako najmanje za pet minuta.

Nikakva žudnja ne može pobijediti ovih petnaest predloženih postupaka koji se po izboru mogu kombinirati. Žudnja ne traje duže od pet minuta. U prvim danima apstinencije žudnja je česta i intenzivna. Postupno slabi i javlja se sve rjeđe. Najdjelotvornija je kombinacija pozitivnog razmišljanja (kognitivna strategija) i specifičnih postupaka (bihevioralna strategija).



13. korak

AKO STE POSRNULI I ZAPALILI — POČNITE PONOVO

Mnogi pušači bezuspješno započinju nekoliko puta prije no što se uspiju osloboditi pušenja. Stoga, ako tražite svoj vlastiti put u odvikavanju od pušenja, nipošto nemojte odustati!

Jedna zapaljena cigareta tijekom odvikavanja ne smije postati zapreka uspješnom prestanku pušenja. Uvijek postoje posrtaji i padovi, ali Vi nastojte pobijediti! Ako je u kojoj bitki pobijedila cigareta, nemojte se obeshrabriti; još uvijek možete dobiti rat. I još nešto: nemojte biti prestrogi prema sebi!

Učinite sljedeće:

- ◆ Prestanite pušiti.
- ◆ Bacite cigarete.
- ◆ Shvatite da niste izgubili; Vi samo idete zaobilaznim putem.
- ◆ Ponovite: “Ne uspjeti je neuspjeh samo ako ne uspijem pokušati ponovno!”
- ◆ Sjetite se da je Vaša iskrena želja – osloboditi se pušenja!
- ◆ Dozovite u svijest mnoge uzbuđujuće prednosti nepušenja.

- ◆ Podsetite se da se prakticanjem usavršavate.
- ◆ Recite glasno: "Moj izbor je nepušenje!"
- ◆ Ponovite svih dosadašnjih dvanaest koraka.

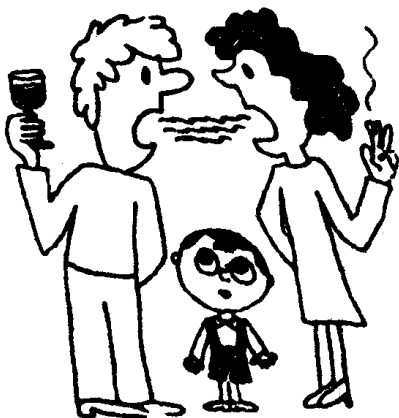


14. korak

NE ZABORAVITE DVOSTRUKU POBJEDU!

Ako još nekome pomognete u odvikavanju od pušenja – pomoći ćete samom sebi. Budući da ste dosad već postali stručnjak za odvikavanje od pušenja, podijelite svoje znanje i iskustva s drugima. Pomaganje nekom drugom da prestane pušiti učvrstit će Vašu osobnu odluku da ostanete nepušač.

- ◆ Podijelite s drugima ono što je Vama pomoglo i poslužilo Vam kao pojas za



spašavanje dok ste bili u krizi zbog snažne želje za cigaretom.

- ◆ Zamolite pušače da ne puše u Vašoj nazočnosti.
- ◆ Na svakom mjestu budite tvorci nepušačkog ozračja.



15. korak

OSJEĆAJTE SE DOBRO ZBOG SAMOG SEBE

- ◆ Vi ste jedinstveni i nema nikog poput Vas.
- ◆ Imate samopoštovanje i dostojanstvo.
- ◆ Slobodni ste; Vi gospodarite svojim ponašanjem.
- ◆ Sad ste dobar primjer drugima.

Sve što ste činili pri odvikavanju od pušenja niste činili zbog drugih – nego zbog sebe.

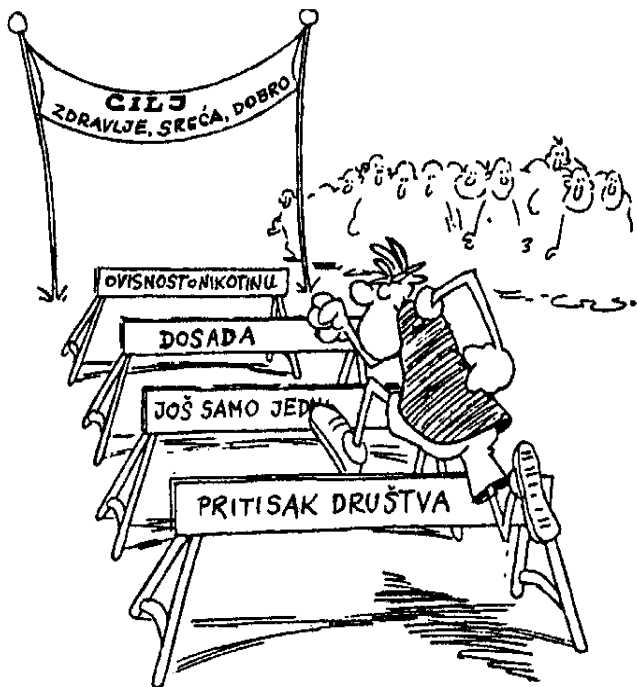
Novi problem koji se može javiti jest pretjerano samopovjerenje koje Vas može uspavati. Stoga, budite na oprezu! Vi jeste *postali*, ali želite i *ostati* nepušač.

Ako Vam je cigareta služila kao stimulans...

- ◆ Prošetajte, vježbajte, zaposlite se oko kuće, ujutro se obvezatno tuširajte.
- ◆ Dobro planirajte vrijeme: organizirajte dnevne aktivnosti tako da Vam neće trebati sredstvo za stimulaciju. Izbjegavajte umor.
- ◆ Poslužite se žvakaćom gumom, grickajte mrkvu, isperite usta osvježavajućom otopinom, operite zube.

***Ako je razlog Vašem pušenju bio
zapošljavanje ruku...***

- ◆ Igrajte se olovkom ili nekim drugim predmetom (gumena loptica i slično).
- ◆ Uredite nokte.
- ◆ Rješavajte križaljku.



Ako ste se nagrađivali cigaretom...

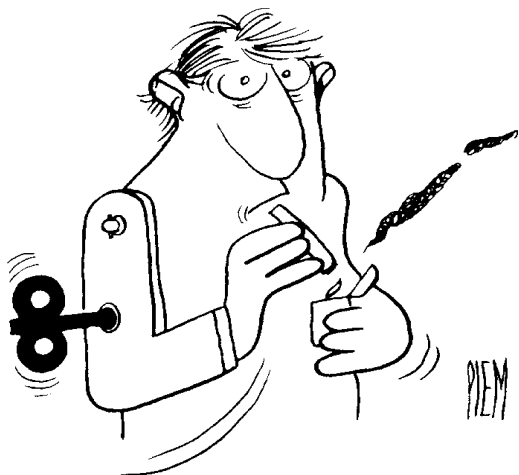
- ◆ Prisjećajte se štetnih posljedica pušenja.
- ◆ Predočujte si prednosti nepušenja.
- ◆ Uključite se u neku sportsku aktivnost (prethodno se savjetujte s liječnikom). Iznenadit ćete se kako ćete se dobro osjećati.

Ako ste cigaretom pokušavali riješiti napetost...

- ◆ Prihvatite se hobija; aktivnosti najbolje smanjuju napetost.
- ◆ Primijenite vježbe opuštanja.
- ◆ Razmišljajte o onom što Vam je doista potrebno kad ste ljuti. Možda razgovor s prijateljem?

Ako ste postali ovisni o nikotinu...

- ◆ Tijekom dana izbjegavajte mjesta i ljude koji Vas potiču na pušenje.
- ◆ Unesite promjene u uobičajene dnevne aktivnosti u kući i na poslu.
- ◆ Nemojte si dopustiti propuste na poslu zbog loše planiranog vremena.



Ako ste pušili automatski, iz navike...

- ◆ Odmah uklonite cigarete, pepeljare i ostali pušački pribor.
- ◆ Ako netko od Vaših ukućana puši, zamolite ga da barem dio stana ostane slobodan od dima.
- ◆ Krećite se mjestima na kojima je pušenje zabranjeno.

Prestanak pušenja pomoći će Vam da ostvarite i mnoge druge pozitivne promjene u svom životu. Iz dana u dan Vaša će nepušačka navika biti sve čvršća. Nemojte zaboraviti nagradivati sami sebe!

Na kraju Vam predlažemo da još danas potpišete *Ugovor o nepušenju*.

Ugovor o nepušenju

Ja,,
uspješno sam prekinuo/prekinula s pušenjem
i ne pušim već dana.

Odlučujem ostati nepušač!

Mjesto i datum

Moj potpis

Dobro došli u zdraviji i sretniji život!

Kalendar uspjeha

ubilježite 😊 ili ☹️

	NE	PO	UT	SRI	ČET	PET	SU
1. tjedan							
2. tjedan							
3. tjedan							
4. tjedan							
5. tjedan							
6. tjedan							

CENTAR ZA POBOLJŠANJE KAKVOĆE ŽIVLJENJA KB "SESTRE MILOSRDNICE" U ZAGREBU UPRILIČUJE:

- ✓ skupne programe odvikavanja od pušenja,
- ✓ pomoć pojedincima u procesu odvikavanja od pušenja,
- ✓ predavanja o zdravstvenim posljedicama pušenja,
- ✓ preventivne preglede pušača,
- ✓ edukaciju zdravstvenih i prosvjetnih djelatnika.

Tel. 01/3787-757 • faks: 01/3768-282