



ΤΟΠΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ NHS ΓΙΑ ΔΙΑΚΟΠΗ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ (LOCAL NHS STOP SMOKING SERVICES)

Για παροχή ατομικών ή ομαδικών συμβουλών. Στείλτε απλώς γραπτό μήνυμα από το κινητό σας με την ένδειξη **GIVE UP** (ΔΙΑΚΟΠΗ) μαζί με τον ταχυδρομικό σας κώδικα, στον αριθμό **88088**

Γραμμή Βοήθειας NHS για Καπνιστές (NHS Smoking Helpline)

7 π.μ. - 11 μ.μ., καθημερινά
0800 169 0 169 ΑΓΓΛΙΚΑ

Κειμενοηλέφωνο

0800 169 0 171 ΑΓΓΛΙΚΑ

Για δωρεάν παροχή συμβουλών, βοήθειας και υποστήριξης

Για βοήθεια και υποστήριξη μέσω Διαδικτύου ή εάν θέλετε να χρησιμοποιήσετε την υπηρεσία 'Ask an Expert' (Ρωτήστε έναν Ειδικό) επισκεφθείτε τη διαδικτυακή τοποθεσία **GOSMOKEFREE.CO.UK**

Παραγωγή Υπουργείου Υγείας (Department of Health) © Πνευματική ιδιοκτησία του Στέμματος. Αρ. Απόφασης 6100GR Οδηγός για τη διακοπή του καπνίσματος. Απρίλιος 2007. DOH 273950.


SMOKEFREE

Ρωτήστε τον παθολόγο ή τον φαρμακοποιό της περιοχής σας

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΤΕ ΤΗΝ ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΣΑΣ ΑΠΟ ΤΗ ΝΙΚΟΤΙΝΗ

Γραμμή Βοήθειας NHS για Καπνίστριες Εγκύους (NHS Pregnancy Smoking Helpline)

12 μ.μ. - 9 μ.μ., καθημερινά
0800 169 9 169 ΑΓΓΛΙΚΑ

Γραμμές Βοήθειας NHS για Ασιάτες Καπνιστές

1 μ.μ. - 9 μ.μ., κάθε Τρίτη
0800 169 0 881 ΟΥΡΝΤΟΥ
0800 169 0 882 ΠΑΝΤΖΑΠΙ

0800 169 0 883 ΧΙΝΤΙ
0800 169 0 884 ΓΚΟΥΤΖΡΑΤΙ
0800 169 0 885 ΜΕΝΓΚΑΛΙ

ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ ΝΑ ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ ΑΡΧΙΣΤΕ ΝΑ ΖΕΙΤΕ

Κόψτε το κάπνισμα. Ζήστε χωρίς τσιγάρο.

Greek


SMOKEFREE

- ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ** 4
Γιατί είναι σημαντικό να κόψετε το κάπνισμα
- ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ** 12
Πού μπορείτε να απευθυνθείτε για υποστήριξη, προϊόντα και συμβουλές
- ΠΡΟΧΩΡΗΣΤΕ** 22
Πώς να κόψετε το κάπνισμα με τη βοήθεια του δικού μας Ημερολογίου SMOKEFREE
- ΕΠΙΜΕΙΝΕΤΕ** 40
Πότε η ζωή χωρίς κάπνισμα μετατρέπεται σε μια εντελώς νέα ζωή

Η ΖΩΗ ΑΛΛΑΖΕΙ

Φανταστείτε το πιο σπουδαίο πράγμα που θα κάνετε στη ζωή σας. Φανταστείτε το επόμενο διάλειμμά σας να ήταν ένα μόνιμο διάλειμμα από το κάπνισμα. Πώς θα σας φαινόταν να ξυπνάτε το πρωί και να νιώθετε εντελώς ανανεωμένοι; Πώς θα ξοδεύατε όλο τον επιπλέον διαθέσιμο χρόνο που θα είχατε ξαφνικά στη ζωή σας; Η διακοπή του καπνίσματος μπορεί να αλλάξει τη ζωή σας. Ετοιμαστείτε να ζήσετε σε έναν κόσμο χωρίς κάπνισμα. Βγάλτε σήμερα το κάπνισμα από το μυαλό σας και το σώμα σας.

Η Ιρλανδία έχει απαγορεύσει το κάπνισμα. Η Σκωτία έχει απαγορεύσει το κάπνισμα. Η Ουαλία, η Βόρεια Ιρλανδία και η Αγγλία ακολουθούν το παράδειγμά τους. Η χώρα μας απαγορεύει το κάπνισμα. Τι άλλο περιμένετε για να σταματήσετε να καπνίζετε; Ειδικά όταν έχετε τη δυνατότητα να αποταμιεύσετε χρήματα, να νιώσετε πιο υγιείς, να μυρίζετε πιο όμορφα και να αποφύγετε σοβαρές ασθένειες που προκαλεί το κάπνισμα.

ΑΓΓΛΙΑ: ΟΧΙ ΣΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Κόψτε το κάπνισμα και ατενίστε ένα πιο υγιές μέλλον.

- Ελαττώστε τις πιθανότητες να προσβληθείτε από καρκίνο των πνευμόνων. **Βοηθήστε τον εαυτό σας να αναπνέει ευκολότερα.**
- Ελαχιστοποιήστε τα φλέγματα στους πνεύμονές σας. **Ξυπνήστε χωρίς τον ενοχλητικό βήχα.**
- Μειώστε τις πιθανότητες να προσβληθείτε από καρδιακή προσβολή. **Αισθανθείτε καλύτερα όταν χρειαστεί να τρέξετε στο δρόμο.**
- Μειώστε το επίπεδο άγχους. **Πάρτε τον έλεγχο της ζωής σας στα χέρια σας.**

ΔΕΝ ΧΑΝΕΤΕ ΤΙΠΟΤΑ ΚΕΡΔΙΖΕΤΕ ΤΑ ΠΑΝΤΑ

Ίσως να σκέφτεστε πολλές δικαιολογίες για να αναβάλετε τη στιγμή που θα κόψετε το κάπνισμα – είναι εξάρτηση, είναι αγχολυτικό, αυξάνει την αυτοπεποίθηση. Ίσως να νομίζετε ότι είναι δύσκολο να το κόψετε όταν όλοι γύρω σας καπνίζουν ακόμα. Κάθε χρόνο, όμως, χιλιάδες άτομα κόβουν το κάπνισμα. Μπορείτε κι εσείς να τα καταφέρετε.



ΛΕΠΤΑ ΟΛΟΚΛΗΡΗ ΖΩΗ

Η διακοπή του καπνίσματος είναι κάτι απλούστατο που μπορείτε να κάνετε για να αυξήσετε σημαντικά τις πιθανότητες να ζήσετε περισσότερα χρόνια. Μόλις κόψετε το κάπνισμα, ο οργανισμός σας θα ξεκινήσει την αποκατάσταση μέσα σε 20 λεπτά, απόκαθιστώντας τις βλάβες που έχουν προκληθεί εξαιτίας του πολυετούς καπνίσματος. Κόψτε το κάπνισμα και θέστε τον οργανισμό σας σε φάση διαρκούς ανανέωσης.

20

ΛΕΠΤΑ

Η πίεση και ο παλμός της καρδιάς σας επιστρέφουν σε φυσιολογικά επίπεδα. Η κυκλοφορία του αίματος βελτιώνεται – ειδικά στα χέρια και τα πόδια σας.

8

ΩΡΕΣ

Τα επίπεδα οξυγόνου στο αίμα σας επιστρέφουν στις φυσιολογικές τιμές τους και οι πιθανότητες να πάθετε καρδιακή προσβολή μειώνονται.

24

ΩΡΕΣ

Το μονοξείδιο του άνθρακα αποβάλλεται από τον οργανισμό σας. Οι πνεύμονές σας αρχίζουν να καθαρίζουν από τη βλέννη και τα υπολείμματα.

48

ΩΡΕΣ

Συγχαρητήρια. Το σώμα σας έχει αποτοξινωθεί από τη νικοτίνη. Αντιληφθήκατε, επίσης, ότι έχει βελτιωθεί η αίσθηση της γεύσης και της όσφρησής σας;

72

ΩΡΕΣ

Αναπνέετε με μεγαλύτερη ευκολία. Έχετε περισσότερη ενέργεια.

2-12

ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ

Η κυκλοφορία του αίματος έχει βελτιωθεί σε ολόκληρο το σώμα σας. Μπορείτε, πλέον, να περπατάτε και να ασκείστε πιο εύκολα.

3-9

ΜΗΝΕΣ

Η αποτελεσματικότητα των πνευμόνων σας έχει βελτιωθεί κατά 5-10 τοις εκατό. Τα αναπνευστικά προβλήματα αρχίζουν να υποχωρούν. Πείτε αντίο στο βήχα, τις κοφτές ανάσες και τη δύσπνοια.

5

ΧΡΟΝΙΑ

Έχετε πλέον μόνο τις μισές πιθανότητες να πάθετε καρδιακή προσβολή σε σχέση με έναν καπνιστή.

10

ΧΡΟΝΙΑ

Οι πιθανότητες να προσβληθείτε από καρκίνο των πνευμόνων έχουν πλέον μειωθεί στις μισές σε σχέση με έναν καπνιστή. Οι πιθανότητες να πάθετε καρδιακή προσβολή είναι ίσες με αυτές ενός ατόμου που δεν έχει καπνίσει ποτέ.



ΣΤΑΜΑΤΗΜΑ ΞΕΚΙΝΗΜΑ

Χιλιάδες άνθρωποι στην Αγγλία έχουν ήδη κόψει το κάπνισμα. Και όλοι ακολούθησαν την ίδια πορεία. Στην προσπάθειά σας να κόψετε το κάπνισμα θα ακολουθήσετε τα ίδια βήματα. Μην ανησυχείτε εάν πισωγυρίσετε και αρχίσετε πάλι το κάπνισμα. Οι περισσότεροι άνθρωποι προσπαθούν περισσότερες από μία φορές για να το πετύχουν. Το σημαντικό είναι ότι παίρνοντας στα χέρια σας αυτό το φυλλάδιο, έχετε ήδη κάνει το πρώτο βήμα.

ΑΝΑΒΟΛΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Η προετοιμασία για να κόψετε το κάπνισμα είναι πρακτικό θέμα. Δεν πρόκειται για μια δοκιμασία της θέλησής σας. Πρόκειται για ένα σχέδιο. Να επιλέξετε την ημέρα που θα κόψετε το κάπνισμα. Και τον τρόπο που θα κόψετε το κάπνισμα. Να κατανοήσετε γιατί καπνίζετε. Και να έχετε κοντά σας ανθρώπους που στηρίζουν την προσπάθειά σας.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Επικοινωνήστε με την τοπική Υπηρεσία Βοήθειας NHS για Διακοπή του Καπνίσματος (NHS Stop Smoking Service). Εκπαιδευμένοι σύμβουλοι περιμένουν να σας βοηθήσουν.
- Προσδιορίστε τα ερεθίσματα του καπνίσματος και φτιάξτε ένα σχέδιο.
- Κάντε ένα βήμα την ημέρα και επιβραβεύετε τον εαυτό σας καθημερινά.
- Πάρτε την απόφαση μαζί με έναν φίλο για να υποστηρίξετε ο ένας τον άλλο.
- Χρησιμοποιήστε υποκατάστατα προϊόντα νικοτίνης για να αντιμετωπίσετε τα συμπτώματα στέρησης.
- Αποφύγετε περιπτώσεις κατά τις οποίες μπορεί να μπειτε στον πειρασμό να καπνίσετε ξανά.
- Σημειώστε πόσα χρήματα εξοικονομείτε - και ξοδέψτε τα για τον εαυτό σας.
- Επαναλαμβάνετε στον εαυτό σας ότι μπορεί να το κάνει.



ΠΑΛΙΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΝΕΟΙ ΤΡΟΠΟΙ

Πολλοί καπνιστές θέλουν να κόψουν το κάπνισμα, αλλά δεν είναι σίγουροι ποια μέθοδο πρέπει να ακολουθήσουν. Παρακάτω αναφέρονται τέσσερις διαφορετικοί τρόποι για να κόψετε το κάπνισμα. Επιλέξτε τη μέθοδο που ταιριάζει καλύτερα στον τρόπο ζωής σας. Και να θυμάστε ότι μπορείτε πάντα να συνδυάζετε μεθόδους.

Τα άτομα που ακολουθούν φαρμακευτική αγωγή ή λαμβάνουν επαγγελματική βοήθεια μπορούν να διπλασιάσουν τις πιθανότητες της επιτυχίας.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΚΟΠΗ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Λάβετε δωρεάν βοήθεια από εκπαιδευμένους ειδικούς στην τοπική Υπηρεσία Βοήθειας NHS για Διακοπή του Καπνίσματος. Κάντε προσωπικό διάλογο ή μοιραστείτε τις εμπειρίες σας ως μέλος μιας ομάδας.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ TOGETHER (MAZI)

Η υποστήριξη την κρίσιμη στιγμή είναι σημαντική για να κόψετε το κάπνισμα. Εγγραφείτε στο Πρόγραμμα Together και θα σας τηλεφωνούμε, θα σας στέλνουμε μηνύματα στο κινητό και ηλεκτρονικά μηνύματα τις κρίσιμες στιγμές.

ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΝΙΚΟΤΙΝΗΣ

Υπάρχουν πολλά προϊόντα στην αγορά που μπορούν να σας βοηθήσουν να απεξαρτηθείτε από τη νικοτίνη, όπως αυτοκόλλητα, τσίχλες και συσκευές εισπνοής.

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ SMOKEFREE

Δεν σας συνιστούμε να βασιστείτε μόνο στη δύναμη της θέλησής σας.

Οποιοδήποτε τρόπο κι αν επιλέξετε για να κόψετε το κάπνισμα, θα σας βοηθήσει να καταγράψετε την πρόοδό σας. Για το προσωπικό σας Ημερολόγιο SMOKEFREE, πηγαίνατε στη σελίδα 22.



ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ ΜΠΟΡΩ

Δεν μπορείτε να αντιμετωπίσετε μόνοι σας την κατάσταση; Μπορείτε να συναντήσετε αυτοπροσώπως κάποιον Σύμβουλο της τοπικής Υπηρεσίας Βοήθειας για Διακοπή του Καπνίσματος (NHS Stop Smoking Advisor). Δεν έχετε ελεύθερο χρόνο; Οι Υπηρεσίες NHS για τη Διακοπή του Καπνίσματος βρίσκονται κοντά σας και είναι εύκολα προσβάσιμες. Δεν μπορείτε να επωμιστείτε τα έξοδα; Η τοπική Υπηρεσία Βοήθειας NHS για Διακοπή του Καπνίσματος παρέχει δωρεάν υποστήριξη.

Εάν θέλετε να κόψετε το κάπνισμα, η NHS προσφέρει σημαντική υποστήριξη με θετικά αποτελέσματα.

Στο πλαίσιο της υποστήριξης θα συνεργαστείτε με έναν εκπαιδευμένο σύμβουλο, είτε σε ομάδες είτε κατ' άτομο. Μία από τις επιλογές που έχετε είναι να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή ελέγχου μονοξειδίου του άνθρακα για να ελέγξετε πόσο εθισμένοι είστε και για να μετρήσετε τη μείωση του μονοξειδίου του άνθρακα στον οργανισμό σας.

Θα σας προσφέρουμε επίσης συμβουλές σχετικά με τη Θεραπεία με Υποκατάστατα Νικοτίνης (ΘΥΝ) καθώς και ποιο προϊόν ή συνδυασμός προϊόντων μπορεί να είναι αποτελεσματικό για εσάς. Έχετε τέσσερις φορές περισσότερες πιθανότητες να πετύχετε το στόχο σας, εάν επισκεφθείτε την τοπική Υπηρεσία Βοήθειας NHS για Διακοπή του Καπνίσματος αντί να προσπαθήσετε να κόψετε το κάπνισμα χρησιμοποιώντας μόνο τη δύναμη της θέλησής σας.

ΜΟΙΡΑΣΤΕΙΤΕ ΤΙΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΣΑΣ

Οι περισσότερες ομάδες συναντιούνται μια ή δύο ώρες την εβδομάδα, για έξι ή επτά εβδομάδες. Συνήθως οι δύο πρώτες συναντήσεις αφιερώνονται στον προγραμματισμό και την προετοιμασία για να κόψετε το κάπνισμα, ενώ την τρίτη εβδομάδα δεν θα καπνίζετε πια. Πολλοί άνθρωποι θεωρούν ότι το να μοιράζονται τις εμπειρίες τους με άλλους βοηθάει.

ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ

Εάν προτιμάται παροχή υποστήριξης σε προσωπικό επίπεδο υπάρχει η δυνατότητα αυτή στις περισσότερες περιοχές.

Για να βρείτε την πλησιέστερη τοπική Υπηρεσία Βοήθειας NHS για Διακοπή του Καπνίσματος:

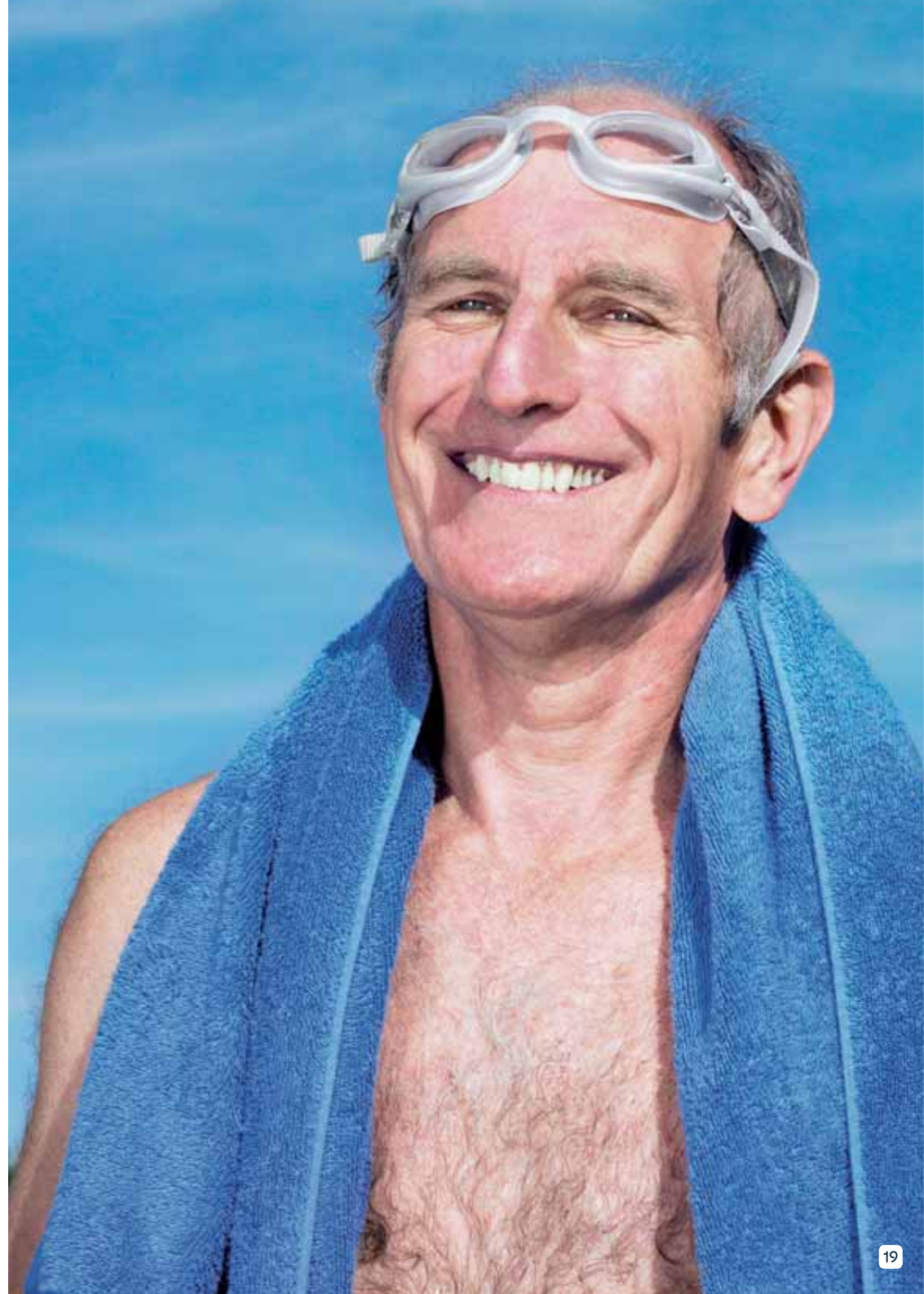
καλέστε τη γραμμή βοήθειας στο **0800 169 0 169** ΑΓΓΛΙΚΑ
επισκεφθείτε τη διαδικτυακή τοποθεσία **GOSMOKEFREE.CO.UK**
ή στείλτε μήνυμα από το κινητό σας με την ένδειξη **GIVE UP** (ΔΙΑΚΟΠΗ) μαζί με τον ταχυδρομικό σας κώδικα, στο **88088**



ΜΟΝΟΙ ΜΑΖΙ

Γιατί να προσπαθήσετε να κόψετε μόνοι σας το κάπνισμα όταν μπορείτε να συμμετέχετε στο Πρόγραμμα Together (Μαζί); Έχει αναπτυχθεί από πρώην καπνιστές και ειδικούς και είναι ένας τρόπος να κόψετε το κάπνισμα με την υποστήριξη των άλλων. Δεν χρειάζεται καν να βγείτε από το σπίτι σας – στο πλαίσιο του προγράμματος διανέμεται δωρεάν ενημερωτικό υλικό, αποστέλλονται υποστηρικτικά μηνύματα στο κινητό, πραγματοποιούνται τηλεφωνήματα και προωθούνται ηλεκτρονικά μηνύματα στις κρίσιμες φάσεις.

Θα είμαστε δίπλα σας σε κάθε βήμα. Όταν πλησιάζει η ημερομηνία διακοπής, λίγο καιρό πριν και μετά, θα επικοινωνούμε μαζί σας για να σας παρέχουμε βοήθεια, συμβουλές και εμπύχωση. Μετά από τρεις μήνες, θα σας προσφέρουμε συμβουλές σχετικά με το πώς να μην ξεκινήσετε πάλι το κάπνισμα.



ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΕΠΙΤΥΧΙΑ

Οι πρώτες ημέρες χωρίς νικοτίνη είναι, τις περισσότερες φορές, το δυσκολότερο στάδιο της διακοπής του καπνίσματος, διότι είναι το διάστημα που πρέπει να αντιμετωπίσετε την εξάρτηση του οργανισμού. Τα υποκατάστατα προϊόντα νικοτίνης μπορούν να σας βοηθήσουν να περάσετε με επιτυχία αυτή τη φάση. Χρησιμοποιούνται στα πρώτα στάδια. Αφού αντιμετωπίσετε την επιθυμία για τη νικοτίνη, θα καταλάβετε ότι είναι ευκολότερο να αντιμετωπίσετε τη νοητική πλευρά της συνήθειας.

Μπορείτε να υποβληθείτε σε διάφορους τύπους Θεραπείας με Υποκατάστατα Νικοτίνης (ΘΥΝ), οι οποίες έχουν θετικό αποτέλεσμα. Η θεραπεία ΘΥΝ διπλασιάζει τις πιθανότητες επιτυχούς διακοπής του καπνίσματος βοηθώντας σας να διαχειριστείτε τα συμπτώματα στέρησης. Επειδή η νικοτίνη εισέρχεται με διαφορετικό τρόπο στο σώμα σας σε σχέση με τη νικοτίνη του τσιγάρου, προκαλεί μικρότερη εξάρτηση. Τα υποκατάστατα προϊόντα που χρησιμοποιούνται κατά τη θεραπεία ΘΥΝ δεν περιέχουν πίσσα, δηλητήρια ή μονοξειδίο του άνθρακα με τον τρόπο που περιέχονται στο τσιγάρο, γι' αυτό δεν προκαλούν καρκίνο.

Μπορεί να σας χορηγηθεί συνταγή από το γιατρό για θεραπεία ΘΥΝ ή να αγοράσετε τα υποκατάστατα προϊόντα απ' οπουδήποτε και να ακολουθήσετε τις οδηγίες που αναγράφονται στο πακέτο. Είναι κατάλληλη για τους περισσότερους ενήλικους, εάν όμως, πάσχετε από καρδιακά ή κυκλοφορικά νοσήματα ή παίρνετε φάρμακα σε μόνιμη βάση, θα πρέπει να λάβετε την έγκριση του γιατρού σας. Ομοίως, εάν είστε έγκυος, θα πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό ή τη μαία σας προτού υποβληθείτε σε θεραπεία ΘΥΝ.

ΤΣΙΧΛΕΣ ΝΙΚΟΤΙΝΗΣ

Η νικοτίνη απορροφάται μέσω της βλεννογόνου του στόματος όταν μασάτε την τσίχλα.

ΑΥΤΟΚΟΛΛΗΤΑ ΝΙΚΟΤΙΝΗΣ

Τα αυτοκόλλητα νικοτίνης είναι αποτελεσματικά για τους περισσότερους καπνιστές και μπορείτε να τα φοράτε όλο το εικοσιτετράωρο (24ωρο αυτοκόλλητο) ή μόνο κατά τη διάρκεια της ημέρας (16ωρο αυτοκόλλητο).

ΔΙΣΚΙΑ

Πρόκειται για υπογλώσσια δισκία που περιέχουν νικοτίνη.

ΠΑΣΤΙΛΙΕΣ

Πιπιλίζοντας τις παστίλιες αργά, αποδεσμεύεται νικοτίνη και διαλύονται σε 20-30 λεπτά.

ΡΙΝΙΚΟ ΣΠΡΕΪ ΝΙΚΟΤΙΝΗΣ

Το σπρέϊ αποδεσμεύει μικρές και δραστικές δόσεις νικοτίνης που απορροφάται από τη βλεννογόνο της μύτης.

ΣΥΣΚΕΥΗ ΕΙΣΠΝΟΗΣ

Μοιάζει με πλαστικό τσιγάρο, η συσκευή εισπνοής αποδεσμεύει εκνέφωμα νικοτίνης, το οποίο απορροφάται από το στόμα και το λαιμό σας. Εάν σας λείπει η κίνηση που κάνετε όταν καπνίζετε, μπορεί να σας ταιριάζει.

ZYBAN (ΥΔΡΟΧΛΩΡΙΚΗ ΜΠΟΥΠΡΟΠΙΟΝΗ)

Όπως και τα υποκατάστατα προϊόντα της θεραπείας ΘΥΝ, υπάρχουν προϊόντα τα οποία δεν περιέχουν νικοτίνη και μπορούν να σας βοηθήσουν να κόψετε το κάπνισμα, όπως το Zyban. Μπορείτε να παίρνετε τα χάπια Zyban για δύο μήνες και θα πρέπει να είστε σε θέση να κόψετε το κάπνισμα από τη δεύτερη εβδομάδα. Χορηγούνται μόνο με συνταγή γιατρού.



ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΙΕΣ ΔΡΑΣΗ

Οποιαδήποτε μέθοδο κι αν χρησιμοποιείτε για να κόψετε το κάπνισμα, θα καταλάβετε ότι η καταγραφή της προόδου σας μπορεί να παίξει σημαντικό ρόλο και να σας βοηθήσει. Γι' αυτό σχεδιάσαμε ένα Ημερολόγιο SMOKEFREE που θα το συμπληρώσετε. Περιέχει χρήσιμες ασκήσεις για να βοηθήσετε τον εαυτό σας και σας καθοδηγεί από το πρώτο έως το τελευταίο βήμα της προσπάθειάς σας για να κόψετε το κάπνισμα.

The logo for GO SMOKEFREE features a stylized blue figure with arms raised, resembling a person jumping or celebrating, positioned above the text. The text "GO SMOKEFREE" is in a bold, sans-serif font, with "GO" in blue and "SMOKEFREE" in black. The logo is set against a white background with green horizontal stripes above and below it.

GO SMOKEFREE



Χρησιμοποιήστε το Ημερολόγιο SMOKEFREE για να παρακολουθείτε την πρόσδό σας. Μια καλή ιδέα είναι να γράφετε με στυλό διάρκειάς για να μη σβηστούν τα γράμματά σας.

1ο ΒΗΜΑ: ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ

Το πρώτο πράγμα που χρειάζεται να κάνετε για να απαλλαγείτε από το κάπνισμα είναι να σκεφτείτε σοβαρά να κόψετε το κάπνισμα. Όλα τα υπόλοιπα έπονται. Τέσσερα είναι τα βήματα που ακολουθούν συνήθως οι άνθρωποι για να κόψουν το κάπνισμα μια για πάντα. Το πρώτο βήμα είναι το πιο απλό.



ΕΙΣΤΕ ΕΤΟΙΜΟΙ;

Οι περισσότεροι άνθρωποι που καπνίζουν έχουν σκεφτεί να κόψουν το τσιγάρο. Πρέπει όμως να το πάρετε στα σοβαρά για να αρχίσετε να απαλλάσσετε από αυτή την εξάρτηση.

Διαβάστε την παρακάτω ενότητα και συμπληρώστε την παράλληλα. Θα συνειδητοποιήσετε ότι οι λόγοι για τους οποίους θέλετε να κόψετε το κάπνισμα είναι πολύ πιο ξεκάθαροι.

ΤΙ ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΝΑ ΚΕΡΔΙΣΕΤΕ;

- ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΧΡΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΤΑ ΞΟΔΕΥΕΤΕ ΓΙΑ ΕΣΑΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΣΑΣ
- ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΗ ΑΙΣΘΗΣΗ ΤΗΣ ΟΣΦΡΗΣΗΣ
- ΠΙΟ ΝΟΣΤΙΜΑ ΦΑΓΗΤΑ
- ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΥΓΕΙΑ ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝ
- ΑΠΟΔΕΣΜΕΥΣΗ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΥΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΑΣ ΕΠΙΒΑΛΛΕΙ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ
- ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΧΡΟΝΟ ΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΑΣ
- ΠΙΟ ΚΑΘΑΡΟ ΣΠΙΤΙ ΚΑΙ ΠΙΟ ΔΡΟΣΕΡΗ ΑΝΑΠΝΟΗ
- ΚΑΘΑΡΟΤΕΡΟΥΣ ΠΝΕΥΜΟΝΕΣ
- ΜΕΙΩΜΕΝΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΑΓΧΟΥΣ

ΠΟΣΟ ΣΑΣ ΚΟΣΤΙΖΕΙ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ;

Κάντε αυτόν τον πρόχειρο υπολογισμό – μπορεί να διαπιστώσετε ότι το κάπνισμα σας κοστίζει περισσότερο απ' ό,τι πιστεύετε.

Πόσα χρήματα ξοδεύετε για το κάπνισμα την εβδομάδα: £ _____ την εβδομάδα

Πολλαπλασιάστε με 52 για να βρείτε το ετήσιο κόστος: £ _____ το χρόνο

ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ, ΛΟΙΠΟΝ, ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΑ, ΕΑΝ ΔΕΝ ΚΟΨΕΤΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΤΩΡΑ...

Μέσα σε τρία χρόνια θα έχετε ξοδέψει: £ _____

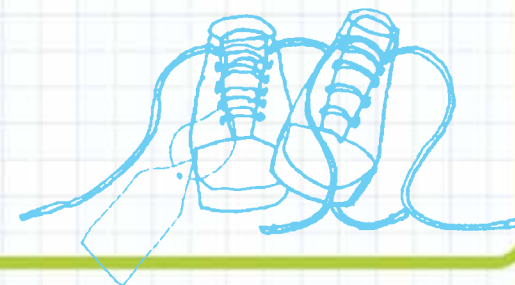
Σε πέντε χρόνια: £ _____

Σε δέκα χρόνια: £ _____

Γράψτε εδώ πέντε βασικούς λόγους για να κόψετε το κάπνισμα.

-
-
-
-
-

Ξοδέψτε τα χρήματα που εξοικονομείτε για άλλα πράγματα. Για καινούργια παπούτσια. Για την κουζίνα. Ίσως για μια εκδρομή το Σαββατοκύριακο...





ΓΙΑΤΙ ΞΕΚΙΝΗΣΑΤΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ;

Τώρα που σχεδιάζετε να κόψετε το κάπνισμα, αξίζει να σκεφτείτε τι σας ώθησε να το αρχίσετε. Σας λείπει κάτι κάποιος από τους παρακάτω λόγους;

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Για να μοιάζω μεγαλύτερος/η | Κάτι άλλο; |
| <input type="checkbox"/> Για να είμαι στη μόδα | |
| <input type="checkbox"/> Μιμήθηκα φίλους ή συγγενείς | |
| <input type="checkbox"/> Για να αισθάνομαι ότι έχω ωριμάσει | Τι από τα παρακάτω εξακολουθεί να ισχύει; |
| <input type="checkbox"/> Για να φαίνομαι σκληρός/ή | |
| <input type="checkbox"/> Για να γίνω αποδεκτός/ή | |
| <input type="checkbox"/> Από περιέργεια | |
| <input type="checkbox"/> Γιατί θέλησα να το κάνω | |

Όποιοι κι αν ήταν οι λόγοι που αρχίσατε το κάπνισμα, εξακολουθούν να είναι σημαντικοί για να το συνεχίσετε;

ΓΙΑΤΙ ΕΞΑΚΟΛΟΥΘΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ;

Το κάπνισμα, τις περισσότερες φορές, είναι συνήθεια. Πιθανόν να υπάρχουν συγκεκριμένες στιγμές της ημέρας που, υπό φυσιολογικές συνθήκες, ανάβετε τσιγάρο – μικρά «ερεθίσματα», εάν το προτιμάτε. Είναι καλό να γνωρίζετε ποια είναι ακριβώς και να βρείτε τρόπους να τα αντιμετωπίσετε.

ΠΟΤΕ ΕΙΝΑΙ ΠΙΘΑΝΟΤΕΡΟ ΝΑ ΘΕΛΕΤΕ ΕΝΑ ΤΣΙΓΑΡΟ;

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Όταν ξυπνάω | <input type="checkbox"/> Σε κοινωνικές εκδηλώσεις |
| <input type="checkbox"/> Όταν μιλάω στο τηλέφωνο | <input type="checkbox"/> Μετά το φαγητό |
| <input type="checkbox"/> Όταν πίνω ποτό | <input type="checkbox"/> Όταν βρίσκομαι μαζί με φίλους ή συγγενείς |
| <input type="checkbox"/> Όταν βλέπω τηλεόραση | <input type="checkbox"/> Όταν διαβάζω εφημερίδα |

Άλλες περιπτώσεις;

ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΚΟΨΕΤΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

ΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΣ ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ

ΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΣ ΘΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΤΕ ΝΑ ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ

Μήπως είναι σημαντικότεροι οι λόγοι για να κόψετε το κάπνισμα; Εάν ναι, διαβάστε παρακάτω. Εάν όχι, δεν είστε ακόμη έτοιμοι να κόψετε το κάπνισμα.

2ο ΒΗΜΑ: ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ

Το δεύτερο στάδιο στη διαδικασία διακοπής του καπνίσματος είναι η προετοιμασία. Το έχετε σκεφτεί αρκετά σοβαρά και τώρα ήρθε η στιγμή να ξεκινήσετε να σχεδιάζετε το μεγάλο γεγονός.

ΜΑΘΕΤΕ ΓΙΑΤΙ ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ

Για να καταλάβετε πότε καπνίζετε και τι είναι αυτό που το προκαλεί, συμπληρώστε αυτό το ημερολόγιο για μία ή δύο ημέρες.

ΤΙ ΩΡΑ
ΚΑΠΝΙΣΑΤΕ

ΤΙ ΚΑΝΑΤΕ
ΕΚΕΙΝΗ ΤΗ ΣΤΙΓΜΗ

ΠΟΣΑ ΤΣΙΓΑΡΑ
ΘΕΛΑΤΕ ΝΑ
ΚΑΠΝΙΣΤΕ (1-10)

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΩΝ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΩΝ

Ακολουθούν ορισμένοι τρόποι να αντιμετωπίσετε τις δύσκολες στιγμές:

- Βρείτε μια ασχολία
- Σκεφτείτε κάτι άλλο
- Πάρτε μερικές αργές, βαθιές αναπνοές
- Κάντε μια βόλτα ή απλώς πηγαίετε σε άλλο δωμάτιο
- Πιείτε ένα ποτήρι νερό
- Μιλήστε σε έναν φίλο για το συγκεκριμένο θέμα
- Ανατρέξτε στη λίστα με τους λόγους για να κόψετε το κάπνισμα
- Δοκιμάστε ορισμένα υποκατάστατα προϊόντα ή το Zyban

Πιθανόν να έχετε κι εσείς ορισμένες ιδέες – γράψτε τις εδώ.



ΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ ΝΑ ΚΟΨΕΤΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Την ημέρα που θα κόψετε το κάπνισμα, θα αλλάξετε τη ζωή σας προς το καλύτερο. Η παρακάτω λίστα θα σας βοηθήσει να προετοιμαστείτε.

1 ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΟΝ ΠΕΙΡΑΣΜΟ

- Επιλέξτε μια ημερομηνία διακοπής κατά την οποία είναι απίθανο να βιώσετε έντονο άγχος
- Μην έχετε μαζί σας τσιγάρα, σπίρτα ή αναπτήρες
- Μην πιείτε αλκοόλ

2 ΔΕΧΘΕΙΤΕ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

- Επικοινωνήστε με την τοπική Υπηρεσία Βοήθειας NHS για Διακοπή του Καπνίσματος
- Μιλήστε σε φίλους ή συγγενείς
- Μιλήστε σε κάποιον που έχει κόψει με επιτυχία το κάπνισμα
- Ενώστε τις δυνάμεις σας με κάποιον που θέλει να κόψει το κάπνισμα
- Καλέστε τη Γραμμή Βοήθειας NHS για Καπνιστές (NHS Smoking Helpline) στο 0800 169 0 169 ΑΓΓΛΙΚΑ

3 ΕΧΕΤΕ ΣΥΝΕΧΩΣ ΣΤΟ ΜΥΑΛΟ ΣΑΣ ΤΟΥΣ ΛΟΓΟΥΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΣ ΚΟΒΕΤΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

- Γιατί στην πράξη δεν ισχύει ποτέ το «ένα μόνο τσιγάρο»
- Γιατί θέλετε να έχετε τον έλεγχο του εαυτού σας
- Γιατί θα είστε πιο υγιείς, εάν κόψετε το κάπνισμα
- Και πιο πλούσιοι, εάν κόψετε το κάπνισμα

4 ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΡΩΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

- Βρείτε μια συνεχή απασχόληση
- Βρείτε μια διαφορετική καθημερινή συνήθεια
- Πηγαίνετε μόνο σε χώρους για μη καπνίζοντες
- Εισπνέετε αρκετό καθαρό αέρα

ΤΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΔΙΑΚΟΠΗΣ

ΗΜΕΡΑ/ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ

ΜΗΝΑΣ

ΕΤΟΣ



ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΠΟΙΟΣ ΘΑ ΣΑΣ ΣΤΗΡΙΞΕΙ:

Blank lined area for writing names of people who will support you.





3ο ΒΗΜΑ: ΔΙΑΚΟΠΗ

Έφτασε η μέρα που είχατε επιλέξει για να κόψετε το κάπνισμα. Είστε έτοιμοι να κάνετε το μεγάλο βήμα; Καλέστε τη Γραμμή Βοήθειας NHS για Καπνιστές οποιαδήποτε στιγμή, εάν χρειάζεστε βοήθεια.

ΔΕΙΤΕ ΠΩΣ ΘΑ ΒΕΛΤΙΩΘΕΙ Η ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΑΣ

Εάν χρησιμοποιείτε τη συσκευή ελέγχου μονοξειδίου του άνθρακα που διατίθεται από την τοπική Υπηρεσία NHS για Διακοπή του Καπνίσματος, γράψτε τα αποτελέσματα εδώ για να δείτε πόσο γρήγορα ο οργανισμός σας ανακτά τις φυσιολογικές τιμές.

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ

ΕΝΔΕΙΞΗ ΜΟΝΟΞΕΙΔΙΟΥ ΤΟΥ ΑΝΘΡΑΚΑ

4ο ΒΗΜΑ: ΕΠΙΜΕΙΝΕΤΕ

Έχετε φτάσει στο πιο κρίσιμο στάδιο ολόκληρης της διαδικασίας διακοπής του καπνίσματος – την απόφασή σας να κόψετε το κάπνισμα για πάντα. Εκτιμούμε ότι χρειάζεστε όλη τη βοήθεια που σας παρέχουμε και γι' αυτό σε αυτή την ενότητα θα βρείτε υποδείξεις και συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να κατανικήσετε την επιθυμία.



ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ ΣΤΕΡΗΣΗΣ

Πολλοί άνθρωποι αρχίζουν το κάπνισμα ξανά, επειδή νιώθουν ότι δεν μπορούν να αντιμετωπίσουν τα συμπτώματα στέρησης. Οι πρώτες ημέρες μπορεί να μην είναι εύκολες, τα συμπτώματα όμως δείχνουν ότι ο οργανισμός σας αρχίζει να επανέρχεται.

Τα υποκατάστατα προϊόντα νικοτίνης θα σας βοηθήσουν να μειώσετε την οξύτητα των συμπτωμάτων στέρησης και να διαχειριστείτε ευκολότερα την προσπάθεια διακοπής του καπνίσματος.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ

ΤΡΟΠΟΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Έντονη επιθυμία για κάπνισμα

Ο εγκέφαλός σας αναζητά τη δόση της νικοτίνης

Η ακατανίκητη επιθυμία είναι πιο έντονη τις πρώτες ημέρες καθώς όμως περνούν οι εβδομάδες, μειώνεται. Δείτε τρόπους αντιμετώπισης στη σελίδα 31

Βήχας, ξηροστομία

Οι πνεύμονές σας καθαρίζουν από την πίσσα

Τα συμπτώματα υποχωρούν αρκετά γρήγορα. Τα ζεστά ροφήματα μπορούν να βοηθήσουν

Πείνα

Ο μεταβολισμός σας αλλάζει και τα φαγητά έχουν καλύτερη γεύση μόλις κόψετε το κάπνισμα

Τρώτε φρούτα και λαχανικά, μασάτε τσίχλα και πίνετε πολύ νερό

Δυσκοιλιότητα ή διάρροια

Εντάσσονται στο πλαίσιο της διαδικασίας επιστροφής του οργανισμού σας στα φυσιολογικά επίπεδα, οι οποίες θα ρυθμιστούν

Όπως παραπάνω – φρούτα, λαχανικά και άφθονο νερό

Δυσκολίες ύπνου

Προκύπτουν εξαιτίας της αποβολής της νικοτίνης από τον οργανισμό σας

Δεν θα διαρκέσουν περισσότερο από δύο ή τρεις εβδομάδες. Μειώστε τον καφέ και το τσάι και προσπαθήστε να εισπνεύετε περισσότερο καθαρό αέρα και να ασκείστε

Ζάλη

Στον εγκέφαλό σας φτάνει περισσότερο οξυγόνο αντί του μονοξειδίου του άνθρακα

Θα υποχωρήσει μετά από μερικές ημέρες

Κυκλοθυμία, περιορισμένη συγκέντρωση, οξυθυμία

Πρόκειται για συμπτώματα στέρησης νικοτίνης τα οποία θα υποχωρήσουν

Προειδοποιήστε την οικογένεια και τους φίλους σας και ζητήστε υποστήριξη. Δείτε τρόπους αντιμετώπισης στη σελίδα 38

ΧΕΙΡΙΣΤΕΙΤΕ ΤΟ ΑΓΧΟΣ

Μπορεί να χρειαστεί λίγος χρόνος για να συνηθίσετε χωρίς το κάπνισμα και να αρχίσετε να αντιμετωπίζετε ως φυσιολογικές τις νέες σας συνήθειες. Εάν χρησιμοποιούσατε το κάπνισμα ως τρόπο αντιμετώπισης του άγχους, ήρθε η στιγμή να βρείτε νέους τρόπους, όπως:

- Να είστε ειλικρινείς με τον εαυτό σας σχετικά με το τι πραγματικά σας ανησυχεί
- Δοκιμάστε διαφορετικούς τρόπους για διάφορες δραστηριότητες
- Συζητήστε τα προβλήματά σας με άτομο που εμπιστεύεστε
- Βάλτε σειρά προτεραιότητας στις εργασίες και κάντε ρεαλιστικά σχέδια για την υλοποίησή τους
- Κάντε κάτι μόνο για τον εαυτό σας καθημερινά
- Εξοικονομήστε χρόνο για ξεκούραση και προσπαθήστε να κοιμάστε επαρκώς
- Να θυμάστε ότι ως μη καπνιστής, θα έχετε λιγότερο άγχος και θα μπορείτε ευκολότερα να αντιμετωπίζετε καταστάσεις

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕ ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

Ρίξτε μια ματιά στη λίστα με τους λόγους για τους οποίους εξακολουθείτε να καπνίζετε, στη σελίδα 29. Θα σας βοηθήσει να τους αποφύγετε, εάν μπορείτε. Κάνοντας όμως ένα βήμα πίσω κι έχοντάς τους συνεχώς κατά νου, σας βοηθά να αντιμετωπίσετε την κατάσταση.

Κι αν είχατε προσπαθήσει παλαιότερα να κόψετε το κάπνισμα, διδαχθείτε από τα λάθη σας και προσπαθήστε κάτι καινούργιο αυτή τη φορά.

ΕΑΝ ΜΠΩ ΣΤΟΝ ΠΕΙΡΑΣΜΟ ΝΑ ΑΡΧΙΣΩ ΠΑΛΙ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ, ΘΑ:



ΕΝΑ ΒΗΜΑ ΠΙΣΩ ΝΕΑ ΑΡΧΗ

Μην ανησυχείτε εάν κάνετε ένα βήμα πίσω κι αρχίσετε πάλι το κάπνισμα. Συνήθως χρειάζονται τέσσερις ή πέντε προσπάθειες για να σταματήσετε εντελώς το κάπνισμα. Την επόμενη φορά που θα προσπαθήσετε, μπορείτε να βασιστείτε σε όσα διδαχθήκατε αυτή τη φορά, για να μπορέσετε να κόψετε το κάπνισμα.

ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΑΡΧΙΖΟΥΝ ΞΑΝΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Υπάρχουν διάφοροι λόγοι για τους οποίους οι άνθρωποι αρχίζουν ξανά το κάπνισμα, αλλά ορισμένοι από τους πιο συνηθισμένους είναι οι εξής:

- Η σκέψη ότι θα μπορούσαν να καπνίσουν «ένα μόνο» τσιγάρο
- Δεν είχαν προετοιμαστεί καλά ή δεν έχει σκεφτεί τα ερεθίσματα που τους ωθούσαν στο κάπνισμα
- Δεν επεξεργάστηκαν άλλους τρόπους αντιμετώπισης του άγχους
- Πήραν κιλά
- Θεωρούσαν τους εαυτούς τους πρώην καπνιστές και όχι μη καπνιστές

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ

Εάν μόλις κάνατε ένα τσιγάρο:

- Πάρτε ξανά την απόφαση να το κόψετε
- Πετάξτε τα τσιγάρα που έχετε μαζί σας
- Αποδεσμευτείτε από την κατάσταση που σας έκανε να αρχίσετε ξανά το κάπνισμα – πηγαίστε μια βόλτα ή επισκεφθείτε ένα άλλο δωμάτιο
- Καλέστε ένα φίλο ή τη Γραμμή Βοήθειας NHS για Καπνιστές στο 0800 169 0 169 ΑΓΓΛΙΚΑ
- Μην αφήσετε να καταστραφεί όλη η σκληρή δουλειά που έχετε κάνει



ΔΕΝ ΕΙΣΤΕ ΠΛΕΟΝ ΚΑΠΝΙΣΤΗΣ

Όταν κόψετε εντελώς το κάπνισμα, θα ανατρέχετε στο παρελθόν κι ούτε θα μπορείτε να πιστέψετε πόσο χρόνο, χρήμα και πόση ενέργεια σπαταλήσατε για τη συνήθεια αυτή. Η διακοπή του καπνίσματος σημαίνει ότι είστε πάλι σε επαφή με τον πραγματικό σας εαυτό.

Για να λάβετε αντίτυπο αυτού του φυλλαδίου γραμμένο σε Μπράιγ ή σε μεγέθυνση, τηλεφωνήστε στο 0800 169 0 169