



LOKALNE USŁUGI NHS POMAGAJĄCE W RZUCENIU PALENIA 'STOP SMOKING'

Porady indywidualne lub grupowe. Wystarczy wysłać SMS o treści **GIVE UP** wraz z kodem pocztowym pod numer **88088**

Infolinia 'NHS Smoking Helpline'
Czynna codziennie od 7.00 do 11.00

0800 169 0 169 ANGIELSKI

Tekstofon

0800 169 0 171 ANGIELSKI

Po nieodpłatne porady, pomoc i wsparcie

Po pomoc i wsparcie (on-line) oraz możliwość wykorzystania opcji 'Zapytaj eksperta'

GOSMOKEFREE.CO.UK

Lekarz domowy lub farmaceuta PO PRODUKTY ZMNIEJSZAJĄCE GŁÓD NIKOTYNOWY

Infolinia dla palaczek w ciąży (NHS Pregnancy Smoking Helpline)

czynna codziennie od 12.00 do 21.00

0800 169 9 169 ANGIELSKI

Infolinie oferujące wsparcie w następujących językach (NHS Asian Tobacco Helplines)

czynne we wtorki od 13.00 do 21.00

0800 169 0 881 URDYJSKI

0800 169 0 882 PENDŻABSKI

0800 169 0 883 HINDI

0800 169 0 884 GUDŻARATI

0800 169 0 885 BENGALSKI



SMOKEFREE

RZUĆ PALENIE ZACZNIJ ŻYĆ

Przełam się. Żyj bez palenia.

Polish



SMOKEFREE

- **ZASTANÓW SIĘ** 4
Dlaczego warto żyć bez dymu
- **PRZYGOTUJ SIĘ** 12
Gdzie znaleźć wsparcie, produkty oraz porady
- **ZDECYDUJ SIĘ** 22
Jak rzucić palenie przy pomocy naszego planu SMOKEFREE
- **WYTRWAJ** 40
Kiedy życie bez dymu stanie się zupełnie nowym życiem

ZMIANA ŻYCIA

Wyobraź sobie najlepszą rzecz jaką możesz zrobić w życiu. Wyobraź sobie, że Twoja następna okazja życiowa to całkowite rzucenie palenia. Jak to jest, wstać rano i czuć się zupełnie świeżo? Jak spędzić cały ten, nagle dostępny, czas? Rzucenie palenia może być doświadczeniem, które zmieni Twoje życie. Przygotuj się na świat wolny od dymu tytoniowego. Spraw, aby już dzisiaj Twój umysł i Twoje ciało stały się wolne od dymu.

Irlandia jest wolna od dymu. Szkocja jest wolna od dymu. Przyłączają się do nich Walia, Irlandia Północna i Anglia. Stajemy się narodem wolnym od dymu. To dlaczego czekasz, aby rzucić palenie? Szczególnie, że możesz oszczędzić pieniądze, czuć się zdrowiej, pachnieć lepiej i uniknąć poważnych, związanych z paleniem, chorób.

ANGLIA WOLNA OD DYMU

Rzuć palenie i już teraz ciesz się na lata przeżyte w lepszym zdrowiu.

- Zmniejsz prawdopodobieństwo zachorowania na raka płuc. **Pomóż sobie w łatwiejszym oddychaniu.**
- Zmniejsz ilość flegmy w płucach. **Obudź się bez tego okropnego kaszlu.**
- Zmniejsz prawdopodobieństwo dostania zawału. **Radź sobie lepiej z podbiegnięciem wzdłuż ulicy.**
- Zmniejsz poziom stresu. **Przejmij kontrolę nad swoim życiem.**

NIC DO STRACENIA WSZYSTKO DO ZYSKANIA

Możesz uważać, że istnieje wiele przyczyn, dla których należy odłożyć chwilę rzucenia palenia – jest ono podporą, pomaga w chwilach stresu, podnosi pewność siebie. Możesz uważać, że ciężko jest przestać palić, gdy wszyscy wokół palą. Lecz co roku tysiące osób rzuca palenie. Ty też możesz.





MINUTY CAŁE ŻYCIE

Rzucenie palenia jest jedną z rzeczy, które możesz zrobić, aby dramatycznie zwiększyć swoje szanse na dłuższe życie. Jak tylko Twój organizm pozbędzie się dymu, w ciągu 20 minut rozpocznie się proces gojenia, który zreperuje szkody wyrządzone przez te wszystkie lata palenia. Rzuć palenie i pozwól swojemu ciału wydobrzeć.

20

MINUT

Twoje ciśnienie krwi i puls powraca do normy. Krążenie krwi się poprawia – szczególnie w obrębie rąk i stóp.

8

GODZIN

Poziom tlenu we krwi powraca do normy, a prawdopodobieństwo zawału spada.

24

GODZINY

Tlenek węgla zostaje usunięty z Twojego organizmu. Twoje płuca zaczynają oczyszczać się z wydzieliny i zanieczyszczeń.

48

GODZIN

Gratulacje. Twój organizm jest wolny od nikotyny. Czy zauważyłeś jak poprawił się Twój zmysł smaku i węchu?

72

GODZINY

Łatwiej oddychasz. Masz więcej energii.

2-12

TYGODNI

W całym organizmie poprawiło się krążenie krwi. Łatwiej Ci teraz chodzić i ćwiczyć.

3-9

MIESIĘCY

Wydajność Twoich płuc zwiększyła się o 5-10 procent. Znikają problemy z oddychaniem. Pożegnaj się z kaszlem, zadyszką i świszczącym oddechem.

5

LAT

Prawdopodobieństwo dostania zawału, w porównaniu z palaczem, zmniejszyło się teraz o połowę.

10

LAT

Prawdopodobieństwo zachorowania na raka płuc, w porównaniu z palaczem, zmniejszyło się o połowę. Szansa dostania zawału jest teraz taka sama jak u kogoś, kto nigdy nie palił.



ZATRZYMAJ SIĘ ZACZNIJ

Tysiące osób w Anglii już rzuciło palenie. Wszyscy oni przeszli tę samą drogę. Ty podejmiesz te same kroki, jeśli rzucisz palenie. Nie przejmuj się, jeśli zrobisz krok do tyłu i od nowa zaczniesz palić. Większość ludzi próbuje kilka razy zanim uda im się osiągnąć sukces. Wzięcie do ręki tej broszury oznacza podjęcie pierwszego kroku.

ODŁÓŻ PRZYGOTUJ SIĘ

Należy realistycznie przygotować się do rzucenia palenia. Nie jest to sprawdzian siły woli. Chodzi o ustalenie planu działania. Wybrania dnia, w którym rzuci się palenie. Oraz sposobu rzucenia palenia. Zrozumienia, dlaczego palisz. Oraz posiadania kogoś po swojej stronie.

DOBRE RADY

- Skontaktuj się z lokalnymi usługami NHS 'Rzuć palenie' (Stop Smoking Service). Czekają na Ciebie wyszkoleni doradcy.
- Zastanów się, co prowokuje Cię do palenia i przygotuj się na to.
- Planuj tylko na jeden dzień i przyznaj sobie nagrodę za każdy dzień wolny od papierosa.
- Rzucaj palenie razem ze znajomym, abyście mogli się wzajemnie wspierać.
- Wykorzystaj produkty zastępujące nikotynę – pomogą Ci poradzić sobie z objawami głodu nikotynowego.
- Unikaj sytuacji, w których możesz się pokusić o zapalenie papierosa.
- Zobacz jak dużo oszczędzasz - zafunduj sobie nagrodę.
- Powtarzaj sobie, że Ci się uda.



STARE SPOSOBY NOWE SPOSOBY

Wielu palaczy chce rzucić palenie, lecz nie bardzo wie, jak to zrobić. Zamieszczamy tutaj cztery różne metody rzucenia palenia. Wybierz sposób, który najlepiej pasuje do Twojego stylu życia. Oraz pamiętaj, zawsze możesz wybrać najbardziej stosowne elementy z różnych metod.

Osoby korzystające z medykamentów lub z fachowej pomocy mogą podwoić swoje szanse na sukces.

PORADY I WSPARCIE 'SMOKEFREE'

Nieodpłatna pomoc od wyszkolonych ekspertów jest dostępna w lokalnych usługach NHS 'Stop Smoking Service'. Porozmawiaj w ramach pomocy indywidualnej lub podziel się doświadczeniami w grupie.

PROGRAM 'RAZEM' (TOGETHER)

Kluczem do rzucenia palenia jest intensywne wsparcie w okresie krytycznym. Zapisz się do programu 'Razem' (Together), a w kluczowych momentach zadzwonimy do Ciebie, wyślemy Ci SMS-y oraz e-maile.

PRODUKTY ZASTĘPUJĄCE NIKOTYNĘ

Na rynku jest dostępnych wiele produktów, jak plastry, guma do żucia czy inhalatory, pomagających uporać się z uzależnieniem od nikotyny.

TERMINARZ RZUCANIA PALENIA

Raczej nie polecamy polegania na sile woli. Warto notować swoje postępy niezależnie od wybranego sposobu rzucania palenia. Na stronie 22 znajdziesz osobisty terminarz rzucania palenia.



NIE MOŻNA MOŻNA

Nie radzisz sobie na własną rękę? Możesz spotkać się na indywidualną rozmowę z lokalnym doradcą programu NHS 'Stop Smoking'. Nie masz czasu? Usługi 'Rzuć palenie' (Stop Smoking) znajdują się niedaleko i są łatwo dostępne. Nie stać Cię na dodatkowe wydatki? Wsparcie w ramach usług służby zdrowia 'Stop Smoking' jest całkowicie nieodpłatne.

Jeśli chcesz rzucić palenie, państwowa służba zdrowia NHS oferuje wiele form wsparcia – i jest ono skuteczne.

Zorganizujemy współpracę z wyszkoloną doradcą, w grupie lub indywidualnie. Jedną z pomocnych rzeczy może być używanie miernika tlenu węgla, który umożliwi sprawdzenie stopnia Twojego uzależnienia oraz zmierzy spadający poziom tlenu węgla w Twoim organizmie.

Oferujemy także porady dotyczące nikotynowej terapii zastępczej (NRT) oraz wyboru takich produktów czy ich połączeń, które mogą być dla Ciebie skuteczne. Masz czterokrotnie większe szanse na sukces, jeśli skorzystasz z lokalnych usług NHS 'Stop Smoking' i skorzystasz z terapii zastępczej, niż w przypadku rzucania palenia tylko przy pomocy siły woli.

PODZIEL SIĘ SWOIMI DOŚWIADCZENIAM

Większość grup spotyka się na godzinę czy dwie tygodniowo przez sześć lub siedem tygodni. Dwie pierwsze sesje zwykle poświęcone są planowaniu i przygotowaniu się do rzucenia palenia, a w trzecim tygodniu przestaniesz palić. Dla wielu osób sama możliwość dzielenia się doświadczeniami jest pomocna.

ROZMOWA W CZTERY OCZY

Jeśli wolisz indywidualne wsparcie, jest ono dostępne w większości rejonów.

Aby znaleźć najbliższe usługi NHS 'Rzuć palenie' (Stop Smoking):

zadzwoń do infolinii pod numer

0800 169 0 169 ANGIELSKI

odwiedź

GOSMOKEFREE.CO.UK

lub wyślij SMS

GIVE UP oraz pełny kod

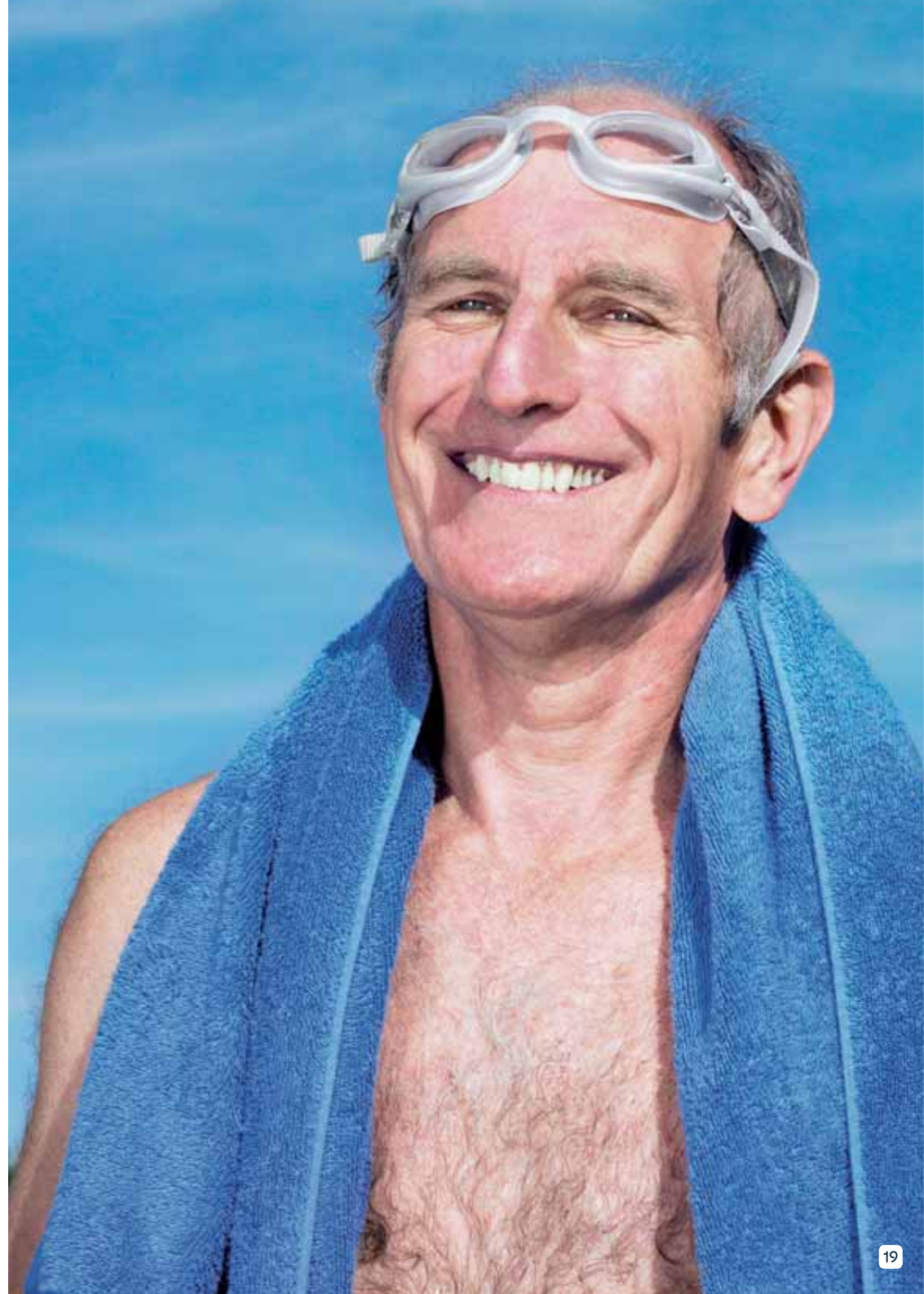
pocztowy pod numer **88088**



SAMOTNIE RAZEM

Dlaczego masz rzucać palenie samotnie, jeśli możesz wziąć udział w programie 'Razem' (Together)? Rozwinięty przez byłych palaczy i specjalistów, jest to sposób na rzucenie palenia przy wsparciu innych osób. Nie musisz nawet opuszczać swojego domu – program oferuje, w kluczowych momentach, nieodpłatne zestawy informacyjne, oferujące wsparcie SMS-y, rozmowy telefoniczne oraz e-maile.

Będziemy z Tobą na każdym kroku. Przed planowanym terminem rzucenia palenia, tuż przed oraz po tym dniu, skontaktujemy się z Tobą oferując pomoc, radę i zachętę. Po trzech miesiącach, zaoferujemy porady dotyczące nie wracania do palenia.



ZMAGAJ SIĘ RADŹ SOBIE

Pierwszych kilka dni bez nikotyny to często najtrudniejszy etap rzucania palenia, ponieważ wtedy walczysz z nałogiem fizycznym. Nikotynowe środki zastępcze mogą Ci pomóc w przetrwaniu tego okresu. Możesz je wykorzystać we wczesnym stadium. Po ustąpieniu głodu nikotynowego, dużo łatwiej poradzisz sobie z psychiczną stroną nałogu.

Dostępnych jest wiele różnych rodzajów nikotynowej terapii zastępczej (NRT) – są one skuteczne. Terapia zastępcza, ułatwiając poradzenie sobie z objawami głodu nikotynowego, podwaja szanse na skuteczne rzucenie palenia. A ponieważ wprowadzana jest do organizmu inną drogą niż nikotyna w papierosach, znacznie mniej uzależnia. Terapia zastępcza, w przeciwieństwie do papierosów, nie zawiera smoły, trucizn ani tlenu węgla – a więc nie jest rakotwórcza.

Możesz otrzymać receptę na terapię zastępczą, lub dokonać zakupu bezpośrednio w aptece i stosować według instrukcji na opakowaniu. Terapia zastępcza nadaje się dla większości dorosłych, lecz zapytaj lekarza, jeśli cierpisz na chorobę serca lub krążenia, albo jeśli przyjmujesz regularnie lekarstwa. Także kobiety w ciąży powinny, przed rozpoczęciem terapii zastępczej, porozumieć się z lekarzem lub z położną.

NIKOTYNOWA GUMA DO ŻUCIA

Podczas żucia gumy, nikotyna wchłania się poprzez nabłonek jamy ustnej.

PLASTRY NIKOTYNOWE

Plastry nikotynowe służą większości palaczy, można je też nosić całą dobę (plastry 24-godzinne) lub tylko w ciągu dnia (plastry 16-godzinne).

MIKROTABLETKI

Są to zawierające nikotynę małe tabletki, które rozpuszczają się pod językiem.

PASTYLKI

Nikotyna uwalnia się z pastylek w trakcie powolnego ssania, co zwykle trwa około 20-30 minut.

NIKOTYNOWY AEROL DO NOSA

Aerol dostarcza szybką i skuteczną dawkę nikotyny poprzez nabłonek nosa.

INHALATORY

Podobnie jak plastikowy papieros, inhalator uwalnia dym nikotynowy, absorbowany przez jamę ustną i gardło. Jeśli brakuje Ci nawyku podnoszenia papierosa do ust, to ten produkt może Ci pomóc.

ZYBAN (CHLOROWODOREK BUPROPIONU)

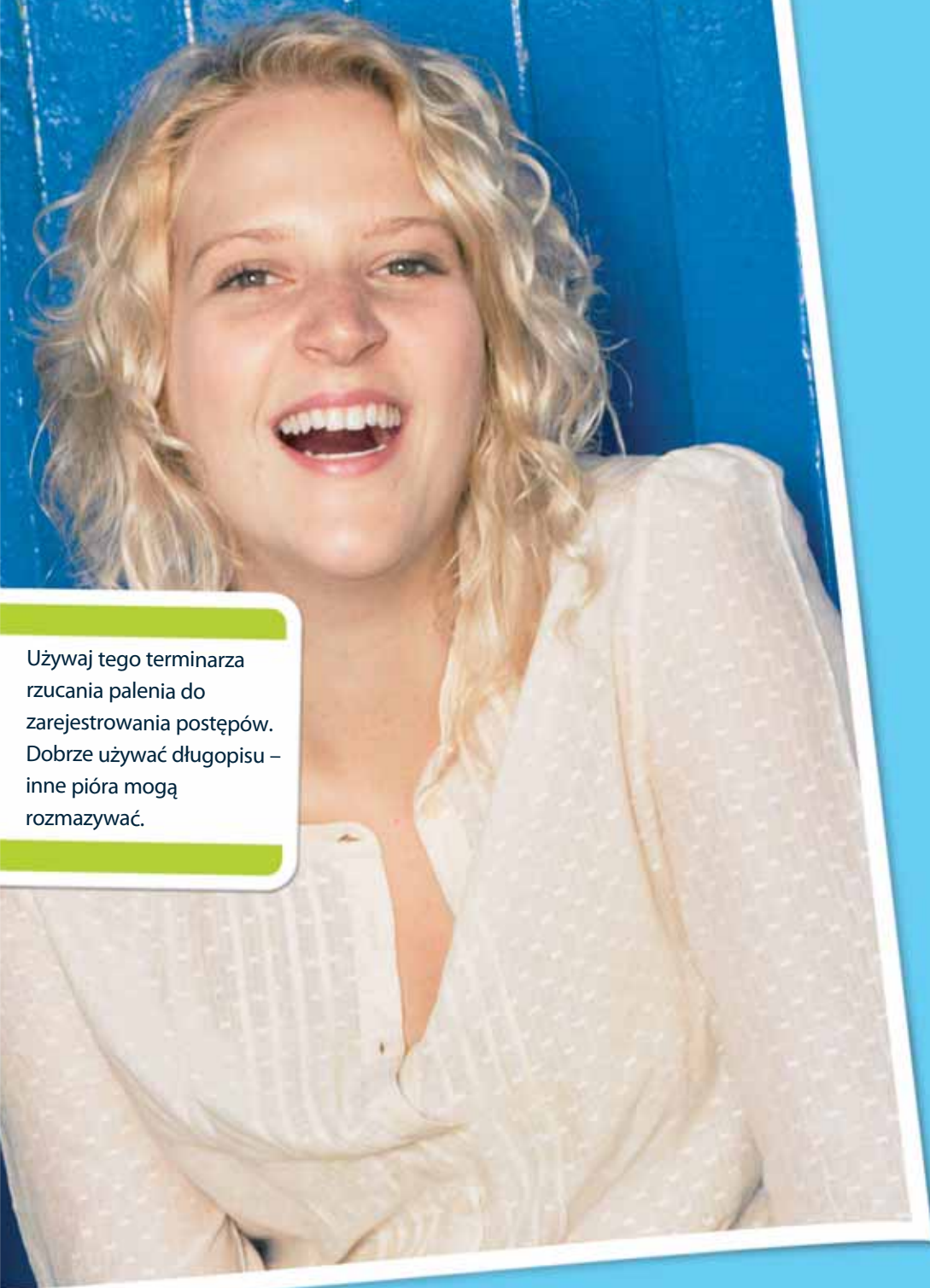
Oprócz terapii zastępczej, istnieją inne, nie zawierające nikotyny produkty, które mogą pomóc w rzuceniu palenia – takie jak Zyban. Przez dwa miesiące bierzesz Zyban, a w drugim tygodniu powinieneś być gotowy do rzucenia palenia. Dostępny jest tylko na receptę od lekarza.



USPRAWIEDLIWIAJ SIĘ PODEJMIJ DZIAŁANIA

Niezależnie od wybranego przez Ciebie sposobu rzucenia palenia, zobaczysz że warto prowadzić terminarz postępów, który może odegrać ważną rolę pomocniczą. Dlatego zaprojektowaliśmy terminarz rzucania palenia, który możesz wypełnić. Zamieszczone są w nim użyteczne ćwiczenia, a terminarz poprowadzi Cię od pierwszego kroku do końca drogi rzucania palenia.





KROK 1: POMYŚL

Pierwszym krokiem jaki należy zrobić w celu uwolnienia się od dymu, to poważnie pomyśleć o rzuceniu palenia. Wszystko inne z tego wynika. Palacze zwykle pokonują cztery etapy na drodze do całkowitego uwolnienia się od papierosów. Krok pierwszy jest najprostszy.

Używaj tego terminarza rzucania palenia do zarejestrowania postępów. Dobrze używać długopisu – inne pióra mogą rozmazywać.



CZY JESTEŚ GOTOWY?

Większość palaczy myślała o rzuceniu palenia. Lecz, aby zacząć pozbywać się nałogu, należy o tym myśleć poważnie.

Przeczytaj następujący fragment, wypełnij go w trakcie czytania – zobaczysz, że nagle powody do rzucenia palenia staną się dużo jaśniejsze.

CO MOŻESZ ZYSKAĆ?

- WIĘCEJ PIENIĘDZY DLA SIEBIE I RODZINY
- LEPSZY ZMYŚŁ WĘCHU
- SMACZNIEJSZE JEDZENIE
- LEPSZE ZDROWIE W PRZYSZŁOŚCI
- WOLNOŚĆ OD OGRANICZEŃ, JAKIE NAKŁADA PALENIE
- WIĘCEJ CZASU DLA DZIECI
- ŚWIEŻY DOM I ŚWIEŻY ODDECH
- CZYSTSZE PŁUCA
- ZMNIJSZONY POZIOM STRESU I NIEPOKOJU

JAK DUŻO KOSZTUJE CIĘ PALENIE?

Wykonaj poniższe wyliczenie – może się okazać, że palenie kosztuje Cię więcej niż przypuszczasz.

Ile tygodniowo wydajesz na palenie: £ _____ tygodniowo

Pomnóż przez 52, co da koszt roczny: £ _____ rocznie

WIĘC POMYŚL NAPRZÓD, JEŚLI TERAZ NIE RZUCISZ PALENIA...

Przez następne trzy lata wydasz: £ _____

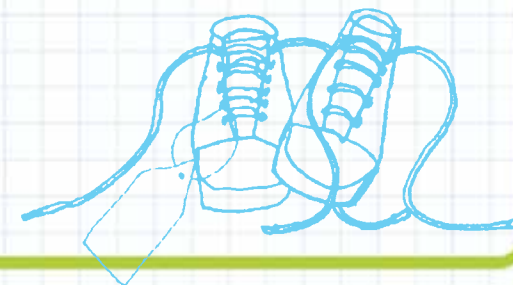
Przez pięć lat: £ _____

Przez dziesięć lat: £ _____

Zanotuj tutaj pięć głównych powodów na rzucenie palenia.

-
-
-
-
-

Wydaj zaoszczędzone pieniądze na inne rzeczy. Nowe buty. Kuchnię. Może krótki wypad na weekend...





DLACZEGO ZACZĄŁEŚ PALIĆ?

Teraz, gdy planujesz zerwanie z paleniem, warto zastanowić się dlaczego zacząłeś. Czy któreś z poniższych stwierdzeń brzmi znajomo?

- Aby wyglądać doroślej
- Aby zdobyć popularność
- Na wzór kolegów i rodziny
- Aby poczuć się dorosłym
- Aby być twardzielem
- Aby mnie zaakceptowano
- Ciekawość
- Po prostu ochota

Coś jeszcze?

Ile z nich wciąż jest aktualnych?

Niezależnie od tego, jakie były przyczyny rozpoczęcia palenia, czy są one wciąż na tyle ważne, aby kontynuować palenie?

CO CIĘ TRZYMA?

Palenie jest zwykle przyzwyczajeniem. Prawdopodobnie zapalasz papierosa w określonych porach dnia – gdy 'przypominasz' sobie o papierosie. Dobrze wiedzieć, co prowokuje w nas chęć zapalenia i znaleźć sposób na radzenie sobie w takich momentach.

KIEDY NAJBARDZIEJ CHCE CI SIĘ PAPIEROSA?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Po obudzeniu się | <input type="checkbox"/> W trakcie spotkań towarzyskich |
| <input type="checkbox"/> W trakcie rozmowy telefonicznej | <input type="checkbox"/> Po posiłku |
| <input type="checkbox"/> Przy drinku | <input type="checkbox"/> W towarzystwie przyjaciół i rodziny |
| <input type="checkbox"/> Oglądając telewizję | <input type="checkbox"/> Czytając gazetę |

Jakieś inne okoliczności?

DLACZEGO RZUCIĆ PALENIE

ARGUMENTY ZA PALENIEM

ARGUMENTY PRZECIW PALENIU

Czy argumenty za przestaniem wydają się silniejsze? Jeśli tak, czytaj dalej. Jeśli nie, nie jesteś jeszcze gotowy do rzucenia palenia.

KROK 2: PRZYGOTUJ SIĘ

Drugi etap rzucania palenia polega głównie na przygotowaniu się. Długo i poważnie myślałeś o tym, teraz nadszedł czas na przygotowanie się na to ważne wydarzenie.

WIEDZ DLACZEGO PALISZ

Wypełnij niniejszy terminarz przez dzień czy dwa, aby zobaczyć, kiedy palisz i co do tego prowokuje.

O KTÓREJ
GODZINIE
PALISZ

CO WTEDY
ROBIŁEŚ

JAK BARDZO
CHCIAŁO CI
SIĘ PALIĆ (1-10)

RADZENIE SOBIE W MOMENTACH PROWOKUJĄCYCH DO PALENIA

Oto kilka sposobów na radzenie sobie w trudnych momentach:

- Zajmij się czymś
- Pomyśl o czymś innym
- Weź kilka powolnych, głębokich oddechów
- Pójdź na krótki spacer albo po prostu do innego pokoju
- Wypij szklankę wody
- Porozmawiaj o tym z przyjacielem
- Popatrz znowu na listę argumentów za rzuceniem palenia
- Spróbuj jakiegoś rodzaju terapii zastępczej lub Zybanu

Pewnie masz też jakieś swoje pomysły – zapisz je tutaj.



PRZYGOTOWANIA DO RZUCENIA PALENIA

W dniu, w którym rzucisz palenie, zaczniesz zmieniać swoje życie na lepsze. Wykorzystaj poniższą listę na przygotowanie się.

1 UNIKAJ POKUS

- Wybierz dzień na rzucenie palenia, który raczej nie będzie bardzo stresujący
- Nie miej przy sobie żadnych papierosów, zapalek ani zapalniczek
- Nie pij alkoholu

2 POSTARAJ SIĘ O WSPARCIE

- Zadzwoń do lokalnych usług NHS 'Stop Smoking'
- Rozmawiaj z przyjaciółmi i rodziną
- Porozmawiaj z kimś, kto skutecznie rzucił palenie
- Znajdź na partnera kogoś, kto też chce rzucić palenie
- Zadzwoń do infolinii 'NHS Smoking' pod numer 0800 169 0 169 ANGIELSKI

3 CIĄGLE SOBIE PRZYPOMINAJ DLACZEGO PRZESTAJESZ PALIĆ

- Że nigdy nie ma 'tylko jeden papieros'
- Że chcesz mieć kontrolę
- Że bez papierosów będziesz znacznie zdrowszy
- I będziesz mieć znacznie więcej pieniędzy

4 W CIĄGU PIERWSZEGO TYGODNIA

- Znajdź sobie zajęcia
- Ustal inny rozkład dnia
- Przebywaj tylko w miejscach dla niepalących
- Przebywaj dużo na świeżym powietrzu

TERMINARZ NA DATĘ RZUCENIA PALENIA

DZIEŃ/DATA

MIESIĄC

ROK



ZASTANÓW SIĘ KTO CIĘ BĘDZIE WSPIERAŁ:

Blank lined area for writing names of people who will support the person quitting smoking.



KROK 4: WYTRWAJ

Osiągnąłeś teraz krytyczny etap w całym procesie rzucania palenia – którym jest przestanie palenia na dobre. Ponieważ zdajemy sobie sprawę, że potrzebujesz wszelkiej możliwej pomocy, zamieszczamy w tej części wskazówki i rady, które pomogą Ci poradzić sobie z głodem na papierosa.



RADZENIE SOBIE Z OBJAWAMI GŁODU NIKOTYNOWEGO

Wiele osób zaczyna na nowo palić ponieważ uważają, że nie mogą poradzić sobie z objawami głodu nikotynowego. Kilka pierwszych dni może nie jest zbyt zabawnych, ale objawy są oznaką, że organizm zaczyna zdrowieć.

Produkty zastępujące nikotynę pomogą zmniejszyć intensywność objawów głodu i sprawią, że łatwiej będzie poradzić sobie z rzucaniem palenia.

OBJAWY	CO SIĘ DZIEJE	NADZIEJA NA PRZETRWANIE
Głębokie pragnienie zapalenia papierosa	Twemu mózgowi brakuje dawki nikotyny	Głód nikotynowy jest najgorszy przez pierwszych kilka dni, osłabi się on w przeciągu kilku tygodni. Na stronie 31 zamieszczone są sposoby radzenia sobie z tym problemem
Kaszel, suchość w ustach	Twoje płuca oczyszczają się z substancji smołowych	Objawy dość szybko się poprawią. Mogą pomóc ciepłe napoje
Głód	Zmienia się Twój metabolizm, a jedzenie lepiej smakuje, gdy nie palisz	Jedz owoce i warzywa, żuj gumę i pij dużo wody
Zaparcie albo rozwolnienie	Jest częścią procesu powrotu Twojego organizmu do normy – z czasem się unormuje	Jak powyżej – owoce, warzywa i mnóstwo wody
Problemy ze snaniem	Może wynikać z faktu, że nikotyna wydalana jest z organizmu	Nie powinno to trwać dłużej niż dwa czy trzy tygodnie. Ogranicz spożycie kawy i herbaty, a także spróbuj przebywać więcej na świeżym powietrzu oraz nie zaniedbuj ćwiczeń fizycznych
Zawroty głowy	Twój mózg otrzymuje, zamiast tlenu węgla, więcej tlenu	Powinny ustąpić po kilku dniach
Nagłe zmiany nastroju, brak koncentracji, rozdrażnienie	Są to objawy głodu nikotynowego i z czasem ustąpią	Ostrzeż rodzinę i przyjaciół i poproś ich o wsparcie. Na stronie 38 zamieszczone są sposoby na radzenie sobie z tym problemem

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

Trochę czasu zajmuje, aby przyzwyczać się do życia bez papierosów oraz, aby przystosować się do nowego trybu życia. Jeśli palenie było sposobem na walkę ze stresem, teraz jest czas na znalezienie nowych metod, takich jak:

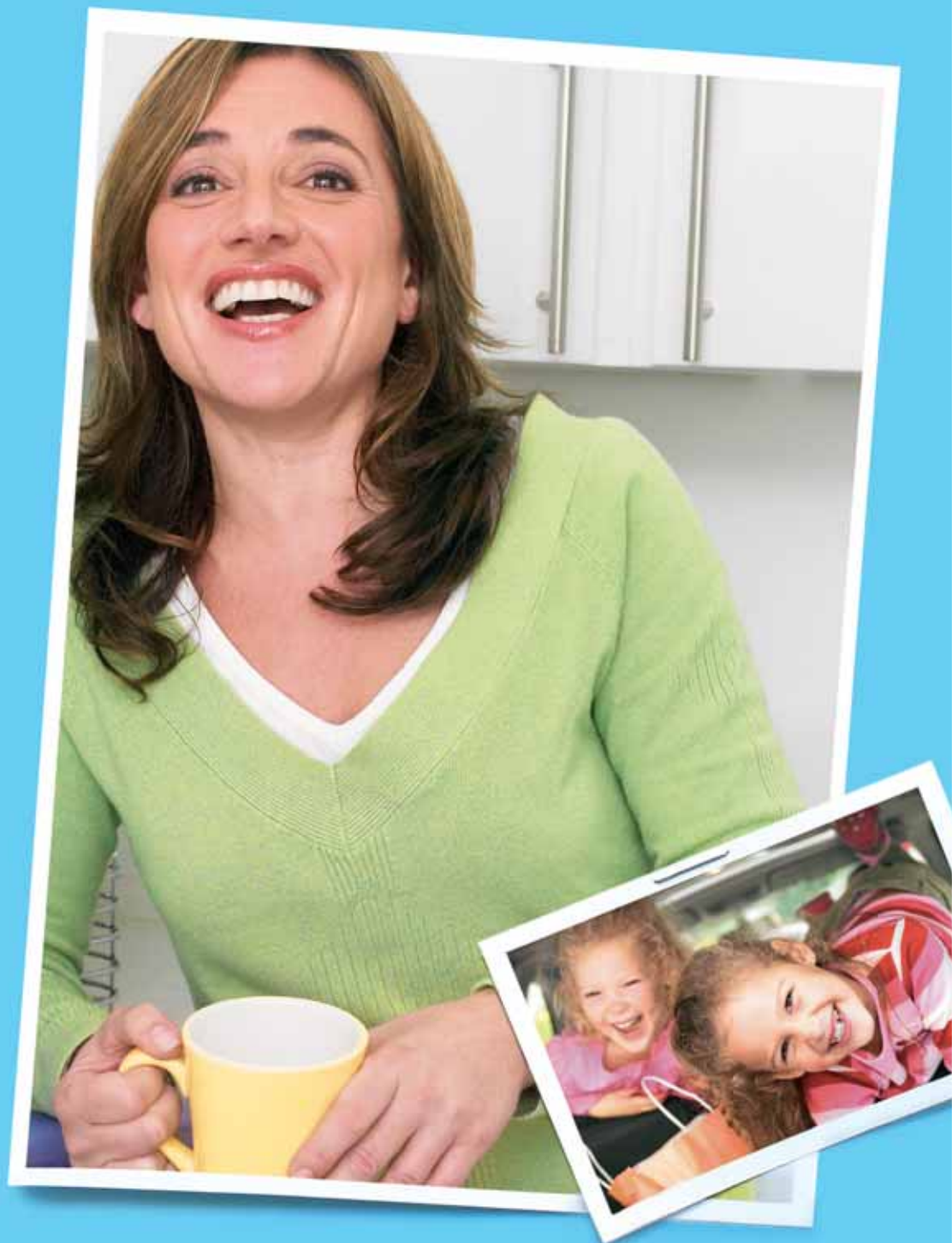
- Uczciwie przyznaj się, co Cię tak naprawdę denerwuje
- Spróbuj różnych sposobów robienia różnych rzeczy
- Omawiaj swoje problemy z kimś, komu ufasz
- Ustaw swoje zadania według ich ważności i rób realistyczne plany względem ich wykonania
- Codziennie zrób coś tylko dla siebie
- Przeznacz czas na odpoczynek i postaraj się wyspać
- Pamiętaj, że jako nie-palacz, będziesz mniej zestresowany i łatwiej Ci będzie radzić sobie ze stresem

RADZENIE SOBIE W TRUDNYCH SYTUACJACH

Rzuć znowu okiem na stronę 29 na listę powodów, dla których palisz. Dobrze jest ich unikać, jeśli to możliwe. Ale samo zastanowienie się i uświadomienie ich sobie pomoże Ci sobie z nimi poradzić.

A jeśli już kiedyś próbowałeś rzucić palenie, naucz się na swoich błędach i tym razem spróbuj czegoś nowego.

OTO CO ZROBIĘ, JEŚLI POCZUJĘ POKUSĘ, ABY ZNOWU ZACZĄĆ PALIĆ:



KROK DO TYŁU ZACZNIJ ZNOWU

Nie przejmuj się, jeśli zrobisz krok do tyłu i znowu zaczniesz palić. Często palacze podejmują cztery czy pięć prób zanim zdołają na dobre przestać. Przy następnej próbie, wyciągnij wnioski z tej próby – pomoże Ci to skutecznie rzucić palenie w przyszłości.

DLACZEGO NIEKTÓRZY ZNOWU ZACZYNAJĄ PALIĆ

Ludzie wracają do palenia z wielu przyczyn, niektóre z najbardziej powszechnych to, że:

- Myśleli, że mogą zapalić 'tylko jednego'
- Nie wystarczająco się przygotowali, lub nie zastanowili się co ich prowokuje do palenia
- Nie wypracowali innych sposobów radzenia sobie ze stresem
- Utyli
- Myśleli o sobie jako o byłych palaczach, a nie jako o niepalących

PORADY W NAGŁEJ POTRZEBIE

Jeśli właśnie zapaliłeś papierosa:

- Wróć do decyzji rzucenia palenia
- Wyrzuć wszystkie papierosy jakie masz
- Usuń się z sytuacji, która sprowokowała Cię do palenia – wyjdź na zewnątrz lub do innego pokoju
- Zadzwoń do kogoś zaprzyjaźnionego lub do infolinii 'NHS Smoking' pod numer 0800 169 0 169 ANGIELSKI
- Nie pozwól, aby to zniweczyło całą Twoją ciężką pracę



JESTEŚ OSOBĄ NIEPALĄCĄ

Gdy już zostaniesz osobą niepalącą na dobre, trudno Ci będzie uwierzyć ile czasu, pieniędzy i zwykłej ludzkiej energii zmarnowałeś na ten nałóg. Rzucenie palenia oznacza powrót do prawdziwego siebie.

Aby otrzymać kopię tej broszury drukowaną alfabetem Braille'a lub dużą czcionką zadzwoń pod numer 0800 169 0 169