



**SERVICIILE NHS LOCALE PENTRU  
RENUNȚAREA LA FUMAT**

Pentru sfaturi individuale sau în grup.  
Trimite text

**GIVE UP** plus codul tău poștal la **88088**

**NHS Smoking Helpline**

7am-11pm zilnic

**0800 169 0 169** ENGLEZĂ

Textphone

**0800 169 0 171** ENGLEZĂ

Pentru sfaturi, ajutor și sprijin gratuit

Pentru ajutor și sprijin online și posibilitatea  
de a "întreba un expert"

**GOSMOKEFREE.CO.UK**

**Medicul sau farmacistul tău local  
PENTRU PRODUSE MENITE SĂ REDUCĂ  
DEPENDENȚA DE NICOTINĂ**

Linia telefonică NHS Pregnancy Smoking (Fumatul  
în timpul sarcinii)

12pm-9pm zilnic

**0800 169 9 169** ENGLEZĂ

Linii telefonice NHS Asian Tobacco Helplines

1pm-9pm în fiecare marți

**0800 169 0 881** URDU

**0800 169 0 882** PUNJABI

**0800 169 0 883** HINDI

**0800 169 0 884** GUJARATI

**0800 169 0 885** BENGALI



**SMOKEFREE**

# LASĂ-TE DE FUMAT ÎNCEPE SĂ TRĂIEȘTI

Fă cotitura! Trăiește fără fumat.

Romanian



**SMOKEFREE**

- **GÂNDEȘTE-TE** 4  
De ce este bine să te lași de fumat
- **PREGĂTEȘTE-TE** 12  
Unde să te adresezi pentru sprijin, produse și sfaturi
- **PORNEȘTE** 22  
Cum să te lași de fumat cu planificatorul nostru SMOKEFREE
- **MENTINE** 40  
Când o viață fără fumat devine o viață cu totul nouă.

# O VIAȚĂ NOUĂ

Imaginează-ți cel mai bun lucru pe care îl vei face vreodată în viață. Imaginează-ți că următoarea mare cotitură pe care o faci este să te lași complet de fumat. Cum ar fi să te trezești dimineața și să te simți cu totul îmborsătat? Cum ai petrece tot timpul suplimentar pe care îl ai deodată în viață? Renunțarea la fumat poate fi o experiență care îți schimbă viața. Fii gata pentru o existență fără fumat. Golește-ți astăzi de fum mintea și corpul.

Irlanda este "nefumătoare". Scoția este "nefumătoare". Țara Galilor, Irlanda de Nord și Anglia li se alătură. Devenim o națiune fără fumat. Așa că, de ce să aștepti să te lași de fumat? Mai ales când poți să economisești bani, să te simți mai sănătos, să miroși mai proaspăt și să eviți bolile grave asociate cu fumatul.

# ANGLIA "NEFUMĂTOARE"

Lasă-te de fumat și bucură-te mulți ani de o sănătate mai bună.

- Micșorează-ți riscurile de a te îmbolnăvi de cancer pulmonar. **Ajută-te să respiri mai ușor.**
- Redu flegma din plămânii tăi. **Trezește-te fără acea tuse oribilă.**
- Micșorează-ți riscurile de a avea un atac de inimă. **Vei putea alerga mai ușor pe stradă.**
- Micșorează-ți gradul de stres. **Preia controlul asupra vieții tale.**

# NIMIC DE PIERDUT TOTUL DE CÂȘTIGAT

Ai putea crede că ai o mulțime de motive să amâni momentul în care trebuie să te lași de fumat - este un sprijin, un mijloc împotriva stres-ului, îți sporește încrederea în tine. Crezi poate că este greu să te lași când toți din jurul tău par să fumeze în continuare. Dar în fiecare an mii de oameni se lasă de fumat. Și tu o poți face.





# MINUTE O VIAȚĂ

Renunțarea la fumat este unul din lucrurile pe care le poți face ca să-ți sporești dramatic șansele unei vieți mai îndelungate. Odată ce corpul tău nu mai este afectat de fumat, va începe să se vindece în decurs de 20 de minute, reparând răul cauzat de toți acești ani de fumat. Renunță la fumat și pune-ți corpul pe calea vindecării.

20

## DE MINUTE

Tensiunea arterială și pulsul revin la normal.  
Circulația sângelui se îmbunătățește – mai ales în mâini și picioare.

8

## ORE

Nivelele de oxigen în sânge revin la normal și riscul unui atac de inimă scade.

24

## ORE

Monoxidul de carbon îți părăsește corpul.  
Plămânii încep să elimine mucozitățile și alte resturi.

48

## ORE

Felicități. Corpul tău nu mai conține nicotină. Și ai observat cum ți s-a ameliorat simțul gustului și cel al mirosului?

72

## ORE

Respiri mai ușor. Ai mai multă energie.

2-12

## SĂPTĂMÂNI

Circulația ți s-a îmbunătățit acum în tot corpul.  
Îți este acum mai ușor să mergi și să faci exerciții fizice

3-9

## LUNI

Eficiența plămânilor ți s-a mărit cu până la 5 – 10 la sută.  
Problemele de respirație dispar. Ia-ți adio de la tuse, gâfâit și hârâit în piept.

5

## ANI

Riscurile unui atac de inimă s-au înjumătățit în comparație cu cele ale unui fumător.

10

## ANI

Riscurile contractării cancerului pulmonar sunt acum jumătate din cele ale unui fumător. Riscurile unui atac de cord sunt egale cu cele ale unei persoane care nu a fumat niciodată.



# STOP START

În Anglia mii de persoane s-au lăsat deja de fumat. Și toate au parcurs același drum. Vei face aceiași pași când te lași de fumat. Nu fii îngrijorat dacă ai un regres și te reapuci de fumat. Majoritatea fumătorilor au nevoie de mai multe încercări pentru a reuși. Lucrul bun este că luând această broșură, ai și făcut primul pas.

# AMÂNĂ PREGĂTEȘTE-TE

Pregătirea în vederea renunțării la fumat implică elemente practice. Nu este un test al voinței tale. Ea implică elaborarea unui plan. Alegerea zilei în care încetezi să fumezi. Și o modalitate de a te lăsa de fumat. Înseamnă să înțelegi de ce fumezi. Și să ai sprijinul altora.

## INDICAȚII IMPORTANTE

- Contactează serviciul local NHS Stop Smoking. Consilieri calificați așteaptă să te ajute.
- Folosește produse care înlocuiesc nicotina ca să contracarezi simptomele privării de nicotină.
- Identifică factorii care te determină să fumezi și planuiește din timp.
- Evită situațiile în care ai putea fi tentat să fumezi din nou.
- la fiecare zi în parte și răsplătește-te zilnic.
- Notează câți bani economisești – și fă-ți un cadou.
- Fă echipă cu un prieten ca să vă sprijiniți reciproc.
- Spune-ți tot timpul că poți reuși.



# METODE VECHI

# METODE NOI

Mulți fumători doresc să se lase de fumat dar nu știu cum să procedeze. Aici vei găsi patru metode diferite de a te lăsa de fumat. Alege metoda care se potrivește cel mai bine modului tău de viață. Și nu uita, poți oricând combina metodele.

Persoanele care folosesc medicație sau ajutor profesional își pot dubla șansele de reușită.

## SFATURI ȘI SPRIJIN PENTRU RENUNȚAREA LA FUMAT

Obține ajutor gratuit de la experți calificați la Serviciul tău local NHS Stop Smoking. Sfaturi individuale sau împărtășește-ți experiențele ca membru al unui grup.

## PROGRAMUL ÎMPREUNĂ

Un sprijin însemnat în perioada critică este cheia renunțării la fumat. Înscrie-te în Programul Împreună (Together Programme) și te vom suna, îți vom trimite mesaje text și email în momentele cruciale.

## SUBSTITUTE DE NICOTINĂ

Există o mulțime de produse care să te ajute cu dependența de nicotină, ca de exemplu plasturi, gumă de mestecat sau produse de inhalat.

## PLANIFICATOR DE RENUNȚARE LA FUMAT

Nu recomandăm să te bazezi numai pe voință. Indiferent ce metodă alegi ca să te lași de fumat, este util să ții o evidență a progresului pe care îl faci. La pagina 22 vei găsi Planificatorul tău personal pentru Renunțarea la Fumat (SMOKEFREE Planner).



# NU POT POT

Nu poți face față singur? Poți vorbi între patru ochi cu un consilier al serviciului local NHS Stop Smoking. Nu ai timp? Serviciile NHS Stop Smoking sunt în apropiere și ușor accesibile. Nu poți face față cheltuielilor? Tot sprijinul acordat de Serviciul tău local NHS Stop Smoking este gratuit.

Dacă vrei să te lași de fumat NHS oferă un sprijin însemnat - și dă rezultate.

Vom aranja să colaborezi cu un consilier calificat, fie într-un grup, fie individual.

Unul din lucrurile pe care le poți face este să folosești un monitor de monoxid de carbon, ca să verifici cât ești de dependent și să măsoari reducerea monoxidului de carbon din corp.

Vom oferi de asemenea sfaturi privind Terapia de Înlocuire a Nicotinei (Nicotine Replacement Therapy sau NRT) și produsele sau combinațiile de produse care te-ar putea ajuta. Ai de patru ori mai multe șanse de reușită dacă te duci la Serviciul tău local NHS Stop Smoking și folosești NRT, decât dacă încerci să te lași de fumat folosindu-ți doar voința.

## ÎMPĂRTĂȘEȘTE-ȚI EXPERIENȚELE

Majoritatea grupurilor se întrunesc timp de o oră sau două pe săptămână pe o perioadă de șase sau șapte săptămâni. În mod normal, vei petrece primele două ședințe planificând și pregătind renunțarea la fumat, după care te vei lăsa de fumat în a treia săptămână. Multe persoane constată că împărtășirea experienței cu alții este în sine utilă.

## VORBEȘTE ÎNTRE PATRU OCHI

Dacă preferi sprijin individual, îl poți obține în majoritatea zonelor.

Pentru a găsi cel mai apropiat Serviciu NHS Stop Smoking:

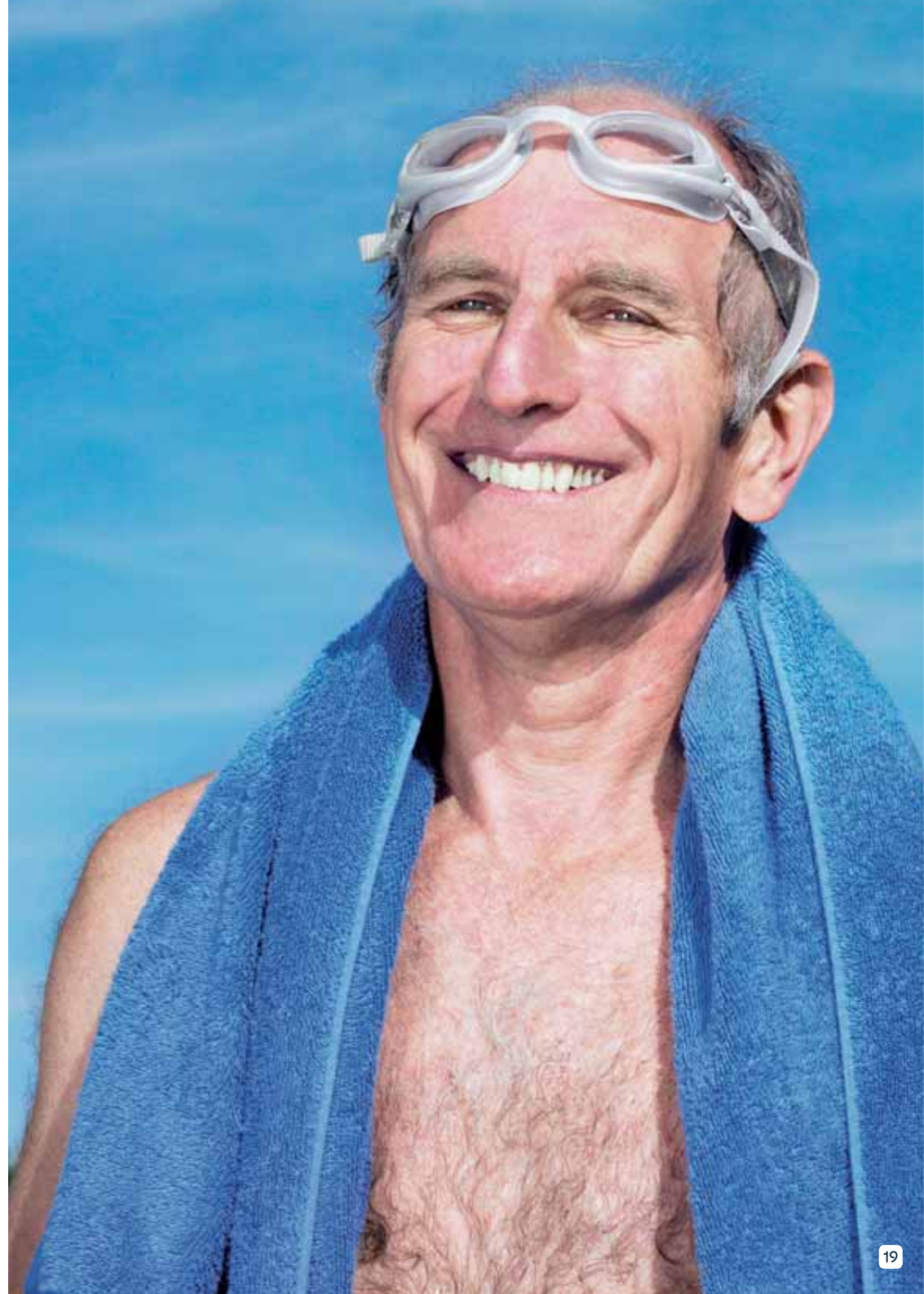
Sună la  
**0800 169 0 169 ENGLEZĂ**  
accesează  
**GOSMOKEFREE.CO.UK**  
sau trimite text  
**GIVE UP** cu codul tău poștal  
integral la **88088**



# SINGUR ÎMPREUNĂ

De ce să te lași de fumat singur când te poți înscrie în Programul Împreună (Together Programme)? Conceput de foști fumători și profesioniști, programul este un mijloc de a te lăsa de fumat cu sprijinul altora. Nu trebuie nici măcar să ieși din casă – programul livrează seturi de informații gratuite, mesaje text, apeluri telefonice și emailuri de sprijin în fazele cruciale.

Te vom însoți tot timpul, pas cu pas. Cu mult înainte de data fixată pentru a te lăsa de fumat, apoi chiar înaintea acestei date și după ea, vom fi alături de tine cu ajutor, sfaturi și încurajări. După trei luni, îți vom oferi sfaturi cum să rămâi nefumător.



# LUPTĂ REUȘEȘTE

Primele câteva zile fără nicotină constituie de obicei partea cea mai grea a renunțării la fumat, deoarece lupți cu dependența fizică. Substitulele de nicotină te pot ajuta să depășești această fază. Le folosești în etapele inițiale. După ce pofta de nicotină trece, vei constata că este mai ușor să depășești elementul mental al obiceiului.

Poți obține o mulțime de tipuri de Terapie de Înlocuire a Nicotinei (NRT) – și ele dau rezultate. NRT îți dublează șansele de a reuși să te lași de fumat ajutându-te să rezisti simptomelor privării de nicotină. Din cauză că aceste produse intră în corpul tău altfel decât nicotina din țigări, ele nu creează o dependență atât de puternică. NRT nu conține gudroane, substanțe nocive sau monoxid de carbon cum conțin țigările, așa că nu cauzează cancerul.

Poți să obții o rețetă pentru NRT sau să cumperi fără rețetă tratamentul, de la farmacie și să urmezi instrucțiunile de pe ambalaj. Este un tratament potrivit pentru majoritatea adulților dar dacă ai probleme cardiace sau de circulație, sau ieși regulat anumite medicamente, trebuie să obții aprobarea medicului tău curant. De asemenea, femeile trebuie să întrebe medicul sau moașa înainte de a începe cursul NRT.

## GUMĂ CU NICOTINA

Când mesteci guma, nicotina este absorbită prin pielea gurii.

## PLASTURI CU NICOTINA

Plasturii cu nicotină dau rezultate bune pentru majoritatea fumătorilor și pot fi purtați tot timpul (plasturi de 24 de ore) sau numai ziua (plasturi de 16 ore).

## MICROTABS

Acestea sunt tablete mici conținând nicotină, care se dizolvă sub limbă.

## PASTILE

Pastilele se sug lent pentru a elibera nicotina și se dizolvă în decurs de 20-30 de minute.

## SPRAY NAZAL

Spray-ul administrează o doză rapidă și consistentă de nicotină prin pielea nasului.

## INHALATORI

Foarte asemănător unei țigări din plastic, inhalatorul eliberează vapori de nicotină care sunt absorbiți prin gură și gât. Dacă duci lipsa aceluși aspect al fumatului, gestul prin care duci mâna la gură, atunci inhalatorul îți s-ar putea potrivi cel la bine.

## Zyban (BUPROPION HYDROCHLORIDE)

Pe lângă NRT, există și alte produse care nu conțin nicotină și care te pot ajuta să te lași de fumat, ca de exemplu Zyban. Iei tablete Zyban timp de două luni și în mod normal ar trebui să fii gata să te lași de fumat în a doua săptămână. Zyban se obține numai pe bază de rețetă de la medic.

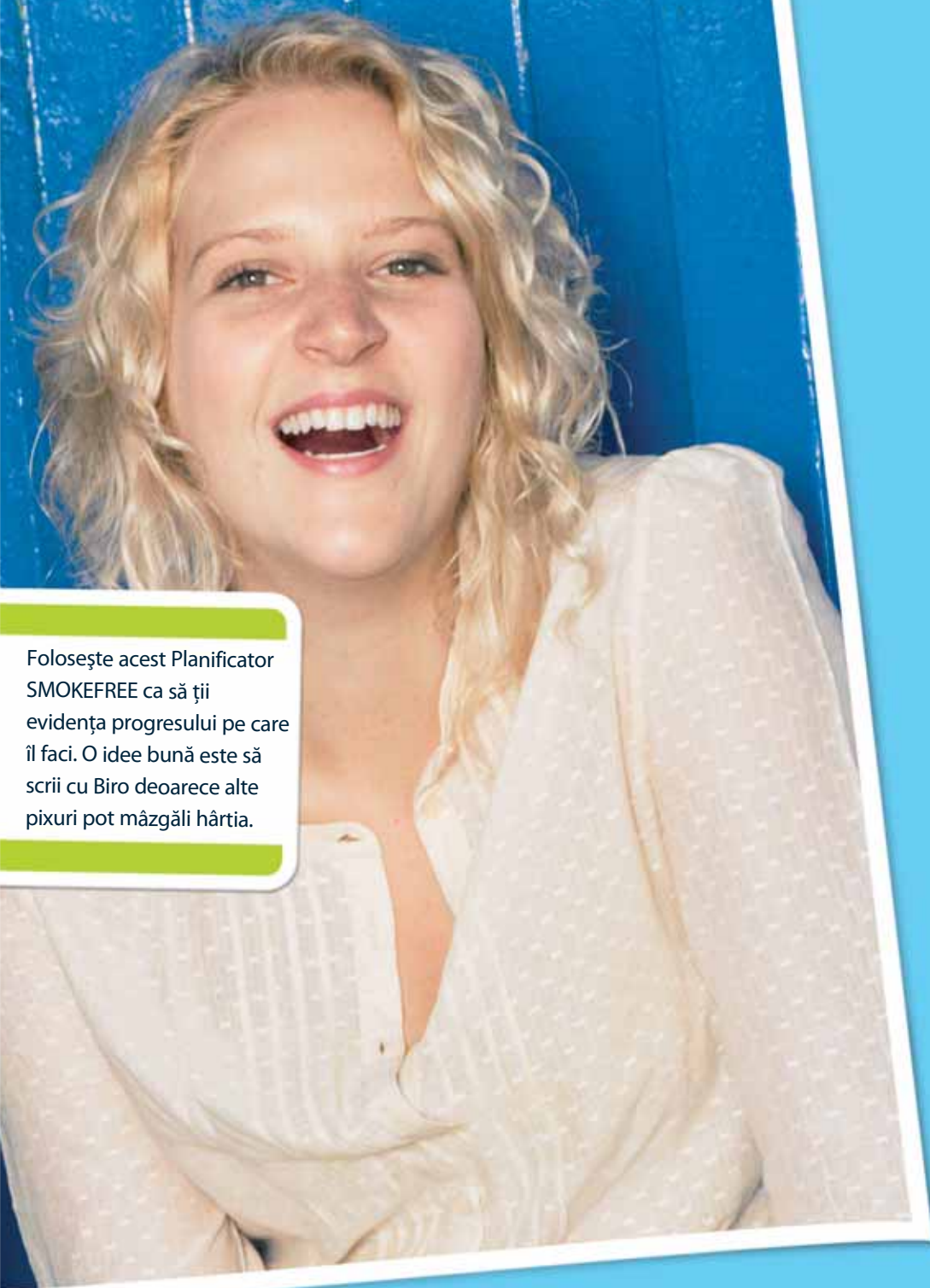


## GĂSEȘTE PRETEXTE IA MĂSURI

Indiferent ce metode folosești pentru a te lăsa de fumat, vei constata că ținerea unui jurnal al progresului pe care îl faci te poate ajuta mult. Iată de ce am conceput un Planificator SMOKEFREE pe care să îl completezi. El conține exerciții utile de auto-ajutorare și te călăuzește de la primul până la ultimul pas pe calea renunțării la fumat.

The logo for 'GO SMOKEFREE' is displayed on a white banner with green borders. It features a stylized blue icon of a person with arms raised, positioned above the text 'GO SMOKEFREE' in a bold, sans-serif font.

GO SMOKEFREE



# PASUL 1: GÂNDEȘTE-TE

Primul lucru pe care trebuie să îl faci ca să devii nefumător este să te gândești serios să te lași de fumat. Totul pornește de aici. Există patru pași pe care fumătorii tind să îi facă pe calea renunțării definitive la fumat. Primul pas este cel mai simplu.

Folosește acest Planificator SMOKEFREE ca să îți evidențiazi progresul pe care îl faci. O idee bună este să scrii cu Biro deoarece alte pixuri pot mâzgăli hârtia.



# EȘTI GATA?

Majoritatea fumătorilor s-au gândit să se lase de fumat. Dar trebuie să te gândești serios la acest lucru ca să începi să te debarasezi de această dependență.

Citește cu atenție paragraful următor și completează-l pe măsură ce-l citești și deodată îți vor deveni mai clare motivele pentru care vrei să te lași de fumat.

## CE AI DE CÂȘTIGAT?

- MAI MULȚI BANI DE CHELTUIALĂ PENTRU TINE ȘI FAMILIA TA
- UN SIMȚ MAI BUN AL MIROSULUI
- MÂNCARE MAI GUSTOASĂ
- SĂNĂTATE MAI BUNĂ ÎN VIITOR
- ELIBERARE DE RESTRICȚIILE PE CARE ȚI LE POATE IMPUNE FUMATUL
- MAI MULT TIMP PETRECUT CU COPIII TĂI
- O LOCUINȚĂ MAI PROASPĂTĂ ȘI O RESPIRAȚIE MAI BUNĂ
- PLĂMÂNI MAI CURAȚI
- GRADE REDUSE DE STRES ȘI ANXIETATE

## CÂT DE MULT TE COSTĂ FUMATUL?

Fă acest calcul aproximativ – ai putea constata că fumatul te costă mai mult decât crezi.

Cât cheltuiești săptămânal pe fumat £ \_\_\_\_\_ pe săptămână

Înmulțește cu 52 ca să obții costul anual: £ \_\_\_\_\_ pe an

## AȘA CĂ GÂNDEȘTE-TE LA VIITOR, DACĂ NU TE LAȘI DE FUMAT ACUM....

În viitorii trei ani vei cheltui: £ \_\_\_\_\_

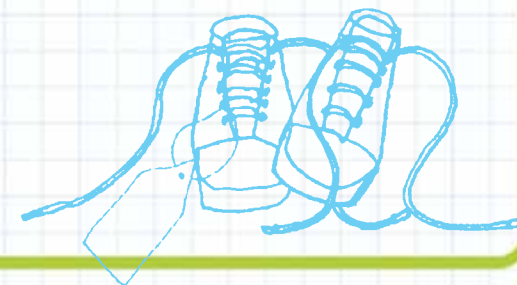
În cinci ani: £ \_\_\_\_\_

În zece ani: £ \_\_\_\_\_

Enumără aici primele cinci motive pentru a te lăsa de fumat.

- 
- 
- 
- 
- 

Cheltuiește banii pe care îi economisești cumpărând alte lucruri. Pantofi noi. O bucătărie nouă. Poate un sfârșit de săptămână undeva...





## DE CE TE-AI APUCAT DE FUMAT?

Acum că plănuiești să te lași, merită să te gândești la ce te-a făcut să te apuci inițial de fumat. Sună familiar vreuna din următoarele posibilități?

- Ca să par mai în vârstă
- Ca să fiu "cool"
- Am imitat prieteni sau rude
- Ca să mă simt adult
- Ca să fiu dur
- Ca să fiu acceptat
- Din curiozitate
- Că așa am simțit

Altceva?

Care din ele este încă valabilă?

Indiferent care au fost motivele pentru care ai început să fumezi, sunt ele motive ca să continui?

## CE TE FACE SĂ FUMEZI ÎN CONTINUARE?

Fumatul este în general un obicei. Probabil sunt anumite momente în cursul zilei când aprinzi de obicei o țigară – "mici declanșatori", ca să îi numim așa. E bine să știi care sunt aceștia și să ai un mijloc de a le face față.

### CARE SUNT MOMENTELE ÎN CARE TINZI SĂ DOREȘTI CEL MAI MULT O ȚIGARĂ?

- Când mă trezesc
- Când vorbesc la telefon
- Când beau alcool
- Când privesc la televizor
- La ocazii sociale
- După o masă
- Cu prieteni sau rude
- Când citesc ziarul

Alte momente?

## DE CE SĂ MĂ LAS DE FUMAT

### MOTIVE CA SĂ FUMEZ

### MOTIVE CA SĂ MĂ LAS DE FUMAT

Par mai puternice motivele în favoarea renunțării la fumat? În caz afirmativ, citește mai departe. În caz contrar, nu ești încă pregătit să te lași de fumat.

# PASUL 2: PREGĂTEȘTE-TE

A doua fază pe calea renunțării la fumat implică pregătirea. Te-ai gândit mult și bine și acum e timpul să începi planificarea pentru marele eveniment.

## AFLĂ DE CE FUMEZI

Pentru a înțelege când fumezi și ce declanșează dorința de a fuma, completează acest planificator timp de o zi sau două.

LA CE ORE  
AI FUMAT

CE FĂCEAI  
ATUNCI

CÂT DE MULT  
AI DORIT  
SĂ FUMEZI (1-10)

## CUM SĂ FACI FAȚĂ DECLANȘATORILOR

Iată câteva metode de a rezista în momentele grele:

- Fii ocupat
- Gândește-te la altceva
- Respiră rar și adânc de câteva ori
- Ieși la o plimbare sau du-te în altă cameră
- Bea un pahar cu apă
- Discută problema cu un prieten
- Citește din nou lista cu motivele pentru renunțarea la fumat
- Încearcă să folosești unele din produsele NRT sau Zyban

Probabil ai și unele idei proprii în acest sens - scrie-le aici.



## CUM SĂ FII GATA SĂ TE LAȘI DE FUMAT

În ziua în care te lași de fumat, îți schimbi viața spre mai bine. Folosește această listă care te ajută să te pregătești.

### 1 EVITĂ TENTAȚIA

- Alege ca dată a încetării fumatului o zi care să nu fie foarte stresantă.
- Nu avea la tine țigări, chibrituri sau brichete.
- Nu bea alcool.

### 2 OBȚINE SPRIJIN

- Sună la Serviciul tău local NHS Stop Smoking
- Discută cu prieteni și rude
- Discută cu cineva care a reușit să se lase de fumat
- Fă echipă cu altcineva care dorește să se lase de fumat
- Sună la NHS Smoking Helpline la 0800 169 0 169 ENGLEZĂ

### 3 REAMINTEȘTE-ȚI TOT TIMPUL DE CE TE LAȘI DE FUMAT

- Reamintește-ți că nu există "doar o singură țigară".
- Că vrei ca tu să exerciți controlul
- Că vei fi mult mai sănătos, nefumător
- Și mult mai înstărit, nefumător

### 4 IN PRIMA SĂPTĂMÂNĂ

- Fii ocupat
- Găsește-ți o rutină zilnică, diferită
- Stai în zone în care fumatul este interzis
- Stai mult în aer liber

## PLANIFICATORUL ZILEI ÎN CARE TE LAȘI DE FUMAT

ZIUA/DATA

LUNA

ANUL



GÂNDEȘTE-TE LA CEI CARE TE VOR SPRIJINI:





# PASUL 4: MENȚINE-TE

Acum ai ajuns la faza critică a întregului proces de renunțare la fumat – și de a rămâne permanent nefumător. Ne dăm seama că ai nevoie de tot ajutorul necesar și iată de ce, în acest paragraf vei găsi indicații și sfaturi care să te ajute să reziiți poftii de a fuma.



## CUM SĂ FACI FAȚĂ SIMPTOMELOR DE PRIVARE

Multe persoane se reapucă de fumat considerând că nu pot face față simptomelor de privare. Primele câteva zile nu sunt deloc plăcute, dar simptomele constituie un semn că organismul tău începe să-și revină.

Substitudele de nicotină te vor ajuta să reduci severitatea simptomelor de privare și să faci față mai ușor problemelor asociate cu renunțarea la fumat.

### SIMPTOME

Dorință puternică de a fuma

### CE SE ÎNTÂMPL

Creierului tău îi lipsește doza de nicotină

### CUM SĂ FACI FAȚĂ

Dorința este cea mai acută în primele câteva zile dar scade în câteva săptămâni. La pagina 31 vei găsi modalități de a-i face față.

Tuse, gura uscată

Plămânii tăi elimină gudroanele

Simptomele se vor ameliora destul de rapid. Pot fi utile băuturi calde

Foame

Metabolismul ți se schimbă și alimentele au gust mai bun odată ce te-ai lăsat de fumat

Mănâncă fructe și legume, mestecă gumă și bea multă apă

Constipație sau diaree

Toate fac parte din revenirea corpului la normal și se vor potoli

Ca mai sus – fructe, legume și multă apă

Tulburări de somn

Acestea se pot datora eliminării nicotinei din organism

Ele nu durează de obicei mai mult de două sau trei săptămâni. Redu cafeaua și ceaiul și încearcă să ieși mai des la aer curat și să faci exerciții fizice

Amețeli

Creierul tău primește o cantitate mai mare de oxigen în loc de monoxid de carbon

Dispar de obicei după câteva zile

Stări de spirit schimbătoare, concentrare scăzută, irascibilitate

Acestea sunt semne că simptomele privării de nicotină vor trece

Avertizează-ți rudele și prietenii și cere-le sprijinul. La pagina 38 găsești modalități de a face față acestor probleme

## CUM SĂ FACI FAȚĂ STRES-ULUI

Poate dura până te obișnuiești cu faptul că ești nefumător și până ce noile obiceiuri să înceapă să ți să pară naturale. Dacă ai folosit fumatul ca mijloc de a combate stres-ul, acum este momentul să găsești alte metode, ca de exemplu:

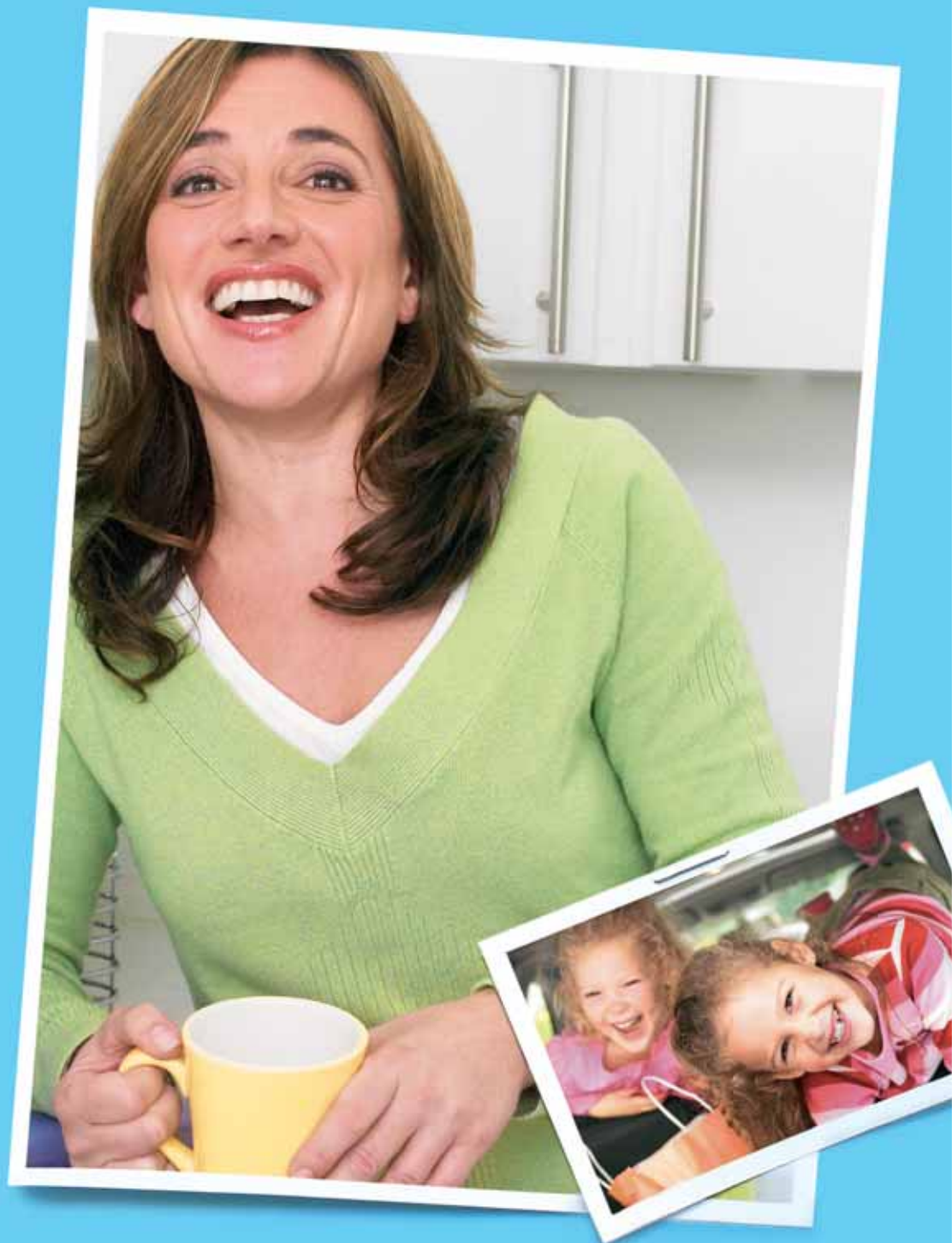
- Fii sincer cu tine însuși în ceea ce privește lucrurile care te supără
- Încearcă moduri diferite de a face unele lucruri
- Discută problemele cu cineva în care ai încredere
- Pune sarcinile în ordinea priorităților și fă planuri realiste pentru a le duce la îndeplinire
- Fă zilnic ceva numai pentru tine
- Fă-ți timp să te relaxezi și să dormi suficient
- Tine minte, ca nefumător vei fi mai puțin stresat și vei constata că ți-e mai ușor să faci față

## CUM SĂ FACI FAȚĂ SITUAȚIILOR DIFICILE

Aruncă-ți privirea înapoi la lista elementelor care te făceau să fumezi, la pagina 29. Aceasta te ajută să le eviți dacă poți. Dar chiar numai acest pas înapoi care te face conștient de ele, te ajută să rezisti.

Și dacă ai încercat să te lași de fumat în trecut, învață din greșelile tale și încearcă de data asta ceva nou.

## DACĂ SUNT TENTAT SĂ REÎNCEP SĂ FUMEZ VOI:



# UN PAS ÎNAPOI ÎNCEPE DIN NOU

Nu te îngrijora dacă suferi un regres și reîncepi să fumezi. Adesea, unora le trebuie patru sau cinci încercări ca să se lase definitiv de fumat. Data viitoare când vei încerca, poți profita de pe urma lecțiilor învățate acum, ca să te ajute să te lași de fumat.

## DE CE SE REAPUCĂ UNII DE FUMAT

Există o mulțime de motive pentru care unele persoane renunță să mai fie nefumătoare, dar unele din cele mai comune sunt că:

- Au crezut că pot avea “doar una”
- Nu s-au pregătit bine sau nu s-au gândit la “declanșatorii” lor
- Nu au conceput modalități prin care să facă față stres-ului
- S-au îngrășat
- S-au considerat foști fumători, nu nefumători

## SFATURI DE URGENȚĂ

Dacă ai fumat doar o țigară:

- Reamintește-ți decizia de a te lăsa
- Aruncă toate țigările pe care le ai
- Ieși din situația care te-a făcut să începi – ieși afară sau du-te în altă cameră
- Sună la un prieten sau la NHS Smoking Helpline la 0800 169 0 169 ENGLEZĂ
- Nu lăsa acest episod să-ți strice tot efortul greu



# EȘTI NEFUMĂTOR

Odată ce ai devenit definitiv nefumător, vei privi înapoi și-ți va veni greu să crezi că ai irosit atâta timp, atâția bani și atât de multă energie umană cu acest obicei. A fi nefumător înseamnă a relua legătura cu tine însuși.

Dacă dorești un exemplar al acestei broșuri în Braille sau tipărit cu caractere mai mari, sună la 0800 169 0 169