

## **Czy chcesz rzucić palenie?**

Jeśli tak, czytaj dalej. Większość palaczy chce rzucić palenie i często zna kogoś, komu się to udało. Jest wiele powodów, dla których można chcieć zrezygnować z palenia – będziesz mieć pieniądze na coś innego, poczujesz się zdrowiej i nie będziesz się niepokoić większością chorób. Dzięki większej ilości wolnych od dymu papierosowego przestrzeni wewnątrz i na zewnątrz łatwiej jest również powstrzymać się od palenia. Bez względu na przyczynę pomyślnie rzucenie palenia polega przede wszystkim na znalezieniu motywacji i własnego sposobu na rzucenie palenia.

Sprawdź swoją motywację, spisując listę przyczyn, dla których warto rzucić palenie. Wiele osób uważa, że lista może być długa i że powody wydają się ważne.

## **Zagrożenia związane z paleniem**

W dymie tytoniowym występuje wiele tysięcy różnych substancji, a palenie zwiększa ryzyko zachorowania na prawie 60 różnych chorób, między innymi raka, chorób układu krążenia i POChP (przewlekła obturacyjna choroba płuc).

## **Palenie bierne**

Wdychanie dymu, który rozprzestrzenia się z papierosów palonych przez innych, nazywa się paleniem biernym. Długotrwałe i powtarzające się narażenie na działanie dymu papierosowego może doprowadzić do tego samego zagrożenia dla zdrowia, co palacza, nawet jeśli ryzyko jest niższe. Dzieci są szczególnie wrażliwe i jeśli przebywają w dymie papierosowym, mogą chorować na astmę, alergię, zapalenie ucha lub zapalenie płuc.

## **Korzyści z rzucenia palenia**

Rzucenie palenia jest najlepszą inwestycją, jaką można zrobić dla swojego zdrowia. Korzyści jest wiele – zdrowszy tryb życia, większa sprawność fizyczna oraz lepszy węch, wrażliwość na zapachy i wiele innych. Efekt rzucenia palenia jest natychmiastowy, a zdolność regeneracji organizmu jest duża. Kilka lat po rzuceniu palenia ryzyko wystąpienia chorób spowodowanych paleniem drastycznie spada.

## **Jak to zrobić?**

Ustal termin zakończenia palenia i przygotuj się krok po kroku. Niektórzy wolą zrezygnować radykalnie, inni ograniczają ilość wypalanych papierosów. Spróbuj tego, co najbardziej ci odpowiada. Przygotowanie do rzucenia palenia wiąże się z przełamywaniem nawyków. Na przykład możesz zacząć od zwiększenia liczby miejsc, w których zdecydujesz się nie palić. Pomyśl o tym, bez jakich papierosów możesz się obyć. Oto kilka porad i wskazówek, które pomogą Ci rzucić palenie:

- Pozbądź się popielniczek, zapalniczek i papierosów.
- Poinformuj, że skończyłeś/-aś palić i potrzebujesz wsparcia.
- Jedz regularnie: śniadanie, obiad, kolację i kilka przekąsek. Pij wodę i idź na spacer, gdy poczujesz głód nikotynowy.
- Nagradzaj się i motywuj!

Jeżeli potrzebujesz wsparcia, aby ustalić indywidualny plan zmiany nawyków i rzucenia palenia, z infolinią Koniec palenia (Sluta-röka-linjen).

## **Po rzuceniu palenia**

Rzucanie palenia jest wyzwaniem, ale również trudne. Chęć zapalenia papierosa przychodzi i odchodzi, często taki stan trwa przez 1-2 minuty. Zaplanuj, jak poradzić sobie z głodem. Wypróbuj swoją własną metodę i znajdź sposób, który ci odpowiada. Na przykład możesz:

- Powieś na lodówce powody, dla których chcesz skończyć z paleniem. Popatrz na listę, gdy jest ci trudno.
- Skoncentruj się na pozytywnych zmianach, takich jak lepszy zmysł węchu i smaku, zaróżowienie twarzy, cieplejsze dłonie i stopy, lepsza kondycja lub więcej pieniędzy w portfelu.

Możesz być narażony/-a na wyzwania. Typowe sytuacje łączące się z ryzykiem to spotkania towarzyskie, stres w pracy lub uczucie niepokoju. Niektórym pomaga znalezienie nowych zajęć, rozpoczęcie treningów lub czytanie książki. Inni wykonują ćwiczenia relaksacyjne lub zmniejszają w pierwszym okresie zakres obowiązków w pracy. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o tym, jak poradzić sobie z próżnią i zmniejszyć ryzyko powrotu do nałogu, zadzwoń do nas, do infolinii Koniec palenia (Sluta-röka-linjen).

### **Objawy abstynencyjne**

Gdy przestaniesz palić, twój organizm może zareagować na brak nikotyny. Możesz odczuwać podrażnienie, zmęczenie, bóle głowy, pocenie się lub mieć problemy żołądkowe. Objawy odstawienia mogą być bolesne, ale z czasem ustąpią i ostatecznie całkowicie znikną. Leki nikotynowe, dostępne w aptekach i sklepach spożywczych, pomagają zneutralizować objawy abstynencyjne. Jeśli potrzebujesz porady na temat leków na rzucenie palenia, możesz skontaktować się ze swoją przychodnią lub z nami – z infolinią Koniec palenia (Sluta-röka-linjen).

### **Czy palisz fajkę wodną?**

Wiele osób uważa, że dym z fajki wodnej jest mniej niebezpieczny, ale często słodkawy dym w wielu przypadkach kryje nikotyne i zawiera ten sam rodzaj szkodliwych substancji, co dym papierosowy.

### **Czy potrzebujesz dodatkowego wsparcia?**

Skontaktuj się z infolinią Koniec palenia (Sluta-röka-linjen), jeśli potrzebujesz większego wsparcia. Linia Koniec palenia oferuje również rozmowy telefoniczne z udziałem tłumacza dla osób, które chcą rzucić palenie. Wszystkie połączenia z nami są bezpłatne i możesz zachować anonimowość.