

PRZESTAŁEŚ JUŻ PALIĆ?

New York City
Department of Health
and Mental Hygiene



Arkusz faktów zaprzestania palenia

Gratulujemy! Zdecydowałeś się przestać palić. Choć rzuć palenie jest trudnym zadaniem, wielu ludziom udało się zerwać z nałogiem. Poniżej zamieszczonych jest parę pomocnych wzmianek, które pomogą ci rzucić palenie i pozostać niepalącym.

- Najważniejszym krokiem przy rzuceniu palenia jest zaplanowanie dnia, w którym to nastąpi. Należy wtedy wykonać następujące czynności:
 1. Napisz przynajmniej 5 powodów, dla których chcesz przestać palić!
 2. Obserwuj swoje zwyczaje palenia przez kilka dni: zapisz godziny, w których palisz, ilość wypalanych papierosów, miejsce w którym jesteś, z kim jesteś, dlaczego czujesz potrzebę palenia, itd.
 3. Wymyśl inne czynności, zachowania się lub plan na powyższe godziny, w których normalnie chcesz palić (na przykład, pij wodę)!
 4. Wybierz datę rzucenia palenia! Upewnij się, aby wybrany dzień nie był zbyt zajęty!
 5. Powiedz wszystkim przyjaciołom i rodzinie o swojej decyzji i poproś ich, aby cię popierali!

Obecnie mamy dostępnych wiele sposobów, które mogą ci pomóc w twojej decyzji rzucenia palenia. W sprawie dawkowania najlepiej jest poradzić się lekarza lub aptekarza:

- Opaska nikotynowa – do nabycia w różnych stężeniach, żeby móc przystosować ją do różnych poziomów nałogu. Opaskę należy umieścić na ramieniu, a wtedy nikotyna będzie powoli wchłaniać się do ciała. Należy kontynuować przez obniżanie dawki, dopóki nie potrzebna jest już żadna pomoc. Do nabycia bez recepty.
- Guma nikotynowa – do nabycia w 2 stężeniach, żeby móc przystosować do różnych poziomów nałogu. Gumę należy żuć krótko i trzymać w ustach, aby nikotyna mogła wchłonąć do ciała. Do nabycia bez recepty.

- Rozpylacz nikotynowy do nosa – do nabycia w jednym stężeniu, używa się poprzez wpryskiwanie do nosa. Jedna dawka równa się jednemu przyskaniu do każdego nozdrza. Nikotyna wchłaniana jest do jamy nosowej. Do nabycia bez recepty.
- Inhalator – do nabycia w jednym stężeniu, używa się przez dmuchanie na ustnik nieprzerwanie przez 20 minut. Nikotyna wchłaniana jest przez podszewkę ust. Konieczna jest recepta od lekarza, aby móc to używać.
- Zyban – jest lekarstwem nie zawierającym nikotyny. Ta metoda działa przez zmniejszenie głodu nikotynowego i pomagania w objawach wycofywania się.
- Porada – Lekarz lub aptekarz może być w stanie pomóc w rzuceniu palenia przez stworzenie planu i przygotowanie na dzień, w którym to nastąpi oraz pomoc w koncentracji.
- Nagłe zerwanie z nałogiem – Chociaż dużo ludzi rzuciło nałóg tym sposobem, jednak powyższe metody okazały się stosunkowo bardziej skuteczne.
- Po zaprzestaniu palenia normalnym jest doświadczenie takich objawów, jak lęk, brak koncentracji, nastrojowość, zatwardzenie i trudności w zasypianiu. Objawy te są tymczasowe i powinny trwać nie dłużej, niż kilka tygodni.
- Przy wystąpieniu pokusy zapalenia papierosa proszę skorzystać z następujących sposobów, aby przetrwać ten popęd:
 - odłożyć sięgnięcie po papierosa o 30 sekund
 - pić wodę
 - zrobić coś innego (zobacz listę, którą już przygotowałeś w 3-cim kroku powyżej)

Pamiętaj, że nigdy nie jest za późno, aby przestać palić! Jeśli masz jakieś pytania lub chcesz znaleźć miejscowy program pomocy w rzuceniu palenia, zadzwoń pod numer 311.



nyc.gov/health