



Leczenie uzależnienia od tytoniu: wspieranie bliskich osób, które palą papierosy lub używają e-papierosów

Wszyscy palacze papierosów i użytkownicy e-papierosów mogą podczas przerw w korzystaniu z tych używek doświadczać objawów odstawienia nikotyny, takich jak głód nikotynowy, niepokój czy trudności z koncentracją. Objawy te mogą utrudniać powstrzymywanie się od palenia lub używania e-papierosów (np. w domu, w pracy lub w miejscach publicznych), a także ograniczenie czy rzucenie nałogu. Rodzina i przyjaciele mogą jednak okazać pomoc w osiągnięciu każdego z tych celów. Jeśli masz bliską osobę, która pali papierosy lub używa e-papierosów, możesz zapewnić jej wsparcie i zachęcić do rzucenia nałogu, korzystając z poniższych wskazówek:



Stwórz wspierającą atmosferę. Nawet drobne osiągnięcia warto uczcić. Przyjmij do wiadomości, że potknięcia zdarzają się często i nie oznaczają porażki. Okazuj zrozumienie i cierpliwość (ponieważ objawy odstawienia mogą wpływać na nastrój danej osoby).



Słuchaj uważnie. Osoba paląca papierosy lub używająca e-papierosów może potrzebować z kimś porozmawiać o swoim stresie lub lęku związanym z osiąganiem celów związanych z wychodzeniem z nałogu.



Przypominaj bliskiej osobie o jej celach i powodach, dla których chce dokonać zmiany. Nawet jeśli dotychczasowe próby nie zakończyły się powodzeniem, okazuj poparcie dla jej celów.



Pytaj, jak możesz pomóc. Nie zakładaj, że wiesz, czego ta osoba potrzebuje lub co czuje.



Przypominaj bliskiej osobie, że istnieją metody leczenia uzależnienia od tytoniu (w tym doradztwo i środki, takie jak plastry z nikotyną czy pastylki), które mogą pomóc w uniknięciu objawów odstawienia i zachowaniu dobrego samopoczucia, nawet jeśli ta osoba nie jest jeszcze gotowa do rzucenia nałogu. Okazuj wsparcie i zachęcaj do stosowania także innych strategii, takich jak zmiana rutynowych czynności czy techniki odwracania uwagi.

W celu uzyskania dodatkowych informacji i wskazówek dotyczących radzenia sobie z tym problemem odwiedź stronę nyc.gov/health i wyszukaj **coping with nicotine withdrawal (radzenie sobie z odstawianiem nikotyny)**.



Gdy bliska osoba będzie gotowa rzucić nałóg, zadbaj, by Twój dom stanowił strefę wolną od papierosów i e-papierosów. Nie pozwalaj nikomu na palenie papierosów i używanie e-papierosów w domu.

Więcej zasobów i informacji związanych z leczeniem, w tym o programach lokalnych, można znaleźć na stronie nyc.gov/nycquits lub uzyskać dzwoniąc pod numer **311**.