



► Kako prestati pušiti?

Svi razlozi kojima opravdavamo pušenje nisu nipošto dovoljno čvrsti i dobri da bi opravdali pušenje. Svoj status u društvu, problem stresa, dosade ili održavanja tjelesne težine svakako možemo rješavati na mnogo konstruktivniji i zdraviji način. S druge strane, koristi od prekida pušenja doista su mnogobrojne. Evo samo nekoliko:

- bolje zdravlje vaše i vaših dragih
- značajno smanjenje rizika od obolijevanja i smrti
- ušteda novca
- povećanje energije
- bolji primjer obitelji, djeci i društvu
- bolja prihvaćenost u društvu (većina ipak ne puši)
- više slobodnog vremena za obitelj, posao, rekreaciju i društvene aktivnosti
- poboljšani osjeti okusa i mirisa
- povećano samopoštovanje i osjećaj vlastite vrijednosti
- osjećaj kontrole nad sobom i svojim životom

KAKO SE ODVIKNUTI OD TE POGUBNE NAVIKE?

Kao prvo, sam se pušač mora čvrsto odlučiti na prestanak pušenja. Nikoga se ne može prisiliti da trajno prekine s bilo kakvom navikom. U trenutku kada se pušači odluče na prekid, petnaest posto njih će to postići odmah sami. Poticaj za tako naglu promjenu obično nastaje upozorenjem liječnika na opasnost od obolijevanja, smrću poznate osobe zbog pušenja ili možda promjenom pravilnika na radnom mjestu koji zabranjuje daljnje pušenje.

S druge strane, većini je potrebna potpora obitelji ili stručne osobe da bi uspjeli u tom velikom pothvatu. Neke

pak osobe trebaju proći program organiziranog odvikavanja od pušenja uz grupnu i stručnu potporu, koji ih korak po korak vodi k dugoročnoj pobjedi.

Kada se čovjek odluči na prekid pušenja, najviše će mu problema stvarati psihička i umna želja za cigaretom. U određenom postotku slučajeva, ljudi koji su prekinuli s pušenjem nakon nekog vremena ponovno podliježu tom poroku. Budući da se jednom stvoreni obrasci ponašanja u moždanim stanicama nikada u potpunosti ne brišu, kod mnogih se želja za cigaretom javlja i godinama nakon početka apstinencije. Bivši pušači trebaju biti toga svjesni i unaprijed znati da rat nije izgubljen ukoliko se jednom i padne. Nastavite dalje s borbom! Mnogi su se u potpunosti odrekli duhana tek nakon nekoliko propalih pokušaja.

Ali da biste sebi olakšali trenutke kušnje i ostali ustrajni, najbolje je da se riješite što prije svih predmeta koje ste inače koristili pri pušenju (cigareta, cigara, lula, upaljača, pepeljara...). Lakše je, naime, oduprijeti se kušnji kada pri ruci nemate što pušiti. Također, ukoliko kod mnogih uzastopnih pokušaja ruka posegne samo u prazan džep, oslabjet će refleks automatskog posezanja za upaljačem.

Kada ljudi prekinu s pušenjem, suočavaju se s mnogim "prazninama u vremenu" koje su inače ispunjavali cigaretom. Vrlo je važno unaprijed dobro isplanirati aktivnosti kojima ćete se baviti u tim trenucima. Prilikom uspješnog odvikavanja od pušenja mnogi su bivši pušači razvili nove, pozitivne, često kreativne navike kojima su popunili takve praznine i skrenuli misli s cigareta te istodobno unaprijedili kvalitetu svojeg života.

I VI TO MOŽETE!

Cigareta postaje sastavni dio svih aktivnosti u životu pušača, a psihička i fizička ovisnost o njoj svakodnevno se pojačavaju. Pušač koji ostavlja cigaretu osjeća se kao da gubi dobrog prijatelja (iako je najpodmukliji neprijatelj!). I to je bolno.

Ipak je moguće prekinuti s tom pogubnom navikom! Na tisuće ljudi širom svijeta to postiže svake godine. **I vi to možete učiniti!**

Ako je u vama sazrela ta velika odluka, pridružite se već sada hrabro milijunima onih koji su se zauvijek oprostili od te podmukle i pogubne navike. Poduzmite najveći mogući iskorak prema poboljšanju svojeg zdravlja – **recite NE! pušenju jednom zauvijek.**



Autorica: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva





► Kako prestati pušiti?

► KAKO PRESTATI S PUŠENJEM

Kada čovjek odbacuje pušenje, najteža su mu prva tri dana. Kod većine žudnja za cigaretom jenjava već petog dana, a kod nekih pušača ona tada već potpuno i nestane. Sljedeći savjeti dr. J. Waynea McFarlanda, autora čuvenog *Petodnevnog plana odvikavanja od pušenja*, mogu vam uvelike olakšati te značajne dane vašeg života.

①. **POMOĆ VODE – IZVANA.** Priuštite si tople kupke nekoliko puta dnevno po 15-20 minuta. Samo se opustite! Ako pomislite da više ne možete izdržati bez cigarete, vratite se nazad u kadu ili pod tuš. Tamo će vam biti jako nezgodno pušiti!

②. **POMOĆ VODE – IZNUTRA.** Popijte šest do osam čaša vode između obroka svakoga dana. Što više vode popijete, vaši će bubrezi brže raditi i prije će se isplaviti preostali nikotin iz vašeg tijela. Posebno je voda u obilatoj količini važna tijekom prva 24 sata!

③. **REDOVITI ODMOR.** Svake noći tijekom petodnevnog perioda odspavajte najmanje osam sati. Vašim je živcima potrebna dobra spremnost za suočavanje s ovim teškim periodom. Samo će im dobar odmor to omogućiti. Legnite rano na počinak i nemojte odlaziti na zabave ili u kafiće.

④. **PJEŠAČENJE NAKON JELA.** Nakon svakog obroka nastojte izići na svjež zrak. Šetajte tridesetak minuta i dišite duboko. Izbjegavajte svoju omiljenu fotelju, u kojoj ćete osjećati najjaču želju za cigaretom!

⑤. **ČUVAJTE SE STIMULANSA.** Nemojte piti alkoholna pića niti napitke koji sadrže kofein (crnu kavu, ruski čaj, cola-pića). Pokušajte izbjeći sve sedative i stimulanse kako bi se vaši živci što prije oporavili i osnažili.

⑥. **SMANJITE NEZDRAVU I PREZAČINJENU HRANU.** Strasni pušači upotrebljavaju jako začinjenu hranu budući da im duhan umrtvljuje osjetilo okusa. Prilikom odvikavanja od cigarete klonite se jako začinjenih i masnih obroka, kao i nezdravih slatkiša. Priuštite svojem osjetilu okusa blag oporavak. Izbjegavajte šećer koji troši vitamine B skupine prijeko potrebne za snagu vaših živaca.

⑦. **VIŠE BILJNIH NAMIRNICA.** Jedite žitarice, voće, povrće i orašaste plodove u obilatim količinama. Nemojte se brinuti za tjelesnu težinu u ovom trenutku. Doručkujte obilato, večerajte škrto. Grickajte svježu mrkvu, celer ili komadić jabuke kada osjetite potrebu. Ukoliko vam je to baš potrebno, žvačite žvakaću gumu bez šećera.

⑧. **DODATNI VITAMINI.** Da biste si osigurali dodatnu količinu vitamina B skupine, uzmite uz svaki obrok jednu ili dvije čajne žličice pšeničnih klica. Možete se obratiti i svojem liječniku za tablete ili kapsule B-kompleksa.

⑨. **POMOĆ LIJEKOVA.** Ukoliko vam je ovaj period doista neizdrživ, obratite se svojem liječniku koji vam može savjetovati lijekove koji izazivaju odbojnost prema pušenju ili blago sredstvo za smirenje.

⑩. **DUHOVNA SNAGA.** Ako se nikada dosad niste molili, sada je vrijeme da to učinite. Zatražite od Boga snagu za pobjedu nad nagonom za cigaretom i to najjednostavnijim riječima, kao što biste se obratili poznatom prijatelju. Kada vas obuzme nesavladiva želja za pušenjem, recite sami sebi: "Opredijelio sam se za nepušenje!" Popijte potom čašu čiste vode, udahnite duboko nekoliko puta i uputite Bogu svoju molbu. Osjetit ćete kako se za nekoliko minuta želja za pušenjem počinje povlačiti. Uspjeli ste prebroditi krizu i ojačali svoju volju. Ova razdoblja jakih nagona postupno će se smanjivati. Vi možete uspjeti i osjetiti zadovoljstvo koje odavno niste osjetili! Sada možete pogledati svijetu ravno u oči zato što vi sami, a ne "gospodar Nikotin", upravljate svojim životom!



► 2

Autorica: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva

