

PREČO PRESTAŤ FAJČIŤ

- Zanechanie fajčenia je jednou z najdôležitejších vecí, pretože dôvody, pre ktoré to chcete skúsiť stoja za to:
- Budete žiť dlhšie a zdravšie
- Zanechanie fajčenia zníži Vaše riziko úmrtia na srdcový infarkt, mozgovú mŕtvicu alebo rakovinu
- Pre Vašu rodinu a pre Vaše deti vytvoríte zdravé prostredie bez škodlivého dymu
- Ak ste tehotná žena, zlepšíte šancu svojmu dieťaťu narodiť sa zdravé a nezávisle od nikotínu
- Už nebudete viac závislý, naopak ovládne Vás pocit slobody a voľnosti
- Za peniaze, ktoré ušetríte na cigaretách si budete môcť kúpiť niečo iné

Dobré rady pre Vás, ak chcete prestať fajčiť

1. Rozhodnúť sa prestať fajčiť musíte sám bez nátlaku okolia

(porozmýšľajte o tom prečo chcete prestať fajčiť, čo vám pomáhalo a čo nie keď ste v minulosti chceli prestať, ako plánujete prejsť cez najťažšie obdobie, aké výhody bude mať pre vás nefajčenie a čo všetko získate)

2. Získajte podporu svojho okolia

(lepšiu šancu na úspech máte, ak o svojom rozhodnutí poviete svojim najbližším, priateľom a kolegom v práci)

3. Snažte sa zmeniť svoj životný štýl

(vo zvýšenej miere sa venujte fyzickej aktivite, veľa športujte, plávajte, prechádzajte sa v prírode,, zamestnajte svoje ruky, zmeňte svoje zvyky a vyhýbajte sa situáciám, ktoré vám pripomínali počas dňa fajčenie, upravte svoj jedálny lístok a dbajte na pitný režim, vyhýbajte sa alkoholu, káve a miestam, kde sa fajčí, odmeňte sa ináč ako cigaretou)

4. Pripravte sa na zvládnutie ťažkosti v priebehu odvykania prípadne recidívy fajčenia

(abstinenčné príznaky si vysvetľujte ako pozitívne prejavy toho, že sa vaše telo dostáva spod vplyvu nikotínu, v prípade potreby sa zásobte žuvačkami a náplastami s obsahom nikotínu, hľadajte radu a pomoc u lekára alebo v poradni na odvykanie od fajčenia, myslite pozitívne a majte pevnú vôľu)

5. Zvoľte si deň „D“ kedy prestanete fajčiť a začnete žiť ako nefajčiar

(v podvečer tohto dňa zlikvidujte všetky veci súvisiace s fajčením – popolníky, cigarety, zapalovače a zápalky, pripravte na to svoju rodinu a priateľov)

Ak ste dostatočne motivovaný a chcete prestať fajčiť, radi Vám pomôžeme

Poradňa na odvykanie od fajčenia

RÚVZ Spišská Nová Ves, A. Mickiewicza 6 - (1.poschodie)

Tel.č.: 053/417 02 43, 41

Štvrtok : 13.00 – 15.00 hod.

