


**Czy istnieje jedna skuteczna
metoda rzucenia palenia?**

**Czy po wielu nieudanych
próbach można jeszcze
rzucić palenie?**


**Co zrobić, by rzucając
palenie, nie przytyć?**







W Polsce blisko co trzecia dorosła osoba pali papierosy. Choć częściej palą mężczyźni, to kobiety silniej się uzależniają od nikotyny, co powoduje, że trudniej im zrezygnować z nałogu. Około $\frac{3}{4}$ wszystkich palaczy chce przestać palić. Jednak wielu z nich rzucenie palenia sprawia trudność.



Podstawą uwolnienia się od palenia papierosów jest rzeczywista chęć, silne pragnienie zerwania z nałogiem, poczucie, że naprawdę chce się to zrobić. Być może masz za sobą próby rezygnowania z papierosów. Jeśli Ci się dotychczas nie powiodło, nie zniechęcaj się i spróbuj kolejny raz. Wielu ludziom udaje się to dopiero po kilku próbach.

Istnieje wiele sposobów, które wspomagają rzucenie palenia. Ludzie są różni i różne sposoby pomagają im w zerwaniu z nałogiem. Jeśli jakaś metoda w Twoim przypadku nie zadziała, warto wypróbować skuteczność innej, a nawet połączyć kilka różnych sposobów.

Osoby, które rzuciły palenie, twierdzą, że najważniejsza w tym była ich silna wola. Niektóre wskazują, że pomogły im także dodatkowe metody, takie jak:


Korzystanie z Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym

Zadzwoń pod numer 801 108 108. Nie obawiaj się, cała rozmowa z telefonu stacjonarnego kosztuje kilkadziesiąt groszy. Możesz również bezpłatnie skorzystać z rozmowy przez internet (Skype: jakrzucicpalenie). Specjaliści podpowiedzą Ci, co w Twojej sytuacji możesz zrobić, by rzucić palenie, gdzie uzyskasz pomoc blisko Twojego miejsca zamieszkania.

Udział w spotkaniach z psychologiem


Podczas tego typu spotkań poznasz mechanizmy, które sprawiają, że ludzie palą tytoń i trudno im z tego zrezygnować. Przyjrzyj się, które z nich odnoszą się do Ciebie, i dowiesz się, jak sobie z nimi poradzić. Uzyskasz też pomoc psychologiczną w trudnych chwilach zrywania z nałogiem. Spotkania mogą się odbywać indywidualnie lub w grupie osób chcących rzucić palenie.

W większych miastach Polski możesz uzyskać taką pomoc bezpłatnie (w ramach NFZ). Zapytaj o nie lekarza, sprawdź w internecie (np. www.jakrzucicpalenie.pl – w zakładce poradnie), informacji o nich szukaj w prasie. Możesz też taką pomoc uzyskać odpłatnie. Jest ona reklamowana w gazetach, w telewizji lokalnej itp.



Zastępowanie zwykłych papierosów innymi produktami zawierającymi nikotynę

W papierosach znajduje się nikotyna, która powoduje silną potrzebę palenia. Gdy chcesz rzucić palenie, możesz kupić w aptece gumy do żucia, plastry, tabletki do ssania zawierające nikotynę, a pozbawione innych szkodliwych substancji, które są w papierosach. Jest to tzw. Nikotynowa Terapia Zastępcza – NTZ. Zrywanie z nałogiem za ich pomocą polega na tym, że stosujesz je zamiast papierosów i trwa na ogół kilka miesięcy. W tym czasie, by Twój organizm odzwyczaił się od nikotyny, stopniowo powinno się stosować ich coraz mniej. Wprawdzie środki te można kupić bez recepty, ale konieczne trzeba przeczytać dołączoną do nich ulotkę, a najlepiej poradzić



się farmaceuty, lekarza lub specjalisty z poradni antytytoniowej. Warto bowiem pamiętać, że sposób ich stosowania powinien być dopasowany do liczby wcześniej wypalanych papierosów, a osoby cierpiące na niektóre choroby nie mogą ich w ogóle używać.

Zastosowanie metody kolejnych kroków

W Polsce przedstawia ją m.in. poradnik prof. W. Zatońskiego „Jak rzucić palenie”, dostępny m.in. w internecie (www.promocjazdrowia.pl). Opisuje on krok po kroku, jak przygotować się do rzucenia palenia, jak postępować w dniu wypalenia ostatniego papierosa (tzw. dniu zero), jak radzić sobie z trudnościami oraz jakich sytuacji unikać, by nie wrócić do palenia. Poradnik ten zawiera szczegółowe wskazówki na każdy dzień, a równocześnie daje Ci możliwość dostosowania ich do Twojej sytuacji. Nie jest to broszura, którą czyta się od razu w całości – należy sięgać po nią na bieżąco i korzystać z jej zaleceń w czasie rzucania palenia.




Stosowanie leków „antytytoniowych” pod kontrolą lekarza

U niektórych osób łagodzą one dolegliwości związane z rzuceniem palenia i zmniejszają chęć zapalenia papierosa. Przepisuje je lekarz, jeśli na to pozwala Twój stan zdrowia. Stosowanie ich zaczyna się kilka – kilkanaście dni przed dniem wypalenia ostatniego papierosa. Jeśli nie ma efektów ubocznych, lekarz wydaje receptę na kolejne dawki. Leki te można przyjmować przez kilka miesięcy, ale nie dłużej niż rok.

Rzucanie palenia wspólnie z innymi ludźmi

Palenie łatwiej jest rzucić wspólnie, gdy inne osoby w Twoim otoczeniu też podejmują decyzję o zerwaniu z nałogiem. Umawiacie się, kiedy ma to nastąpić i w jaki sposób będziecie sobie pomagać. Przykładowo ustalacie ze znajomymi z pracy, czym się zająć w czasie przerwy, zamiast palić papierosa, rozmawiacie ze sobą, kiedy trudno Wam się oprzeć pokusie zapalenia, wymieniacie się rozwiązaniami, które Wam pomogły, dzielicie się swoimi kłopotami i sukcesami. Można też znaleźć wspierające osoby za pomocą internetu (np. na forach, czatach, portalach społecznościowych) i razem z nimi rzucać palenie.



Inne metody, takie jak np. hipnoza, bioenergoterapia, biorezonans, akupunktura


Wiele osób, które rzuciły palenie, twierdzi, że pomogła im jedna z tych metod, chociaż nie ma jednoznacznych dowodów naukowych na ich działanie.

W hipnozie najczęściej wprowadza się pacjenta w stan przypominający „sen na jawie” i wzbudza się w nim wstręt do palenia tytoniu.

Bioenergoterapia i biorezonans polegają na zmianie energii w organizmie tak, żeby nie potrzebował on papierosów.

W czasie akupunktury nakłuwana się specjalnymi igłami różne miejsca na ciele, najczęściej uszy lub nos, by dzięki temu zmniejszyć potrzebę palenia tytoniu.

Z takich metod można korzystać odpłatnie, poza publiczną służbą zdrowia.



Rzucenie palenia nie musi być drogie. Nie musisz kupować leków, produktów zawierających nikotynę, płacić za porady. Możesz wybrać metody, które nic nie kosztują. Jeśli uznasz, że w rzucaniu palenia pomoże Ci coś, za co musisz zapłacić, weź pod uwagę, że wydajesz na to pieniądze, które zaoszczędziłeś, nie paląc.

Większość ludzi po rzuceniu palenia przez pewien czas czuje się gorzej. Objawy te mają różne nasilenie i są zwykle nazywane zespołem abstynencyjnym. Bywają one na tyle uciążliwe, że spora część osób sięga ponownie po papierosy, aby przestać je odczuwać. Warto jednak wiedzieć, iż w ciągu 3–4 tygodni od rzucenia palenia dolegliwości te stopniowo słabną.

Istnieje wiele sposobów, by były one mniej dokuczliwe i szybciej można było sobie z nimi poradzić.

Tabela zamieszczona na str. 13 przedstawia objawy zespołu abstynencyjnego oraz inne niż przedstawione wcześniej przykładowe metody, które również służą łagodzeniu tych dolegliwości.

Objawy	Sposoby radzenia sobie z nimi
<p>Kaszel spowodowany oczyszczaniem się oskrzeli, które po rzuceniu palenia zaczynają działać prawidłowo.</p>	<p>Pij dużo wody i soków, które łagodzą suche i podrażnione gardło, przynoszą ulgę w kaszlu.</p>
<p>Suchość i ból gardła, spowodowane przez podrażnienie dymem tytoniowym. W czasie palenia ból ten jest słabo odczuwany, gdyż nikotyna działa łagodząco.</p>	
<p>Większy apetyt spowodowany polepszeniem smaku i węchu oraz odstawieniem nikotyny, która hamuje uczucie głodu. Tendencja do podjadania w chwili, gdy pojawia się chęć zapalenia papierosa. W wyniku tego część rzucających palenie przybiera na wadze.</p>	<p>Rzucając palenie, staraj się zwracać uwagę na to, co i ile jesz. Jeśli nie możesz powstrzymać się od podjadania, spróbuj zaopatrzyć się w zdrowe przekąski, np. owoce, warzywa. Staraj się pić dużo wody i niesłodzonych soków, aby zapełnić swój żołądek.</p> <p>Poza tym, aby zmniejszyć ryzyko przytycia, zaplanuj jakąś formę regularnej aktywności fizycznej, np. gimnastykę, spacer, basen, bieganie, jazdę na rowerze.</p>
<p>Zaparcia wynikające z tego, iż u osoby rzucającej palenie jelita, wcześniej pobudzone przez nikotynę, zaczynają gorzej pracować.</p>	<p>Pij dużo wody i niesłodzonych soków, spożywaj produkty zawierające błonnik, które pobudzą pracę jelit, np. suszone owoce (śliwki, jabłka, figi, daktyle), warzywa (fasola i inne rośliny strączkowe, brukselka), orzechy (pistacje, orzechy ziemne), migdały, pełnoziarniste pieczywo, musli.</p>
<p>Ból głowy spowodowany odstawieniem nikotyny.</p>	<p>Staraj się częściej przebywać na świeżym powietrzu, znajdź czas dla siebie, zaplanuj jakieś zajęcie, które pomoże Ci odwrócić uwagę od bólu głowy. Zastosuj środki przeciwbólowe tylko wtedy, kiedy jest to naprawdę konieczne.</p>
<p>Trudności z koncentracją, rozdrażnienie, nadpobudliwość spowodowane odstawieniem nikotyny.</p>	<p>Upředź innych, że rzucasz palenie i Twój nastrój może nie być najlepszy. Poproś ich o cierpliwość i zrozumienie. Rób coś, co sprawia Ci przyjemność, pozwala zapomnieć o przykrych odczuciach.</p>

Adresy i telefony miejsc, gdzie można znaleźć informacje i pomoc:





Partnerzy:



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

www.programszwajcarski.gov.pl, www.zdrowiewciazy.pl

Publikacja współfinansowana przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej

realizacja i druk: www.yanaka.pl

opracowanie treści: Krajowe Centrum Promocji Zdrowia w Miejscu Pracy Instytutu Medycyny Pracy im. prof. dra med. Jerzego Nofera

