

# Învinge dependența de tutun! Recâștigă-ți sănătatea!



## INTERVENȚIE DIRECTĂ PENTRU A-I AJUTA PE CEI CARE ÎNCĂ FUMEAZĂ:

### Cum poți renunța la fumat

Dacă ai intrat aici, este minunat!

Aceasta înseamnă că te-ai gândit, măcar o dată până acum, să renunți la fumat.

Înseamnă că ai cel puțin un **MOTIV** pentru a face acest lucru! Indiferent dacă motivele tale sunt financiare sau sociale, dacă îți e teamă de boală sau chiar ai motive medicale mai serioase, sau dacă pur și simplu nu mai vrei să fumezi – important este ca motivul tău să fie suficient de important pentru a reuși să te ții departe de țigări în cele 30 de zile care urmează! 30 de zile trec repede... Dar în ele vor exista cu siguranță momente în care va trebui să te agăți de această motivație interioară, pentru a refuza stoic: „Nu, mulțumesc, eu nu mai fumez pentru că...”

Iar dacă într-adevăr vrei ca aceste 30 de zile să înceapă cât mai curând pentru tine, sună la numărul telverde 08008 STOP FUMAT (7867 38628) și citește sfaturile de mai jos!



## Sfatul 1: Alcătuieste planul de acțiune

Nu te apuca să renunți la fumat fără a te auto-analiza în prealabil!

Analizează-ți viața de fumător: de ce fumezi, care sunt situațiile, persoanele, locurile, obiectele care „cer” o țigară.

Recunoaște-ți ritualurile, dar și momentele când aprinzi o țigară fără să conștientizezi gestul

Găsește un înlocuitor pentru fiecare tip de țigară. Atenție, trebuie să fie lucruri/ activități care îți fac plăcere!

Scrie-ți planul și prinde-l cu o piuneză în locul/locurile cele mai dragi pentru fumat. Dacă ai mai încercat, adu-ți aminte ce te-a făcut să reîncepi fumatul și gândește-te cum vei reacționa într-o situație asemănătoare.

Alege-ți Ziua 1 ca nefumător – ziua începând cu care nu vei mai fuma. Alege perioada în care crezi că îți va fi mai ușor – în zilele de odihnă sau în cele în care lucrezi; în concediu sau când ești la serviciu. Pentru femei, este indicat să nu fie în perioada premenstruală.

Apoi, pregătește Ziua 1: asigură-ți cele necesare înlocuirii țigării. Dacă te înspăimântă ideea că vei întrerupe brusc, încearcă, în zilele premergătoare Zilei 1, câteva trucuri: fumează țigări de calitate proastă, stinge-le la jumătate, amână momentul fumatului.

Calculează-ți țigările astfel încât să le termini în ziua anterioară Zilei 1.



## Sfatul 2: Consultă un specialist!

Da, sigur, vei spune – cu ce mă poate ajuta un medic să mă las de fumat? Sau un psiholog?

Ei bine, astăzi poți beneficia de mai mult ajutor decât crezi! Trebuie doar să ceri, să știi unde să te duci și ce poți obține. Numărul celor care reușesc să se lase de fumat cerând ajutorul specialiștilor este semnificativ mai mare decât al celor care reușesc să se lase de fumat singuri. Chiar dacă nimeni nu poate renunța la fumat în locul tău, chiar dacă medicul nu te poate determina să vrei cu adevărat să renunți la fumat și nici nu poate îndepărta întru totul disconfortul fizic sau psihic asociat renunțării la acest obicei, totuși el te poate sprijini în moment și acțiuni cheie, precum:

- Sprijin pentru găsirea “Motivului” – deoarece Motivul este acel lucru important care te va susține psihic până când fumatul devine de domeniul trecutului
- Realizarea „planului de acțiune” prin sugerarea unor „trucuri” pentru depășirea dependenței comportamentale, corectarea unor idei/ atitudini greșite legate de perioada post-fumat, recomandarea unor metode de a parcurge mai ușor această perioadă.
- Prescrierea de produse medicamentoase pentru diminuarea simptomelor de sevraj nicotinic. Partea bună este că semnele sevrajului sunt temporare și se reduc pe zi ce trece deoarece neuronii încep să-și revină, nemaifiind bombardați cu nicotină. Apogeul simptomelor neplăcute are loc în primele 3 – 6 zile de la ultima țigară fumată și de obicei acestea dispar după 2 – 4 săptămâni
- Suport în perioada post-fumat
- Și, nu în ultimul rând, răspunsuri bazate pe date științifice și pe experiența altor fumători

### Sfatul 3: Renunță dintr-o dată

Indiferent dacă renunți brusc la țigări sau doar reduci numărul acestora, starea de sevraj nicotinic tot apare!

Când însă doar reduci numărul de țigări, rămân exact acele țigări „mai dragi”, de care te desprinzi mai greu: țigarea de la cafea, de după masă, țigarea „de nervi” sau țigarea „de bucurie”. Cu alte cuvinte, păstrezi țigările „sociale”, cele fumate împreună cu ceilalți fumători, în pauze, sau pe cele care te „ajută” să marchezi anumite momente. Astfel, dependența psihică nu numai că nu scade, ci se accentuează – pentru că acele câteva țigări rămase devin „refugiul” fumătorului și, în același timp, „recompensa lui” - „după toate astea, merit și eu o țigară”.

Ori, treptat, numărul acestor țigări - recompensă începe să crească pentru că, supărările, nervii se întâmplă să le ai toată ziua și e foarte ușor să spui „doar una în plus” - și apoi încă una, și încă una...

Prin urmare, dependența socială nu scade. Dimpotrivă, aceasta se poate accentua – atunci când fumătorul își propune să fumeze doar în ocaziile care implică socializarea. Se poate spune chiar că reducând numărul de țigări își accentuezi suferințele provocate de lipsa țigării – sevrajul nicotinic, psiho-comportamental, social.

Marea majoritate a celor care s-au lăsat de fumat au reușit prin renunțarea dintr-o dată - nu e nevoie de cifre, simpla documentare printre cunoscuți demonstrează clar acest lucru!



### Sfatul 3: Renunță dintr-o dată (continuare)

Renunțarea bruscă nu produce per se modificări biologice.

Compoziții fumului de țigară sunt niște intruși în organismul uman, producând dereglări diverse. În momentul în care aportul devine zero, diversele funcții își revin la normal - mai repede sau mai încet, în funcție de adaptabilitatea și gradul de afectare a organismului. Nu trebuie uitat și, mai ales, subestimat, rolul implicării psiho-emotive: aceluiași lucru îi poți acorda o importanță exagerată sau îl poți pur și simplu ignora, în funcție de dispoziția psihică. Părerile de genul „nu te opri brusc pentru că îți vei dereglă... metabolismul, organismul, creierul, etc” dovedesc lipsa cunoștințelor de bază despre mecanismul fumatului.



## Sfatul 4: Diverse ponturi Hai să nu fumăm o zi!

Ce-ar fi să nu fumezi o zi?

Îți garantăm că nu vei muri, că nu te vei îmbolnăvi, că nu vei păți nimic rău. Dar e posibil să te simți într-un mod neplăcut, pentru că e posibil să intri în sevraj de nicotină, o stare datorată opririi administrării drogului (nicotina) dar care nu durează toată viața.

De ce ai face așa ceva? Evident că nu pentru a-ți îmbunătăți sănătatea pe termen lung! Deși, după doar 4 ore de nefumat concentrația de oxigen din sânge se normalizează iar primul și cel mai important beneficiar este chiar creierul!

Iar după 24 de ore fără tutun, scad pulsul și tensiunea arterială și sunt șanse mari să ajungă chiar la normal!

Ceea ce câștigi după acest experiment este că îți poți da seama care sunt nevoile tale reale, personale (nu ipotetice, bazate pe spusele prietenilor și medicilor) în momentul în care nu fumezi:

- „Intri în bâlbâială” adică devii nervos/ nervoasă, agitat/ agitată, ai tot felul de acuze ciudate (te mănâncă pielea, ți-e greață, ți-e somn, transpiri, etc), gândul îți e doar la țigară, ai senzația că ai fi în stare să faci orice pentru o țigară: înseamnă că s-a instalat sevrajul de nicotină, deci dependența ta de nicotină este cel puțin medie.
- Vestea bună este că, în momentul în care vei decide să te lași de fumat pentru totdeauna, vei ști că poți fi ajutat să depășești această perioadă neplăcută. Fiind vorba de o boală – dependența biologică de nicotină - medicul te poate ajuta, prescriindu-ți medicamente care scad simptomele de sevraj.

#### **Sfatul 4: Diverse ponturi Hai să nu fumăm o zi!** (continuare)

- Nu ai probleme fizice dar „te trezești” în locul pentru fumat ori întinzând mâna după țigară, deși nu simți neapărat nevoia să fumezi, ori te gândești „ce bine-ar merge o țigară acum...”, ori simți că fumătorul de lângă tine îți face poftă: înseamnă că dependența psihologică este importantă în cazul tău.
- Vestea bună este că, în momentul în care vei decide să te lași de fumat pentru totdeauna, vei ști că un psiholog cu specializare în terapia tabagismului ți-ar putea face viața mai ușoară și, mai ales, ți-ar crește șansele de a renunța, cu adevărat, pentru totdeauna.

Și mai ai un câștig: ai făcut primul pas pentru ca viața ta să fie mai bună și mai sănătoasă! Ai depășit etapa „mă gândesc/ îmi doresc/ aș încerca să mă las de fumat”; deja ai trecut la fapte!





## **Înainte de a nu fuma o zi, ți-ar putea fi utile următoarele:**

Alege-ți ziua în felul tău, conform preferințelor, posibilităților, ideilor, „fixurilor” tale:

- Ziua norocoasă...
- Lunea, pentru că e începutul săptămânii...
- Duminica, pentru că tot suntem în Postul Crăciunului...
- Ziua de salariu... pentru ca să pui deoparte 400 lei (sau cât te costă fumatul într-o lună) și să-ți faci „un chef” cu ei...
- Ziua cea mai liniștită din săptămână...
- Ziua cea mai nervoasă din săptămână...

Pregătește-ți ziua în felul tău: când urmează să faci o schimbare în viața de zi cu zi, nu te pregătești dinainte? Nu-i așa că îți faci „un plan de bătaie”, o listă cu ce ai de făcut? De ce să nu procedezi la fel și când urmează să nu fumezi, fie și pentru o zi?!

- Iată câteva ponturi!
- Intră pe pagina de Facebook a programului Stop Fumat ([www.facebook.com/stopfumat.eu](http://www.facebook.com/stopfumat.eu)) pentru a comenta „ponturile” recomandate de psihologii specializați în terapia tabagismului
- Intră pe forum pentru a afla mai multe informații și pentru a pune întrebări
- Sună la Tel Verde Stop Fumat (08008STOPFUMAT adică 0800878673) de luni până vineri, între orele 8.00 și 20.00 pentru a vorbi cu cineva despre metodele de renunțare la fumat dovedite științific a fi eficiente și care se aplică în toată lumea

Nu ești singur „la ananghie”:

- Alege-ți un prieten care s-a lăsat de fumat și care dorește să te ajute, și sună-l dacă te apucă „nervii”
- Sună la Tel Verde Stop Fumat (08008STOPFUMAT adică 0800878673) de luni până vineri, între orele 8.00 și 20.00 pentru a vorbi cu o persoană specializată în terapia tabagismului

## Nu ai reușit să te abții de la fumat o zi întreagă?

Nu-i bai; oare e singura dată în viață când nu „ți-a ieșit” un lucru de la prima încercare?! Așa cum în alte ocazii ai perseverat și ai corectat greșelile, procedează la fel și în cazul renunțării la fumat: perseverează și corectează! Și, mai ales, nu te gândi că nu ai voință: fumatul este o boală cronică cu grade diferite de severitate, deci și tratamentul variază de la om la om! Oare un om care are diabet și trebuie să-și injecteze insulină, se gândește că e mai prost sau că are mai puțină voință decât vecinul lui care, deși are tot diabet, urmează doar regim alimentar?!

