

PÁR OTÁZOK predtým, ako prestanete fajčiť

Predtým, ako sa pustíte do realizácie vášho rozhodnutia prestať fajčiť, zodpovedzte si nasledujúce otázky. Pomôžu vám uvedomiť si niekoľko dôležitých skutočností o vás a vašej motivácii.

1. Prečo chcete prestať fajčiť?

2. Ked' ste sa pokúšali prestať fajčiť v minulosti, čo bolo pre vás nápomocné a čo nie?

3. Akú situáciu bude pre vás najťažšie zvládnúť, ked' prestanete s fajčením? Čo by ste mohli robiť pre to, aby ste situáciu ustáli?

4. Kto vám môže pomôcť v ťažkých momentoch? Vaša rodina, priatelia? Lekár?

5. Aký pôžitok vám dávalo fajčenie? Ked' s fajčením prestanete, čo ďalšie vám robí radosť a pôžitok?

Pre viac informácií kontaktujte

Liga proti rakovine SR

Brestová 6
821 02 Bratislava
02/52 92 17 35
lpr@lpr.sk

 [ligaprotirakovine \(LPR\)](#)

Linka pomoci Ligy proti rakovine

02/52 96 51 48

internetové poradenstvo
poradna@lpr.sk





Nikotín: mocná droga

Ak ste sa už niekedy pokúšali prestať fajčiť, viete, že je to nesmierne náročné. Je to ľažké, pretože nikotín je silne návyková látka. Pre niektorých ľudí je rovnako návyková ako heroín alebo kokaín. Prestať je ľažké. Obvykle má človek za sebou dva, tri alebo i viac neúspešných pokusov, kym sa mu podarí prestať s fajčením úplne. No zakaždým, keď sa pokúšate prestať, sa zároveň učíte, čo vám pomáha a čo naopak väšmu úsiliu neprospevia.

Účel tohto letáčika

Tento letáčik hovorí o tom, čo vám v snahe prestať fajčiť môže efektívne pomôcť a vysvetľuje najlepšie spôsoby, ako s fajčením prestať, a to nadobro. Všetky informácie v tomto letáčiku čerpajú z vedeckých výskumov o tom, čo najviac zvyšuje šance, aby sa vaša snaha stretla s pozitívnym výsledkom.

Letáčik tiež obsahuje kontakty na miesta, kde môžete vyhľadať pomoc a podporu.

Prečo vlastne prestat?

Skoncovať s fajčením je jedna z najdôležitejších vecí, ktoré môžete v živote urobiť. Ak sa vám to podarí, tak...

- ... budete žiť dlhšie a lepšie.
- ... výrazne znížite u seba riziko infarktu, mozgovej príhody a rakoviny.
- ... ak ste tehotná, zvýšite šance na zdravie svojho dieťatka.
- ... ľudia, s ktorými žijete v bezprostrednej blízkosti, obzvlášť vaše deti, budú zdravší a šťastnejší.
- ... peniaze, ktoré ušetríte, môžete využiť oveľa zmysluplnnejšie a dopriať si iné veci, ktoré vás bavia a tešia.

Prestať fajčiť je skutočne ľažké a vyžaduje veľa úsilia, ale - prestať fajčiť sa dá!



Päť kľúčov k úspechu

Štúdie preukázali, že týchto päť krokov vám efektívne pomôže na ceste k životu bez fajčenia. Najlepšie šance na úspech máte vtedy, ak ich aplikujete spoločne:

1. Pripravte sa.
2. Dovolte iným, aby vás podporili a povzbudili.
3. Naučte sa novým zručnostiam a návykom.
4. Vyhľadajte odbornú pomoc a podporu.
5. Buďte pripravení na náročné situácie a i chvíľkové zlyhanie.

1. PRIPRAVTE SA

- Stanovte si pevný dátum.
- Urobte zmeny v prostredí, v ktorom žijete:
 - zaviete sa VŠETKÝCH cigaret a popolníkov, ktoré máte doma, v aute, v práci.
 - nedovoľte ľuďom fajčiť u vás doma.
- Zhodnotte vaše minulé pokusy prestať s fajčením. Spomeňte si, čo pracovalo vo váš prospech a čo nie.
- Od momentu, kedy prestanete fajčiť, už nefajčite – ANI SI NE-POTIAHNITE!

2. DOVOLTE INÝM, ABY VÁS PODPORILI A POVZBUDILI

Štúdie dokázali, že šance na úspech stúpajú vtedy, ak máte podporu a pomoc zo svojho okolia. Môžete o ňu požiadať viacerími spôsobmi:

- Povedzte svojej rodine, priateľom a kolegom, že plánujete prestať fajčiť a že chcete ich podporu.
- Poprose ich, aby pri vás nefajčili a aby nenechávali cigarety po hodene vol'ne vo vašom dosahu.
- Upozornite vašich priateľov na to, že prestávate fajčiť, a že je možné, že na určité obdobie obmedzíte účasť na hromadných oslavách a podujatiach, kde sa pije alkohol a fajčí sa.
- Navrhnite vašim priateľom iné spoločné aktivity, ktoré sa automaticky nespájajú s fajčením - športovanie, turistiku, kultúru.

3. NAUČTE SA NOVÝM ZRUČNOSTIAM A NÁVYKOM

- Snažte sa rozptýliť od nutkania k fajčeniu: bud'te s ľuďmi, zhovárajte sa, chod'te na prechádzku, zamestnajte sa nejakým projektom...
- Ak sa pokúšate prestať fajčiť po prvýkrát, zmeňte rutinu: zvol'te si inú cestu do práce, pite čaj namiesto kávy, raňajkujte na inom mieste ako obvykle.
- Snažte sa zredukovať každodenný stres: cvičte, čítajte, trávte príjemne svoj voľný čas. Je lepšie prestať s fajčením v období, ktoré nie je pre vás špecificky náročné (pracovne, emocionálne).
- Na každý deň si naplánujte niečo príjemné.
- Pite veľa vody a iných tekutín.

4. VYHĽADAJTE ODBORNÚ POMOC A PODPORU

- Nebojte sa vyhľadať poradenstvo. Porozprávajte sa s odborníkom – napr. s vaším lekárom, zubným lekárom, či psychológom.
- V rámci Úradu verejného zdravotníctva existujú v mestách poradne na odvykanie od fajčenia, kde vám poskytnú potrebnú podporu a rady, ktoré vám pomôžu celý proces lepšie zvládnúť. Kontakty na poradne nájdete na stránkach Úradu verejného zdravotníctva alebo Ligy proti rakovine: www.uvzsrs.sk , www.ipr.sk .

5. Buďte pripravený na náročné situácie a i MOŽNOSŤ ZLYHANIA

Najčastejšie sa ľudia vrátia k fajčeniu počas prvých troch mesiacov od dňa, kedy prestali fajčiť. Nenechajte sa znechutiť, ak začnete znova fajčiť. Pamäťajte si, väčšina ľudí má za sebou niekol'ko neúspešných pokusov, kym sa im podarí definitívne sa závislosti od fajčenia zbaviť. Tu sú niektoré náročné situácie, ktorých je dobré sa vystríhať:

- **Alkohol.** Vyhýbajte sa pitiu alkoholu. Pitie alkoholu výrazne znížuje vaše šance na úspech.
- **Iní fajčiari.** Zdržiavanie sa v prítomnosti fajčiarov spôsobí, že budete mať väčšiu chuť zapaliť si.
- **Priberanie.** Mnoho fajčiarov priberie na váhe po tom, ako prestanú fajčiť, obvykle je to do 5 kg. Snažte sa preto jest zdrovo a byť aktívny. Ak je pre vás odopieranie súčasťou obľúbeného jedla popri cigaretách náročné a dočasne priberiete, nenechajte sa odradiť od hlavného cieľa: prestať fajčiť! Cielenej strate pribratých kilogramov sa môžete venovať o pár mesiacov už ako nefajčiar.
- **Zlá nálada alebo depresia.** Je mnoho spôsobov, ako si zlepšiť náladu a prekonať depresiu i bez pomoci fajčenia. Hľadajte činnosti a aktivity, ktoré vám robia radosť, podnikajte kroky, ktoré váš život nasmerujú tam, kam chcete ísť. Ako nefajčiar sa stávate zdravším človekom – i to vás môže tešiť.