

**KORAKI DO
SVOBODE**

**RECITE
NIKOTINU
NE**



**SKUPAJ
ZA ZDRAVJE**





ZASVOJENOST Z NIKOTINOM

IN KAKO SI POMAGATI PRI OPUŠČANJU

MITI IN DEJSTVA O RABI NIKOTINA

MIT

Nikotin ni tako zasvojljiv kot druge droge. Raba nikotinskih izdelkov v mladosti ni nič hujšega.

Elektronske cigarete in drugi nikotinski izdelki pomagajo pri odvajanju od kajenja.

Z rabo nikotina lahko preneham kadarkoli hočem.

Če mi ni uspelo prenehati prvič, nima smisla, da poskusim znova.

DEJSTVO

Nikotin je ena najbolj zasvojljivih snovi. Raba povzroči spremembe v možganih, zaradi katerih si telo vedno znova želi nikotina, kar vodi v močno zasvojenost. Mlajši kot ste ob začetku rabe nikotinskih izdelkov, večja je verjetnost močne zasvojenosti, večji je negativni vpliv na razvoj možganov in težja je opustitev.

To ni pot do SVOBODE! Elektronske cigarete in podobni izdelki le ohranjajo nikotinsko zasvojenost. Za resnično opustitev kajenja so na voljo preverjene vrste pomoči.

Prenehanje rabe nikotinskega izdelka je izziv. Mnogi potrebujejo več poskusov, preden jim uspe, vendar vsak korak v tej smeri šteje. S podporo in pravim načrtom lahko vsakdo uspešno opusti rabo nikotina.

Uspeh pri opustitvi nikotina zahteva v povprečju sedem poskusov. Vsak poskus vas približa cilju. Poleg VAŠE odločitve je v Sloveniji na voljo veliko oblik pomoči, ki vam lahko pomagajo pri prenehanju in vzdrževanju abstinence.



ALI STE VEDELI?

Z odločitvijo za opustitev nikotinskih izdelkov ne prispevate le k svojemu zdravju, ampak tudi k čistejšemu okolju. Odpadki, ki nastanejo pri uporabi nikotina, potrebujejo več deset let, da se razgradijo, poleg tega zavržene elektronske cigarete povečujejo količino e-odpadkov, ki onesnažujejo tla in vodo. Tudi sama pridelava tobaka izčrpa zemljo do te mere, da je dolgo neprimerna za gojitev drugih rastlin.

MIT

Poznam veliko ljudi, ki kljub kajenju živijo dolgo in zdravo.

Če uporabim samo nekaj nikotinskih izdelkov na dan, ne bom škodoval svojemu zdravju.

Osebe, ki imajo težave z vzdrževanjem primerne telesne mase, s kajenjem tobaka ali rabo drugega nikotinskega izdelka hitreje izgubijo odvečne kilograme.

Nikotin pomaga športnikom pri doseganju boljših rezultatov.

DEJSTVO

Redki kadilci dočakajo starost brez večjih zdravstvenih posledic. Večina uporabnikov nikotina ima resne kronične bolezni (različne vrste raka, bolezni srca in ožilja, bolezni dihal itd.), zaradi katerih pogosto potrebujejo dolgotrajno zdravljenje ali se soočajo s prezgodnjo smrtjo. V povprečju kadilci umrejo kar 16 let prej kot nekadilci.

Tudi tisti, ki zaužijejo samo nekaj cigaret ali drugega nikotinskega izdelka na dan, so izpostavljeni večjim tveganjem za nastanek bolezni, kot so različne vrste raka, bolezni srca in ožilja, pljučne bolezni, impotenca in težave z zanositvijo ter vrsta drugih. Ne obstaja varna oblika rabe nikotinskega izdelka niti varna količina uporabljenih nikotinskih izdelkov. Vsaka raba, tudi najmanjša, povečuje tveganje za nastanek bolezni.

Z rabo nikotinskega izdelka ne moremo učinkovito in zdravo uravnavati svoje telesne mase, saj je učinek nikotina na porabo energije pri ljudeh s čezmerno telesno maso majhen ter odvisen tudi od stopnje telesne dejavnosti in načina življenja v celoti.

Nikotin NE povečuje mišične moči, ne zmanjšuje utrujenosti ali časa do izčrpanja. Dolgoročna raba vodi do povečanja občutka bolečine in vzpostavlja zasvojenost.



ALI STE VEDELI?

Večina uporabnikov nikotinskih izdelkov želi opustiti njihovo rabo.

ALI STE VEDELI?

Prenehanje z uporabo tobačnih in drugih nikotinskih izdelkov je ena od najboljših odločitev za vaše zdravje in prihodnost.

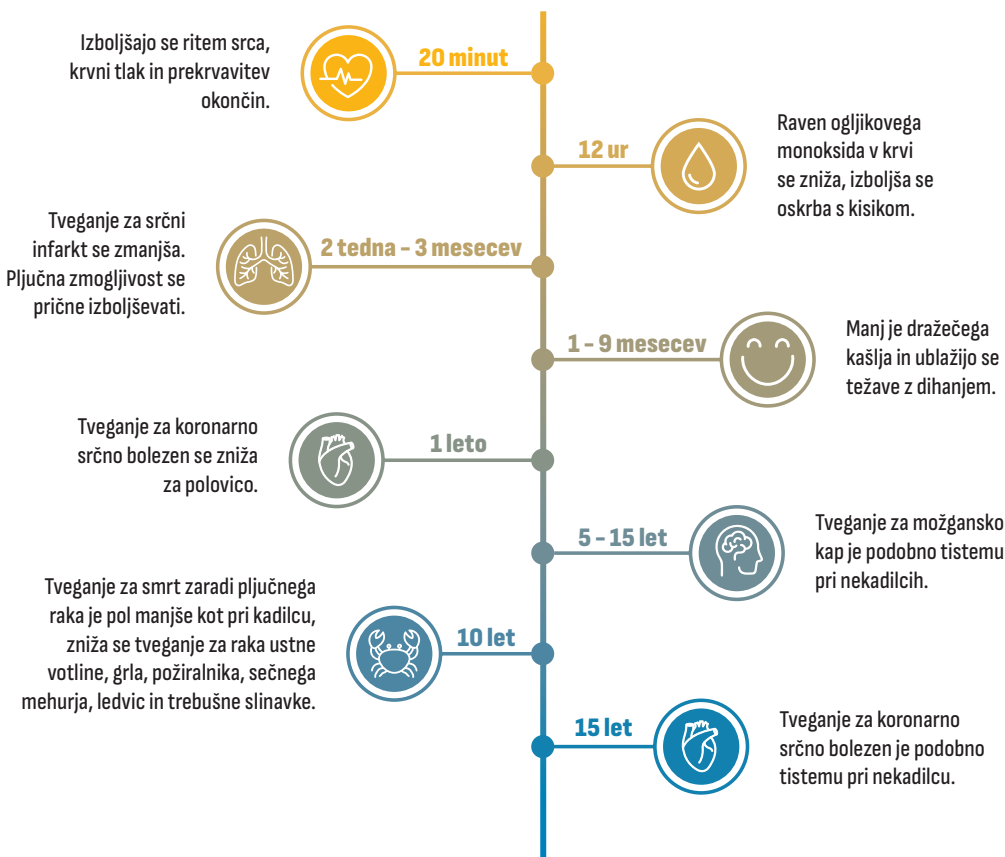
A man and a woman are running along a rocky coastline. The man, on the left, has a beard and is wearing a light blue button-down shirt and khaki shorts. The woman, on the right, has long dark hair and is wearing a white lace vest over a green top and blue jeans. Both are smiling broadly and looking upwards. The background shows a cloudy sky and the ocean.

NEKATERE PREDNOSTI OPUSTITVE ZDRAVJE NA PRVEM MESTU

Najbolje je nikotinski izdelek opustiti čim prej, že v mlajših letih. A tudi če ga boste opustili po več desetletjih rabe, lahko s tem koristite svojemu zdravju.

KAJ SE ZGODI, KO OPUSTIMO KAJENJE?

Že kmalu po opustitvi kajenja telo začne popravljati škodo, povzročeno s kajenjem, koristi opustitve pa se s časom večajo.





KAJ LAHKO PRIČAKUJETE OB PRENEHANJU?

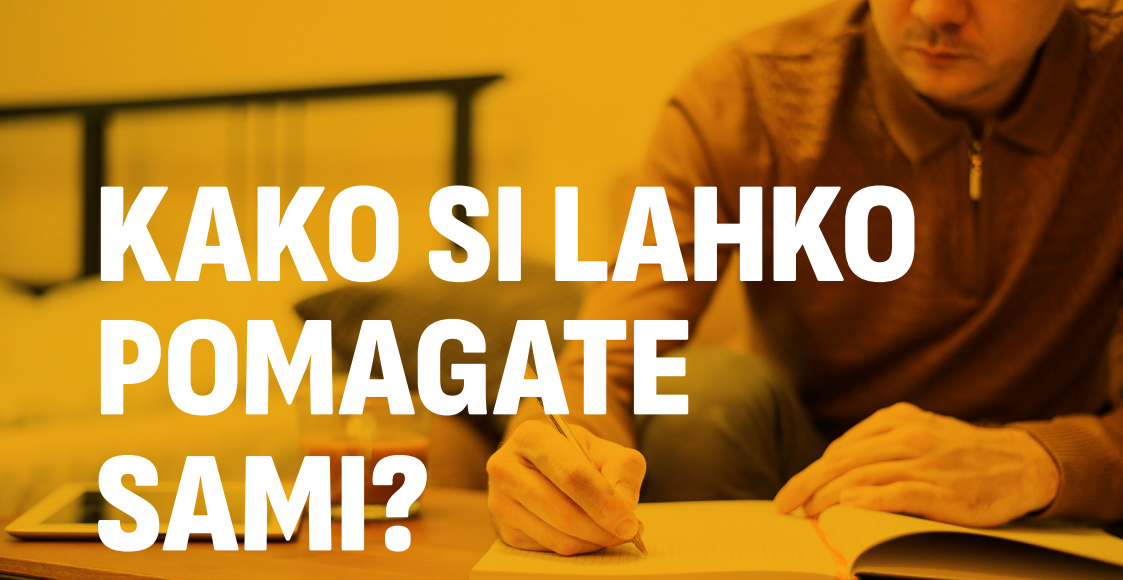
Ob prenehanju uporabe nikotinskih izdelkov lahko doživljate različne odtegnitvene simptome, kot so:

- močna želja po nikotinu,
- razdraženost, nepotrpežljivost in tesnoba,
- glavobol in tiščanje v prsih,
- težave s koncentracijo,
- povečan apetit,
- motnje spanja.

Simptomi so lahko različno izraženi in intenzivni, kar je odvisno od posameznika.

Ne skrbite – to je le začasno!

Simptomi bodo sčasoma izginili, vaše telo pa bo postalo vedno bolj zdravo in močno.

A person is shown from the chest down, sitting at a desk and writing in a notebook with a pen. The background is slightly blurred, showing a lamp and some papers. The overall tone is warm and focused.

KAKO SI LAHKO POMAGATE SAMI?

1. Spoznajte svoje vzorce uporabe nikotina

Opazujte, kdaj in zakaj posežete po nikotinu. Pomaga lahko, če si beležite, v katerih situacijah uporabljate cigarete ali druge nikotinske izdelke:

- za stimulacijo,
- za sprostitve,
- iz navade,
- da bi pregnali nemir ali
- ko ste v zadregi in želite vzpostaviti stik z okolico.

Ugotovite, kako se počutite brez nikotina, katere simptome odtegnitve prepoznate pri sebi? Na ta način boste lažje prepoznali okoliščine, ki vas vodijo k uporabi nikotinskih izdelkov, in se nanje bolje pripravili.

2. Sestavite seznam razlogov za prenehanje

Zapišite vse, kar vas motivira za opustitev nikotina – boljše zdravje, več energije, prihranek denarja, boljši zgled za svoje bližnje. Nato preračunajte, koliko denarja porabite za nikotinske izdelke v enem tednu, mesecu ali letu.

3. Izberite datum začetka opuščanja in se ga držite

Določite dan, ko boste prenehali, in se nanj pripravite. Odstranite vse predmete in okoliščine, ki jih povezujete z rabo nikotinskega izdelka.

- Izogibajte se krajem, kjer ste običajno uporabljali nikotinski izdelek.
- Če ste bili navajeni uporabljati nikotinski izdelek po obrokih, se po malici ali kosilu sprehodite ali uporabite stopnice namesto dvigala.
- Če ste bili vajeni uporabe tobačnih ali nikotinskih izdelkov ob pitju kave ali alkohola, se temu poskušajte izogniti.

Prenehate lahko naenkrat ali postopoma.

4. Ko začutite željo po nikotinu, poskusite:

- narediti 5–10 globokih vdihov;
- počasi popiti kozarec vode, zeliščnega čaja ali mineralne vode;
- žvečiti žvečilni gumi ali grizljati sveže sadje in zelenjavo;
- si umiti zobe ali zamenjati prostor;
- zaposliti svoje roke: v rokah vrtite pisalo ali stiskajte antistresno kroglico, zamotite se z družabno igro ...

5. Čas, ki ste ga sicer namenili rabi nikotina, zamenjajte z zdravimi izbirami.

- Uživajte uravnoteženo prehrano in se izogibajte nezdravim prigrizkom.
- Pijte veliko vode in/ali nesladkanih pijač.
- Izogibajte se pitju kave in alkohola.
- Redno se gibajte – hoja, kolesarjenje ali druge oblike vadbe izboljšajo počutje in zmanjšajo željo po nikotinu.



ALI STE VEDELI?

Ker lahko ob opuščanju rabe tobačnih ali nikotinskih izdelkov pogosto pride do zgoraj naštetih odtegnitvenih simptomov, boste morda potrebovali dodatno pomoč in podporo.

6. Poiščite podporo

- Svojo odločitev delite z družino, prijatelji in sodelavci. Prosite jih za pomoč in spodbudo.
- Povežite se s skupino nekadilcev ali poiščite podporo pri sodelavcih in prijateljih, ki prav tako opuščajo nikotin.
- Posvetujte se s svojim zdravnikom, ki vam lahko pomaga z nasveti ali vas usmeri v programe za opuščanje.

7. Praznujte svoj uspeh!

Vsak dan brez nikotina je zmaga!

Nagradite se: prihranjen denar porabite za obisk zobozdravnika za čiščenje zob, razvajanje pri frizerju ali kozmetičarki, kupite si vstopnico za športno prireditev ali novo obleko, privoščite si izlet itd. Gradite na svoji pozitivni samopodobi in bodite ponosni na svojo odločitev! Storili ste nekaj koristnega za svoje zdravje in splošno blagostanje.



ALI STE VEDELI?

Samo ena ponovna uporaba tobačnega ali nikotinskega izdelka po prenehanju lahko znova vodi nazaj v odvisnost. Zato ne podlegajte misli: »Saj bo samo tokrat!«

KJE POISKATI PODPORO IN POMOČ?

Na voljo so vam različne oblike podpore in pomoči pri opuščanju:



Svetovalni telefon za pomoč pri opuščanju

kajenja in drugih nikotinskih izdelkov: **080 2777**.

Klic in svetovanje sta brezplačna, ponujajo anonimno podporo. Deluje vsak dan v letu med 7.00 in 10.00 uro ter med 17.00 in 20.00 uro. Svetovalci zagotavljajo osnovno svetovanje in usmeritev ter možnost napotitve na proaktivno svetovanje.



Skupinsko ali individualno svetovanje

za opuščanje kajenja in rabe drugih nikotinskih izdelkov v centrih za krepitev zdravja oziroma zdravstvenovzgojnih centrih v zdravstvenih domovih, kjer vam ponujajo podporo za lažji prehod. Za vključitev v svetovanje se obrnite na center v svojem zdravstvenem domu, kontakte najdete na www.skupajzazdravje.si/ zemljevid.



O možni uporabi različnih **zdravil** ali nadomestne nikotinske terapije za pomoč pri opuščanju nikotina se lahko posvetujete z osebnim zdravnikom ali farmacevtom.

Zdaj je čas, da sprejmete odločitev. Čas je za novo poglavje. Čas je, da se OSVOBODITE. Ne čakajte, da vas NIKOTIN OBVLADUJE – prevzemite nadzor.

Ne pozabite – v tem procesu niste sami. Poiščite pomoč in bodite ponosni na vsak korak, ki ga naredite! Skupaj zmoremo, skupaj za zdravje.



ALI STE VEDELI?

Pravilna uporaba nadomestne nikotinske terapije lahko podvoji vaše možnosti za uspešno opustitev kajenja.

ZAKAJ JE VREDNO VZTRAJATI?

Ko boste opustili rabo nikotina, se boste počutili bolje.
Vaša čuta za vonj in okus se bosta izboljšala, lažje
boste dihali in imeli več energije.

Počutite se močno in bodite ponosni, ker ste sprejeli
odločitev, da prenehate – to je odločitev za vas in
vaše zdravje!

Recite nikotinu ne – za boljše življenje!

www.skupajzdravje.si



Avtorji: Tomaž Čakš, Kaja Batista, Rok Zaletel