

Stop smoking made easier
POLISH translation

Rzucenie palenia ułatwione

- Lista kontrolna – Czy naprawdę chcesz rzucić palenie?
- Siła woli – Masz jej więcej, niż myślisz
- Zastępcza terapia nikotynowa i środki bez nikotyny – Która opcja jest dla Ciebie najlepsza?
- Pomoc i porady – Z kim się skontaktować, aby otrzymać wsparcie



Według badań, palacze, którzy używają licencjonowanej zastępczej terapii nikotynowej oraz otrzymują specjalistyczną pomoc w zakresie rzucenia palenia są cztery razy bardziej skłonni do rzucenia palenia na dobre.

West R, Shiffman S. *Fast facts – smoking cessation* (Szybkie fakty – rzucenie palenia). Oxford: Health Press Limited, 2004.

Spis treści

Etap 1: Przygotowanie do rzucenia palenia	1
Etap 2: Rzucenie palenia	3
Etap 3: Trzymanie się decyzji	5
Licencjonowana zastępcza terapia nikotynowa	8
Leki bez nikotyny	11
Gdzie otrzymać pomoc i porady	12

Rzucenie palenia nie jest łatwym zadaniem, lecz podchodzenie do niego krok po kroku może je ułatwić. Niniejsza broszura opisuje kroki, które pomagają w rzuceniu palenia. Pomoże ona w podjęciu decyzji, przygotowaniu do rzucenia, rzuceniu i trzymaniu się powziętej decyzji. Odpowiada ona również na najczęstsze pytania na temat rzucania zadawane przez palaczy.

Jeżeli będziesz dokładnie przestrzegać opisanych etapów oraz wykorzystywać pomysły i porady w niniejszej broszurze - rzucisz palenie. Jeżeli nie uda Ci się trzymać swojej decyzji, nie martw się – większość palaczy potrzebuje kilku prób, zanim udaje im się rzucić palenie na dobre. Wróć do pierwszego etapu i zacznij od nowa.





Czy naprawdę chcesz rzucić palenie?

Jednym z kluczowych czynników sukcesu jest chęć rzucenia. Poniższa lista kontrolna przedstawia niektóre powody, dla których palacze chcą rzucić palenie. Zaznacz własne powody oraz spróbuj wymienić dodatkowe. Jest to Twoja lista kontrolna. Trzymaj ją blisko siebie przez następne kilka tygodni.

- ☐ Chcę się czuć lepiej.
- ☐ Nie chcę, aby moje dzieci zaczęły palić.
- ☐ Nie chcę czuć się bez tchu.
- ☐ Pieniądze przydadzą się na inne wydatki.
- ☐ Papierosy śmierdzą, a zapach zabrudza dom i przylega do ubrań.
- ☐ Chcę mieć świeży oddech.
- ☐ Nie chcę mieć przedwczesnych zmarszczek.
- ☐ Jest to nie w porządku względem osób, z którymi mieszkam
- ☐ Boję się, że ciężko zachoruję (choroba serca, rak płuc, udar mózgu, utrata wzroku, itd.)
- ☐ Palenie jest antyspołeczne.
- ☐ Nie lubię być uzależniony(a).
- ☐ Chcę żyć jak najdłużej i widzieć, jak moje dzieci dorastają
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Przygotuj się

Aby być naprawdę przygotowanym do rzucenia palenia musisz ostrożnie rozważyć powody, dla których nadal palisz. Przeczytaj listę na stronie 2. Czy identyfikujesz się z którymś z punktów?

Palenie pomaga mi radzić sobie ze stresem

To jest mit. Nikotyna jest środkiem stymulującym i jedynie pozornie uspokaja, ponieważ jesteś od niej uzależniony(a). Gdy poziom nikotyny w Twojej krwi spada, czujesz się drażliwy(a) z powodu objawów odstawiennych. Palenie zwiększa poziom nikotyny we krwi, co zaspokaja głód nikotynowy i Cię uspokaja. To, co wydaje się być stresem, w rzeczywistości jest spowodowane głodem nikotynowym.

Obawiam się objawów odstawiennych

Gdy rzucasz palenie, odstawiasz nikotynę, i tym samym bardzo silne przyzwyczajenie. Potrzeba czasu, aby pozbyć się nikotyny z organizmu i przełamać przyzwyczajenie. Możliwe, że staniesz się wrażliwy(a) i będziesz miał(a) trudności ze skupieniem się, lecz te objawy nie trwają dłużej niż kilka tygodni. Licencjonowana zastępcza terapia nikotynowa lub leki bez nikotyny mogą Ci przejść przez ten etap. Więcej szczegółów znajdziesz na stronach 8-11.

Nie chcę, aby moja waga ciała uległa zwiększeniu

Możliwe, że przybierzesz na wadze, lecz można temu zapobiec poprzez zdrowe odżywianie się oraz ćwiczenia fizyczne.

Jest za późno – szkody są z pewnością nieodwracalne

Zagrożenie spowodowane paleniem staje się większe z czasem, więc im wcześniej rzucisz palenie, tym lepiej. W ciągu kilku tygodni będziesz łatwiej oddychał(a), a zagrożenie poważnymi chorobami spada od razu. Pełen zakres korzyści dla zdrowia, związanymi z rzuceniem palenia, można znaleźć na stronie www.want2stop.info.



Moment nie jest właściwy

Są chwile, gdy rzucenie palenia może być trudniejsze – na przykład gdy znajdujesz się pod presją. Łatwo użyć tego jako wymówki, aby nie rzucić palenia. Skupienie się na powodach, dla których chcesz rzucić, może Ci pomóc.

Moja siła woli jest za słaba

Siła woli nie jest niezmienna. Jest jak mięsień – można ją budować. Siła woli to po prostu chęć dokonania czegoś.

Jeżeli jesteś gotowy(a) rzucić palenie, czytaj dalej.

Jeżeli nie jesteś gotowy(a), zrób przerwę i spróbuj później.
Zachowaj tę broszurę i wykorzystaj ją, gdy będziesz gotowy(a).



Przetrwanie przez kilka pierwszych dni

Palenie jest mocno powiązane z poszczególnymi momentami i sytuacjami, takimi jak pierwszy papieros dnia, przebywanie z palącymi znajomymi, picie kawy lub herbaty, itd. Aby przerwać powiązanie między poszczególną sytuacją a paleniem, należy zmienić przyzwyczajenia. Na przykład:

- Jeżeli zazwyczaj palisz papierosa zaraz po przebudzeniu, zamiast tego weź prysznic.
- Jeżeli lubisz zapalić papierosa gdy pijesz kawę lub herbatę, zamień napój na mleko, wodę lub inny napój bezalkoholowy (bez cukru).
- Jeżeli lubisz palić, gdy rozmawiasz przez telefon, przesuń popielniczkę w inne miejsce.
- Jeżeli lubisz zapalić po jedzeniu, spróbuj zamiast tego wymyć zęby lub żuć gumę bez cukru.
- Spędzanie czasu z palaczami może być trudne, gdy próbujesz rzucić palenie. Spróbuj unikać takich sytuacji przez pierwsze kilka tygodni.

Bądź przygotowany(a)

- Zawczasu rozważ trudne sytuacje i zaplanuj, jak sobie z nimi poradzisz. Nie czekaj, aż same się zdarzą.
- Jeżeli brakuje Ci papierosa w ustach, spróbuj żuć gumę bez cukru lub zjeść coś zdrowego.

- Jeżeli przyzwyczaiłeś(aś) się do trzymania papierosa w ręce, znajdź coś innego do trzymania. Cokolwiek, byle nie był to papieros.
- Uważaj, gdy spożywasz alkohol – po kilku szklankach możesz zapomnieć, że rzuciłeś(aś) palenie.
- Spróbuj jeść owoce, gdy chcesz zapalić papierosa. Odświeży Ci to smak w ustach i sprawi, że mniej będzie Ci się chciało palić.
- Licencjonowana zastępcza terapia nikotynowa oraz leki bez nikotyny mogą co najmniej podwoić Twoje szanse sukcesu. Więcej informacji na stronach 8-11.
- Korzystanie z licencjonowanej zastępczej terapii nikotynowej oraz ze specjalistycznej pomocy sprawia, że Twoje szanse rzucenia palenia wzrosną czterokrotnie. Aby uzyskać informacje na temat darmowej pomocy specjalistycznej blisko Ciebie, prosimy o wejście na stronę www.want2stop.info.

Dzień po dniu

Banalne, lecz prawdziwe. Wystaw sobie cel, aby tego dnia nie palić. Łatwiej dokonywać takiej decyzji każdego ranka niż martwić się o to, jak sobie poradzisz przez resztę życia bez papierosa.

Wynagradzaj się

Pomyśl, co mógłbyś zrobić z pieniędzmi, które wydajesz na papierosy – zaprosz rodzinę do kina, spędź wieczór na mieście, kup sobie filmy na DVD lub nowe ubrania. Użyj tabeli niżej aby wyliczyć, ile zaoszczędzisz pieniędzy, jeżeli rzucisz palenie.

Papierosów na dzień	1 dzień	1 tydzień	1 miesiąc	1 rok	5 lat
5	£2.12	£14.82	£65.64	£772.89	£3,866.56
10	£4.24	£29.65	£131.29	£1,545.78	£7,733.11
20	£8.47	£59.29	£262.57	£3,091.55	£15,466.22
30	£12.71	£88.94	£393.86	£4,637.33	£23,199.33
40	£16.94	£118.58	£525.14	£6,183.10	£30,932.44

Na podstawie ceny £8.47 za paczkę 20 papierosów



Poniższe porady pomogą Ci trzymać się decyzji, aby rzucić palenie.

Co należy robić:

- Bądź pozytywnie nastawiony(a). Będą chwile, gdy będziesz zmęczony(a) i będziesz chciał(a) się poddać. Jeżeli poczujesz pokusę, przypomnij sobie, jak daleko zaszedłeś(aś) i czemu rzuciłeś(aś) palenie. Jeżeli pozostaniesz zdeterminowanym(a), pokusa minie.
- Wypełniaj swój czas. Nuda może sprawić, że palenie będzie wydawać się dla Ciebie ważniejszym, niż jest.
- Naucz się odprężać i radzić sobie ze stresem. Postaraj się, abyś każdego dnia miał(a) dla siebie trochę czasu i spokoju – pomoże nawet pięć minut głębokich oddechów.
- Wykonuj ćwiczenia fizyczne. Nawet krótki spacer doda Ci energii i sprawi, że nie będziesz myślał(a) o paleniu.
- Wynagradzaj siebie. Wydaj część pieniędzy, które zaoszczędziłeś(aś) na coś dla siebie.
- Bądź ostrożny(a), gdy pijesz alkohol – może on osłabić Twoją siłę woli.
- Nie poddawaj się. Po pierwszych kilku tygodniach, szczególnie jeżeli łatwo Ci było przestać, możliwe, że zaczniesz otrzymywać mniej wsparcia od innych, którzy mogą nawet zapomnieć, że przestałeś(aś) palić. Zachowaj determinację, nie spoczywaj na laurach i nie dawaj się kusić.

Czego nie należy robić:

- Nie oszukuj samego (samą) siebie. Łatwo wpaść w pułapkę i pomyśleć, „jeden papieros nie zaszkodzi”, albo „zapalę tylko jednego aby udowodnić, że ich nie potrzebuję”. Nie daj się oszukać samego (samą) siebie - podobne słowa to jedynie wymówki, aby zapalić. Nie poddawaj się.
- Nie pozwalaj znajomym, którzy palą, kusić Ciebie, byś do nich przyłączył(a).

A jeżeli i tak zapalę?

To nie koniec świata. Wiele palaczy wpada w pułapkę „drzwi obrotowych” palenia i nie palenia, zanim w końcu uda im się rzucić palenie na dobre. Zrób sobie przerwę i zacznij od nowa, gdy będziesz gotowy(a).



Po jakim okresie czasu zostaje się byłym palaczem?

Przez jakiś czas po rzuceniu palenia nadal będziesz siebie uważać za palacza. Gdy odczujesz głód nikotynowy, który łatwo pomylić ze stresem, Twoją automatyczną reakcją będzie nadal sięganie po papierosa. Z czasem Twój mózg Cię „dogoni” i nie będziesz już reagować tak, jak wcześniej. Zazwyczaj może to potrwać około trzech miesięcy. Rzadko się zdarza, aby głód nikotynowy trwał dłużej.

Nowe życie

Po kilku miesiącach niepalenia i gdy będziesz czuł(a) się gotowy(a), możesz również rozpatrzyć inne elementy Twojego stylu życia (np. przyzwyczajenia związane z jedzeniem lub ćwiczeniami fizycznymi). Rzucenie palenia może być jedynie początkiem nowego, pewniejszego, zdrowszego Ty!

Oszczędzaj i czuj się lepiej

Koszt palenia jest bardzo wysoki. Poniżej znajdziesz kilka przykładów korzyści zdrowotnych i finansowych w wyniku rzucenia palenia.

Czas od rzucenia	Korzyści zdrowotne	Oszczędności*
20 minut	Rytm serca spada	42p
8 godzin	Poziom zawartości nikotyny i tlenu węgla we krwi spada o połowę	£2.82
24 godziny	Tlenek węgla i nikotyna znikają z organizmu	£8.47
48 godzin	Poprawiają się doznania węchowe i smakowe	£16.94
2-12 tygodni	Lepsze krążenie krwi i lepsza wydolność płuc	£119–£711
1 rok	Ryzyko wystąpienia zawału serca o połowę mniejsze, niż u palacza	£3,091.55
5 lat	Ryzyko udaru mózgu jak u nie palacza, w większości przypadków	£15,466.22
10 lat	Ryzyko śmierci na raka płuc o połowę mniejsze, niż u palacza	£30,932.44
15 lat	Ryzyko zawału serca jak u nie palacza	£46,398.66

* Na podstawie palenia 20 papierosów dziennie i średniej ceny £8.47 za 20 papierosów.

Licencjonowana zastępcza terapia nikotynowa

Licencjonowana zastępcza terapia nikotynowa naprawdę działa. Środków jest do wyboru, do koloru: nikotynowa guma do żucia, plastry z nikotyną, inhalatory, aerozole, tabletki lub pastylki, itd.

Wszystkie powyższe produkty zostały klinicznie przetestowane i wyniki pokazują, że dzięki nim Twoje **szanse rzucenia dwukrotnie wzrastają**.

Palacze, którzy decydują się na specjalistyczną pomoc w rzuceniu palenia mogą dużo skorzystać z takiego wsparcia, jak i z licencjonowanej zastępczej terapii nikotynowej. Według badań palacze, którzy korzystają z licencjonowanej zastępczej terapii nikotynowej i otrzymują specjalistyczną pomoc mają o cztery razy większe szanse, aby przestać palić na dobre.¹

Licencjonowana zastępcza terapia nikotynowa może być dostępna ZA DARMO, jeżeli zarejestrujesz się w jednych z usług świadczonych przez Agencję Zdrowia Publicznego w Irlandii Północnej. Więcej szczegółów na stronie www.want2stop.info. Licencjonowana zastępcza terapia nikotynowa jest również dostępna w aptekach lub **na receptę**. Zapytaj lekarza lub farmaceutę o najlepszą dla Ciebie opcję.

Jak działa licencjonowana zastępcza terapia nikotynowa?

Licencjonowana zastępcza terapia nikotynowa dostarcza Twojemu organizmowi nikotynę, bez smoły, tlenku węgla i innych trujących chemikaliów, które znajdują się w dymie tytoniowym. To właśnie te chemikalia są w tytoniu najniebezpieczniejsze, nie nikotyna. Lecz to nikotyna uzależnia. Dlatego rzucając palenie, możesz nadal zaspokoić swój głód nikotynowy dzięki terapii zastępczej, ale bez ryzyka raka lub choroby serca. Po jakimś czasie będziesz mógł(a) zaprzestać terapię - krok po kroku, jeżeli tego potrzebujesz.

Czy licencjonowana terapia nikotynowa jest bezpieczna?

Jest o wiele bezpieczniejsza i mniej uzależniająca niż papierosy. Nie jest magicznym rozwiązaniem, ale pomoże w zmniejszeniu objawów odstawiennych i głodu nikotynowego.

Ważne aby pamiętać, że licencjonowana zastępcza terapia nikotynowa nie zastępuje papierosów, lecz pomaga rzucić palenie.

¹ West R, Shiffman S. *Fast facts – smoking cessation (Szybkie fakty – rzucanie palenia)*. Oxford: Health Press Limited, 2004.



Plastry z nikotyną

Są dostępne w różnych dawkach. Instrukcje udzielają informacji o tym, która dawka jest najbardziej odpowiednia na początek. Są bardzo wygodne, lecz szybka zmiana dawki nie jest możliwa – na przykład aby szybko otrzymać więcej nikotyny, gdy głód nikotynowy jest wyjątkowo silny.



Nikotynowa guma do żucia

Gumę można żuć kiedykolwiek poczuje się głód nikotynowy. Nikotyna jest wchłaniana do krwiobiegu przez nabłonek jamy ustnej. Najpierw spróbuj gumę z 2 mg nikotyny, a jeżeli głód nadal będzie silny, weź gumę o większej dawce. Nikotynowa guma do żucia jest dostępna w wielu smakach. Jej smak może z początku wydawać się dziwny, lecz w przypadku większości palaczy to odczucie trwa jedynie około tygodnia. Instrukcje wskażą, jak żuć gumę, aby zapewniła ona największe możliwe korzyści.



Inhalator nikotynowy

Jest to plastikowy pojemnik, który uzupełnia się wkładami z nikotyną. Używa się go jak papierosa, wdychając nikotynę przez usta.



Nikotynowy aerozol do nosa

Jest to roztwór nikotynowy, który wdycha się przez nos. Pozwala na szybsze wchłonięcie nikotyny niż używanie gumy lub plastra, lecz trudniej się do niego przyzwyczaić i może podrażnić nos.



Tabletki nikotynowe

Umieszczanie małych tabletek pod językiem sprawia, że nikotyna jest wchłaniana przez nabłonek jamy ustnej. Tabletek nie powinno się żuć ani połykać.



Pastyłki nikotynowe

Podobnie jak w przypadku tabletek, nikotyna jest wchłaniana przez nabłonek jamy ustnej.



Nikotynowy aerozol do jamy ustnej

Jest dostępny jako mały pojemnik, mieszczący się do kieszeni. Nikotyna jest szybko wchłaniana do organizmu przez nabłonek jamy ustnej, szybko zaspokajając potrzebę palenia.



Nikotynowe paski ustne

Rozpuszczają się na podniebieniu i szybko wydzielają nikotynę o świeżym, miętowym zapachu. Rozpuszczają się całkowicie w ciągu ok. trzech minut, co zapewnia szybką i dyskretną ulgę. Ten produkt jest zalecany dla lekkich palaczy, którzy sięgają po pierwszego papierosa pół godziny lub dłużej po przebudzeniu.

Jeżeli chcesz z kimś porozmawiać twarzą w twarz o licencjonowanej zastępczej terapii nikotynowej, skontaktuj się z miejscową poradnią lekarską, apteką lub usługami ds. rzucenia palenia.

Jeżeli jesteś **w ciąży**, porozmawiaj z lekarzem, farmaceutą lub położną o licencjonowanej zastępczej terapii nikotynowej oraz przeczytaj broszurę *Pregnancy and nicotine replacement therapy (NRT): What you need to know*. (Ciąża i zastępcza terapia nikotynowa: co musisz wiedzieć). Krótki okres korzystania z licencjonowanej zastępczej terapii nikotynowej jest bezpieczniejszą opcją dla Ciebie i dla Twojego dziecka niż dalsze palenie.

Leki bez nikotyny

Jeżeli w przeszłości korzystanie z zastępczej terapii nikotynowej nie zadziałało, lek na receptę może pomóc Ci rzucić palenie. Istnieją dwa takie leki: wardeniklina i bupropion. Wardeniklina jest znana pod marką 'Champix', a bupropion pod marką 'Zyban'. Według badań, Champix jest bardziej skuteczny i wywołuje mniej efektów ubocznych niż Zyban. Z tego powodu służby usług społecznych i zdrowotnych w Irlandii Północnej są zobowiązane najpierw wziąć pod uwagę Champix a dopiero potem Zyban, gdy wymagana jest alternatywa do zastępczej terapii nikotynowej*. Będzie to zależało od osoby, gdyż nie wszystkie leki są dla wszystkich odpowiednie. Należy omówić tę kwestię z lekarzem lub pracownikiem usług ds. rzucenia palenia.

*Narodowy Receptariusz Irlandii Północnej 2012

Wardeniklina (marka Champix®)

Jest to dostępny na receptę lek nie zawierający nikotyny. Wardeniklina wpływa na mózg, zmniejszając potrzebę palenia i łagodząc objawy odstawiennic. Podobnie jak bupropion, wardeniklina nie zamienia jednego źródła nikotyny na drugi. Badania naukowe wykazują, że palacze, którzy spożywają wardeniklinę mają o trzy razy większą szansę rzucić palenie na dobre.

Bupropion (marka Zyban®)

Jest to lek bez nikotyny, używany razem ze wsparciem motywacyjnym. Lek jest dostępny jedynie na receptę. Bupropion wpływa na mózg, pomagając zwalczyć uzależnienie od nikotyny poprzez zmniejszanie głodu nikotynowego i objawów odstawiennych. Różni się od zastępczej terapii nikotynowej tym, że nie zastępuje jednego źródła nikotyny drugim.

E-papierosy

Aktualne informacje na temat e-papierosów można znaleźć na stronie www.want2stop.info. Można również skontaktować się z usługami w rzuceniu palenia.

Gdzie szukać pomocy i porad



W Irlandii Północnej dostępnych jest ponad 650 darmowych usług w rzuceniu palenia. Większość tych usług oferuje licencjonowaną zastępczą terapię nikotynową i jest zarządzana przez wyszkolonych pracowników, którzy wskażą Ci najlepszy sposób, aby rzucić palenie. Usługi są dostępne w wielu poradniach lekarskich, aptekach, biurach funduszy opieki zdrowotnej i społecznej oraz organizacjach charytatywnych. Są również dostępne w niektórych miejscach pracy. Więcej informacji na temat specjalistycznej pomocy można znaleźć na stronie www.want2stop.info w części 'Stop smoking services' (*Usługi na tle rzucenia palenia*)

Można zamówić specjalny darmowy pakiet, który pomoże Ci w rzuceniu palenia (*Quit Kit*). Wypełnij formularz na stronie www.want2stop.info/quitkit lub w miejscowej poradni lekarskiej albo aptece.

Na stronie internetowej www.want2stop.info znajdziesz również fakty o paleniu, informacje o korzyściach rzucenia palenia oraz możliwość stworzenia własnego planu.

Jeżeli potrzebujesz więcej porad i wsparcia:

- Śledź **Want2stop** na stronie Facebook 
- Zapisz się do naszej darmowej usługi SMS-owej wysyłając wiadomość 'Quit' pod numer 70004.

Aby otrzymać więcej informacji, wejdź na stronę

www.want2stop.info

lub wyślij wiadomość 'Quit' pod numer 70004

Możesz również śledzić **Want2stop** na Facebook 



Public Health
Agency



Public Health Agency, 12–22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.

Tel: 0300 555 0114 (taryfa miejscowa).

www.publichealth.hscni.net