

Stop smoking made easier
ROMANIAN translation

Este ușor să renunțați la fumat

- Lista de verificare – vă doriți cu adevărat să renunțați?
- Voința – aveți mai multă decât credeți
- Terapia de înlocuire a nicotinei și produsele fără nicotină – care este cea mai bună metodă pentru dvs.?
- Ajutor și consiliere – pe cine să contactați pentru asistență



Cercetările au arătat că fumătorii care utilizează terapia autorizată de înlocuire a nicotinei și primesc ajutor de specialitate pentru renunțarea la fumat au șanse de patru ori mai mari să renunțe definitiv la fumat.

West R, Shiffman S. Fast facts – smoking cessation Oxford: Health Press Limited, 2004.

Cuprins

Etapa 1: Pregătirea pentru renunțarea la fumat 1

Etapa 2: Renunțarea 3

Etapa 3: Evitarea recidivei 5

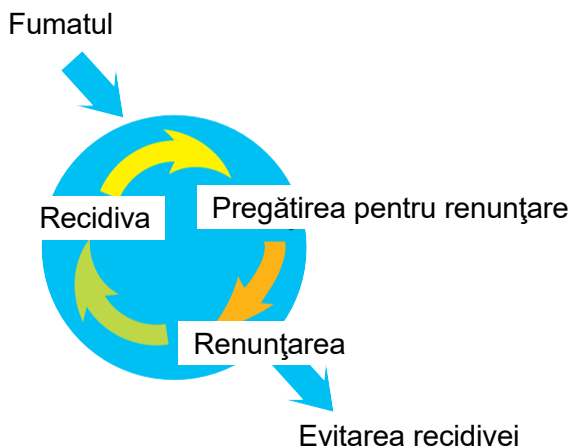
Terapia autorizată de înlocuire a nicotinei (NRT)8

Tratamente fără nicotină 11

De unde puteți primi ajutor și consiliere 12

Nu este ușor să renunțați la fumat, însă poate fi de ajutor să vă gândiți să faceți acest lucru în etape. Această broșură vă va prezenta etapele renunțării la fumat. Vă va ajuta să vă decideți, să vă pregătiți să renunțați, să renunțați la fumat și să nu recidivați. De asemenea, va răspunde la cele mai comune întrebări pe care le au fumătorii referitor la renunțarea la fumat.

Dacă urmați cu atenție aceste etape și utilizați ideile și sfaturile din broșură, veți renunța la fumat. Dacă nu renunțați deodată, nu vă faceți griji - majoritatea fumătorilor au câteva încercări înainte de a renunța definitiv. Luați-o din nou de la capăt cu etapa unu.



Pregătirea pentru renunțarea la fumat

Etapa 1



Vă doriți cu adevărat să renunțați?

Una dintre cheile succesului o reprezintă hotărârea de a renunța. Lista următoare identifică câteva dintre motivele pentru care fumătorii doresc să renunțe la fumat. Bifați motivele pentru care dvs. doriți să renunțați la fumat și încercați să adăugați câteva personale. Aceasta este lista dvs. Păstrați-o la îndemână în următoarele săptămâni.

- Vreau să mă simt mai bine.
- Nu vreau să devină fumători copiii mei .
- Nu vreau să respir greu.
- Pot face alte lucruri cu banii de țigări.
- Miroase urât, casa arată neîngrijit și mirosul pătrunde în haine.
- Vreau să am o respirație proaspătă.
- Nu vreau să îmi apară riduri prematur.
- Nu este cinstit față de oamenii cu care locuiesc.
- Mă tem că voi dezvolta boli/probleme de sănătate grave (boli de inimă, cancer pulmonar, accident vascular cerebral, pierdere gravă a vederii etc.)
- Este un comportament antisocial.
- Nu îmi place să fiu dependent.
- Vreau să trăiesc să îmi văd nepoții cum cresc.
- _____
- _____
- _____

Pregătirea

Pentru a fi cu adevărat pregătit să renunțați la fumat, trebuie să vă gândiți serios la motivul pentru care încă fumați. Consultați lista de la pagina 2. Vreunul dintre motivele prezentate vi se aplică și dvs.?

Fumatul mă ajută să fac față stresului

Acesta este un mit. Nicotina este un stimulent și doar lasă impresia că vă face să fiți mai calm deoarece sunteți dependent de aceasta. Atunci când nivelul de nicotină scade, vă simțiți nervos din cauza efectelor renunțării la fumat. Fumatul crește nivelul nicotinei din corpul dvs. și acest lucru ușurează sevrajul, făcându-vă să vă simțiți mai puțin stresat. Ceea ce pare a fi stres este cauzat, de fapt, de nevoia de nicotină.

Mă tem de simptomele sevrajului

Când renunțați la fumat, renunțați la nicotină și la un obicei puternic. Durează ceva timp pentru ca organismul dvs. să elimine drogul și să renunțați la acest obicei. Puteți deveni nervos și v-ar putea fi greu să vă concentrați, dar aceste simptome nu durează mai mult de câteva săptămâni. Terapia autorizată de înlocuire a nicotinei (NRT) sau tratamentele fără nicotină vă pot ajuta pe parcursul acestei etape. Consultați paginile 8-11 pentru mai multe informații.

Nu vreau să mă îngraș

Puteți să vă îngrășați puțin, dar creșterea în greutate poate fi evitată printr-o dietă sănătoasă și o viață activă.

Este prea târziu - probabil răul s-a produs deja

Riscul cauzat de fumat crește, prin urmare, cu cât renunțați mai curând, cu atât mai bine. În decurs de câteva săptămâni veți respira mai ușor și riscul apariției unor boli cauzate de fumat începe să scadă mediat. O serie completă de beneficii asupra sănătății asociate renunțării la fumat o puteți găsi pe site-ul www.want2stop.info



Nu este momentul potrivit

Există momente în care poate fi mai greu să renunțați la fumat - de exemplu când sunteți supuși unei presiuni. Dar este ușor să folosiți acest lucru drept scuză pentru a nu renunța și poate fi util să vă concentrați asupra motivelor pentru care doriți să renunțați.

Nu am suficientă voință

Voința nu este ceva fix. Este la fel cu masa musculară - o puteți construi. Voința înseamnă să îți dorești cu adevărat ceva.

Dacă sunteți pregătit să renunțați la fumat, citiți în continuare.

**Dacă nu sunteți pregătit, luați o pauză și încercați altă dată.
Păstrați această broșură și utilizați-o când vă simțiți pregătit.**



Depășirea primelor zile

Fumatul are mare legătură cu anumite momente și situații - prima țigară din zi, socializarea cu prieteni care fumează, consumul de cafea sau ceai. Pentru a rupe legătura dintre situație și fumat, schimbați-vă obiceiurile. De exemplu:

- dacă fumați o țigară la prima oră a dimineții, mergeți și faceți un duș în loc să fumați;
- dacă vă place să fumați o țigară la o ceașcă de cafea sau ceai, începeți să consumați lapte, apă sau alte băuturi fără alcool (fără adaos de zahăr);
- dacă vă place să fumați în timp ce vorbiți la telefon, mutați scrumiera;
- dacă vă place să savurați o țigară după masă, încercați să vă curățați dinții sau mestecați gumă fără zahăr după ce mâncați.
- Socializarea cu fumători este, de obicei, dificilă atunci când încercați să renunțați la fumat, prin urmare, ar fi bine să evitați astfel de situații în primele câteva săptămâni.

Fiți pregătit

- Identificați situațiile care vor fi dificile și întocmiți un plan despre cum le veți face față. Nu așteptați ca acestea să se producă.
- Dacă simțiți lipsa unei țigări în gură, încercați să mestecați gumă fără zahăr sau ceva sănătos și care nu îngrașă.

- Dacă sunteți obișnuit să țineți o țigară în mână, găsiți altceva cu care să vă jucați. Orice altceva în afară de o țigară.
- Aveți grijă atunci când consumați alcool - câteva pahare vă pot face să uitați că ați renunțat la fumat.
- Încercați să mâncați fructe când simțiți nevoia să fumați o țigară. Acest lucru vă va reîmprospăta gura și sperăm că va reduce nevoia de nicotină.
- Terapia autorizată NRT sau tratamentele fără nicotină pot, cel puțin, să dubleze șansele dvs. de renunțare la fumat. Consultați paginile 8-11 pentru mai multe informații referitoare la aceste metode de ajutor pentru renunțarea la fumat.
- Urmarea terapiei autorizate NRT și obținerea unui suport de specialitate pentru renunțarea la fumat crește de patru ori șansele ca dvs. să renunțați. Pentru informații referitoare la un serviciu specializat pentru renunțarea la fumat gratuit în apropierea dvs., vizitați www.want2stop.info

Faceți-vă planuri pe câte o zi

Este un clișeu, dar funcționează. Faceți-vă un scop din a trece de ziua de astăzi fără să fumați. Este mai ușor să faceți acest lucru în fiecare dimineață decât să vă faceți griji despre cum veți face față fără țigări pentru tot restul vieții.

Recompensați-vă

Gândiți-vă ce ați putea face cu banii pe care îi cheltuiți pe țigări - mergeți cu familia la cinematograful, ieșiți în oraș într-o seară, cumpărați DVD-uri sau ceva nou de îmbrăcat. utilizați tabelul de mai jos pentru a calcula ce economii ați face dacă ați renunța la fumat.

Țigări pe zi	1 zi	1 săptămână	1 lună	1 an	5 ani
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 £

Bazat de prețul de 8,47 £ pentru un pachet de 20 de țigări



Sfatul următor are scopul de a vă ajuta să nu recidivați.

De făcut:

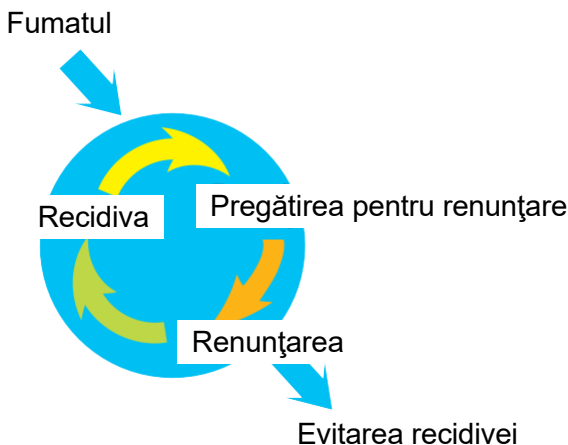
- Gândeți pozitiv. Vor exista momente în care vă veți simți obosit și tentat să renunțați - dacă vă simțiți tentat, gândiți-vă cât de departe ați ajuns și de ce ați renunțat la fumat. Dacă vă păstrați hotărârea, tentația va dispărea.
- Ocupați-vă timpul. Plictiseala poate face ca fumatul să fie mult mai important pentru dvs. decât este în realitate.
- Învățați să vă relaxați și să faceți față stresului. Asigurați-vă că vă găsiți puțin timp de relaxare pentru dvs. în fiecare zi - chiar și numai cinci minute de respirat adânc vă pot ajuta.
- Faceți mișcare. Chiar și o plimbare scurtă vă va conferi energie și vă va lua gândul de la țigări.
- Recompensați-vă. Cheltuiți o parte din banii economisiți pe o „tratație” pentru că ați ajuns atât de departe.
- Aveți grijă atunci când consumați alcool - vă poate afecta voința.
- Aveți grijă. După primele câteva săptămâni, mai ales dacă vi s-a părut ușor să renunțați la fumat, oamenii pot înceta să vă încurajeze și chiar să uite că ați renunțat. Păstrați-vă hotărârea și nu vă complaceți și nu vă permiteți să fiți tentat.

Nui:

- jucați jocuri. Unul preferat este „o țigară nu-mi va face rău” sau „voi fuma una doar pentru a dovedi că m-am lăsat”. Recunoașteți adevărata față a acestor jocuri - doar scuze pentru a fuma o țigară - nu cedați.
- lăsați prietenii ce fumează să vă tenteze să vă alăturați lor.

Și ce dacă fumez o țigară?

Nu este sfârșitul lumii. Mulți fumători sunt prinși în „cercul vicios” al fumatului și al renunțării la fumat înainte de a renunța definitiv. Luați o pauză și, când sunteți pregătit, încercați din nou.



Cât durează până ajung „fost-fumător”?

Când renunțați la fumat pentru prima dată, continuați să vă gândiți la dvs. ca fiind fumător. Pe parcursul sevrajului nicotinic, pe care îl simțiți ca stres, reacția dvs. automată este aceea de a găsi o țigară. Dar, cu timpul, mintea dvs. „se obișnuiește” și această reacție dispare. De obicei durează aprox. trei luni. Este destul de neobișnuit ca „pofța” să dureze mai mult de atât.

O viață nouă

Atunci când nu ați mai fumat de câteva luni și vă simțiți pregătit, puteți să vă gândiți la alte aspecte ale stilului dvs. de viață (poate la obiceiurile alimentare sau cele privind activitatea fizică). Renunțarea la fumat poate fi începutul unei persoane noi, mai încrezătoare și mai sănătoase!

Economisiți bani și simțiți-vă mai bine

Fumatul generează costuri foarte mari. Vă prezentăm câteva exemple privind beneficiile asupra sănătății și pe cele financiare generate de renunțarea la fumat.

De cât timp ați renunțat	Beneficii asupra sănătății	Bani economisiți*
20 de minute	Pulsul dvs. scade	42 p
8 ore	Nivelurile de nicotină și monoxid de carbon din sângele dvs. se reduc la jumătate	2,82 £
24 de ore	Monoxidul de carbon și nicotina sunt eliminate din organismul dvs.	8,47 £
48 de ore	Abilitatea dvs. de a mirosi și gusta se îmbunătățește	16,94 £
2 - 12 săptămâni	Circulația sangvină se îmbunătățește și funcționarea plămânilor crește	119 - 711 £
1 an	Riscul de a suferi un atac de cord scade la jumătate față de cel al unui fumător	3.091,55 £
5 ani	Riscul de accident vascular este redus la cel al unui nefumător, în majoritatea cazurilor	15.466,22 £
10 ani	Riscul de a muri din cauza cancerului pulmonar scade la jumătate față de cel al unui fumător	30.932,44 £
15 ani	Riscul de a suferi un atac de cord scade la nivelul unui nefumător	46.398,66 £

* Bazat pe exemplul unei persoane care fumează 20 de țigări pe zi la un preț mediu de 8,47 £ pentru 20 de țigări.

Terapia autorizată de înlocuire a nicotinei (NRT)

Terapia autorizată NRT chiar funcționează. Puteți încerca guma de mestecat, plasturi, inhalatorul, spray-urile, tabletele sau dropsurile cu nicotină.

Toate produsele acestea au fost testate științific și rezultatele arată că acestea **dublează șansele dvs.** de a renunța la fumat.

Fumătorii care apelează la serviciile specializate pentru renunțarea la fumat pot beneficia din plin de asistență și de beneficiile terapiei autorizate NRT. Dovezile arată că pacienții care utilizează terapia autorizată NRT și obțin suport de specialitate pentru renunțarea la fumat își măresc de patru ori șansele să renunțe la fumat definitiv.¹

Ați putea beneficia GRATUIT de terapia autorizată NRT dacă vă înregistrați la unul dintre serviciile gratuite pentru renunțarea la fumat ale Agenției pentru Sănătate Publică (Public Health Agency). Vizitați www.want2stop.info pentru mai multe informații. Produsele din terapia autorizată NRT pot fi cumpărate fără rețetă și de la farmacistul dvs., dar sunt **disponibile și pe bază de rețetă**. Cereți sfatul farmacistului sau medicului dvs. de familie cu privire la cea mai bună terapie NRT pentru dvs.

Cum acționează terapia autorizată NRT?

Terapia autorizată NRT acționează prin introducerea nicotinei în sistemul dvs., fără gudron, monoxid de carbon și alte substanțe chimice otrăvitoare provenite de la fumul de țigară. Cele mai dăunătoare sunt aceste substanțe chimice din tutun, nu nicotina. Însă, nicotina este cea care produce dependența. Așadar, în timp ce deveniți nefumător, puteți continua administrarea de nicotină din produsele terapiei NRT, fără riscul de a dezvolta cancer sau boli cardiace. Odată ce vă simțiți confortabil fără să mai fumați, puteți renunța gradat la NRT, dacă este necesar.

Terapia autorizată NRT este sigură?

Terapia NRT este mult mai sigură și creează o dependență mai mică decât țigările. Nu este un remediu magic, dar va reduce simptomele sevrajului și „pofa de fumat” atunci când renunțați.

Este important să rețineți că terapia autorizată NRT nu are ca scop să vă facă să vă simțiți la fel ca atunci când fumați - are scopul de a vă ajuta să renunțați.

¹ West R, Shiffman S. Fast facts – smoking cessation. Oxford: Health Press Limited, 2004.



Plasturii cu nicotină

Aceștia se găsesc în concentrații diferite. Instrucțiunile vă vor oferi informații referitoare la concentrația cea mai potrivită cu care să începeți. Aceștia sunt deosebit de convenabili, dar nu puteți modifica rapid concentrația - de exemplu, să primiți mai multă nicotină atunci când „pofa” este foarte mare.



Guma cu nicotină

Puteți mesteca această gumă ori de câte ori simțiți nevoia. Nicotina este absorbită în fluxul sangvin prin membrana bucală. Încercați mai întâi guma cu concentrație de 2 mg, iar apoi, dacă continuați să simțiți o nevoie foarte mare de a fuma și sevrajul este foarte puternic, încercați guma cu o concentrație mai mare. Guma cu nicotină este disponibilă într-o gamă variată de arome. Gustul ar putea părea ciudat la început, dar, pentru majoritatea oamenilor, acesta durează cam o săptămână. Trebuie să citiți instrucțiunile referitoare la cum să mestecați corect guma pentru a obține cel mai mare beneficiu.



Inhalatorul cu nicotină

Acesta este un dispozitiv din plastic, la capătul căruia se pun cartușe cu nicotină. Trageți din acesta ca dintr-o țigară și nicotina pătrunde în gura dvs.



Spray-ul nazal cu nicotină

Aceasta este o soluție cu nicotină, pe care o pulverizați în nasul. Prin nas, nicotina se absoarbe mai repede decât dacă mestecați gumă sau utilizați plasturi, dar durează mai mult să vă obișnuiți cu această metodă și vă poate irita nasul.



Tabletele cu nicotină

Introducerea unor mici tablete sub limbă permite absorbția nicotinei prin mucoasa bucală. Tabletele nu trebuie mestecate sau înghițite.



Dropsurile cu nicotină

La fel ca în cazul tabletelor, nicotina este absorbită prin mucoasa bucală.



Spray-ul bucal cu nicotină

Acesta este disponibil sub forma unui recipient care poate încăpea în buzunar. Nicotina este rapid absorbită în organism prin mucoasa bucală, îndepărtând rapid nevoia stringentă de a fuma înainte de a face acest lucru.



Benzile orale

Acestea se dizolvă în cerul gurii și eliberează rapid nicotina, cu o aromă proaspătă de mentă. Benzile se dizolvă complet în aprox. trei minute, asigurând o eliberare rapidă, discretă. Acest produs este recomandat persoanelor care nu fumează mult, celor care fumează prima țigară la 30 de minute sau mai mult după ce s-au trezit.

Dacă doriți să vorbiți față-în-față cu cineva despre terapia NRT, întrebați la cabinetul medicului de familie, farmacistul comunitar sau serviciul pentru renunțarea la fumat.

Dacă sunteți însărcinată, vorbiți cu medicul, farmacistul sau moașa dvs. despre terapia NRT și luați o copie a broșurii *Sarcina și terapia de înlocuire a nicotinei (NRT): Ce trebuie să știți*. Un tratament scurt cu produsele incluse în terapia autorizată NRT este mai sigur pentru dvs. și pentru copil decât dacă continuați să fumați.

Tratamente fără nicotină

Dacă NRT nu a dat rezultate în trecut, un tratament medicamentos vă poate ajuta în încercarea dvs. de a renunța. Există două opțiuni disponibile: vareniclină și bupropion. Vareniclina este cunoscută sub denumirea de 'Champix' și bupropionul sub denumirea de 'Zyban'. Cercetările au demonstrat faptul că Champix-ul are un succes mai mare în ajutorarea oamenilor să renunțe la fumat și are mai puține efecte secundare decât Zyban-ul. Din această cauză, Serviciile de Sănătate și Asistență Socială din Irlanda de Nord sunt sfătuite să ia în considerare Champix-ul înainte de Zyban atunci când este necesară o alternativă la NRT.* Acest lucru va depinde de fiecare caz în parte, deoarece nu toate medicamentele sunt potrivite pentru toată lumea. Ar trebui să discutați cu medicul dvs. de familie sau furnizorul serviciului pentru renunțarea la fumat.

*Northern Ireland Formulary 2012

Vareniclina (denumire comercială Champix®)

Acesta este un tratament fără nicotină, disponibil pe bază de rețetă eliberată de un medic de familie. Vareniclina acționează asupra creierului, reducând intensitatea nevoii fumătorului de a fuma și îndepărtând simptomele sevrajului. La fel ca bupropionul, aceasta nu înlocuiește o sursă de nicotină cu alta. Testele științifice demonstrează faptul că fumătorii care utilizează vareniclină au de trei ori mai multe șanse de succes în încercarea de a renunța la fumat.

Bupropion (denumire comercială Zyban®)

Acesta este un tratament fără nicotină utilizat cu suport motivațional pentru a ajuta fumătorii să renunțe. Este disponibil numai pe bază de rețetă eliberată de un medic de familie. Bupropionul acționează asupra creierului pentru a ajuta la înlăturarea dependenței de nicotină - acesta reduce dorința de a fuma și simptomele sevrajului asociate cu renunțarea la fumat. Acesta diferă de NRT prin aceea că nu înlocuiește o sursă de nicotină cu alta.

Țigările electronice

Pentru informații actualizate despre țigările electronice, vizitați www.want2stop.info sau discutați cu furnizorul serviciului pentru renunțarea la fumat.

De unde puteți primi ajutor și consiliere




Pe teritoriul Irlandei de Nord sunt disponibile peste 650 de servicii gratuite pentru renunțarea la fumat. Majoritatea acestor servicii oferă terapia autorizată NRT și sunt conduse de persoane special instruite, care vă pot consilia cu privire la cea mai bună metodă de a renunța la fumat. Serviciile sunt oferite în multe cabinete ale medicilor de familie, în farmacii comunitare, în unitățile Health and Social Care Trust (Trustul pentru Sănătate și Asistență Socială), în cadrul organizațiilor comunitare și de voluntariat. De asemenea, acestea pot fi organizate la locurile de muncă. Pentru mai multe informații referitoare la serviciile de specialitate din apropierea dvs., vizitați www.want2stop.info și faceți clic pe 'Servicii pentru renunțarea la fumat'.

Puteți comanda un Kit pentru renunțarea la fumat completând formularul online [de pe pagina web www.want2stop.info/quitkit](http://www.want2stop.info/quitkit) sau completând fluturașul Kit pentru renunțarea la fumat, disponibil la cabinetul medicului dvs. de familie sau la farmacie.

Site-ul web www.want2stop.info vă oferă, de asemenea, informații despre fumat, despre beneficiile renunțării și vă permite să vă creați un plan personal pentru renunțarea la fumat.

Pentru consiliere și asistență suplimentare:

- urmăriți pagina Want2stop pe Facebook 
- înscrieți-vă la serviciul nostru SMS gratuit trimițând un mesaj cu textul 'Renunț' la 70004.

Pentru ajutor în vederea renunțării
la fumat, vizitați

www.want2stop.info

sau trimiteți un mesaj cu textul
'Quit' la 70004

Puteți urmări și pagina Want2stop pe Facebook



Public Health
Agency



Public Health Agency (Agenția pentru Sănătate Publică), 12–22
Linenhall Street, Belfast BT2 8BS. Tel: 0300 555 0114 (tarif local).

www.publichealth.hscni.net