

# Prestaňte fajčiť s ľahkosťou

- **KONTROLNÝ ZOZNAM - naozaj chcete prestať?**
- **PEVNÁ VÔĽA - máte jej viac, než si myslíte**
- **NIKOTÍNOVÁ SUBSTITUČNÁ TERAPIA A BEZNIKOTÍNOVÉ VÝROBKY - ktorý z nich je pre vás vhodný?**
- **POMOC A PORADENSTVO - na koho sa obrátiť o podporu**



Výskumy ukazujú, že fajčiari, ktorí používajú licencovanú náhradnú nikotínovú terapiu a liečbu, a dostávajú odbornú podporu pri odvykaní od fajčenia majú štyrikrát väčšiu pravdepodobnosť prestať fajčiť navždy.

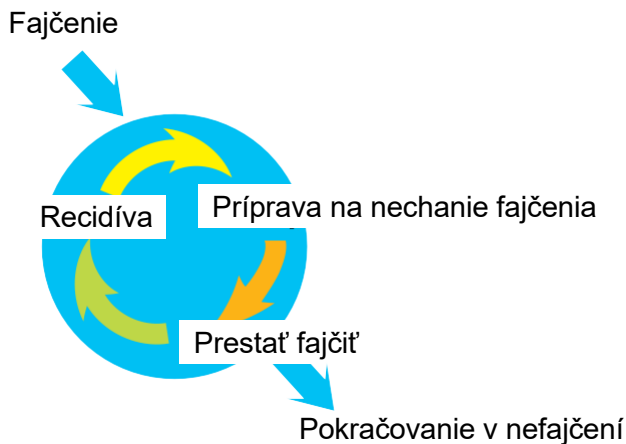
West R, Shiffman S. Rýchle fakty - odvykanie od fajčenia. Oxford: Health Press Limited, 2004.

# Obsah

Fáza 1: Príprava na nechanie fajčenia	1
Fáza 2: Prestať fajčiť	3
Fáza 3: Pokračovanie v nefajčení	5
Licencovaná náhradná nikotínová terapia (NRT)	8
Beznikotínová liečba	11
Kde získať pomoc a radu	12

Prestať fajčiť nie je ľahké, ale môže vo vás vzbudiť myšlienky, aby ste si odvykali postupne. Táto brožúra vás prevedie fázami odvykania sa od fajčenia. Toto vám pomôže rozhodnúť sa, pripraviť sa na nechanie fajčenia, prestať fajčiť a pokračovať v nefajčení. Tiež odpovie na najčastejšie otázky, ktoré fajčiari mávajú o odvykaní od fajčenia.

Ak budete pozorne postupovať po fázach a používať nápady a rady v brožúre, prestanete fajčiť. Ak sa vám nepodarí pokračovať v nefajčení, nebojte sa - väčšina fajčiarov urobí niekoľko pokusov, predtým než prestanú navždy. Vráťte sa do prvej etapy a začnite odznovu.





## Naozaj chcete prestať?

Jedným z kľúčov k úspechu je chcieť prestať. Nasledujúci zoznam uvádza niektoré z dôvodov, prečo fajčiari chcú prestať. Zaškrtnite vaše dôvody pre nechanie fajčenia a pokúste sa pridať ešte niekoľko navyše. Toto je váš kontrolný zoznam. Nechajte si ho po ruke v priebehu niekoľkých najbližších týždňov.

- Chcem sa cítiť lepšie.
- Nechcem, aby sa moje deti stali fajčiarmi.
- Nechcem lapať po dychu.
- Môžem použiť peniaze na iné veci.
- Smrdí to, špiní celý dom a oblečenie zapácha
- Chcem, aby bol môj dych svieži.
- Nechcem predčasné vrásky.
- Nie je to fér voči ľuďom, s ktorými žijem.
- Bojím sa vzniku vážnej choroby /stavu (Srdcové ochorenia, rakovina pľúc, mŕtvica, ťažká strata zraku, atď.).
- Je to nespoločenské.
- Nechcem byť závislý/á.
- Chcem žiť a vidieť moje deti vyrastať.
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Pripravte sa

Aby ste boli naozaj pripravený/á prestať, budete musieť starostlivo popremýšľať o tom, prečo ešte stále fajčíte. Pozrite sa na zoznam na strane 2. Platí pre vás niektoré z nasledujúcich?

## Fajčenie mi pomáha vyrovnať sa so stresom

Toto je mýtus. Nikotín je povzbudzujúci a zdá sa vám, že sa cítite kludný/á, pretože ste na ňom závislý/á. Keď vám klesne hladina nikotínu, cítite sa nervózny/a kvôli abstinenčným príznakom. Fajčenie zvyšuje hladinu nikotínu, čo zmierňuje abstinenčné príznaky, takže sa cítite menej vystresovaný/á. Pocit stresu je vlastne spôsobený túžbou po nikotíne.

## Bojím sa abstinenčných príznakov

Keď prestanete fajčiť, máte abstinenčné príznaky z nedostatku nikotínu a silného zvyku. Chvíľu to potrvá, kým sa vaše telo vyčistí od drogy a prekonáte zlovyk. Môžete sa cítiť podráždený/á a ťažšie sa sústrediť, ale tieto príznaky netrávajú dlhšie ako niekoľko týždňov. Licencovaná náhradná nikotínová terapia (NRT) alebo beznikotínová liečba vám môže pomôcť prekonať túto fázu. Pozri strany 8-11 pre viac informácií.

## Nechcem pribrať na váhe

Môžete pribrať na váhe, ale priberaniu na váhe sa možno vyhnúť zdravou výživou a dodržiavaním aktívneho životného štýlu.

## Už je neskoro - škoda už je pravdepodobne urobená

Riziko fajčenia sa akumuluje, takže čím skôr prestanete, tým lepšie. Počas niekoľkých týždňov sa vám začne ľahšie dýchať a riziko závažných ochorení súvisiacich s fajčením začne okamžite klesať. Celý rad zdravotných výhod spojených s nechaním fajčenia je k dispozícii na [www.want2stop.info](http://www.want2stop.info)



## Toto nie je ten správny čas

Sú chvíle, kedy môže byť ťažšie prestať - napríklad keď ste pod tlakom. Ale je ľahké použiť to ako výhovorku, aby ste nemuseli prestať a môže vám pomôcť snaha sústrediť sa na dôvody, prečo chcete prestať.

## Nemám pevnú vôľu

Vôľa nie je pevne určená. Je to ako svalová sila - môžete si ju vybudovať. Vôľa znamená to, že niečo veľmi chcete.

Ak ste pripravený/á prestať fajčiť, čítajte ďalej.

Ak nie ste pripravený/á, dajte si prestávku a skúste to znova neskôr. Ponechajte si túto brožúru a použite ju, keď sa budete cítiť pripravený/á.



## Prekonanie prvých pár dní

Fajčenie je silne spojené s určitými časmi a situáciami – prvá cigareta dňa, idete von s priateľmi, ktorí fajčia, pijete čaj alebo kávu. Na prerušenie príčinnej súvislosti medzi situáciou a fajčením zmeňte svoje návyky. Napríklad:

- Pokiaľ mávate cigaretu ako prvú vec ráno, namiesto toho vstaňte a dajte si sprchu.
- Ak máte radi cigaretu so šálkou čaju alebo kávy, zmeňte svoj nápoj za mlieko, vodu alebo iný nealkoholický nápoj (bez pridaného cukru).
- Ak radi fajčíte, keď sa rozprávate po telefóne, odstráňte popolník.
- Ak máte rád/a cigaretu po jedle, skúste si po jedle vyčistiť zuby alebo žujte žuvačku bez cukru.
- Stretávanie s fajčiarmi, keď sa snažíte prestať je často ťažké, preto môže byť lepšie, ak sa vyhnete takýmto situáciám počas prvých niekoľkých týždňov.

## Budte pripravený/á

- Identifikujte situácie, ktoré budú ťažké a naplánujte si ako ich zvládnete. Nečakajte, kým sa stanú.
- Ak vám chýba v ústach cigareta, skúste žuvačku bez cukru, alebo niečo zdravé a nie veľmi kalorické.

- Ak ste zvyknutý/á na cigaretu v ruke, nájdite si niečo iné s čím sa budete hrať. Čokoľvek iné okrem cigarety.
- Budte opatrný/á pri pití alkoholu – po pár pohárikoch môžete zabudnúť, že ste prestali fajčiť.
- Vyskúšajte zjesť ovocie, keď máte chuť na cigaretu. Týmto si osviežite ústa a dúfajme znížite vašu chuť.
- Licencovaná NRT alebo beznikotínová liečba môže minimálne zdvojnásobiť vaše šance prestať. Pozrite strany 8-11 pre viac informácií o týchto pomôckach pri nechaní fajčenia.
- Užívanie licencovanej NRT a získanie odbornej pomoci pri odvykaní fajčiť zvyšuje štvornásobne vaše šance na odvyknutie. Informácie o bezplatnej špecializovanej službe na pomoc pri odvykaní od fajčenia vo vašom okolí nájdete na [www.want2stop.info](http://www.want2stop.info)

## Berte to deň po dni

Znie to ako klišé, ale tak to funguje. Dajte si za cieľ byť dnes bez fajčenia. Je jednoduchšie urobiť tak každé ráno namiesto obáv, ako dokážete žiť bez cigariet do konca vášho života.

## Odmeňte sa

Zamyslite sa nad tým, čo iné by ste mohli urobiť s peniazmi, ktoré miniete na cigarety - zobrať rodinu do kina, ísť večer von, kúpiť si DVD alebo niečo nové na seba. Pomocou tabuľky nižšie zistíte, koľko by ste ušetrili, ak by ste prestali fajčiť.

Cigariet za deň	1 deň	1 týždeň	1 mesiac	1 rok	5 rokov
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 základe ceny 8,47 £ za krabičku 20 cigariet



Nasledujúce rady majú cieľ pomôcť vám pokračovať v nefajčení.

## Urobte nasledovné:

- Zostaňte pozitívne naladený/á. Budú chvíle, keď sa budete cítiť unavený/á a budete mať chuť vzdať sa - ak máte pokušenie znovu začať, spomeňte si, čo ste už dosiahli a prečo ste prestali. Ak zostanete pevne rozhodnutý/á, pokušenie vás prejde.
- Ostávajte zaneprázdnený/á. Nuda môže spôsobiť, že sa vám bude fajčenie zdať dôležitejšie, než je skutočnosť.
- Naučte sa relaxovať a vysporiadať sa so stresom. Snažte sa, aby ste si každý deň našli trochu pokoja - aj päť minút hlbokého dýchania pomôže.
- Skúste nejaké cvičenie. Dokonca aj malá prechádzka vám dá energiu a rozptýlenie od myšlienok na cigarety.
- Dajte si odmenu. Použite časť peňazí, ktoré ste ušetrili na odmenu za to, čo ste dosiahli.
- Budte opatrný/á pri pití alkoholu - môže ovplyvniť vašu pevnú vôľu.
- Dávajte si pozor. Po prvých pár týždňoch vás ľudia môžu prestať podporovať alebo dokonca zabudnú, že ste prestali dávajte si pozor najmä, ak ste zistili, že je ľahké prestať. Ostaňte odhodlaný/á a nezaspíte na vavrínoch, ani sa nenechajte zlákať.

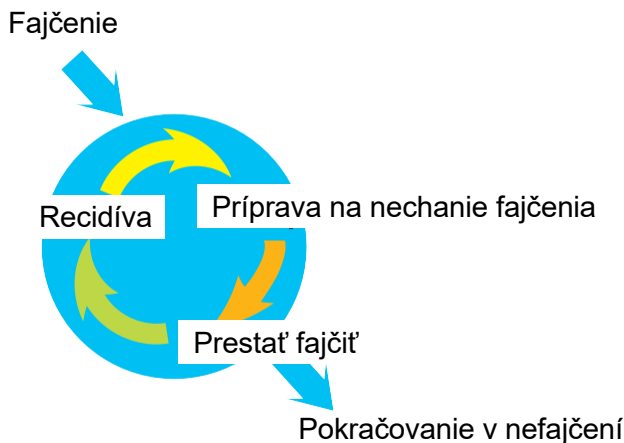


## Nerobte nasledovné:

- Nehrajte hry. Oblúbená je „jedna cigareta neuškodí“ alebo „dám si len jednu a dokážem, že som prestal“. Rozpoznajte tieto hry ako to čo naozaj znamenajú - len výhovorky zapáliť si cigaretu – nevzdávajú sa.
- Nedovoľte svojim priateľom, ktorí fajčia, aby vás navádzali pridať sa k nim.

## Čo keď som si dal cigaretu?

Nie je to koniec sveta. Mnoho fajčiarov je chytených do pasce „otáčavých dverí“ fajčenia a odvykania od fajčenia predtým, ako dokážu prestať. Dajte si prestávku, a keď budete pripravený/á, skúste to znova.



## Ako dlho trvá, kým sa stanem nefajčiar?

Keď prvýkrát prestanete fajčiť, stále o sebe uvažujete ako o fajčiarovi. Pri vysadení nikotínu, čo môžete prežívať ako stres, je stále vaša automatická reakcia siahnuť po cigarete. Ale časom to vaša myseľ „spracuje“ a táto reakcia prestane. Zvyčajne to trvá asi tri mesiace. Je dosť ojedinelé, že by chuť na cigaretu trvala oveľa dlhšie.

## Nový život

Ak ste nefajčili po dobu pár mesiacov, a cítite sa pripravený/á, môžete sa pozrieť na iné oblasti vášho životného štýlu (napríklad na vaše stravovacie návyky alebo cvičenie). Zanechanie fajčenia by mohlo byť začiatkom vášho nového, sebavedomejšieho a zdravšieho ja!

## Ušetríte peniaze a budete sa cítiť lepšie

Náklady na fajčenie sú veľmi vysoké. Tu je niekoľko príkladov zdravotných a finančných výhod, ak prestanete fajčiť.

Čas od opustenia fajčenia	Zdravotné výhody	Ušetrené peniaze*
20 minút	Váš srdcový tep sa zníži	42p
8 hodín	Hladina nikotínu a oxidu uhoľnatého v krvi sa zníži na polovicu	£ 2,82
24 hodín	Oxid uhoľnatý a nikotín sú vylúčené z vášho tela	£ 8.47
48 hodín	Vaša chuť a čuch sa zlepšia	£ 16,94
2-12 týždňov	Krvný obeh sa zlepšil a zvyšuje sa vaša funkcia pľúc	£ 119- £ 711
1 rok	Vaše riziko infarktu klesne na polovicu v porovnaní s fajčiarom	£ 3,091.55
5 rokov	Riziko mŕtvice je znížené na úroveň nefajčiara, vo väčšine prípadov	£ 15,466.22
10 rokov	Vaše riziko úmrtia na rakovinu pľúc je asi polovičné v porovnaní s fajčiarom	£ 30,932.44
15 rokov	Vaše riziko infarktu klesne na úroveň rizika u nefajčiara	£ 46,398.66

\* Údaje založené na fajčení 20 cigariet za deň pri priemernej cene 8,47 £ za 20 cigariet.

# Licencovaná náhradná nikotínová terapia (NRT)

Licencovaná NRT naozaj funguje. Môžete skúsiť nikotínové žuvačky, náplasti, inhalátor, spreje, tablety alebo pastilky.

Všetky tieto výrobky boli vedecky testované a výsledky ukázali, že **zdvojnásobia vaše šance prestať**.

Fajčiari, ktorí využijú odborné služby na nechanie fajčenia môžu výrazne ťažiť z tejto podpory a poskytnutia licencovanej NRT. Dôkazy ukazujú, že pacienti, ktorí používajú licencovanú NRT a dostávajú odbornú podporu na nechanie fajčenia, majú štvornásobne vyššiu šancu úspešne prestať fajčiť

Licencovaná NRT môže byť k dispozícii **BEZPLATNE**, ak sa zaregistrujete do služieb na pomoc pri odvykaní fajčenia v jednej z agentúr verejného zdravia. Navštívte stránku [www.want2stop.info](http://www.want2stop.info) pre viac informácií. Licencovanú NRT možno tiež voľne kúpiť v lekární a je tiež **k dispozícii na lekársky predpis**. Požiadajte svojho lekárnika alebo lekára o radu o pre vás najlepšej licencovanej NRT.

## Ako funguje licencovaná NRT?

Licencovaná NRT funguje tak, že do vášho systému dodáva nikotín bez dechtu, oxidu uhoľnatého a ďalších jedovatých chemikálií, ktoré dostávate spolu s tabakovým dymom. Práve tieto chemické látky v tabaku sú najviac škodlivé, nie nikotín. Ale je to práve nikotín, ktorý je návykový. Takže kým sa stávate nefajčiarom, stále môžete dostať nikotín z licencovanej NRT bez rizika rakoviny alebo srdcových chorôb. Keď si zvyknete na nefajčenie, môžete postupne podľa potreby prestať s užívaním NRT.

## Je licencovaná NRT bezpečná?

Licencovaná NRT je oveľa bezpečnejšia a menej návyková ako cigarety. Nie je to magický liek, ale zníži abstinenčné príznaky a chute, keď prestanete fajčiť.

Je dôležité mať na pamäti, že licencovaná NRT nie je vyvinutá aby ste sa cítili rovnako ako pri fajčení - to vyvinutá aby vám pomohla prestať.

<sup>1</sup>West R, Shiffman S. Rýchle fakty - odvykanie od fajčenia. Oxford: Health Press Limited, 2004.



## Nikotínové náplasti

Sú k dispozícii v rôznych dávkach. Pokyny v príbalovom letáku poskytnú informácie, s akou dávkou je najvhodnejšie začať. Sú veľmi pohodlné, ale nemožno rýchlo zmeniť dávku – to znamená dať si rýchlo viac nikotínu, keď máte veľmi silnú chuť.



## Nikotínová žuvačka

Môžete žuť túto žuvačku kedykoľvek budete mať chuť. Nikotín sa vstrebáva do krvného obehu zo sliznice ústnej dutiny. Najprv skúste 2 mg, a ak pretrváva silná chuť a abstinénčné príznaky vyskúšajte silnejšiu žuvačku. Nikotínová žuvačka je k dispozícii s rôznymi príchuťami. Jej chuť sa vám môže zdať zo začiatku divná, ale pre väčšinu ľudí to trvá len prvý týždeň. Mali by ste si prečítať návod, ako správne žuť žuvačku, aby ste získali čo najväčší úžitok.



## Nikotínový inhalátor

Jedná sa o plastový držiak s nikotínovými náplňami, ktoré dávate na jeho koniec. Poťahujete si z neho ako z cigarety a nikotín prechádza do úst.



## Nikotínový nosový sprej

Toto je roztok nikotínu, ktorý sprejujete do nosa. Nikotín sa absorbuje rýchlejšie nosom ako pri žuvačke alebo náplasti, ale trvá dlhšie, kým si zvyknete a môže dráždiť nos.



## Nikotínové tablety

Dajte si malú tabletku pod jazyk, aby sa umožnila absorpcia nikotínu cez sliznicu úst. Tieto tablety by sa nemali žuť ani prehĺtať.



## Nikotínové pastilky

Rovnako ako v prípade tabliet, nikotín sa absorbuje cez sliznicu úst.



## Nikotínový ústny sprej

Je k dispozícii ako malý vreckový kontajner. Nikotín sa rýchlo vstrebáva do tela cez ústnu sliznicu, a pomáha rýchlo zbaviť sa nutkania fajčiť skôr, než by ste si zapálili cigaretu.



## Ústne prúžky

Tieto prúžky sa rozpúšťajú na hornom ďasne úst a rýchlo uvoľnia nikotín s čerstvou, mäťovou príchuťou. Úplne sa rozpustia za približne tri minúty, a poskytujú rýchlu a diskretnú úľavu. Tento produkt je určený pre miernych fajčiarov, ktorí vyfajčia svoju prvú cigaretu po 30 minútach alebo neskôr po prebudení.

Ak si chcete pohovoriť s niekým osobne o licencovanom NRT, spýtajte sa v ordinácii vášho všeobecného lekára, v lekárni alebo na službe na podporu pri odvykaní od fajčenia.

Ak ste tehotná poraďte sa so svojim lekárom, lekárnikom alebo pôrodnou asistentkou o licencovanom NRT a vyzdvihnite si kópiu letáku Tehotenstvo a náhradná nikotínová terapia (NRT): Čo by ste mali vedieť. Krátka liečba licencovaným NRT je pre vás a vaše dieťa bezpečnejšie, ako pokračovanie vo fajčení.

# Beznikotínová liečba

Ak NRT zlyhala v minulosti, lieky na predpis vám môžu pomôcť pri vašom pokuse prestať. K dispozícii sú dve možnosti - vareniklín a bupropión. Vareniklín je všeobecne známy pod značkou „Champix“ a bupropión pod značkou „Zyban“. Výskum ukázal, že Champix je úspešnejší v pomáhaní ľuďom s prestaním a má menej nežiaducich účinkov ako Zyban. Z tohto dôvodu, sa odporúča službám financovaným zdravotnou a sociálnou starostlivosťou v Severnom Írsku zvážiť Champix pred Zyban, keď je potrebná alternatíva k NRT.\* Toto bude závisieť na vašom vlastnom individuálnom prípade, pretože nie všetky lieky sú vhodné pre každého. Mali by ste to prekonzultovať so svojim všeobecným lekárom alebo s poskytovateľom poradenských služieb ohľadom toho ako prestať fajčiť.

\* Formulár pre Severné Írsko 2012

## Vareniklín (Názov značky Champix®)

Toto je beznikotínová liečba, ktorá je k dispozícii na lekárske predpis od všeobecného lekára. Vareniklín účinkuje na mozog tým, že zníži silu nutkania fajčiara fajčiť a zmierňuje abstinenčné príznaky. Podobne ako bupropión, nenahrádza jeden zdroj nikotínu s iným. Vedecké testy ukazujú, že fajčiari, ktorí užívajú vareniklín majú trikrát väčšiu pravdepodobnosť úspešného pokusu prestať fajčiť.

## Bupropión (Názov značky Zyban®)

Toto je bez nikotínová liečba používaná s motivačnou podporou na pomoc fajčiarom prestať fajčiť. Je k dispozícii iba na lekárske predpis od všeobecného lekára. Bupropión účinkuje v mozgu na pomoc pri odstránení závislosti na nikotíne - znižuje chuť na cigarety a abstinenčné príznaky spojené s odvykaním od fajčenia. Líši sa od NRT v tom, že nenahrádza jeden zdroj nikotínu za iný.

## E-cigarety

Aktuálne informácie o e-cigaretách nájdete na stránke [www.want2stop.info](http://www.want2stop.info) alebo sa poraďte s poskytovateľom poradenských služieb ohľadom toho ako prestať fajčiť.

## Kde získať pomoc a radu




Viac ako 650 bezplatných služieb na nechanie fajčenia je k dispozícii v celom Severnom Írsku. Väčšina z týchto služieb poskytuje licencovanú NRT a poskytujú odborne vyškolených pracovníkov, ktorí vám poradia najlepší spôsob ako prestať fajčiť. Služby sú ponúkané v mnohých kanceláriách všeobecného lekára, lekárnach, v priestoroch organizácií Health and Social Care Trust, komunitných a dobrovoľníckych organizáciách. Môžu vás tiež navštíviť na pracoviskách. Pre viac informácií o špecializovaných službách vo vašom okolí navštívte [www.want2stop.info](http://www.want2stop.info) a kliknite na "služby na skončenie fajčenia".

Môžete si objednať bezplatný balíček na skončenie fajčenia vyplnením online formulára na adrese [www.want2stop.info/quitkit](http://www.want2stop.info/quitkit) alebo vyplnením letáka na získanie bezplatného balíčka na skončenie fajčenia vo vašej miestnej ordinácii alebo lekární.

Webová stránka [www.want2stop.info](http://www.want2stop.info) vám tiež poskytne fakty o fajčení, prínosy odvykania a umožní vytvoriť osobný plán na skončenie fajčenia.

Ďalšie poradenstvo a podpora:

- sledujte Want2stop na Facebooku 
- prihláste sa bezplatne do našej SMS textovej služby poslaním správy „Quit“ na 70004.

Pre pomoc pri odvykaní od  
fajčenia navštívte

**[www.want2stop.info](http://www.want2stop.info)**

alebo pošlite SMS správu "Quit" do  
70004



Môžete tiež sledovať **Want2stop** na Facebooku



Public Health  
Agency



Agentúra verejného zdravia, 12-22 Linenhall Street, Belfast  
BT2 8BS. Te.l: 0300 555 0114 (miestna sadzba).  
[www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net)