

(Nezvanični prevod)

# KAKO PRESTATI PUŠITI

MATERIJAL ZA  
SAMOPOMOĆ ZA  
ČLANOVE RCN-A

Uvod i sadržaj



Royal College  
of Nursing

Cilj ovog materijala je da vam pomogne da povećate motivaciju i samopouzdanje, te prestanete da pušite i više nikada ne zapalite.



# ČESTITAMO NA OVOM MATERIJALU

Ovaj materijal pripremio je RCN u saradnji sa Novartisom. Znamo da odvikavanje od cigarete može biti teško, ali pušači koji unaprijed isplaniraju kako da prestanu pušiti imaju više uspjeha od drugih. Ovaj materijal pomoći će vam da shvatite zašto pušite i šta je potrebno da učinite da biste prestali.

Materijal za samopomoć podijeljen je u pet faza.

- 1. Poznavanje navike**
- 2. Razmatranje odvikavanja**
- 3. Priprema za prestanak pušenja**
- 4. Prestanak pušenja**
- 5. Život bez cigarete**

## **Možete da prestanete pušiti.**

Znamo da su ljudi uspjeli kada:

- **žele da prestanu**
- **poznaju svoje pušačke navike**
- **ulože vrijeme i razmišljanje u odvikavanje**
- **imaju dovoljno informacija o strategijama izdržavanja**
- **znaju šta da očekuju kada prestanu da puše**
- **traže pomoć i ohrabrenje**
- **mogu da se zamisle kao nepušači**
- **unaprijed planiraju za slučaj teške situacije**

Ovaj materijal je vaša lična radna sveska. Koristite je kao interaktivan instrument i ispunjavajte kako budete odmicali. Ovdje ćete naći i informacije o fazama procesa odvikavanja i praktične savjete i podršku.

Niko ne kaže da će biti jednostavno, ali svi kažu da se isplati. Biće vam lakše ako ovaj materijal koristite zajedno sa nikotinskom zamjenskom terapijom.

**Sjetite se kada ste prvi put zapalili cigaretu.**

Označite razloge iz kojih ste počeli pušiti		Štrahirajte ako ti razlozi još uvijek postoje
	Pritisak društva da zapalite	
	Da izgledate stariji	
	Da budete kul	
	Da budete seksi	
	Da izgledate prefinjeno	
	Da budete odrasli	
	Da budete čvrst i mačo tip	
	Da budete prihvaćeni	
	Znatiželja	
	Reklama	
	Porodica / prijatelji koji puše	
	Bunt	
Ostalo:		

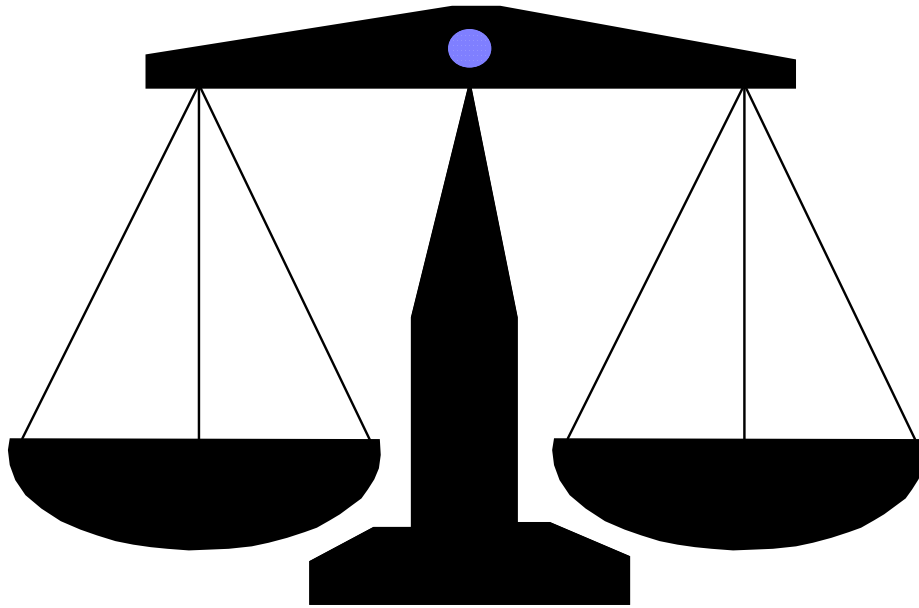
**Zapišite razloge iz kojih ste nastavili da pušite**


**Da li ste nekada bili u situaciji da zažalite što ste pušač, npr. za vrijeme filma u bioskopu u kom je zabranjeno pušenje, ili dok ste bili u gostima kod prijatelja koji vas je zamolio da pušite napolju**

**navedite ih ovdje**






***DA LI STE SPREMNI DA PRESTANETE PUŠITI?***

Zašto uživam u pušenju?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

Zašto želim da prestanem pušiti?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

**Prođite kroz odgovore. Da li ste spremni da prestanete pušiti u narednih 6 mjeseci?**

Da  Ne  Možda

**Ako je odgovor da, pređite na naredni dio.**

**Ako je odgovor ne - sačuvajte ovu svesku za ubuduće**

## KORISTI PO ZDRAVLJE

Pored ličnih razloga, prestanak pušenja ima trenutne i dugoročne prednosti.

Pogledajte listu razloga iz kojih želite da prestanete, a zatim dodajte koristi po fizičko zdravlje, koje su navedene ispod.

<b>20 minuta</b>	Krvni pritisak i puls vraćaju se u normalu. Bolja cirkulacija u rukama i nogama, zbog čega su toplije.
<b>8 sati</b>	Nivo kiseonika u krvi vraća se na normalu. Počinje da se smanjuje vjerovatnoća infarkta.
<b>24 sata</b>	Ugljen monoksid se eliminiše iz organizma. Pluća počinju da se oslobađaju sluzi i debrisa.
<b>48 sati</b>	Nikotin se više ne može detektovati u organizmu. Bolje čulo okusa i mirisa.
<b>72 sata</b>	Disanje postaje lakše pošto se bronhije opuštaju. Povećava se nivo energije.
<b>2-12 sedmica</b>	Poboljšava se cirkulacija u cijelom tijelu, hodanje je jednostavnije
<b>3-9 mjeseci</b>	Poboljšavaju se problemi sa disanjem, kao što su kašalj, kratak dah i šištanje u plućima. Dolazi do povećanja opšte funkcije pluća za 5-10%
<b>5 godina</b>	Rizik od infarkta je upola manji od rizika kod pušača.
<b>10 godina</b>	Rizik od raka pluća je upola manji od rizika kod pušača. Rizik od infarkta isti je kao kod nekog ko nije nikada pušio.

Izvor QUIT®

### DOBIJANJE NA TEŽINI

Pitanje dobijanja na težini često se javlja kada neko odluči da prestane da puši; pošto ovo pitanje muči mnoge, možete dobiti konkretan savjet u obliku brošure od Quitline (0800 00 22 00)

#### Ukratko:

- Koliko ćete dobiti na težini varira, ali u prosjeku manje od 5 kilograma
- Višak kilograma je manji zdravstveni rizik u poređenju sa rizikom koji nosi pušenje.
- Pod uslovom da se zdravo hranite i redovne vježbate, dobijanje na težini se može kontrolisati.

## NEKE NAJČEŠĆE METODE ODVIKAVANJA

### "PRESTATI NA SUVO":

Vjerovatno ste čuli za izraz "na suvo". "Prestati na suvo" znači naglo prestati. Drugim riječima, ako ste obično pušili jednu kutiju dnevno, prestaćete "na suvo" ako ispušite čitavu kutiju cigareta danas, a sutradan nijednu. Mnogi bivši pušači uspjeli su da prestanu "na suvo".

### POSTEPENO ODVIKAVANJE:

Ako odlučite da prestanete postepeno, treba da odredite dana kada ćete potpuno prestati, ali najkasnije za dvije sedmice. Postepeno odvikavanje tokom dužeg perioda može čitavo iskustvo odvikavanja otežati više nego što je to potrebno, a može se desiti da u potpunosti odložite prestanak pušenja.

#### 1. Smanjenje broja cigareta

To znači da ćete svakog dana pušiti sve manje cigareta dok ne prestanete da pušite potpuno. Možete, na primjer, odlučiti da tokom nekoliko dana svaki dan pušite 5 cigareta manje - sve do ciljnog datuma.

#### 2. Odlaganje

Odlaganje je metoda prema kojoj odlažete vrijeme kada palite prvu cigaretu, i to za određeni broj sati svaki dan. Svaki dan pomjerate vrijeme prve cigarete sve dok ne prestanete skroz. Na primjer: prvog dana prvu cigaretu palite u 9 ujutru; drugog dana, u 11; trećeg dana u 1, itd.

### GDJE NAĆI POMOĆ

Ako ne znate tačno kako možete prestati da pušite, pozovite **Quitline® 0800 00 22 00**. Quitline je nacionalna besplatna telefonska linija za ljude kojima je potrebna podrška i savjet kako da prestanu pušiti. Pozovite i razgovarajte o svojoj situaciji sa nekim od naših ljubaznih savjetnika. Radno vrijeme je 9-17, od ponedjeljka do petka.



## POZNAVANJE OKIDAČA ZA CIGARETU

Često ćete vidjeti da palite cigaretu zato što ste u situaciji gdje se "obično" puši. Recimo, kada razgovarate telefonom ili pijete kafu. Možda u tom trenutku i nemate želju ni potrebu za cigaretom, ali pušite kao odgovor na okidač ili situaciju. To se zove navika.

Da biste uspješno prestali da pušite, morate unaprijed znati kako ćete odgovoriti na ove okidače ili situacije.

U daljem tekstu navodimo neke uobičajene okidače i moguće reakcije. Na listi prepoznajte okidače kod sebe. Sada odlučite kako ćete reagovati; neke reakcije biće neutralne, a neke ćete morati vježbati prije nego što ih potpuno savladate. Ako već dugo pušite, neophodno je da planirate unaprijed. Možda će biti potrebno vrijeme i trud, ali isplati se.

Označite okidače koje prepoznajete kod sebe.

<input type="radio"/>	Čitanje novina, časopisa ili knjige.
<input type="radio"/>	Pauza na poslu
<input type="radio"/>	Gledanje televizije
<input type="radio"/>	Nakon jela
<input type="radio"/>	Na telefonu
<input type="radio"/>	Društveni događaji, npr. žurke i večera u restoranu
<input type="radio"/>	U konfrontaciji
<input type="radio"/>	U vrijeme lične krize
<input type="radio"/>	Rad pod pritiskom
<input type="radio"/>	Nakon buđenja ujutru
<input type="radio"/>	Uz alkohol, kafu ili crni čaj
<input type="radio"/>	OSTALO
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	

Moguće reakcije:

<input type="radio"/>	Kratko prošetajte.
<input type="radio"/>	Ispunjavajte ukrštenicu, pletite, šijte ili slikajte
<input type="radio"/>	Žvačite žvakaće gume bez šećera ili štapiće od povrća
<input type="radio"/>	Radite vježbe za disanje
<input type="radio"/>	Počnite da se bavite novim hobiem.
<input type="radio"/>	Popijte čašu vode
<input type="radio"/>	Idite na plivanje ili u teretanu
<input type="radio"/>	Razgovarajte sa prijateljem o tome kako se osjećate
<input type="radio"/>	OSTALO
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	



## MOJ PLAN ZA DAN KADA PRESTAJEM DA PUŠIM

Budite spremni da taj dan promijenite i razmišljanje i djelovanje. Upišite ✓ pored promjena koje mislite da ćete moći da uvedete.

### Skloniti što je moguće više stvari koje vas dovode u iskušenje

- Bacite sve cigarete
- Sklonite sve što vas podsjeća na pušenje, npr. pepeljare, upaljače, itd.
- Planirajte da dan kada prestajete pušiti bude bez stresa koliko je moguće.

#### Angažujte pomoć iz okoline:

- razgovarajte sa bivšim pušačem Saznajte kako je prestao da puši i shvatite da je moguće.
- Razgovarajte sa prijateljem / rođakom o odvikavanju i koliko vam je to bitno
- Družite se s nekim ko takođe želi da prestane pušiti radi uzajamne podrške

#### Promijenite svakodnevnu rutinu:

- vozite ili hodajte do posla drugim putem.
- zanimajte se nečim, nađite novi projekat ili hobi koji ste odlagali
- Boravite u nepušačkom prostoru što je moguće više
- Izađite i prošetajte na svježem vazduhu

#### Kako suzbiti želju za pušenjem:

- Znajte da će želja za cigaretom jenjati za nekoliko minuta
- Sjedite mirno koji trenutak i par puta duboko udahnite
- Odgađajte, popijte čašu vode
- Pozovite nekoga i kažite mu kako se osjećate

#### Promijenite način na koji razmišljate o pušenju:

- Znajte da "samo jedna" cigareta može da poništi sav trud
- Ne brinite šta će biti sutra ili sljedeće sedmice, idite dan po dan
- Podsjetite se ZAŠTO ste odlučili da prestanete pušiti i koristi koje ćete imati od toga
- Shvatite da ste VI ODLUČILI da ne pušite. Niko vas ne tjera.

#### Usvojite zdravu ishranu.

- Ograničite ili izbjegavajte kafu i pića sa kofeinom
- Ograničite ili izbjegavajte alkoholna pića na početku.
- Pijte 8 čaša vode dnevno da biste očistili organizam.
- Ako vam se traže grickalice, uzmite povrće, voće ili žvakaću gumu bez šećera

## **NIKOTINSKA ZAMJENSKA TERAPIJA**

Odvikavanjem od pušenja vi za sebe činite veoma važnu stvar. Kada odustanete od cigareta, vjerovatno ćete uočiti određene fizičke, emotivne i psihološke promjene. Čak i ako prvih par dana bude teško, zaista se isplati. Nikotinska zamjenska terapija pomoći će vam da razbijete zavisnost od nikotina tako što će postepeno smanjivati dozu.

Nikotinska zamjenska terapija dostupna je u nekoliko oblika: flasteri, žvakaće gume, sprej za nos, inhalator i mikrotableta. Farmaceut će vam dati savjet koji je najbolji proizvod za vas.

Nikotinska zamjenska terapija je najdjelotvornija kada se koristi tokom 8 do 12 sedmica.

Istraživanja su pokazala da nikotinska zamjenska terapija može udvostručiti vjerovatnoću da ćete prestati pušiti. Na sljedećoj stranici dajemo više informacija.

Bitna je vaša odlučnost. Ako osjećate da slabi, prođite još jednom kroz ovaj materijal ispočetka i pročitajte svoje komentare, naročito razloge iz kojih želite da prestanete.

## **SUZBIJANJE SIMPTOMA NIKOTINSKE APSTINENCIJE**

Jedan od razloga iz kojih se ljudi vraćaju pušenje je što ne znaju šta činiti kada se jave simptomi apstinencije. Svako se osjeća drugačije kada prestane da uzima nikotin.

U daljem tekstu navodimo moguće simptome apstinencije; nije vjerovatno da će se kod vas javiti svi nabrojani simptomi, a nikotinska zamjenska terapija uveliko će pomoći da ih prebrodite.

<b>SIMPTOM</b>	<b>ISPOLJAVANJE / UZROK</b>	<b>STRATEGIJA SUZBIJANJA</b>
Snažna želja	Intenzivna želja za cigaretom, koja se javlja sve rjeđe tokom 4 sedmice	Zanimajte se nečim da skrenete pažnju Dišite duboko
Kašalj	Obično se na početku pogoršava zato što organizam čisti respiratorni trakt	Popijte topao napitak
Glad	Moguće intenzivan	Imajte prvu pomoć u obliku voća / povrća Žvakaća guma / štapići od cimeta Pijte vodu
Poremećena probava	Moguća konstipacija ili dijareja	Pijte dosta tečnosti, postepeno mijenjajte način ishrane i unosite više vlakana
Poremećaj sna	Izmijenjen obrazac REM faze; tumači se kao nesanica ili umor	Prestaje u prve 2-3 sedmice Veća fizička aktivnost pomoći će da bolje spavate
Vrtoglavica	Uzrokuje je bolja oksigenacija tkiva	Prolazi spontano nakon nekoliko dana
Promjena raspoloženja, nemogućnost koncentrisanja, razdražljivost	Naleti tuge	Izgubili ste dragog prijatelja; uskoro ćete iznaći

		druge strategije suzbijanja Upozorite porodicu i prijatelje
--	--	--

## NIKOTINSKA ZAMJENSKA TERAPIJA

### Savjeti

Nikotinska zamjenska terapija pomaže pušačima da prestanu pušiti čak i nakon ranijih pokušaja:

- klinički ogledi pokazuju da nikotinska zamjenska terapija udvostručava vjerovatnoću uspjeha kod pušača koji žele da prestanu.
- Nikotinska zamjenska terapija nije magičan lijek. Nije potpuna zamjena za cigarete, niti može da zamijeni snagu volje. Međutim, ako apstinirate, pomoći će vam da suzbijete poriv i simptome apstinencije.
- Nikotinska zamjenska terapija obično oslobađa nikotin mnogo sporije i uz manje zadovoljstvo, ali je bezbjednija i uzrokuje manju zavisnost od cigareta.
- Iako nikotinska zamjenska terapija oslobađa nikotin, ne sadrži katran i ugljen monoksid kao duvanski dim. Nema dokaza da nikotin uzrokuje rak.
- Nikotinska zamjenska terapija smanjuje simptome apstinencije, kao što su razdražljivost, depresija i snažna želja, iako ih u potpunosti ne eliminiše.
- Veoma mali broj ljudi razvija zavisnost od nikotinske zamjenske terapije. Neki bivši pušači koriste je oko godinu i više dana, ali uglavnom zbog toga što se plaše da se ne vrate cigareti.
- Da bi se postigli najbolji rezultati, nikotinska zamjenska terapija treba da se koristi u dovoljnim količinama i dovoljno dugom vremenskom periodu. Pušači treba da se pridržavaju uputstava na pakovanju i obrate se farmaceutu ukoliko im budu potrebne dodatne informacije.

## VJEŠTINE SANIRANJA STRESA

**Nadite alternativne načine da sanirate stresne situacije u životu. Isprobajte sljedeće:**

**RELAKSACIJA.** Možete se opustiti na sljedeći način:

- Sjedite i nekoliko puta duboko udahnite
- Protegnite se nekoliko puta ili radite jogu
- Idite na plivanje ili se pridružite fitnes grupi

**RJEŠAVANJE PROBLEMA.** Zapitajte se:

- U čemu je stvaran problem?
- Šta bih mogao uraditi drugačije?
- **I URADITE!**
- Razmišljajte o rezultatima. Je li upalilo?
- Ako nije, probajte nešto drugo.

**RASPOLAGANJE VREMENOM**

- Napravite dnevni raspored u skladu sa prioritetima
- Ciljeve i zadatke razvrstajte prema prioritetima
- Koncipirajte ostvarive strategije na kraći i duži rok

**OPŠTI SAVJETI**

- Svakog dana vježbajte
- Postavite sebi granicu. Vježbajte da kažete **NE** ako vam treba više vremena
- Razgovarajte s nekim o tome kako se osjećate ako vam bude teško
- Jedite zdrave, uravnotežene obroke
- Svako veče se dobro naspavajte.

Za sve navedene vještine potrebno je vrijeme. Ne očekujte da ćete moći sve da promijenite odjednom i "kako treba" isprve. Suviše velika očekivanja samo će pridonijeti stresu. **VJEŽBOM** se dolazi do **SAVRŠENSTVA**.

Prođite kroz listu i štrahirajte ono što ćete **pokušati** da **REDOVNO** radite kao dio odluke i izazova da prestanete pušiti.

Svakodnevno vodite kalendar i označavajte dane bez cigarete. Svako jutro bacite pogled na kalendar i odlučite da li ćete i dalje voditi nov način života bez cigarete. Zatim, odredite pozitivnu nagradu kojom ćete se nagraditi zato što ste još jedan dan proveli bez cigarete.

## ŠTA AKO POSUSTATE?

Treba prakse da biste uspješno ostavili cigarete. Istraživanja su pokazala da se vjerovatnoća da ćete prestati pušiti ubuduće povećava sa brojem ranijih pokušaja. Sva iskustva iz prethodnih pokušaja su korisna i mogu se iskoristiti kao osnov za buduće pokušaje.

Slijedi nekoliko najčešćih razloga zbog kojih ljudi posustaju.

- Nisu bili svjesni "okidača" pušenja, koji su se ispoljili tek kada se nešto desilo.
- Nisu imali program koji bi im pomogao.
- Nisu imali alternativna sredstva da se odupru pritisku.
- Mislili su da mogu zapaliti "samo jednu".
- "Nije im išlo u životu" ili su taj dan bili "pod pritiskom".
- Bilo im je teško da se izbore sa debljanjem ili neočekivanom situacijom.
- Sebe su vidjeli kao pušača, a ne **nepušača**

**Čuvajte se opasnih situacija, na primjer:**

**Žurke Alkohol Proslave Božić Večera u restoranu**

**Sada ispunite ove rubrike:**

Najvjerovatnije je da ću posustati u sljedećoj situaciji:	Ako posustanem, odmah ću:

## KAKO PREŽIVJETI NEUSPJELI POKUŠAJ



Iz ranijih pokušaja naučićete dosta, a biće vam lakše da prepoznate situacije koje mogu da budu okidač da posegnete za cigaretom.

Ako ste se ranije vraćali pušenju i sada se brinete da će se to opet desiti, odvojite malo vremena da napravite plan za naredni pokušaj. Prođite kroz vježbe u ovom materijalu i izradite svoj lični plan.

Bićete svjesniji ličnih zamki, što znači da će vjerovatnoća da ovaj put uspijete biti veća.

### **Ako ponovo pokušavate da prestanete pušiti, slijedite ove savjete.**

#### **1. ODLUČITE DA BACITE CIGARETU ODMAH**

Bacite sve cigarete.

Pozovite nekog da vam pomogne da se vratite na pravi put ako je potrebno.

Promijenite sredinu, ako je moguće izađite iz date situacije.

Prošetajte brzim korakom ili idite u drugu prostoriju.

Sjetite se razloga iz kojih ste odlučili da ne pušite i zamislite se da tu situaciju rješavate bez cigarete.

#### **2. SJETITE SE RANIJIH POKUŠAJA**

Zbog čega ste posustali?

Šta se tada dešavalo?

Gdje ste bili?

S kim ste bili?

Šta ste radili? - kako ste se osjećali? - o čemu ste razmišljali?

#### **3. ZBOG ČEGA STE POSUSTALI?**

Kakav je bio osjećaj ponovo zapaliti cigaretu:

Da li je bilo kako ste očekivali?

Da li je pomoglo?

Da li ste se osjećali bolje ili gore?

Da li je problem nestao?

Da li ste pokušali da se izborite na neki drugi način?

#### **4. ODLUČITE!**

Ako ponovo budete u istoj situaciji, kako ćete reagovati na problem?

#### **5. NE OSJEĆAJTE KRIVICU!**

Naučite šta ima da se nauči iz neuspješnog pokušaja i krenite dalje. Ljudi griješe. Ne dozvolite da zbog greške odustanete od pokušaja. Zapamtite: niste postigli neuspjeh, samo vam je potrebno malo više vremena za uspjeh.

Konačno, zamislite tri ili više stvari koje kod sebe očekujete da će se poboljšati kada prestanete da pušite. Mislite na to kako ćete se dobro osjećati kada dođe do promjene. Sada se zamislite bez cigarete, kao zdravija osoba koja svoj život drži u svojim rukama. Budite strpljivi sa samim sobom i, iznad svega, budite ponosni na sebe.

**Srećno od RCN-a!**

**OBRAZAC ZA OCJENU  
MATERIJALA  
ZA SAMOPOMOĆ**

Ovaj materijal za samopomoć pripremljen je za članove RCN-a u pokušaju da prestanu da puše; bili bismo zahvalni na vašim komentarima na materijal prije nego što organizujemo štampanje u većem broju primjeraka.

**Popunite ovaj upitnik iskreno i pošaljite na sljedeću adresu:**

***Ros Meek (SHP Evaluation), RCN, 20 Cavendish Square  
London W1M 0AB***

**To će nam biti od velike pomoći.**

Ime: \_\_\_\_\_

Radno mjesto \_\_\_\_\_ Poštanski broj  
\_\_\_\_\_

Da li su uputstva u ovom materijalu jasna

Označite

Da Ne

Koliko vam je koristan ovaj materijal

Zaokružite

1 2 3 4 5

(1 = ne baš koristan 5 = odličan)

Šta vam je bilo najkorisnije?

Šta biste voljeli da promijenite?

Da li biste uključili još neke informacije?

Da li vam je uključivanje nikotinske zamjenske terapije korisno

Označite

Da Ne

Da li i dalje koristite nikotinsku zamjensku terapiju?

Označite

Da Ne

Hvala što ste popunili upitnik.