

SIMPTOMI APSTENINENCIJALNE KRIZE KOD ODVIKAVANJA OD PUŠENJA I NAČIN UBLAŽAVANJA*

Simptomi	Mogući uzroci	Šta treba uraditi
Žudnja za cigaretom	Simptomi krize zbog nikotina, snažne droge koja izaziva zavisnost	Sačekati da prođe žudnja. Žudnja traje nekoliko minuta. Vježbati: hodati oko zgrade, odvratiti pažnju i misli od pušenja, duboko disati, piti vodu ili raditi bilo šta – najbolje fizički rad!
Iritiranost	Fizička žudnja za nikotinom	Brzo hodanje, tople kupke i tuširanje, vježbe relaksacije
Umor	Nikotin je stimulans	Kratko odspavati ali ne i pretjerivati
Nesanica	Nikotin utiče na moždane funkcije, na spavanje, snovi o pušenju su česti	Izbjegavati kofein poslije 18 sati; koristiti vježbe relaksacije
Kašalj, suvo grlo, nos curi	Povećano lučenje sluzi u bronhijama blokira disajne puteve i otežava disanje	Piti dosta tečnosti, hladnu vodu, voćne sokove, čajeve, uzimati lijekove/kapi protiv kašlja
Vrtoglavica	Tijelo dobija više kiseonika	Biti posebno pažljiv; polako promijeniti poziciju/položaj tijela
Slaba koncentracija	Tijelu je potrebno vrijeme da se prilagodi na stanje bez nikotina	Uskladiti aktivnosti; izbjegavati dodatni stres tokom nekoliko prvih nedelja
Napetost u grudima	Napetost u tijelu vjerovatno nastaje zbog potrebe za nikotinom; takođe može biti uzrokovana kašljem	Upotrijebiti tehnike relaksacije, posebno duboko disanje
Glad	Žudnja za cigaretom može da se poistovjeti sa snažnim osjećajem gladi; postoji žudnja da se nešto ima u ustima	Piti vodu ili niskokalorične napitke; pripremiti niskokalorične zalogaje
Opstipacija/zatvor, gasovi, bol u stomaku	Usporava se rad crijeva	Piti dosta tečnosti; uzimati lako svarljivu i lako probavljivu hranu (npr. voće, povrće, cijele žitarice)
Glavobolja	Mozak osjeća simptome apstinencijalne krize zbog nedostatka nikotina na koji je navikao	Upotrijebiti tople kupke ili se istuširati, duboko disati, upotrijebiti hladne obloge