

Osteoporóza a fajčenie

Čo získate, ak prestanete fajčiť?



psychicky



Budete sa cítiť lepšie.



Budete priateľnejší pre spoločnosť.



Budete sa menej báť ochorení.



Zostane vám viac peňazí.

fyzicky



Zrýchli sa vám obnova kostí.



Budete mať viac vápnika v kostiach.



Znížite riziko, že sa vám zlomia kosti.



Zrýchli sa vám hojenie zlomenín.

Kedy nezačať s odvykaním

Nezačínajte s odvykaním, ak ste veľmi presvedčení o týchto pravdách:



1. Fajčenie mi pomáha pri strese.
2. Nevládnem abstinenčné príznaky.
3. Priberiem na váhe.
4. Nemá to význam, už je na to neskoro.
5. Ešte nie som pripravený.
6. Nemám pevnú vôľu.

Čo zvyšuje úspešnosť odvykania od fajčenia?



1. Mám pripravený plán.
2. Som motivovaný.
3. Poznám užitočné lieky a pomôcky pri odvykaní.
4. Viem meniť svoje každodenné návyky.
5. Nebojím sa drobných zlyhaní.
6. Mám podporu pri odvykaní.



Nájdite si odborníka, ktorý vám pomôže.

S odvykaním od fajčenia

(cigaret aj elektronických cigaret) oslovte svojho všeobecného lekára.

Predpíše vám lieky a pomôcky na odvykanie od fajčenia.



Odvykať od cigariet môžete aj samostatne alebo vďaka **voľnopredajným prípravkom** s obsahom nikotínu.

S ich výberom vám pomôže lekárnik.



Desatoro úspešného odvykania

1.

Stanovte si plán odvykania

Určite si presný deň, odkedy prestanete fajčiť a ako. Napíšte si na papier všetky pomôcky a spôsoby, ktoré využijete pri odvykaní.



2.

Upravte svoju stravu

Po niektorých jedlách cigareta chutí viac a po iných menej. Jedzte viac syrov, ovocia a zeleniny. Steak alebo burger radšej vymeňte za vegetariánsku pizzu.



3.

Zmeňte svoje návyky po jedle

Keď dojete, začnite hneď umývať riad alebo si choďte čítať do izby, kde nezvyknete fajčiť.



4.

Začnite piť iné nápoje

Pite viac vody a džúsov. Po bublinkových nápojoch, alkohole, kole, káve a čaji cigarety chutia viac.



5.

Doprajte si viac pohybu

Už 5-minútová prechádzka alebo ponáňahovanie sa znižuje chuť na cigaretu.



6.

Plán na slabé chvíľky

Vopred si premyslite, čo urobíte, keď dostanete chuť na cigaretu. Je väčšia šanca, že pripravení jej skôr odoláte.



7.

Trávte čas s nefajčiarmi

Spoločnosť ľudí, ktorými sa obklopujeme, vplýva na naše správanie aj zlozvyky.



8.

Zamestnajte svoje ruky a ústa

Vyskúšajte nikotínové žuvačky, pastilky, náplasti a orálne spreje. Ak ste pri jedle zvyknutí držať cigaretu, vymeňte ju za slamku.



9.

Zoznam výhod nefajčenia

Spíšte si zoznam dôvodov, prečo ste sa rozhodli nefajčiť a pravidelne si ho pripomínajte.



10.

Požiadajte o pomoc a podporu

Vytvorte si podpornú sieť blízkych, konzultujte s lekárom alebo navštevujte klub nefajčiarov.

