

Svetový deň bez tabaku 2021

Poradňa zanechania fajčenia v RÚVZ so sídlom v Liptovskom Mikuláši

Deň 31. máj je od roku 1987 vyhlásený Svetovou zdravotníckou organizáciou (WHO) za Svetový deň bez tabaku. Cieľom kampane je povzbudiť ľudí k rozhodnutiu prestať fajčiť, ponúknuť im potrebné nástroje pomoci a podporiť ich v kritických momentoch počas abstinencie.

Dôvody, prečo prestať fajčiť

Je vedecky dokázané, že fajčenie alebo užívanie tabakových výrobkov výrazne zvyšuje náchylnosť na respiračné, srdcovo-cievne, onkologické a iné ochorenia.

„V kontexte súčasnej koronavírusovej pandémie už možno vyhodnotiť, že tabakový dym má imunosupresívny účinok, vďaka čomu sú fajčiari náchylnejší na infekciu.

Kde nájdete pomoc pri odvykaní

Poradňa zanechania fajčenia v RÚVZ so sídlom v Liptovskom Mikuláši, ul. Štúrova 36, č.tel.0904810432.

Ľudia, ktorí majú záujem prestať fajčiť, sa môžu obrátiť na Linku pomoci na odvykanie od fajčenia - 0908 222 722. Je k dispozícii každý pracovný deň od 8:00 do 15:00 hod.

Lekár vám stanoví plán odvykania, ktorý vás ochráni aj v prípade recidívy. Tu sú hlavné body, ktoré musíte dodržať:

- Určite si presný deň, odkedy prestanete fajčiť.
- Prehodnoťte všetky svoje neúspešné pokusy. Zhodnoťte, v akých situáciách ste zlyhali a čo bolo pre vás najproblematickejšie. Len tak sa dokážete vyhnúť starým chybám.
- Vytvorte si podrobný plán, ako prestanete fajčiť. Napíšte si na papier všetky pomôcky a spôsoby, ktoré uplatníte pri odvykaní.
- Celý zoznam si ešte raz prečítajte a podčiarknite, čo vám bude pravdepodobne spôsobovať problémy. Zároveň si premyslite, ako sa slabším chvíľam vyhnúť.
- Nie je hanbou požiadať o pomoc svojich blízkych. Určite vás budú všetci radi podporovať, najmä v kritických momentoch.
- **Odporúčame vám robiť si záznamy, kedy čelíte nutkaniu zapáliť si cigaretu, prípadne kedy abstinujúci takémuto momentu takmer neodolá. Vďaka záznamom si tieto momenty môže neskôr prejsť s odborníkom. Presné záznamy využije odborník na podporu v krízových situáciách, aby mal fajčiar svoje nutkanie pod kontrolou.**

Abstinénčné príznaky po skončení fajčenia

Oboznámte sa s nimi a pripravte san a ne, najlepšie v priebehu dovolenky.

- Neodolateľná chuť na nikotín – človek túži po cigaretách ešte viac, ako keď pravidelne fajčil.
- Zvýšený apetít – po skončení fajčenia sa zníži obsah cukru v krvi a dostaví sa väčší pocit hladu. Prevažuje najmä chuť na sladké a nezdravé jedlá.
- Poruchy spánku – náhle prichádza pocit silnej únavy, napriek tomu sa v noci nedokážete dobre vyspať.
- Pretrvávajúci kašeľ – v úvode abstinencie sa môže zdať, že sa zdravotný stav zhoršuje. Pľúca sa čistia, preto sa kašeľ zosilní, čo istý čas pretrváva.

- Symptómy chrípky – telo reaguje na nedostatok nikotínu zvýšenou teplotou, zimnicou a malátnosťou. Tieto príznaky môžu pripomínať chrípku alebo prechladnutie.
- Zmeny nálad – stres z abstinovania a nedostatok nikotínu majú silný vplyv na psychiku. V začiatkoch je bývalý fajčiar veľmi nervózny a podlieha náladám.
- Zápcha – po stopnutí fajčenia sa výrazne spomalí trávenie. Preto sa u niektorých ľudí dostavia problémy s vyprázdňovaním. Zápchu vyrieši správne zloženie jedálnička a dostatočné množstvo tekutín.

Ak vás náhle prepadne nutkanie zapáliť si, skúste pocity ovládnuť pomocou rýchlych trikov odporúčaných WHO:

1. **Odd'áľovanie:** Pokúste sa vydržať tak dlho, ako môžete pred tým, než sa poddáte svojmu nutkaniu.
2. **Hlboké dýchanie:** Spravte 10 hlbokých nádychov, aby ste sa uvoľnili zvnútra, kým neprejde nutkanie.
3. **Pite vodu:** Pitná voda je zdravou alternatívou k priloženiu cigarety k perám.
4. **Urobte niečo iné, aby ste sa rozptýlili:** Osprchujte sa, čítajte, choďte na prechádzku, počúvajte hudbu.