

**ŽIVJETI
ZDRAVO**

Jeste li spremni ugasiti posljednju cigaretu?

MNOGI SU LJUDI PRZNALI DA IMAJU PROBLEM S OVISNOŠĆU O DUHANU. IAKO ODVIKAVANJE PONEKAD MOŽE BITI TEŠKO, ČVRSTOM VOLJOM I MOTIVACIJOM MOŽETE USPJETI!



Mjesec borbe protiv ovisnosti obilježava se u razdoblju od 15. studenog do 15. prosinca.

OVISNOST O NIKOTINU

Nikotin je tvar koja izaziva snažnu ovisnost.

Djeluje na mnogo načina tako da suzbija glad, smanjuje razdražljivost i napetost, poboljšava koncentraciju.

ALI

kod dugogodišnjih pušača, pušenje cigareta služi isključivo za ublažavanje krize, a ne više radi doživljavanja ugode.



Fizička ovisnost izaziva simptome sustezanja koje karakterizira pad tlaka, vrtoglavica, nesanica, glavobolja, prolazne teškoće s probavom, razdražljivost ili loše raspoloženja. Spomenuti simptomi mogu trajati nekoliko dana ili tjedana.

Psihološka ovisnost do koje dolazi uslijed dugotrajnog i kontinuiranog vezivanja radnje pušenja s osjećajem ugode. Cigaretu postaje sredstva za umirenje te sastavni dio nekih svakodnevnih situacija npr. uz kavu, tijekom izlaska ili pauze.



Apstinencijska kriza/simptomi sustezanja kod dugogodišnjih pušača može početi već 30 minuta nakon zadnje doze.

PROCIJENITE VAŠU OVISNOST

TEST OVISNOSTI O NIKOTINU (FAGERSTRÖM)



1. Koliko brzo nakon buđenja zapalite svoju prvu cigaretu?

- a) Nakon 60 minuta (0)
- b) Nakon 31-60 minuta (1)
- c) Nakon 6-30 minuta (2)
- d) Unutar prvih 5 minuta (3)

2. Je li Vam je teško suzdržati se od pušenjana mjestima gdje je to zabranjeno?

- a) Ne (0)
- b) Da (1)

3. Koje Vam se cigarete najteže odreći?

- a) Prve jutarnje cigarete (1)
- b) Bilo koje druge (0)

4. Koliko cigareta pušite na dan?

- a) 10 ili manje (0)
- b) 11-20 (1)
- c) 21-30 (2)
- d) 31 ili više (3)

5. Pušite li više ujutro nego ostali dio dana?

- a) Ne (0)
- b) Da (1)

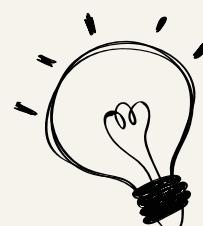
6. Pušite li čak i ako ste tako jako bolesni da čitav dan ležite u krevetu?

- a) Ne (0)
- b) Da (1)

Vaš zbroj bodova je:

Značenje rezultata:

- 0-2 Vrlo niska
- 3-4 Niska
- 5 Umjerena
- 6-7 Visoka
- 8-10 Jako visoka



ZAŠTO JE PRESTANAK PUŠENJA DOBRA ODLUKA?

Važno je imati na umu da bez obzira na to koliko dugo osoba puši nikad nije kasno za prestanak pušenja. Prestanak pušenja rezultira značajnim i neposrednim zdravstvenim dobrobitima te smanjuje rizik od smrти povezane s pušenjem u usporedbi s onima koji i dalje nastave pušiti. Ipak, korist je veća što je osoba koja prestaje pušiti mlađa.

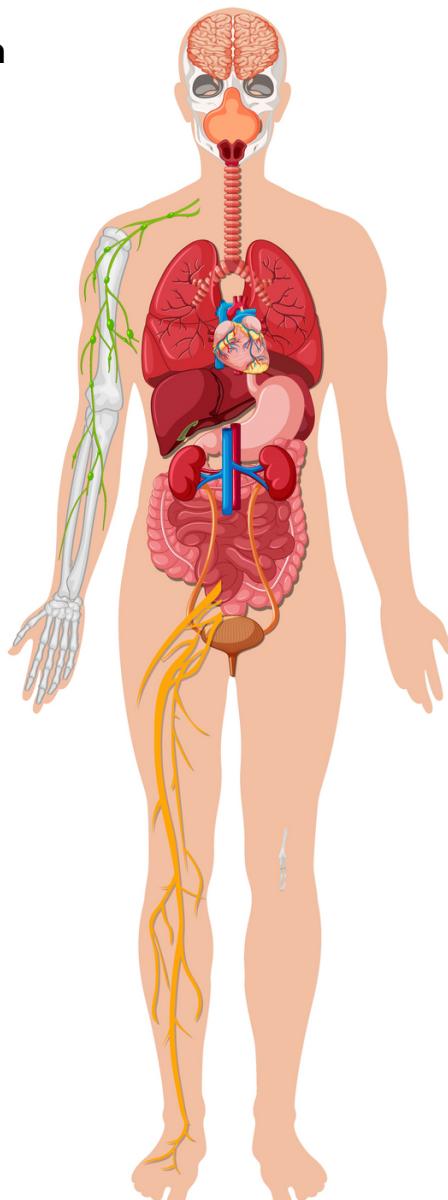
Pušenje duhana izaziva ovisnost, oštećuje sve organske sustave u organizmu, povećava rizik za više od tridesetak bolesti.

Dobrobiti prestanak pušenja

nakon samo 20 minuta
normalizira se krvni tlak
i puls

nakon 12 sati razina
ugličnog monoksida
vraća se na
normalnu razinu

u roku od 2 do 12
tjedana poboljšava se
cirkulacija krvi, što
olakšava hodanje i
trčanje



nakon 3 do 9 mjeseci
smanjuje se kašalj i
otežano disanje, a
povećava se funkcija
pluća

nakon 1 godine rizik
srčanih bolesti
dvostruko je manji
nego kod pušača

nakon 5 do 10 godina
rizik za dobivanje raka
pluća dvostruko je
manji nego kod pušača,
a rizik od srčanog udara
jednak je riziku kod
osoba koje nisu nikad
pušile.



Izloženost duhanskom dimu ugrožava i zdravlje nepušača, a osobito šteti zdravlju djece. Prestanak pušenja osim što pridonosi očuvanju osobnog zdravlja doprinosi i očuvanju zdravlja svih onih koji su izloženi duhanskom dimu.



Također treba imati na umu da upravo djeca mogu oponašati svoje roditelje ili starije članove obitelji koji puše. Istraživanja pokazuju da ona djeca čiji roditelji ne puše imaju manju vjerojatnost da će i sama pušiti. Stoga budite pozitivan uzor djeci!

Pušenje u trudnoći

Pušenje je povezano s brojnim rizicima i štetnim učincima na rast i razvoj ploda:

- dvostruko je veći rizik spontanog pobačaja
- povećana je učestalost prijevremenog porođaja
- različite malformacije
- veća mogućnost trajnog deficit-a plućne funkcije u djeteta
- sindrom sustezanja novorođenčeta
- usporen rast i razvoj ploda).



JESTE LI SPREMNI UGASITI POSLJEDNU CIGARETU



Odaberite prednosti nepušenja koje su vam najvažnije.

Odredite datum prestanka pušenja.

Tjelesno i psihički se pripremite za prestanak pušenja.

Planirajte nagradu koju će vas motivirati da ustrajete.

Promatrajte nepušače i oponašajte ih.

Prestanite pušiti uz mali obred.

Unosite više tekućine prvenstveno vodu, prirodne sokove, pripaziti na prehranu.

Pronađite vrijeme za odmor i opuštanje.

Probudite sposobnost maštanja (usmjerite se na pozitivne misli i sadržaje).

Koristite vlastite snage.

Na smanjivanje žudnje za pušenjem može se utjecati ometajućim ponašanjima npr. tuširanje.

Ako ste posrnuli i ponovo zapalili cigaretu, nemojte odustati, već krenite ispočetka.



Ne zaboravite dvostruku pobjedu (za sebe i za druge).

Osjećajte se dobro zbog samog sebe.

TKO I ŠTO VAM SVE MOŽE POMOĆI?

1

Škola nepušenja



- Hrvatska kuća disanja
- NZJZ "dr. Andrija Štampar"
- Psihijatrijska bolnica Sveti Ivan, Zagreb, Dnevna bolnica za ovisnost o duhanu
- Službe za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti zavoda za javno zdravstvo

2

Mobilne aplikacije



- Smoke Free
- Quit Tracker: Stop Smoking
- Stop Smoking – EasyQuit
- Quit Now: My QuitBuddy

3

Preusmjeravanje pažnje kada se javi žudnja

- vježbanje, šetanje
- tuširanje
- vježbe disanja
- jedenje jabuke ili celera
- žvakaća guma
- čaša vode





**Autor: Služba za promicanje zdravlja
Referentni centar Ministarstva zdravstva za promicanje zdravlja**

**Hrvatski zavod za javno zdravstvo
Rockefellerova 7, 10000 Zagreb
Tel.: +385 (0)1/48 63 222**



E-pošta: zivjeti.zdravo@hzjz.hr



www.zivjetizdravo.eu



FB facebook.com/zivjetizdravo.hr/



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

www.strukturnifondovi.hr

Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo.

Korisnik Hrvatski zavod za javno zdravstvo / Ukupan iznos projekta: 30.373.299,36 HRK / Iznos EU potpore: 85 %.