Rzuć palenie w kilku krokach

mgr Magdalena Cedzyńska

PODZIEL SIĘ



Być może już wielokrotnie próbowałeś rzucić palenie? Być może wiesz, że należy to zrobić, ale doświadczenia, które masz sprawiły, że nie wierzysz ze może ci się udać? Zachęcamy abyś nie rezygnował i spróbował podjąć jeszcze jedną, a jak trzeba to i kilka prób, gdyż nie warto rezygnować z walki o swoje zdrowie. Poniżej przygotowaliśmy dla Ciebie plan rzucenia palenia w kilku prostych krokach. Pamiętaj: nigdy nie jest za późno na rzucenie palenia.

Odkryj swoją motywację.

Jak mówią psychologowie – każda zmiana zaczyna się w głowie. Dlatego zacznij właśnie od głowy i znajdź swoją motywację. Na początek kilka faktów, które mogą Ci pomóc.

1. Zaprzestanie palenia jest najskuteczniejszym sposobem na spowolnienie postępu przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP).

2. Rzucenie palenia wydłuża długość życia i zmniejsza umieralność u około połowy palących pacjentów z rozpoznaną POChP.

3. Zaprzestanie palenia znacząco obniża ryzyko zachorowania na inne choroby

układu oddechowego np. raka płuca oraz choroby serca i całego układu krążenia

4. Rzucenie palenia poprawia jakość życia i zmniejsza stres.

To tylko kilka faktów, ale z pewnością możesz zidentyfikować jeszcze wiele powodów rzucenia palenia, które są dla Ciebie ważne. Być może dzięki temu, że nie będziesz palić będziesz odczuwał mniej lęku, więcej dumy z siebie, będziesz doświadczał mniej napięcia w relacji z bliskimi, którzy chcieliby abyś nie palił? Lista jest długa i otwarta…. Postaraj się skupić tylko na sobie, zapomnij na chwilę o sloganach z paczki papierosów, słowach bliskich którzy próbują Cię przekonać do rzucenia. Zamknij oczy i wyobraź sobie siebie nie palącego, wolnego od uzależnienia… Jak wygląda Twoje życie? Co jest inaczej? Czego jest mniej? A czego więcej? Czy podoba Ci się ta wizja? Zanotuj na kartce albo w telefonie swoje własne, osobiste powody, dla których warto jeszcze raz podjąć próbę. Zapisz je używając przyjaznego sobie języka, podkreślając korzyści zamiast skupiać się na ryzykach, np. „będę z siebie dumny” zamiast „nie będę się więcej wstydzić, że palę”.

Rozpraw się ze swoimi przekonaniami.

Bardzo często osoby palące mają cały szereg przekonań, które ukształtowały się i utrwaliły, w czasie rozwijającego się uzależnienia. Ich zadaniem było i jest usprawiedliwianie i racjonalizowanie palenia. To takie sposoby na „spokojne, bezkarne palenie”. Z czasem stają się „prawdami” osób palących. Tymczasem, jeśli je przeanalizować są one często nieprawdziwe, ale znacząco osłabiają wiarę w to, że może się udać i odwlekają w czasie podjęcie decyzji. Te przekonania dotyczą roli jaką pełni palenie w naszym życiu, wizji życia bez papierosa (najczęściej przerażającej dla osoby palącej), samego procesu rzucania palenia. Zastanów się jakie przekonania utrudniają ci podjęcie decyzji Aby rozprawić się z nimi porozmawiaj z byłymi palaczami, specjalistą lub przypomnij sobie czas, kiedy nie paliłeś.

Skorzystaj ze swoich doświadczeń.

Jeśli podejmowałeś już w swoim życiu próby rzucenia palenia i udało Ci się utrzymać abstynencję, nawet przez kilka dni, zastanów się co sprzyjało niepaleniu. Wróć myślami do tamtego czasu i przypomnij sobie co takiego myślałeś lub robiłeś kiedy chciało Ci się palić. Pomyśl jakie myśli, natomiast, nie sprzyjały powstrzymaniu się od zapalenia. Zacznij robić więcej tego co działało i nie rób tego co nie działa!

Skorzystaj z pomocy.

Na szczęście nie musisz być sam w swoich wysiłkach. Terapeuci w Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym są zawsze gotowi do rozmowy i pomocy. Jeśli zadzwonisz pod numer 801 108 108 lub 22 211 80 15 (z telefonów komórkowych) wykwalifikowani i doświadczeni specjaliści udzielą Ci informacji na temat metod rzucania palenia, dostępnych leków, sposobów utrzymania abstynencji oraz udzielą wsparcia. Możesz zadzwonić na każdym etapie procesu rzucania palenia: kiedy dopiero rozważasz podjęcie próby, kiedy już ją podjąłeś, w chwili słabości, po nawrocie do palenia…. Jeśli zdecydujesz się na podjęcie próby zostanie Ci przydzielony Twój własny terapeuta, który zupełnie za darmo będzie towarzyszył Ci w czasie rzucania palenia.

Może tego nie wiesz, ale uzależnienie od nikotyny jest chorobą, którą można i powinno się leczyć. Obecne w aptekach leki łagodzą intensywność objawów odstawienia nikotyny, a także zmniejszają chęć zapalenia. Są one dostępne bez recepty.. Zwiększają one szansę na skuteczne rzucenie od 2 do 4 razy. Więcej o lekach przeczytasz na www.jakrzucicpalenie.pl

Bądź cierpliwy.

Na początku możesz doświadczać różnych nieprzyjemnych, a czasem również niepokojących objawów, takich jak pogorszenie nastroju, trudności w koncentracji, kłopoty ze snem, niepokój czy wzmożony kaszel. Pamiętaj, że z czasem ustąpią. To objawy odstawienia nikotyny i prawie każdy rzucający palenie ich doświadcza. Nie daj się niepokojowi i zniechęceniu i przetrzymaj ten czas. Wszystko powinno wrócić do normalności w okresie do 4 tygodni. Aby zmniejszyć intensywność objawów odstawienia nikotyny zastosuj leki, o których wspominamy w kroku 4. Nawet jeśli pogorszenie nastroju utrzyma się nieco dłużej to pamiętaj, że u większości rzucających palenie wyższy poziom stresu i napięcia z czasem ustępuje. Bądź cierpliwy – stawką jest Twoje życie.

Ciesz się i nagradzaj!

Nagradzaj się za każde, nawet niewielkie, osiągniecie które zbliża Cię do celu. Trzymaj kciuki za samego siebie i bądź swoim największym sprzymierzeńcem.

Przygotowała: mgr Magdalena Cedzyńska

Narodowy Instytut Onkologii

PODZIEL SIĘ

Materiał wewnętrzny Chiesi

Ostatnia aktualizacja strony 5 stycznia 2024

Właściciel serwisu