

Jak nauczyć się rzucania palenia

Prosty przewodnik, jak rzucić palenie

Palenie jest nałogiem. Uzyskaj wsparcie. Zwalcz głód nikotynowy. Naucz się, jak rzucić palenie.

To prawda - nigdy nie jest za wcześnie lub za późno, by rzucić palenie.

Rzucenie palenia może pomóc w każdym wieku.

Rzucenie palenia do 35 roku życia oznacza, że możesz odzyskać zdrowie do takiego stopnia, jak u osoby, która nigdy nie paliła. Zmniejszasz ryzyko przedwczesnej śmierci o połowę!

35 lat i więcej – rzucenie palenia w każdym wieku oznacza zmniejszenie ryzyka lub zatrzymanie rozwoju wielu chorób przewlekłych wywołanych paleniem, takich jak choroby serca i POChP

Za każdym razem, gdy palisz papierosa, narażasz się na działanie ponad 70 powodujących raka substancji chemicznych lub rakotwórczych.

Kiedy rzucisz palenie, twoje ciało niemal natychmiast zacznie się regenerować.

W ciągu zaledwie 20 minut Twoje tętno się uspokoi. Po ośmiu godzinach oddychanie stanie się łatwiejsze. A w ciągu zaledwie 24 godzin po rzuceniu palenia ryzyko zawału serca maleje.

Nawet palenie pięciu lub mniej papierosów dziennie może skutkować wczesnymi objawami choroby serca

Papierosy nie są Twoim przyjacielem

Palenie zwiększa niepokój i stres. To relaksujące uczucie, które odczuwasz po paleniu, jest po prostu ulgą po odstawieniu nikotyny.

Opracowanie planu - przygotowanie się do podróży

1. Wiedz, jakie masz powody, by rzucić palenie. Pomoże Ci to w trudnych chwilach.
2. Ustal datę rzucenia - unikaj stresujących dat.
3. Przygotuj sobie wsparcie - swojego świadczonodawcę opieki medycznej, trenera Quitline, członków rodziny lub przyjaciół.
4. Przygotuj leki na rzucenie palenia przed datą rzucenia palenia.
5. Zbuduj zestaw do rzucenia palenia — elementy rozpraszające, takie jak wykałaczki, nasiona słonecznika, gry i książki.
6. Wiedz, co sprawia, że chcesz palić i zaplanuj strategię radzenia sobie, które pomogą opanować lub zapobiec głodowi nikotynowemu.
7. Mini-rzucanie, praktyka pomaga! Spróbuj „rzucić” pierwszego papierosa w ciągu dnia – zamiast tego weź prysznic lub idź na spacer. Wypróbuj różne pory i umiejętności radzenia sobie.
8. Wyrzuć cały tytoń. Tak, cały tytoń.
9. Jesteś w stresie? Pamiętaj, by oddychać. Powoli wdychaj głęboko przez nos i wydychaj ustami. Powtórz.
10. Zapalisz sobie lub wrócisz do palenia? Nie poddawaj się! Zanim rzucisz palenie na dobre, przejdziesz przez kilka prób. Wróć na właściwą drogę i pamiętaj o powodach, dla których chcesz rzucić palenie.

Walcz kolejno z każdym pragnieniem. Pragnienie trwa tylko około 5 do 10 minut.

Nikotyna nie powoduje raka

Substancje smoliste w papierosach powodują raka. Nikotyna zawarta w papierosach powoduje, że palisz, ale inne szkodliwe substancje chemiczne zawarte w papierosach sprawiają, że palenie jest niebezpieczne.

Przygotowanie się na sukces - wsparcie i leki

Leki i wsparcie ze strony Quitline i/lub świadczeniodawcy opieki zdrowotnej mogą podwoić Twoje szanse na skuteczne rzucenie palenia.

Palisz 10 papierosów dziennie lub więcej? Wypróbuj skojarzoną nikotynową terapię zastępczą, aby zwiększyć swoje szanse na trwałe rzucenie nałogu.

Co to jest terapia skojarzona?

Korzystanie z plastra nikotynowego i gumy do żucia lub pastylki do ssania. Aby uzyskać najlepsze wyniki, stosuj leki zgodnie z zaleceniami i nie skracaj leczenia.

Jak to działa

Plaster zapewnia stałą dawkę nikotyny przez cały dzień.

Guma lub pastylka do ssania działa szybko, zwalczając nagły głód nikotynowy!

Wsparcie - dlaczego należy wziąć pod uwagę swojego świadczeniodawcę opieki zdrowotnej.

Świadczenia w ramach planu zdrowotnego – większość ubezpieczeń zdrowotnych, w tym Medicaid, może pokryć koszty leków pomagających rzucić palenie, takich jak plaster nikotynowy. Kiedy porozmawiasz ze swoim świadczeniodawcą opieki zdrowotnej o wsparciu, on również może wydać Ci receptę na leki, wymaganą w ramach większości planów zdrowotnych.

Nie masz ubezpieczenia? Wypróbuj generyczne nikotynowe terapie zastępcze. Kosztują mniej i są tak samo użyteczne jak produkty markowe.

Pieniądze, które zaoszczędzisz dzięki rzuceniu palenia odłóż na te lekarstwa.

Sprawdź New York State of Health, odwiedzając stronę nystateof-health.ny.gov.

MYŚLISZ O RZUCENIU PALENIA?

POROZMAWIAJ ZE SWOIM ŚWIADCZENIODAWCĄ OPIEKI ZDROWOTNEJ

Zwiększ swój sukces w rzuceniu palenia! Spróbuj powiedzieć

1. Myślę o rzuceniu palenia, jak możesz mi pomóc?
2. Jaki lek na rzucenie palenia sugerujesz?
3. Czy możesz przepisać mi leki objęte moim planem opieki zdrowotnej?

W celu uzyskania dodatkowego wsparcia:

1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487)

nysmokefree.com/pl

Opracowane przez Roswell Park Cessation Services dla linii rzucania palenia dla pałaczy stanu Nowy Jork zlokalizowanej w Kompleksowym Centrum Onkologii w Buffalo w stanie Nowy Jork, 1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487) nysmokefree.com
Osoby niesłyszące, niedosłyszące i z niepełnosprawnością mowy: Proszę dzwonić na NY Relay Service pod numer 7-1-1 (głos TTY), proszę podać operatorowi numer Quitline.