

Doneli ste pravu odluku. Donošenje odluke je najbolji dokaz Vaše želje i sigurnost za uspeh.

OVO SU VAŠI KORACI:

- Upoznajte porodicu, prijatelje i kolege sa Vašom odlukom. Imaće više razumevanja za Vaše krize i eventualne tegobe u toku odvikavanja, kao i za Vašim posebnim potrebama. Tako ćete izbeći da Vas nude cigaretama, a oni će se suzdržavati od pušenja pred Vama.
- Očistite Vašu garderobu i prostor gde živite tako da se ne oseća na duvanski dim. Sklonite iz kuće, iz kola, po mogućnosti i radnog mesta, “provokatore” pušenja: kutije cigareta ili drugi oblik duvana, pribor za pušenje (upaljače, šibice, lule, muštikle).
- Pripremite sebe za “start” u određenom danu u kom ste uglavnom počinjali sve što ste uspešno završavali. Ispoštujte tu svoju odluku. Odlaganje dana ili datuma za “start” nije preporučljivo. To Vas vodi u veću kolebljivost, neodlučnost i u lično razočarenje.
- Lakše ćete uspeti ako ovaj program prilagodite sebi. To znači, da primenite iz njega sve što Vama pomaže i odgovara. Uskladite program prema Vašim mogućnostima.

Lekovi su jednostavni za upotrebu, prirodni i jeftini:

- ✓ **hrana** **3 x dnevno**
- ✓ **napitci (čaja:vode,soka,limunade,..)** **8 x dnevno**
- ✓ **šetnja, brzi hod (1-2 sata)** **2 x dnevno**

Ovi “lekovi” Vam pomažu da ublažite simptome krize, da se brže oslobodite otrova koje je duvan ostavio i da Vašem organizmu pružite šansu da se oporavi.

➔ PRVI DAN:

1. Za eliminaciju nikotina:

- **HRANA:** lako probavljiva; sami pravite kombinacije:
 - kuvano meso, kuvano jaje, kuvano povrće i presno povrće u neograničenim količinama, jogurt, crni hleb, voće sezonsko (poželjno: kisele, zelene jabuke ujutro na tašte, pola sata pre obroka ili dva sata posle obroka);
- **NAPITCI:** sokovi, limunada, kompoti, lagani čajevi (bez šećera); 5 čaša mlake vode i 3 čaše hladne vode (mlaka voda ujutro čim ustanete, pre jela, kada Vam se puši i pre spavanja).

U toku odvikavanja od pušenja duvana ne treba jesti pečeno i pohovano meso, jako začinjena jela, slatkiše, piti kafu, alkoholna pića i koka-kolu.

* **Tušitanje:** ujutro i uveče pred spavanje, a ako imate jaku potrebu za pušenjem u toku dana, tuširajte se i frotirajte telo peškirom do pojasa 5 minuta.

* **Masaža:** masirajte deo jedne ruke i izmerite vreme za koje koža pocrveni.

Pratite da Vam u narednim danima obroci i odlazak na spavanje budu u određeno vreme bez velikih vremenskih pomeranja. Izbegavajte obroke posle 20^h, kao i odlazak u krevet odmah posle jela.

2. Eliminacija katrana: prirodni mehanizam je vreme, a **pravilnom primenom i prilagodavanjem programa sebi**, Vi vreme eliminacije katrana i ostalih otrova, skraćujete.

3. Eliminacija neurotične krize: šetnja (brzi hod, češće, ako treba po pola sata), druženje i razgovor sa nepušačima, razonoda i omiljene aktivnosti.

Izbegavajte konflikte, dokolicu i manje gledajte TV. Planirajte odlazak na spavanje u određeno vreme. To je organizmu potrebno za vreme odvikavanja od duvana. Samo odmorni možete imati snage u borbi sa cigaretom.

➤ **VAŽNO:** Izbegavajte zadimljene prostorije i druženje sa pušačima, jer od danas ne pušite. Kombinaciju i dozu pomoćnih lekovitih sredstava uzmite samo prema preporuci lekara sa kojim se konsultujete prilikom odvikavanja od duvana. Bez konsultacije nije preporučljivo menjati ili prekidati terapiju. U Vašem je interesu da se dogovorite sa lekarom o izmenama i dopunama programa. U Vašem dnevniku ubeležite promene/simptome!

Prvi dan ste uspeli bez većih teškoća!

➔ DRUGI DAN:

1. Za eliminaciju nikotina: pravite kombinacije hrane (iz prethodnog dana) koja Vam najviše odgovara:

- **HRANA:** riba, mladi sir, više svežeg povrća (salate); voće na tašte, pola sata pre obroka ili dva sata posle obroka;

- **NAPITCI:** (po ličnom izboru), a vode: 6 čaša tople i 2 čaše hladne;
- **TUŠIRANJE:** 3 x na dan (po potrebi i češće) i frotiranje peškirom ruku i nogu do 10 minuta;
- Danas masirajte celu ruku i merite vreme za koje koža pocrveni. **Uverićete se da je Vaša cirkulacija već bolja!**

2. Za eliminaciju neurotične krize: kao i prethodnog dana: češći boravak napolju i eventualno odlazak kod prijatelja ili rođaka **nepušača**. Odmarajte se i izbegavajte zamaranje.

➤ **VAŽNO:** Popunite Vaš dnevnik za drugi dan! Izbegavajte situacije koje Vas podsećaju na pušenje! Vaš drugi dan je uspešan i osećate da nije baš teško! Vi već kontrolišete situaciju!

➔ TREĆI DAN:

1. Za eliminaciju nikotina:

- **HRANA:** pravite kombinacije hrane po Vašoj želji i ukusu iz prvog i drugog dana koja Vam najviše odgovara (hranite se hranom Vašeg podneblja);
- **NAPITCI:** koje želite iz prvog dana, a vode: 7 čaša tople i 1 čaša hladne;
- **TUŠIRANJE:** 3 x na dan (po potrebi i češće) i frotiranje peškirom celog tela 15 minuta;
- Masirajte obe ruke i merite vreme za koje koža pocrveni. **Vaša cirkulacija je sve brža i bolja!**

2. Za eliminaciju neurotične krize: kao i prvog dana: (duže šetati). Ispuniti dan aktivnostima! Idite u bioskop ili pozorište (nagradite sebe, to ste zaslužili)!

Posetite Vašeg stomatologa da Vam očisti zube od kamenca i katranskih naslaga! Bićete zadovoljni sobom!

➤ **VAŽNO:** Popunite Vaš dnevnik za treći dan! To je prilika da se lično uverite u pojavu i nestajanje simptoma krize! Oslobodili ste se straha od neuspeha! Danas lakše dišete i bolje se osećate! Popunite dan aktivnostima koje Vam prijaju. **I dalje izbegavajte duvanski dim, zamaranje, svade i stresove!**

➔ ČETVRTI DAN:

- Pravite kombinaciju lekova (za eliminaciju nikotina i neurotične krize) u dogovoru sa lekarom. Sami



planirajte dnevne aktivnosti onako kako to Vama lično odgovara, a u skladu sa prethodnim danima. Pijte 4 čaše tople i 4 čaše hladne vode. Tuširajte se 3 x dnevno. Masirajte telo do pojasa.

- Obroci i odlazak na spavanje i dalje treba da budu u određeno vreme!
- Za sve značajne promene u programu, konsultujte Vašeg lekara!
- **Nemojte sebe testirati pušenjem! Samo jedan dim je problematičan! Vratite Vas cigaretama i uništiti sav Vaš dosadašnji trud!**

➤ **VAŽNO:**

➔ **Uredno popunite Vaš dnevnik i nastavite da ga vodite u narednim danima sve dok imate simptoma.**

To će Vas uveriti u postupno proređivanje, slabljenje i sve kraće trajanje do **potpunog nestajanja krize!**

➔ **Danas osećate pravo olakšanje!** Bolje ste raspoloženi!

Sa zadovoljstvom ispunjavate svoje obaveze!

➔ **Vi već dišete punim plućima i osećate svežinu vazduha, zar ne!**

➔ **Nastavite sa programom kako Vama najviše odgovara. Pravite kombinacije koje su Vam najlakše i najprijatnije.**

➔ **PETI DAN i svi naredni dani dok se ne stabilizujete:**

Već ste postigli zapažen uspeh sa kojim nastavljate dalje u narednim danima.

- Treba nastaviti slobodno sa kombinacijama lekova iz prethodnih dana programa (voda: 2 čaše tople i 6 čaša hladne i neka tako ostane sve dok Vama odgovara).
- Svaki dan uredno popunite dnevnik i **uverićete se da je svakim danom lakše, bolje, lepše i sve uspešnije.**
- Svakim danom se bližite Vašem cilju **“OSLOBADANJE OD DUVANA”** i lično postizete samopouzdanje, samopoštovanje, slobodu, fizičko i psihičko zdravlje.
- **Sve ovo postizete velikim ličnim naporom i angažovanjem!**
- **Još jednom skrećemo pažnju:** nemojte sebe da testirate pušenjem cigareta; nemojte sebe da upoređujete sa drugima; **ne dozvolite da Vas pokolebaju u Vašoj nameri; verujte sebi;** ispoljite svoju odluku i budite uporni u tome!

**SA PONOSOM I POŠTOVANJEM GLEDAMO NA
VAŠ USPEH.**

**SA OVAKVOM PROMENOM U PONAŠANJU
PREMA SOPSTVENOM ZDRAVLJU,
VI ULAZITE U KRUG LJUDI KOJI SVOJ
ŽIVOT I ŽIVOT SVOJE PORODICE MENJANJU
NA BOLJE.**

MI SMO I DALJE UZ VAS!

SREĆNO!

Preuzeto od:
“SOP”

Služba za odvikavanje od pušenja
Institut za plućne bolesti i tuberkulozu, KCS

☎ 361 77 77 lok. 32 87

Pripremila:

Prim. dr sci. med. Zdenka Janković

ŽIVOT JE U VAŠIM RUKAMA



"ZA ŽIVOT BEZ CIGARETE"