

SIMPTOMI APSTINENCIJALNE KRIZE I NAČIN UBLAŽAVANJA*

SIMPTOMI	MOGUĆI UZROCI	ŠTA TREBA URADITI
Žudnja za cigaretom	Simptomi krize zbog nikotina, snažne droge koja izaziva zavisnost	Sačekati da prođe žudnja. Žudnja traje nekoliko minuta. Vežbati: hodati oko zgrade; odvratiti pažnju i misli od pušenja; duboko disati; piti vodu; ili raditi bilo šta – najbolji je fizički rad!
Iritiranost	Fizička žudnja za nikotinom	Brzo hodanje; tople kupke i tuširanje; vežbe relaksacije!
Umor	Nikotin je stimulans	Kratko odspavati, ali ne preterivati
Nesanica	Nikotin utiče na moždane funkcije: na spavanje; snovi o pušenju su česti	Izbegavati kofein posle 18 čas; koristiti vežbe relaksacije
Kašalj, suvo grlo, nos curi	Povećano lučenje sluzi u bronhijama blokira disajne puteve i otežava disanje	Piti dosta tečnosti: hladnu vodu, voćne sokove, čajeve; uzimati lekove/kapi protiv kašlja
Vrtoglavica	Telo dobija više kiseonika	Biti posebno pažljiv; polako promeniti poziciju/položaj tela
Slaba koncentracija	Telu je potrebno vreme da se prilagodi na stanje bez nikotina	Uskladiti aktivnosti; izbegavati dodatno stres tokom prvih nekoliko nedelja
Napetost u grudima	Napetost u telu verovatno nastaje zbog potrebe za nikotinom; takođe, može biti uzrokovana kašljem	Upotrebiti tehnike relaksacije, posebno duboko disanje
Glad	Žudnja za cigaretom može da se poistoveti sa snažnim osećajem gladi; postoji žudnja da se nešto ima u ustima	Piti vodu ili niskokalorične napitke; pripremiti niskokalorične zalogaje
Opstipacija/zatvor, gasovi, bol u stomaku	Usporava se rad creva	Piti dosta tečnosti; uzimati lako svarljivu hranu (npr. voće, povrće, cele žitarice)
Glavobolja	Mozak oseća simptome apstinencijalne krize zbog nedostatka nikotina na koji je navikao	Upotrebiti tople kupke ili se istuširati; duboko disati; upotrebiti hladne obloge

* **Preuzeto:** Pešić I, Plavšić Z, Borović P: **Priručnik za odvikavanje od pušenja duvana**, Beograd, Ministarstvo zdravlja Republike Srbije i EPOS-Evropska agencija za rekonstrukciju; 2007.