

**Rzucenie palenia na 28
dni daje 5 razy większe
szanse na rzucenie
palenia na dobre**



Rzuć palenie już dziś z naszą pomocą

Aby uzyskać wskazówki, narzędzia i wsparcie:



Zapisz się do
planu rzucania
palenia na
stronie
QUIT.ie



Bezpłatny telefon
1800 201 203



Darmowy sms
QUIT na 50100

QUIT.ie



Facebook.com/HSEquit



@HSEQuitTeam

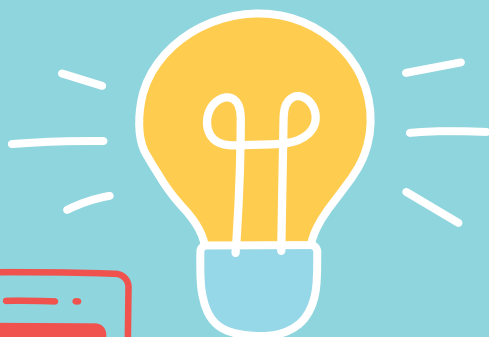


instagram.com/hse_quit



QUIT.ie

Przewodnik
pomagający
rzucić palenie



Spis treści

Rzucając palenie na 28 dni masz 5 razy większe szanse na rzucenie palenia na dobre **1**

Dostępne formy wsparcia, aby pomóc Ci rzucić palenie	1
Powody, dla których warto rzucić palenie	2
Korzyści dla zdrowia fizycznego	3
Korzyści dla zdrowia psychicznego	4
Fakty dotyczące palenia	5

Trzy kroki pomagające rzucić palenie **6**

Krok 1: Przygotuj się do rzucenia palenia	6
Oto kilka przydatnych pomysłów, które pomogą ci przygotować się do rzucenia palenia	8
Krok 2: Wyznacz datę rzucenia palenia	10
Łaknienie i odstawienie po rzuceniu palenia	11
Objawy odstawienia - co może pomóc?	12
Krok 3: Nie wracaj do nałogu	16
Wskazówki dotyczące zmiany swoich nawyków	17

Uzyskaj pomoc podczas rzucania palenia **18**

Nikotynowa terapia zastępcza (NRT) **21**

Leczenie na receptę w celu rzucenia palenia **24**

Waporyzacja (używanie e-papierosów) **26**



Rzucając palenie na 28 dni masz 5 razy większe szanse na rzucenie palenia na dobre

Jeśli palisz, rzucenie palenia jest jedną z najlepszych rzeczy, jakie możesz zrobić dla swojego zdrowia.

Siedem na 10 osób palących chce rzucić palenie. Jeśli jesteś jedną z nich, ta broszura może pomóc Ci odnieść sukces.

Niniejsza broszura zawiera informacje na temat:

- dostępne wsparcie w celu rzucenia palenia
- powody, dla których warto rzucić palenie
- wskazówki pomagające Ci rzucić palenie
- leki, które mogą pomóc Ci rzucić palenie
- e-papierosy i waporyzacja.

Pamiętaj, że nigdy nie jest za późno na rzucenie palenia i nigdy nie powinieneś rezygnować z prób.

Dostępne formy wsparcia pomagające rzucić palenie

Aby pomóc Ci rzucić palenie, HSE zapewnia bezpłatne:

- wsparcie
- porady
- leki na rzucenie palenia, w tym nikotynową terapię zastępczą (NRT).

Na stronie 18 znajdziesz informacje o tym, jak możemy Ci pomóc, w tym jak uzyskać dostęp do tego wsparcia.



Powody, dla których warto rzucić palenie

Istnieje wiele dobrych powodów, aby rzucić palenie:

- palenie szkodzi Twojemu zdrowiu
- 1 na 2 palaczy umrze z powodu choroby związanej z paleniem tytoniu
- korzyści zdrowotne wynikające z rzucenia palenia zaczynają się od razu

Istnieją również inne korzyści z rzucenia palenia. Rzucając palenie:

- usprawnisz oddychanie i zmniejszysz obciążenie serca i płuc
- uchronisz swoją rodzinę przed biernym paleniem
- poprawisz jakość powietrza w swoim domu
- Twoje ubrania będą ładniej pachnieć
- będziesz dobrym wzorem do naśladowania dla swojej rodziny i przyjaciół
- zaoszczędzisz pieniądze
- będziesz mieć zdrowszą skórę, zęby i włosy
- przejmiesz kontrolę nad codzienną rutyną
- zaoszczędzisz czas i energię - nie będziesz musiał zastanawiać się, kiedy i gdzie możesz palić
- zmniejszysz ryzyko wystąpienia chorób zagrażających życiu.

Michael, palił przez 20 lat

„Byłem palaczem przez 20 lat, ale dzięki usłudze QUIT przez ostatnie 100 dni mogę nazywać się byłym palaczem. Mój plan QUIT na stronie internetowej pokazuje mi, że zaoszczędziłem 2100 euro i nie wypaliłem 3000 papierosów, odkąd rzuciłem palenie!”.

Będziesz zaskoczony **wolnością**, jaką poczujesz po rzuceniu palenia.



Korzyści dla zdrowia fizycznego

Korzyści z rzucenia palenia wzrastają wraz z upływem czasu.



Po 20 minutach

Poprawia się Twoje krążenie, a ciśnienie krwi i tętno spadają, co oznacza, że Twoje ryzyko zawału serca zaczyna się zmniejszać.

Po 8 godzinach

Poziom tlenku węgla (trującego gazu) w Twojej krwi spada, a poziom tlenu wzrasta.



Po 48 godzinach

Tlenek węgla opuszcza Twój organizm. Twój zmysł węchu i smaku zaczyna się poprawiać.



Po 2-3 miesiącach

Pojemność Twoich płuc może wzrosnąć nawet o 30%.

Po 72 godzinach

Twoje oddychanie usprawnia się i wzrasta poziom Twojej energii.



Po 1 roku

Szansa na zawał serca spada o połowę.



Po 10 latach

Twoje ryzyko zachorowania na raka płuc zmniejsza się o połowę.

Po 5 latach

Twoje ryzyko wystąpienia nowotworów związanych z paleniem jest znacznie zmniejszone.



Po 15 latach

Twoje ryzyko zawału serca jest teraz takie samo jak u osoby niepalącej.



Korzyści dla zdrowia psychicznego

Rzucenie palenia może poprawić Twój nastrój i pomóc złagodzić stres, stany lękowe i depresję. Kiedy ludzie rzucają palenie:

- zmniejsza się poziom ich stanów lękowych, depresji i stresu
- mają lepsze samopoczucie
- mają poczucie większej kontroli
- poprawia się jakość ich snu.

Rzucenie palenia może pomóc zmniejszyć objawy zaburzeń lękowych i depresji w taki sam sposób, jak leczenie lekami przeciwdepresyjnymi. Istnieje powszechne błędne przekonanie, że palenie łagodzi stres lub stany lękowe i poprawia nastrój. Jednak odstawienie nikotyny zawartej w papierosach może powodować objawy podobne do stanów lękowych.



Kiedy jesteś uzależniony od nikotyny, Twoje ciało przechodzi przez okresy, w których poziom nikotyny jest wysoki (np. tuż po wypaleniu papierosa lub waporyzacji).



Podobnie, Twój organizm doświadcza okresów, w których poziom nikotyny jest niski (np. kilka godzin po ostatnim papierosie lub waporyzacji).



Objawy odstawienia, gdy poziom nikotyny w Twoim organizmie spada, są podobne do objawów stanów lękowych i stresu. To dlatego ludzie czasami uważają, że palenie pomaga im radzić sobie ze stresem i stanami lękowymi.

Stosowanie **nikotynowej terapii zastępczej** (NRT) podczas rzucania palenia pomoże Ci złagodzić te objawy (więcej informacji na temat NRT znajduje się na stronie 21).

Fakty dotyczące palenia

Każdego tygodnia ponad

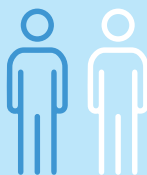
100
ludzi umiera i
1000



osób jest hospitalizowanych w Irlandii z powodu chorób związanych z paleniem tytoniu.

Palenie zabija.

Jeden na 2 palaczy umrze z powodu choroby związanej z paleniem tytoniu.



Palenie odejmuje od 10 do 15 lat życia i może powodować:

- raka
- zawał serca
- udar
- choroby płuc
- ślepotę.



Palenie wiąże się ze zwiększonym ryzykiem demencji, cukrzycy i wielu innych chorób.



Palenie ma negatywny wpływ na Twoje zdrowie psychiczne.



Palenie zmniejsza płodność zarówno kobiet, jak i mężczyzn i utrudnia zajście w ciążę. Może to prowadzić do:

- ciąży pozamacicznej
- poronienia
- wewnątrzmacicznego obumarcia płodu
- słabego wzrostu wcześniaka.



Jest to kosztowny nałóg - wypalanie 20 papierosów dziennie daje w sumie ponad 6500 euro rocznie.



83% palaczy

żałuje, że zaczęło palić. Gdyby ponownie mieli wybór, nigdy by nie zaczęli.

Trzy kroki pomagające rzucić palenie

Krok 1

Przygotuj się do rzucenia palenia

Krok 2

Wyznacz datę rzucenia palenia

Krok 3

Nie wracaj do nałogu

Krok 1: Przygotuj się do rzucenia palenia

Im szybciej rzucisz palenie, tym lepiej dla Ciebie i Twojego zdrowia. Czy jesteś gotowy rzucić palenie?

Oto kilka rzeczy, o których warto pomyśleć, przygotowując się do rzucenia palenia.

Bądź gotowy

Zastanów się, dlaczego nadal palisz. Spójrz na stwierdzenia w poniższej tabeli - czy któreś z nich brzmi znajomo?

Nie mam siły woli.

Siła woli oznacza po prostu pragnienie czegoś wystarczająco mocno. Zadaj sobie pytanie, czy naprawdę chcesz rzucić palenie. Jeśli tak, zrób to!



Sofia, paliła przez 12 lat

„Mocno wierzę, że usiąść i pomyśleć o swoich powodach do rzucenia palenia to fantastyczny sposób na rozpoczęcie, istnieją tysiące negatywnych skutków palenia i żadnych pozytywnych, co daje ci świetne podejście na samym początku”.

Martwię się objawami odstawienia.

Objawy odstawienia oznaczają, że organizm odzyskuje siły po szkodliwych skutkach palenia. Mogą nie być przyjemne, ale są tymczasowe - większość objawów ustępuje po miesiącu.

NRT może pomóc złagodzić objawy odstawienia.

Palenie pomaga mi radzić sobie ze stresem.

Czy wiesz, że osoby, które rzuciły palenie, tak naprawdę czują się mniej zestresowane? Zamiast paleniem spróbuj odreagować stres ćwiczeniami, rozmową z przyjacielem lub podjęciem nowej aktywności.

HSE oferuje informacje i porady dotyczące zdrowia i dobrego samopoczucia. Wsparcie możesz znaleźć na stronie **yourmentalheath.ie**

Jest już za późno - prawdopodobnie już doszło do uszczerbku na zdrowiu.

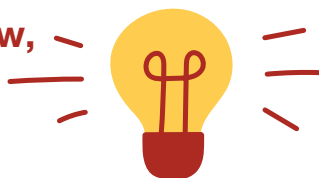
Nigdy nie jest za późno na rzucenie palenia. Po rzuceniu palenia korzyści zaczynają się już od pierwszego dnia. Po roku ryzyko zawału serca zmniejsza się o połowę.

To nie jest właściwy moment.

Może wydawać Ci się, że nigdy nie nadejdzie właściwy moment. Myśl pozytywnie. Obecny moment jest właściwym momentem.



Oto kilka przydatnych pomysłów, które pomogą ci przygotować się do rzucenia palenia



Pomyśl o dobrych i złych stronach

Pomocne może być zapisanie tego:

- co lubisz i czego nie lubisz w paleniu
- co uważasz za dobre i złe w rzucaniu palenia.

Możesz użyć poniższego przykładu, aby utworzyć listę. Trzymaj swoją listę pod ręką, aby przypominać sobie, dlaczego rzucasz palenie.

Co lubię w paleniu

1
2
3
4

Czego nie lubię w paleniu

1
2
3
4

Złe strony rzucania palenia to

1
2
3
4

Dobre strony rzucenia palenia to

1
2
3
4

Zastanów się, jak bardzo jesteś gotowy na rzucenie palenia

Teraz, gdy przyjrzałeś się dobrym i złym stronom palenia i rzucania palenia, czy uważasz, że jesteś gotowy rzucić palenie?

W skali od 1 do 10, jak bardzo jesteś gotowy rzucić palenie?



Prowadź dziennik palenia

Warto wiedzieć, kiedy i dlaczego palisz w ciągu dnia. W ciągu następnego tygodnia wybierz jeden dzień i skorzystaj z poniższej tabeli, aby zanotować swój głód nikotynowy w tym dniu. Pomoże ci to zaplanować, jak radzić sobie z tym głodem w przyszłości.

Oto przykład

Godzina zapalenia papierosa	9 rano				
Co robiłem w tym czasie	Piłem kawę				
Jak bardzo chciałem zapalić (1 = trochę, 5 = bardzo)	1	2	3	4	5
Liczba wypalonych papierosów	3				
Jak dużą przyjemność mi to sprawiło	☒ 😞		☐ 😊		☐ 😊

Zastanów się, ile kosztuje Twoje palenie

Palenie jest drogie, a oszczędność pieniędzy może być powodem do rzucenia palenia.

Możesz skorzystać z kalkulatora oszczędności, aby dowiedzieć się, ile możesz zaoszczędzić: quit.hse.ie/savings-calculator



Tony, palił przez prawie 50 lat

„Spotykałem się z moim doradcą ds. rzucania palenia co 2 tygodnie, aż w końcu przestałem. Nie tylko czułem się lepiej, ale także oszczędzałem dużo pieniędzy. Przed rzuceniem palenia nie zdawałem sobie sprawy z tego, ile wydawałem na tytoń. Postanowiłem dobrze wykorzystać moje oszczędności i kupić coś, co przypominałoby mi, dlaczego rzuciłem palenie - kupiłem nowy samochód”.



Krok 2: Wyznacz datę rzucenia palenia

**Wyznacz datę rzucenia
palenia już teraz**

Moja data rzucenia palenia to

____ / ____ / ____

Pomyśl o sytuacjach, w których palisz lub zwykle chcesz zapalić i zastanów się, co możesz robić zamiast tego.

Moje trudne sytuacje

Przykład: picie kawy

Co planuję robić w tym czasie

Zamiast tego napiję się herbaty



Łaknienie i odstawienie po rzuceniu palenia

Większość osób doświadcza głodu nikotynowego i objawów odstawienia po rzuceniu palenia. Mogą nie być przyjemne, ale są tymczasowe.

Większość objawów ustępuje po miesiącu.

Możesz doświadczyć niektórych objawów, ale prawdopodobnie nie doświadczysz ich wszystkich.

Jeśli niepokoją Cię jakiegokolwiek objawy, porozmawiaj:

- ze swoim lekarzem rodzinnym
- ze swoim doradcą ds. rzucania palenia - może on udzielić Ci informacji i porad na temat tego, jak rzucić palenie oraz jak radzić sobie z napadami głodu nikotynowego i objawami odstawienia.

Głód nikotynowy

Głód nikotynowy zależy od tego, jak często paliłeś i jak długo byłeś palaczem.

Głód nikotynowy może zacząć się już 30 minut po ostatnim papierosie. Pojedyncze łaknienie zwykle mija w ciągu 3 do 5 minut.

Największy głód może pojawić się 2-3 dni po rzuceniu palenia. Choć przez pewien czas po rzuceniu palenia możesz nadal odczuwać głód nikotynowy, będzie on występował rzadziej i będzie mniej intensywny. Z czasem nauczysz się także radzić sobie z tymi zachciankami.

Radzenie sobie z zachciankami za pomocą **czterech 'O'**:

Odczekanie



Odczekaj co najmniej 3-5 minut, a ochota minie.

Odwrócenie uwagi



Odwróć swoją uwagę, skupiając się na czymś innym.

Orzeźwienie się napojem



Wypij szklankę zimnej wody lub soku owocowego.

Oddychanie głęboko



Oddychanie głęboko - weź 20 głębokich oddechów.

Objawy odstawienia - co może pomóc?

Kaszel

Kaszenie więcej niż zwykle jest częstym objawem odstawienia tytoniu. Jest to znak, że ciało zaczyna się regenerować, ponieważ oczyszcza śluz, który nagromadził się w płucach. Porozmawiaj z farmaceutą lub swoim lekarzem rodzinnym, jeśli powoduje to u Ciebie dyskomfort.

Zły nastrój, drażliwość i stany lękowe

Rzucając palenie, możesz:

- mieć obniżony nastrój
- odczuwać większą drażliwość i stany lękowe.

Uczucia te są tymczasowe i ustępują w ciągu około 4 tygodni.

Oto kilka strategii radzenia sobie z tym:

- pochwal się za radzenie sobie z życiem bez palenia
- poproś innych o wyrozumiałość i cierpliwość
- rób rzeczy, które sprawiają, że czujesz się dobrze.

Możesz się zrelaksować i zmniejszyć stres, wykonując czynności, które lubisz, takie jak:

- aktywność fizyczna, taka jak spacer, jogging, taniec, jazda na rowerze lub pływanie
- słuchanie muzyki, czytanie, układanie puzzli lub praca w ogrodzie
- ćwiczenia relaksacyjne i głębokie oddychanie - na przykład wykonanie 20 głębokich oddechów.



Bóle głowy

Odstawienie nikotyny po rzuceniu palenia może powodować bóle głowy. Zwykle ustępują one w ciągu 3 do 4 tygodni.

Aby zmniejszyć bóle głowy, upewnij się, że:

- pijesz dużo wody
- jesz regularnie
- podejmujesz regularną aktywność fizyczną.

Nikotynowa terapia zastępcza (NRT) może również pomóc w zmniejszeniu objawów odstawienia.

Problemy ze snem

Po rzuceniu palenia mogą wystąpić problemy ze snem. Zwykle ustępują one po 2-3 tygodniach.

Aby poprawić jakość snu, możesz spróbować:

- ograniczyć spożycie kofeiny, np. unikając picia herbaty, kawy lub coca-coli
- wykonywać aktywność fizyczną w ciągu dnia
- zrelaksować się przed snem czytaniem książki lub kąpielą
- zaprzestać korzystania z ekranów (telewizora, telefonu lub komputera) na godzinę przed snem
- ćwiczeń uważności lub medytacji przed snem
- jeść dużo owoców, błonnika i warzyw
- pić dużo wody



Farmaceuta może zalecić leczenie w celu złagodzenia problemu.

Poziomy energii

Twoja energia może wzrosnąć po rzuceniu palenia. Dzieje się tak dlatego, że do krwiobiegu dostaje się więcej tlenu, ponieważ tlenek węgla opuścił Twój organizm.

Dodatkowy tlen może również powodować zawroty głowy lub uczucie omdlenia przez 1 do 2 dni. Jest to normalne - Twój organizm przyzwyczaja się do dodatkowego tlenu.

Niektóre osoby zauważają, że przez pewien czas mają mniej energii. Dzieje się tak, ponieważ organizm przestaje produkować adrenalinę w odpowiedzi na nikotynę. Jest to tymczasowe i ulega poprawie po 2 do 3 tygodniach.

Przyrost wagi

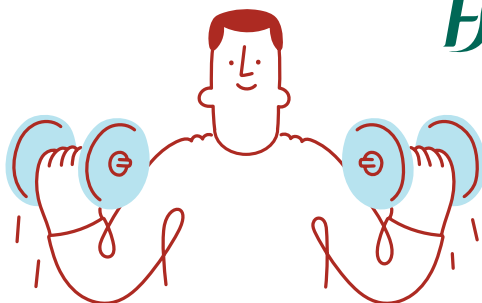
Większość palaczy obawia się, że rzucenie palenia sprawi, że przybiorą na wadze. Może się tak zdarzyć, jeśli pomylisz głód nikotynowy z głodem na jedzenie i zastąpisz palenie podjadaniem. Możesz jednak uniknąć przybrania na wadze, jeśli będziesz rozsądnie się odżywiać i będziesz bardziej aktywny.

Jeśli obawiasz się przyrostu masy ciała:

- pamiętaj, że rzucenie palenia jest najważniejszą rzeczą, jaką możesz zrobić dla swojego zdrowia
- spożywaj 3 zbilansowane posiłki dziennie, z dużą ilością warzyw i owoców
- miej pod ręką zdrowe przekąski, takie jak seler naciowy, pociętą marchewkę lub owoce
- pij wodę lub napoje niskokaloryczne i unikaj słodkich napojów bezalkoholowych.



Wskazówki ułatwiające utrzymanie aktywności



Ruszaj się	Każdy może stać się aktywny i nigdy nie jest za późno, by zacząć. Wszystko, co sprawi, że zaczniesz się ruszać, przyniesie ci korzyści, niezależnie od wieku.
Baw się dobrze	Wybierz aktywność, która sprawia Ci przyjemność, a łatwiej będzie Ci ją utrzymać.
Zacznij powoli	Jeśli nie jesteś zazwyczaj aktywny: ● Zacznij powoli: 10 -15 minut, trzy do czterech razy w tygodni ● Stopniowo zwiększaj czas ćwiczeń do 30 minut dziennie, przez większość dni w tygodniu.
Utrzymuj tempo	Ćwicz w tempie, które Ci odpowiada. Powinieneś lekko się pocić i być w stanie prowadzić rozmowę podczas ćwiczeń.
Unikaj nudnych aktywności	Jeśli znudzi Ci się jakaś aktywność, spróbuj innej.
Bądź dla siebie miły	Każdy ma dni, w których może nie wykonywać niektórych lub wszystkich aktywności. Po prostu wróć na właściwy tor następnego dnia.
Włącz aktywność fizyczną do codziennej rutyny	Na przykład: ● chodź pieszo do pracy lub sklepów ● używaj schodów zamiast windy.
W razie potrzeby skonsultuj się ze swoim lekarzem	W przypadku jakichkolwiek problemów medycznych lub wątpliwości, przed rozpoczęciem nowej aktywności skonsultuj się z lekarzem.

Krok 3: Nie wracaj do nałogu

Aby powstrzymać się od palenia papierosów, wykonaj niektóre lub wszystkie z poniższych czynności:

Zachowaj pozytywne nastawienie	Kiedy czujesz się zmęczony i kusi cię, by się poddać, przypomnij sobie, jak daleko zaszedłeś i dlaczego zrezygnowałeś. Bądź zdeterminowany, a pokusa minie.
Bądź aktywny	Wybierz aktywność, która sprawia Ci przyjemność, a łatwiej będzie Ci ją utrzymać.
Bądź zajęty	Nuda może sprawić, że palenie będzie wydawać się ważniejsze niż jest w rzeczywistości.
Oszczędzaj pieniądze i wynagradzaj się	Wybierz się do kina, kup sobie prezent lub ubranie, które ci się podoba.
Zachowaj ostrożność podczas spożywania alkoholu	Kilka drinków może sprawić, że zapomnisz o rzuceniu palenia i osłabisz swoją siłę woli.
Pamiętaj, aby nie zaciągać się papierosem	Nawet jedno zaciągnięcie się papierosem po rzuceniu palenia może prowadzić do kolejnych. Jest to spowodowane stymulacją receptorów nikotynowych i uwalnianiem endorfin poprawiających samopoczucie.
Zmień swoje nastawienie do palenia	Pomyśl o wolności, jaką będziesz mieć, gdy w końcu uwolnisz się i odzyskasz kontrolę.
Nie trać wiary	Niektóre osoby zdają sobie sprawę, że potrzebują kilku prób, zanim rzuca palenie na dobre. Jeśli tak się stanie, pomyśl o powodach, dla których chciałeś rzucić palenie i przygotuj się do ponownego rzucenia nałogu.

Pamiętaj, że nie jesteś sam, zespół HSE QUIT jest tutaj, aby Ci pomóc.

Możesz skontaktować się z przeszkolonym doradcą ds. rzucania palenia, który udzieli Ci wsparcia.

**Bezpłatny telefon: 1800 201 203
lub bezpłatny SMS: QUIT na
numer 50100**

Wskazówki dotyczące zmiany Twoich nawyków

Twoje normalne nawyki i rutyna mogą sprawić, że będziesz chciał zapalić, zwłaszcza jeśli papierosy były częścią Twojej rutyny.

Oto rzeczy, które możesz zrobić, aby spróbować zmienić swoje nawyki:

- myj zęby i używaj płynu do płukania jamy ustnej z samego rana
- jeśli to możliwe, myj zęby po posiłkach lub przejdź do innego pomieszczenia
- zmień swój zwyczajowy napój - nowy nie będzie Ci się kojarzyć z paleniem
- żuj gumę bez cukru w sytuacjach, w których paliłeś papierosy
- odchodź od osób, które palą
- rozpraszaj się, przeglądając coś na telefonie lub logując się do planu QUIT.
- spróbuj głębokiego oddychania
- zmień rutynę przed snem - weź kąpiel lub poczytaj książkę.



Uzyskaj pomoc podczas rzucania palenia

Jeśli chcesz rzucić palenie, uzyskanie odpowiedniej pomocy może podwoić Twoje szanse na sukces.

Możesz uzyskać pomoc w rzuceniu palenia poprzez:

- sesje indywidualne w klinice rzucania palenia w Twojej okolicy lub przez telefon
- sesje wsparcia grupowego
- nasz internetowy **plan QUIT**
- nasz serwis tekstowy QUIT
- informacje na naszej stronie quit.ie lub w aplikacji
- wsparcie ze strony rodziny i przyjaciół.

Niezależnie od tego, czy wybierzesz wsparcie indywidualne, czy też będziesz uczęszczać do grupy, doradcy ds. rzucania palenia:

- zapytają o Twoją historię palenia i nałóg
- ocenią Twoje uzależnienie od nikotyny
- zmierzą Twój poziom tlenu węgla
- zalecą leczenie, które może okazać się skuteczne dla Ciebie.

Nasi doradcy wiedzą, jak trudno jest rzucić palenie. Będą wspierać Cię na każdym kroku, bez osądzania.



Pat, palił przez ponad 40 lat

„Najbardziej pomocne w ramach usługi HSE Quit były dla mnie indywidualne rozmowy z moim doradcą HSE ds. rzucania palenia”.

Indywidualne wsparcie

W naszych klinikach rzucania palenia oferujemy indywidualne wsparcie przez telefon, połączenie wideo lub wsparcie osobiste. Wsparcie to jest bezpłatne.

Doradca ds. rzucania palenia wesprze Cię w procesie rzucania palenia. Wsparcie rozpoczyna się od 1 do 4 tygodni przed datą rzucenia palenia i może trwać do roku.

Wsparcie grupowe

Nasze sesje wsparcia grupowego „We Can QUIT” trwają od 7 do 12 tygodni. Grupy spotykają się raz w tygodniu na półtorej godziny.

Grupy mogą być wyłącznie dla kobiet, mężczyzn lub mieszane. Sesje są prowadzone przez lokalne organizacje w miejscach takich jak domy kultury lub centra zasobów rodzinnych.

Sesje są prowadzone przez przeszkolonego doradcę ds. rzucania palenia.

Podczas sesji możesz:

- sprawdzić swoje postępy
- porozmawiać o wszelkich trudnościach, przez które przechodzisz
- wymienić się poradami dotyczącymi radzenia sobie z rzucaniem
- otrzymywać i dodawać innym wsparcia.

Więcej informacji można znaleźć na stronie hse.ie/wecanquit

Plan QUIT

Możesz zapisać się na bezpłatny, spersonalizowany plan QUIT, który pomoże Ci rzucić palenie.

Ty decydujesz, w jaki sposób chcesz, aby Twój plan działał i możesz otrzymać:

- codzienne wsparcie przez e-mail i wiadomość tekstową
- konto QUIT do śledzenia swoich postępów
- indywidualne wsparcie ze strony przeszkolonego doradcy
- wskazówki od osób, którym udało się rzucić palenie.

Aplikacja HSE

Możesz również uzyskać wsparcie i dowiedzieć się więcej o wszystkich powyższych kwestiach, pobierając aplikację HSE.

Usługa tekstowa QUIT

Możesz otrzymywać motywujące wiadomości tekstowe, które pomogą Ci skupić się na rzucaniu palenia.

Bezpłatny tekst QUIT na numer 50100

Wsparcie online

"You Can QUIT" to internetowa społeczność dla osób próbujących rzucić palenie. Aby dowiedzieć się więcej, odwiedź naszą stronę na Facebooku pod adresem www.facebook.com/hsequit

Wsparcie od rodziny i przyjaciół

Podczas rzucania palenia należy szukać wsparcia u rodziny i przyjaciół.

Jak rodzina i przyjaciele mogą pomóc:

- powiedz im, że rzuciłeś palenie i poproś ich o pozytywne nastawienie i cierpliwość.
- poproś ich, aby wspólnie z Tobą zaangażowali się w nową aktywność, np. spacerowanie lub nowe zajęcia.

Jeśli masz przyjaciela lub członka rodziny, który pali:

- poproś ich, aby nie palili przy tobie i nie częstowali cię papierosami
- uzgodnijcie przestrzenie wolne od dymu tytoniowego, na przykład dom i samochód wolne od dymu tytoniowego.

Możesz chcieć rzucić palenie, ale nie możesz zmusić innych do rzucenia nałogu. To decyzja, którą muszą podjąć sami.



Rachel, doradca HSE ds. rzucania palenia

„Wspierając ludzi w rzucaniu palenia, słucham ich powodów, dla których chcą rzucić palenie i tego, co wcześniej uniemożliwiło im rzucenie. Opracowujemy plan, który będzie pasował do ich życia. Każdy jest inny, więc każda podróż rzucania palenia jest spersonalizowana”.

Nikotynowa terapia zastępcza (NRT)

Palenie uzależnia. Nikotyna jest składnikiem papierosów, który uzależnia.

To właśnie sprawia, że trudno jest rzucić palenie.

Czym jest NRT?

NRT to licencjonowane leki, które zawierają niski poziom nikotyny. Nie zawierają innych trujących substancji chemicznych obecnych w dymie tytoniowym. Na przykład substancji smolistych i tlenku węgla.

Istnieją różne rodzaje NRT:

- plasterk
- guma
- pastylka do ssania
- spray do ust.

Twój lekarz rodzinny, farmaceuta lub doradca ds. rzucania palenia może pomóc Ci w podjęciu decyzji, który rodzaj NRT jest dla Ciebie odpowiedni.

Jak działa NRT?

NRT zapewnia wystarczającą ilość nikotyny, aby złagodzić głód nikotynowy i objawy odstawienia, takie jak:

- niespokojność, nerwowość
- stany lękowe
- brak koncentracji
- napady głodu.

NRT łagodzi fizyczne objawy odstawienia. Pomoże Ci to skupić się na psychologicznych (emocjonalnych) aspektach rzucania palenia.



Plaster NRT

Aby NRT działała, należy jej używać:

- we właściwy sposób - doradca ds. rzucania palenia, farmaceuta lub lekarz rodzinny mogą wyjaśnić, w jaki sposób ją stosować
- wystarczająco długo - zwykle od 8 do 12 tygodni
- w ilości odpowiedniej do poziomu Twojego uzależnienia od nikotyny.



Co to jest kombinacja NRT?

Zalecamy kombinację NRT jako najlepszy sposób na rzucenie palenia. Kombinacja NRT oznacza stosowanie:

- szybko działającej formy NRT, takiej jak guma lub pastylki do ssania, oraz
- plastra nikotynowego w tym samym czasie.

Uzyskanie NRT

Zapisując się do programu rzucania palenia, można otrzymać bezpłatną NRT.

Aby otrzymać NRT za darmo, możesz skontaktować się z:

- naszymi doradcami ds. rzucania palenia - zorganizują oni NRT za pośrednictwem lekarza rodzinnego lub apteki uczestniczącej w programie
- naszą infolinią QUIT pod numerem 1800 201 203
- swoim lekarzem pierwszego kontaktu - jeśli posiadasz kartę medyczną.

NRT można również kupić w aptekach lub niektórych supermarketach.

Istnieją sytuacje, w których przed rozpoczęciem stosowania NRT konieczny może być nadzór medyczny.

Porozmawiaj ze swoim lekarzem rodzinnym, jeśli:

- jesteś w ciąży
- masz mniej niż 18 lat
- niedawno miałeś zawał serca.

Skutki uboczne NRT

NRT jest bezpiecznym lekiem. Osoby z niej korzystające rzadko doświadczają problemów. Przed użyciem NRT należy przeczytać instrukcję. Skutki uboczne są zazwyczaj łagodne, ale w razie obaw należy porozmawiać z lekarzem rodzinnym, doradcą ds. rzucania palenia lub farmaceutą. Konieczna może być zmiana dawki lub rodzaju NRT.

Jeśli NRT nie zadziałała w przeszłości

Jeśli wcześniej próbowałeś jednego rodzaju NRT bez powodzenia, nie rezygnuj z niej całkowicie. Być może nie korzystałeś z niej prawidłowo lub wystarczająco długo. Spróbuj ponownie i postępuj zgodnie z instrukcjami. Tym razem możesz również mieć inne nastawienie.

NRT nie jest zamianną jednego nałogu na inny

Niektórzy uważają, że stosowanie NRT to po prostu zamiana jednego nałogu na inny. To nieprawda. Stosowanie NRT podwaja Twoje szanse na rzucenie palenia w porównaniu do nagłego i całkowitego rzucenia palenia (ang. 'cold turkey').

Poziom nikotyny w NRT jest znacznie niższy niż w tytoniu. Sposób dostarczania nikotyny sprawia, że są one mniej uzależniające niż palenie.

Większość problemów zdrowotnych jest powodowana przez inne składniki dymu tytoniowego, a nie przez nikotynę. Bezpieczniej jest używać licencjonowanych produktów zawierających nikotynę niż palić.

Osoby korzystające z NRT mogą z czasem ograniczyć jej stosowanie i ostatecznie przestać jej używać. Doradca ds. rzucania palenia może porozmawiać z Tobą o tym, jak stosować NRT w sposób, który jest bezpieczny i skuteczny.



Leczenie na receptę w celu rzucenia palenia

Możesz otrzymać leki na receptę, które pomogą Ci rzucić palenie. Lekarz rodzinny lub doradca ds. rzucania palenia może pomóc Ci w podjęciu decyzji o najlepszym dla Ciebie leczeniu.

Leczenie na receptę może zmniejszyć głód narkotykowy i objawy odstawienia. Objawy te obejmują niespokojność i nerwowość, drażliwość, obniżony nastrój i przyrost masy ciała.

Przed planowanym rzuceniem palenia należy umówić się na wizytę u swojego lekarza rodzinnego. Przyjmowanie leku należy rozpocząć około 2 tygodnie przed datą rzucenia palenia.

Rodzaje leków na rzucenie palenia

Wareniklina (wcześniej znana jako Champix) i Zyban są bezpiecznymi i dopuszczonymi do obrotu lekami. Są one stosowane pod nadzorem lekarza. Twój lekarz rodzinny lub doradca ds. rzucania palenia omówi z Tobą sposób przyjmowania leku, aby pomóc Ci rzucić palenie.

Chociaż skutki uboczne nie są częste, jak w przypadku każdego leku, niektóre osoby mogą ich doświadczyć.

Wareniklina

Ten lek:

- działa na Twój mózg, zmniejszając głód nikotynowy i objawy odstawienia nikotyny
- jest przyjmowany przez 12 tygodni, a pacjent kontynuuje palenie przez pierwsze 7 do 14 dni.

Zyban (bupropion HCL SR)

Ten lek:

- działa na Twój mózg, pomagając w leczeniu uzależnienia od nikotyny.
- jest przyjmowany przez 11 tygodni, a pacjent kontynuuje palenie przez pierwsze dwa tygodnie.

Wareniklina i Zyban nie zawierają nikotyny.

Można stosować leki na receptę w połączeniu z NRT. Jest to bezpieczne i zalecane w irlandzkich krajowych wytycznych klinicznych dotyczących opieki nad osobami rzucającymi palenie.

Pamiętaj

Zawsze czytaj instrukcje i stosuj leki zgodnie z zaleceniami

Leki te działają najlepiej w ciągu trzech miesięcy, więc staraj się trzymać tego czasu, aby uzyskać jak największe korzyści i właściwe rezultaty, abyś mógł rzucić palenie na dobre!

Jeśli te leki na rzucenie palenia są nieodpowiednie dla Ciebie, Twój lekarz rodzinny lub doradca ds. rzucania palenia może zamiast tego zalecić kombinację NRT.

Program dopłat do leków (DPS) może pomóc Ci w pokryciu kosztów leków na receptę. Nie ma testu środków dla DPS.

NRT spray do ust



Waporyzacja (używanie e-papierosów)

Czym są e-papierosy?

Elektroniczne papierosy (e-papierosy) to urządzenia zasilane bateriami. Podgrzewają one nikotynę zmieszaną z aromatami i innymi substancjami chemicznymi, tworząc aerozol, który użytkownik wdycha.

Korzystanie z e-papierosa jest znane jako waporyzacja. Każdy, kto znajduje się w pobliżu osoby wapującej, również wdycha ten aerozol.

W porównaniu do zwykłych papierosów (tytoniowych), waporyzacja może być mniej szkodliwe. Nie oznacza to jednak, że nie powoduje żadnych szkód. E-papierosy zawierają szkodliwe i potencjalnie szkodliwe substancje. Przykłady obejmują:

- związki lotne
- metale ciężkie, takie jak cyna, ołów i nikiel
- ultradrobne cząsteczki
- substancje chemiczne powodujące raka.

Waporyzacja w celu rzucenia palenia

Nie zalecamy waporyzacji jako sposobu na rzucenie palenia

Jeśli palisz i chcesz przestać, zalecamy:

- uzyskać wsparcie od doradcy ds. rzucania palenia, lekarza rodzinnego lub farmaceuty.
- stosować licencjonowane leki na rzucenie palenia, jak opisano na poprzednich stronach.

Dokonałiśmy przeglądu badań dotyczących waporyzacji jako środka wspomagającego rzucanie palenia. W porównaniu z opcjami, które polecamy, nie jesteśmy pewni, czy waporyzacja jest bezpiecznym lub skutecznym sposobem na rzucenie palenia. Będziemy kontynuować przegląd nowych badań.

E-papierosy nie są lekami na rzucenie palenia

E-papierosy nie są licencjonowanymi lekami. Licencjonowane leki na rzucenie palenia przechodzą kontrole jakości i bezpieczeństwa, zanim trafią do sprzedaży.

Istnieją pewne przepisy dotyczące e-papierosów i płynów do waporyzacji jako produktów konsumenckich. Jednak system licencjonowanych leków jest znacznie bardziej rygorystyczny.

Uzyskaj wsparcie, aby rzucić palenie na dobre

Jeśli waporyzacja jest Twoim sposobem na rzucenie palenia, nadal możesz współpracować z doradcą ds. rzucania palenia. Mogą oni udzielić Ci bezpłatnych porad i wsparcia w rzuceniu palenia na dobre.

Jeśli nie palisz papierosów, ale waporyzujesz, czy HSE świadczy usługi związane z rzucaniem waporyzacji?

Usługa rzucania palenia HSE została zaprojektowana dla osób palących papierosy.

Uważamy jednak, że wsparcie to może również pomóc osobom, które chcą rzucić waporyzację. Jeśli będziemy w stanie, zapewnimy wsparcie i porady osobom, które chcą rzucić waporyzację. Nadal badamy sposoby tworzenia bezpiecznych i skutecznych usług, aby pomóc ludziom rzucić waporyzację. Istnieją dobre dowody na to, że porady i wsparcie mogą pomóc ludziom w rozwiązywaniu takich problemów jak palenie, waporyzacja, picie alkoholu i zażywanie narkotyków.



