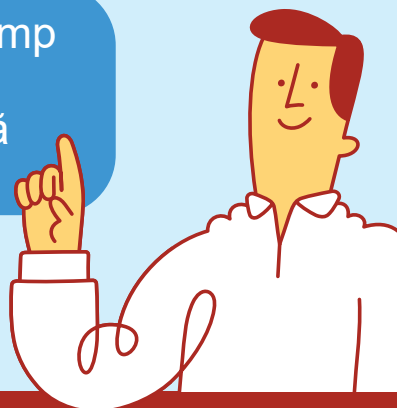


**Dacă nu mai fumați timp
de 28 de zile, aveți de
5 ori mai mari șanse să
renunțați definitiv**



Renunțați la fumat astăzi cu ajutorul nostru

Pentru sfaturi, instrumente și sprijin:



Înscrieți-vă
pentru planul
de renunțare la
QUIT.ie



Apel gratuit
1800 201 203



SMS gratuit
QUIT la 50100

QUIT.ie



Facebook.com/HSEquit



[@HSEQuitTeam](https://twitter.com/HSEQuitTeam)



instagram.com/hse_quit



QUIT.ie

Un ghid care
vă va ajuta
să renunțați
la fumat



Cuprins

Renunțați la fumat timp de 28 de zile și aveți de 5 ori mai mari șanse să renunțați definitiv **1**

Sprijin disponibil pentru a vă ajuta să renunțați la fumat	1
Motive pentru a renunța la fumat	2
Beneficii pentru sănătatea fizică	3
Beneficii pentru sănătatea mintală	4
Date despre fumat	5

Trei pași pentru a renunța la fumat **6**

Pasul 1: Pregătiți-vă să renunțați	6
Iată câteva idei utile pentru a vă ajuta să vă pregătiți să renunțați la	8
Pasul 2: Stabiliți o dată când renunțați	10
Pofta și sevrajul atunci când nu mai fumați	11
Simptomele sevrajului - ce poate ajuta?	12
Pasul 3: Rămâneți abstinent	16
Sfaturi pentru schimbarea obiceiurilor	17

Cereți ajutor atunci când vă lăsați de fumat **18**

Terapia de substituție cu nicotină (NRT) **21**

Tratamente pe bază de prescripție medicală pentru renunțarea la fumat **24**

Vapatul (utilizarea țigărilor electronice) **26**



Renunțați la fumat timp de 28 de zile și aveți de 5 ori mai mari șanse să renunțați definitiv

Dacă fumați, a renunța la fumat este unul dintre cele mai bune lucruri pe care le puteți face pentru sănătatea dumneavoastră.

Șapte din 10 persoane care fumează vor să renunțe la fumat. Dacă sunteți unul dintre ei, această broșură vă poate ajuta să reușiți.

În această broșură aveți informații despre:

- sprijin disponibil pentru renunțarea la fumat
- motive pentru a renunța la fumat
- sfaturi pentru a vă ajuta să renunțați
- medicamente care vă pot ajuta să renunțați la fumat
- țigări electronice și vapatul.

Nu uitați, nu este niciodată prea târziu să renunțați la fumat și nu ar trebui să vă dați bătut niciodată.

Sprijin disponibil pentru a vă ajuta să renunțați la fumat

Pentru a vă ajuta să renunțați la fumat, HSE oferă gratuit:

- suport
- consiliere
- medicamente pentru renunțarea la fumat, inclusiv terapia de substituție cu nicotină (NRT).

La pagina 18 veți găsi informații despre modul în care vă putem ajuta, inclusiv cum să accesați acest sprijin.



Motive pentru a renunța la fumat

Există o mulțime de motive bune pentru a renunța la fumat:

- fumatul vă este dăunător
- 1 din 2 fumători va muri din cauza bolilor legate de tutun
- beneficiile pentru sănătate ale renunțării la fumat încep chiar acum

Renunțarea la fumat are și alte beneficii.

Când renunțați la fumat:

- vă îmbunătățiți respirația și reduceți presiunea asupra inimii și plămânilor
- protejați-vă familia de fumatul pasiv
- îmbunătățiți calitatea aerului din locuință
- aveți haine mai frumos mirositoare
- veți fi un model bun pentru familia și prietenii dumneavoastră
- economisiți bani
- aveți pielea, dinții și părul mai sănătoși
- preluați controlul asupra rutinei zilnice
- economisiți timp și energie – nu va mai trebui să vă gândiți când și unde puteți fuma
- reduceți riscul de boli care pun viața în pericol.

Michael, a fumat timp de 20 de ani

„Am fost fumător timp de 20 de ani, dar datorită serviciului QUIT de 100 de zile mă pot numi un fost fumător. Planul meu QUIT de pe site îmi spune că am economisit 2.100 € și nu am fumat 3000 de țigări de când m-am lăsat de fumat!”

Veți fi uimit de **libertatea** pe care o veți simți atunci când renunțați.



Beneficii pentru sănătatea fizică

Beneficiile renunțării la fumat cresc în timp.



După 20 de minute

Circulația se îmbunătățește. Tensiunea arterială și ritmul cardiac scad, ceea ce înseamnă că riscul unui atac de cord începe să scadă.

După 8 ore

Nivelul de monoxid de carbon (gaz otrăvitor) din sânge scade, iar nivelul de oxigen crește.



După 48 de ore

Monoxidul de carbon părăsește corpul. Simțul mirosului și al gustului încep să se îmbunătățească.



După 2-3 luni

Capacitatea pulmonară poate crește cu până la 30%.

După 72 de ore

Respirația se îmbunătățește și nivelul de energie crește.



După 1 an

Șansele de a suferi un atac de cord scad la jumătate.



După 10 ani

Riscul de cancer pulmonar este redus la jumătate.

După 5 ani

Riscul de cancer legate de fumat este mult redus.



După 15 ani

Riscul de a suferi un atac de cord este acum același ca al unui nefumător.



Beneficiile pentru sănătatea mintală

Renunțarea la fumat vă poate îmbunătăți starea de spirit și vă poate reduce stresul, anxietatea și depresia. Când oamenii renunță la fumat:

- își reduc nivelurile de anxietate, depresie și stres
- se simt mai bine în pielea lor
- se simt mai stăpâni pe situație
- au parte de un somn de calitate mai bună.

Renunțarea la fumat poate ajuta la reducerea simptomelor tulburărilor anxioase și ale depresiei în același mod ca tratamentul cu antidepresive. Există o concepție greșită comună conform căreia fumatul ameliorează stresul sau anxietatea și vă îmbunătățește starea de spirit. Totuși, sevrajul de la nicotina din țigări poate provoca simptome similare anxietății.



Atunci când sunteți dependent de nicotină, corpul trece prin perioade în care nivelurile de nicotină sunt ridicate (cum ar fi imediat după o țigară sau vapare).



De asemenea, organismul are perioade în care nivelurile de nicotină sunt scăzute (cum ar fi la câteva ore după ultima țigară sau vapare).



Simptomele de sevraj atunci când nivelul de nicotină scade în organism sunt similare simptomelor anxietății și stresului. Acesta este motivul pentru care uneori oamenii cred că fumatul îi ajută să amelioreze stresul și anxietatea.

Utilizarea **terapiei de substituție cu nicotină** (NRT) atunci când renunțați la fumat vă va ajuta cu aceste simptome (consultați pagina 21 pentru mai multe informații despre NRT).

Date despre fumat

În fiecare săptămână, mai mult de

100

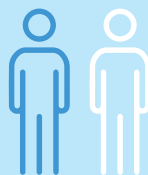
de oameni mor și

1.000

de persoane sunt spitalizate în Irlanda din cauza unei boli legate de fumat.



Fumatul ucide. Unul din doi fumători va muri din cauza unei boli legate de tutun.



Fumatul vă ia 10-15 ani din viață și poate provoca:

- cancer
- atacuri de cord
- accidente vasculare
- boli pulmonare
- orbire.



Fumatul este legat de un risc crescut de demență, diabet și multe alte boli.



Fumatul are un efect negativ asupra sănătății mintale.



Fumatul reduce fertilitatea atât la femei, cât și la bărbați și îngreunează obținerea unei sarcini. Poate duce la:

- sarcină ectopică
- avort spontan
- moarte la naștere
- creșterea lentă a copilului prematur.



Este un obicei costisitor - fumatul a 20 de țigări pe zi se ridică la peste 6.500€ pe an.



83% dintre fumători regretă că au început să fumeze. Dacă ar putea alege, nu ar începe niciodată.

Trei pași pentru a vă ajuta să renunțați la fumat

Pasul 1

Pregătiți-vă să renunțați

Pasul 2

Stabiliți o dată când renunțați

Pasul 3

Rămâneți abstinent

Pasul 1: Pregătiți-vă să renunțați

Cu cât renunțați mai repede, cu atât mai bine pentru dvs. și pentru sănătatea dvs. Sunteți gata să renunțați?

Iată câteva lucruri la care să vă gândiți în timp ce vă pregătiți să renunțați.

Fiți pregătit

Gândiți-vă de ce încă fumați. Uitați-vă la afirmațiile din tabelul de mai jos - vi se potrivește vreuna dintre acestea?

Nu am voință.

Voința înseamnă doar să vrei ceva suficient de mult.
Întreabă-te dacă vrei cu adevărat să renunți și dacă da, fă-o!

Terapiile de substituție cu nicotină (NRT) pentru gestionarea poftelor pot fi foarte utile.



Sofia, a fumat timp de 12 ani

„Cred cu tărie că a sta jos și a te gândi la motivele pentru care vrei să te lași de fumat este un mod fantastic de a începe. Există mii de aspecte negative ale fumatului și niciunul pozitiv, ceea ce te pune într-o stare de spirit excelentă încă de la început.”

Mă îngrijorează simptomele de sevraj.

Simptomele de sevraj înseamnă că organismul se recuperează de la efectele nocive ale fumatului. Acestea pot fi incomode, dar sunt temporare - majoritatea simptomelor dispar după o lună.

NRT poate ajuta la reducerea simptomelor de sevraj.

Fumatul mă ajută să fac față stresului.

Știați că persoanele care se lasă de fumat spun că se simt mai puțin stresate? Încercați să eliminați stresul prin exerciții fizice, vorbiți cu un prieten sau începeți o activitate nouă.

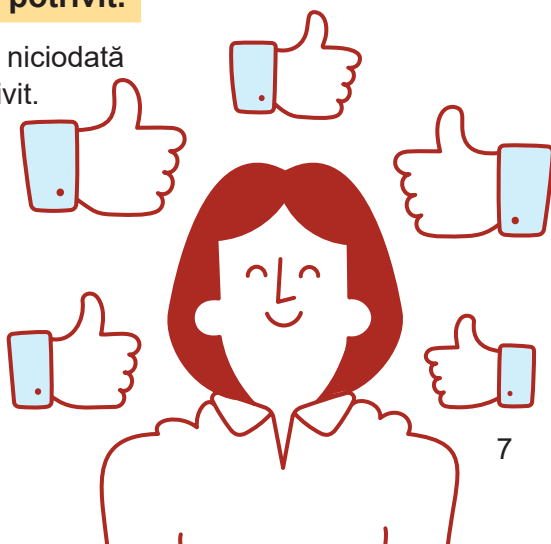
HSE oferă informații și sfaturi despre sănătatea și bunăstarea dumneavoastră. Puteți găsi sprijin la yourmentalheath.ie

Este prea târziu - daunele sunt deja făcute.

Nu este niciodată prea târziu să renunțați. Odată ce renunțați, beneficiile încep din prima zi. După un an, vă veți reduce la jumătate riscul de atac de cord.

Acesta nu este momentul potrivit.

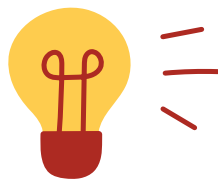
S-ar putea să credeți că niciodată nu va fi un moment potrivit. Gândiți pozitiv. Momentul potrivit este acum.



Iată câteva idei utile pentru a vă ajuta să vă pregătiți să renunțați

Gândiți-vă la aspectele pozitive și negative

Poate fi util să scrieți ce:



- vă place și nu vă place la fumat
- credeți că este bine sau rău în a renunța.

Puteți folosi exemplul de mai jos pentru a face o listă. Țineți lista la îndemână pentru a vă aminti de ce renunțați.

Ce îmi place la fumat

1	
2	
3	
4	

Ce nu-mi place la fumat

1	
2	
3	
4	

Lucrurile rele legate de renunțare sunt

1	
2	
3	
4	

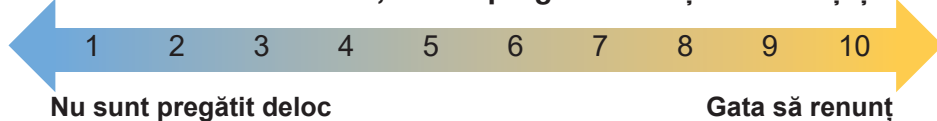
Lucrurile bune legate de renunțare sunt

1	
2	
3	
4	

Gândiți-vă cât de pregătit sunteți să renunțați

Acum că ați analizat aspectele bune și rele ale fumatului și ale renunțării la fumat, credeți că sunteți pregătit să renunțați?

Pe o scară de la 1 la 10, cât de pregătit sunteți să renunțați?



Țineți un jurnal despre fumat

Este util să știți când și de ce fumați pe parcursul zilei. În următoarea săptămână, alegeți-vă o zi și folosiți tabelul de mai jos pentru a nota poftele de nicotină pentru ziua respectivă. Acest lucru vă va ajuta să planificați cum să gestionați aceste poftă în viitor.

Iată un exemplu

Ora țigării	9 am				
Ce făceam în acel moment	Beau o cafea				
Cât de mult aveam nevoie să fumez (1 = puțin, 5 = mult)	1	2	3	4	5
Câte am fumat	3				
Cât de mult mi-a plăcut	☒ 😞 ☐ 😐 ☐ 😊				

Gândiți-vă cât de mult vă costă fumatul

Fumatul este costisitor și economisirea banilor poate fi un motiv pentru a renunța la fumat.

Puteți utiliza calculatorul de economii pentru a afla cât de mult ați putea economisi: quit.hse.ie/savings-calculator



Tony, a fumat timp de aproape 50 de ani

„Am continuat să mă întâlnesc cu consilierul meu pentru renunțarea la fumat la fiecare 2 săptămâni până când m-am oprit în cele din urmă. Acum, nu numai că mă simțeam mai bine, dar economiseam și o mulțime de bani. Înainte de a mă lăsa de fumat, nu mi-am dat seama cât de mult cheltuiam pe tutun. Am decis să-mi folosesc economiile și să-mi iau ceva care să-mi amintească de ce m-am lăsat - mi-am cumpărat o mașină nouă.”



Pasul 2: Stabiliți o dată când renunțați

**Stabiliți o dată când
renunțați acum**

Data când renunț este

____ / ____ / ____

Gândiți-vă la situațiile în care fumați sau în mod normal doriți să fumați și gândiți-vă la ce puteți face în schimb.

Momentele mele dificile

Exemplu: beau o ceașcă de cafea

**Ce am de gând să fac în
aceste momente**

Voi bea în schimb ceai



Pofta și sevrajul atunci când renunțați la fumat

Majoritatea oamenilor au unele poftede de nicotină și simptome de sevraj atunci când renunță la fumat. Acestea pot fi incomode, dar sunt temporare.

Majoritatea simptomelor încetează după o lună.

Este posibil să suferiți unele simptome, dar probabil că nu le veți avea pe toate.

Dacă vă îngrijorează orice simptom, vorbiți cu:

- medicul dumneavoastră de familie
- consilierul pentru renunțarea la fumat - acesta vă poate oferi informații și sfaturi despre cum să renunțați la fumat și cum să gestionați poftele și sevrajul.

Poftele

Poftele pe care le aveți depind de cât de des ați fumat și de cât timp ați fost fumător.

Pofta de nicotină poate începe la 30 de minute după ultima țigară. Poftele individuale trec de obicei în 3 - 5 minute.

Puteți avea cele mai multe poftede la 2 sau 3 zile după ce ați încetat să fumați. Deși este posibil să aveți poftede pentru o perioadă de timp mai lungă după ce vă lăsați de fumat, acest lucru se va întâmpla mai rar și va fi mai puțin intens. De asemenea, veți învăța cum să faceți față acestor poftede în timp.

Faceți față poftelor folosind **aceste 4 tactici**:

Întârziați



Întârziați cel puțin 3-5 minute și nevoia va trece.

Distrageți atenția



Distrageți-vă atenția concentrându-vă pe altceva.

Beți ceva



Beți un pahar de apă rece sau suc de fructe.

Respirați adânc



Respirați adânc - respirați adânc 20 de ori.

Simptomele sevrajului - ce poate ajuta?

Tuse

Tusea mai frecventă decât de obicei este un simptom comun de sevraj al renunțării la fumat. Acesta este un semn că organismul începe să se vindece, deoarece elimină mucusul care s-a acumulat în plămâni. Discutați cu farmacistul sau medicul de familie dacă acest lucru vă provoacă disconfort.

Dispoziții, iritabilitate și anxietate

Când renunțați la fumat, este posibil să:

- aveți o dispoziție proastă
- fiți mai iritabil și mai anxios.

Aceste sentimente sunt temporare și se ameliorează în aproximativ 4 săptămâni.

Iată câteva strategii pentru adaptare:

- felicitați-vă pentru că faceți față vieții fără a fuma
- cereți-le celorlalți să înțeleagă și să fie răbdători
- faceți lucruri care vă fac să vă simțiți bine.

Vă puteți relaxa și reduce stresul cu activități care vă plac, cum ar fi:

- activități fizice precum mersul pe jos, alergatul, dans, ciclism sau înot
- ascultați muzică, citiți, faceți un puzzle sau grădinărit
- exerciții de relaxare și respirație profundă - de exemplu, faceți 20 de respirații profunde.



Dureri de cap

Sevrajul de nicotină atunci când vă lăsați de fumat poate provoca dureri de cap. Acestea dispar de obicei în decurs de 3-4 săptămâni.

Pentru a reduce durerile de cap, asigurați-vă că:

- beți multă apă
- mâncați în mod regulat
- desfășurați activități fizice regulate.

Terapia de substituție cu nicotină (NRT) poate ajuta la reducerea simptomelor de sevraj.

Probleme de somn

Puteți avea probleme de somn după ce vă lăsați de fumat. Acestea dispar de obicei după 2-3 săptămâni.

Pentru a vă îmbunătăți somnul, puteți încerca să:

- reduceți consumul de cofeină, evitând ceaiul, cafeaua sau cola
- faceți activitate fizică în timpul zilei
- vă relaxați înainte de culcare cu o carte sau o baie
- întrerupeți timpul petrecut în fața ecranului (televizor, telefon sau calculator) cu o oră înainte de culcare
- faceți exerciții de concentrare sau meditați înainte de culcare
- mâncați multe fructe, fibre și legume
- beți multă apă

Farmacistul poate recomanda tratamente pentru a atenua problema.



Niveluri de energie

Energia dumneavoastră ar putea crește după ce vă lăsați de fumat. Acest lucru se datorează faptului că mai mult oxigen ajunge în fluxul sanguin, deoarece monoxidul de carbon a părăsit corpul.

Oxigenul suplimentar vă poate face să vă simțiți amețit timp de 1-2 zile. Acest lucru este normal, deoarece organismul se obișnuiește cu oxigenul suplimentar.

Unii oameni descoperă că au mai puțină energie pentru un timp. Acest lucru se datorează faptului că organismul nu mai produce adrenalină ca răspuns la nicotină. Acest lucru este temporar și se ameliorează după 2-3 săptămâni.

Creșterea în greutate

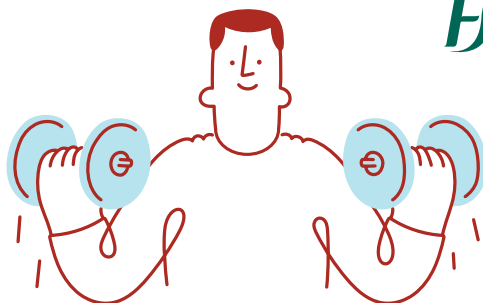
Majoritatea fumătorilor se tem că renunțarea la fumat îi va face să se îngrășe. Se poate întâmpla când se confundă pofta de nicotină cu pofta de mâncare, iar fumatul este înlocuit cu gustările. Dar puteți evita să vă îngrășați dacă mâncați în mod rațional și deveniți mai activi.

Dacă sunteți îngrijorat de creșterea în greutate:

- amintiți-vă că renunțarea la fumat este cel mai important lucru pe care îl puteți face pentru sănătatea dumneavoastră
- mâncați 3 mese echilibrate pe zi, cu multe legume și fructe
- țineți la îndemână gustări sănătoase, cum ar fi țelină, morcovi sau fructe
- beți apă sau băuturi hipocalorice și evitați băuturile răcoritoare cu zahăr.



Sfaturi pentru a rămâne activ



Faceți mișcare	Oricine poate deveni mai activ și nu este niciodată prea târziu pentru a începe. Orice vă pune în mișcare vă va fi benefic, indiferent de vârstă.
Bucurați-vă	Alegeți o activitate care vă place, va fi mai ușor să o mențineți.
Începeți încet	Dacă nu sunteți activ frecvent: ● începeți încet cu 10-15 minute, de 3-4 ori pe săptămână ● ajungeți treptat la 30 de minute pe zi, în majoritatea zilelor săptămânal.
Mențineți ritmul	Faceți exerciții într-un ritm care vă convine. Ar trebui să transpirați ușor și să puteți purta o conversație în timpul exercițiilor.
Evitați activitățile plictisitoare	Dacă vă plictisiți de o activitate, încercați alta.
Fii bun cu tine însuși	Toată lumea are zile în care nu poate termina o parte din sau întreaga activitate. Reveniți pe drumul cel bun a doua zi.
Integrați activitatea fizică în rutina zilnică	De exemplu: ● mergeți pe jos la serviciu sau la magazin ● folosiți scările în locul liftului.
Consultați medicul dacă este necesar	Dacă aveți probleme medicale sau temeri, consultați medicul înainte de a începe o nouă activitate.

Pasul 3: Rămâneți abstinent

Pentru a vă ajuta să renunțați la țigări, faceți unele sau toate dintre următoarele:

Rămâneți pozitiv	Când vă simțiți obosit și tentați să cedați, amintiți-vă cât de departe ați ajuns și de ce ați renunțat. Rămâneți motivat și tentația va trece.
Fiți activ	Alegeți o activitate care vă place, va fi mai ușor să o mențineți.
Țineți-vă ocupat	Plictiseala poate face ca fumatul să pară mai important decât este de fapt.
Economisiți bani și recompensați-vă	Mergeți la cinema, cumpărați-vă un cadou sau un articol de îmbrăcăminte care vă place.
Aveți grijă când consumați alcool	Câteva pahare vă pot face să uitați că ați renunțat la fumat și vă vor slăbi voința.
Țineți minte, nu trageți niciun fum de țigară	Chiar și un singur fum de țigară după ce ați renunțat poate duce la mai multe. Acest lucru se datorează stimulării receptorilor de nicotină și eliberării de endorfine.
Schimbați-vă atitudinea față de fumat	Gândiți-vă la libertatea pe care o veți avea atunci când vă veți elibera și veți prelua controlul.
Nu vă deznădăjduiți	Unii oameni pot avea nevoie de câteva încercări înainte de a renunța definitiv. Dacă vi se întâmplă acest lucru, gândiți-vă la motivele pentru care ați vrut să renunțați la fumat inițial și pregătiți-vă să renunțați din nou.

Nu uitați că nu sunteți singur, echipa HSE QUIT este aici pentru a vă ajuta. Puteți contacta un consilier specializat în renunțarea la fumat pentru a vă sprijini.

**Telefon gratuit: 1800 201 203
sau SMS gratuit: QUIT la
50100**

Sfaturi pentru schimbarea obiceiurilor

Obiceiurile și rutina obișnuite vă pot face să doriți să fumați, mai ales dacă țigările făceau parte din rutina dumneavoastră.

Acestea sunt lucruri pe care le puteți face pentru a încerca să vă schimbați obiceiurile:

- spălați-vă pe dinți și folosiți apă de gură la prima oră a dimineții
- spălați-vă pe dinți după mese, dacă puteți, sau mutați-vă în altă cameră
- schimbați-vă băutura obișnuită astfel încât să nu asociați noua băutură cu fumatul
- mestecați gumă fără zahăr în situațiile în care obișnuiți să fumați
- îndepărtați-vă de alte persoane care fumează
- distrați-vă atenția folosind telefonul sau conectați-vă la planul QUIT
- încercați să respirați adânc
- schimbați-vă rutina înainte de culcare - faceți o baie sau citiți o carte.



Cereți ajutor atunci când vă lăsați de fumat

Dacă doriți să renunțați la fumat, ajutorul potrivit vă poate dubla șansele de succes.

Puteți obține ajutor pentru a renunța la fumat prin:

- sesiuni individuale la o clinică de renunțare la fumat din zona dumneavoastră sau la telefon
- sesiuni cu grup de sprijin
- planul nostru online **QUIT**
- serviciul nostru text QUIT
- informații pe pagina sau aplicația noastră **quit.ie**.
- sprijin din partea familiei și a prietenilor.

Fie că alegeți un sprijin individual sau participați la un grup, consilierii pentru renunțarea la fumat vă vor:

- întreba despre istoricul și obiceiul dumneavoastră de a fuma
- evalua dependența de nicotină
- măsura nivelul de monoxid de carbon
- recomanda un tratament medical care poate funcționa pentru dumneavoastră.

Consilierii noștri știu cât de greu este să renunți. Ei vă vor sprijini la fiecare pas, fără să vă judece.



Pat, a fumat timp de peste 40 de ani

„Ceea ce mi s-a părut cel mai util cu serviciul HSE Quit au fost discuțiile individuale pe care le-am avut cu consilierul meu HSE pentru renunțarea la fumat.”

Sprijin individual

La clinicile noastre de renunțare la fumat oferim sprijin individual prin telefon, apel video sau în persoană. Acest sprijin este gratuit.

Un consilier pentru renunțarea la fumat vă va sprijini să renunțați la fumat. Aceasta începe cu 1 - 4 săptămâni înainte de data când renunțați și poate continua timp de până la un an.

Grup de sprijin

Sesiunile noastre cu grup de sprijin "We Can QUIT" durează între 7 și 12 săptămâni. Grupurile se întâlnesc timp de o oră și jumătate, o dată pe săptămână.

Grupurile pot fi numai femei, numai bărbați sau mixte. Sesiunile sunt organizate de organizații locale în locuri precum centre comunitare sau centre de resurse pentru familii.

Sesiunile sunt facilitate de un consilier calificat pentru renunțarea la fumat.

La sesiuni, puteți să:

- vă verificați progresul
- vorbiți despre orice dificultăți pe care le întâmpinați
- faceți schimb de sfaturi
- vă încurajați reciproc.

Aflați mai multe la hse.ie/wecanquit

Planul QUIT

Vă puteți înscrie pentru un plan gratuit și personalizat QUIT pentru a vă ajuta să renunțați la fumat.

Puteți decide cum vreți ca planul dvs. să funcționeze și puteți obține:

- sprijin zilnic prin e-mail și mesaj text
- un cont QUIT pentru a vă urmări progresul
- sprijin individual din partea unui consilier calificat
- sfaturi de la persoane care au reușit să renunțe la fumat.

Aplicația HSE

De asemenea, puteți obține sprijin și puteți afla mai multe informații despre toate cele de mai sus descărcând aplicația HSE.

Serviciul text QUIT

Puteți primi mesaje text motivaționale care să vă ajute să rămâneți concentrat asupra călătoriei dvs. de renunțare la fumat.

**SMS gratuit QUIT
la 50100**

Sprijin online

„You Can QUIT” (Poți Renunța) este o comunitate online pentru persoanele care încearcă să renunțe la fumat. Pentru a afla mai multe, vizitați pagina noastră de Facebook www.facebook.com/hsequit

Sprijin din partea familiei și a prietenilor

Ar trebui să căutați sprijin din partea familiei și a prietenilor atunci când renunțați la fumat.

Cum vă pot ajuta familia și prietenii:

- spuneți-le că v-ați lăsat de fumat și rugați-i să fie pozitivi și răbdători
- cereți-le să se implice într-o activitate nouă împreună cu dumneavoastră, cum ar fi mersul pe jos sau înscrierea la un curs nou.

Dacă aveți un prieten sau un membru al familiei care fumează:

- cereți-le să nu fumeze în preajma dumneavoastră și să nu vă ofere țigări
- conveniți asupra spațiilor fără fum, de exemplu, stabiliți o casă și o mașină fără fum.

Poate doriți să renunțați la fumat, dar nu îi puteți forța pe alții să renunțe. Este o decizie pe care trebuie să o ia singuri.



Rachel, consilier HSE pentru renunțarea la fumat

„Când ajut oamenii să renunțe la fumat, ascult motivele pentru care vor să renunțe și ce i-a oprit până acum. Elaborăm un plan potrivit vieții lor. Fiecare persoană este diferită, așadar fiecare călătorie de renunțare la fumat este personalizată.”

Terapia de substituție cu nicotină (NRT)

Fumatul creează dependență. Nicotina este ingredientul din țigări care creează dependență.

Acesta este motivul pentru care este greu să renunțați la fumat.

Ce este NRT?

NRT sunt medicamente licențiate care vă oferă un nivel scăzut de nicotină. Acestea nu conțin alte substanțe chimice otrăvitoare prezente în fumul de tutun. De exemplu, gudron și monoxid de carbon.

Există diferite tipuri de NRT:

- plasture
- gumă
- tablete
- spray bucal.

Medicul de familie, farmacistul sau consilierul pentru renunțarea la fumat vă pot ajuta să decideți ce tip de NRT este potrivit pentru dumneavoastră.



Plasture NRT

Cum funcționează NRT?

NRT furnizează nicotină suficientă pentru ameliorarea poftelor și simptomelor de sevraj, cum ar fi:

- neliniște
- anxietate
- lipsa de concentrare
- senzația de foame.

NRT ameliorează simptomele fizice ale sevrajului. Asta vă ajută să vă concentrați asupra aspectelor psihologice (emoționale) ale renunțării la fumat.

Pentru ca NRT să funcționeze, trebuie să o folosiți:

- în mod corect - consilierul pentru renunțarea la fumat, farmacistul sau medicul de familie vă poate spune cum
- pentru o perioadă suficientă de timp - de obicei între 8-12 săptămâni
- în cantitatea potrivită pentru nivelul dvs. de dependență de nicotină.



Ce este NRT combinată?

Recomandăm NRT combinată ca fiind cea mai bună modalitate de a renunța la fumat. NRT combinată înseamnă utilizarea:

- o formă de NRT cu acțiune rapidă, cum ar fi guma sau tabletele și
- un plastru cu nicotină în același timp.

Obținerea NRT

Puteți primi NRT gratuit atunci când vă înscrieți la programul de renunțare la fumat.

Pentru a obține NRT gratuit, puteți contacta:

- consilierii noștri pentru renunțarea la fumat - ei vă vor aranja să primiți NRT prin intermediul medicului de familie sau al unei farmacii participante
- linia noastră QUIT la 1800 201 203
- medicul de familie - dacă aveți un card medical.

De asemenea, puteți cumpăra NRT în farmacii sau în unele supermarketuri.

În unele situații ați putea avea nevoie de supraveghere medicală înainte de a începe NRT.

Discutați cu medicul de familie dacă:

- sunteți însărcinată
- aveți sub 18 ani
- ați avut recent un atac de cord.

Efectele secundare ale NRT

NRT este o terapie sigură. Persoanele care o utilizează întâmpină rareori probleme. Citiți instrucțiunile înainte de a utiliza NRT. Efectele secundare sunt de obicei ușoare, dar discutați cu medicul de familie, consilierul pentru renunțarea la fumat sau farmacistul dacă sunteți îngrijorat. Poate fi necesar să modificați doza sau tipul de NRT.

Dacă în trecut NRT nu a funcționat pentru dumneavoastră

Dacă ați încercat deja un tip de NRT fără succes, nu renunțați complet la ea. Este posibil să nu o fi folosit în mod corespunzător sau pentru o perioadă suficient de lungă. Încercați din nou și urmați instrucțiunile cu atenție. S-ar putea să aveți o altă stare de spirit de data aceasta.

NRT nu înseamnă înlocuirea unei dependențe cu alta

Unii cred că utilizarea NRT înseamnă doar înlocuirea unei dependențe cu alta. Dar nu este adevărat. Utilizarea NRT vă dublează șansele de a renunța la fumat comparativ cu renunțarea la fumat fără niciun fel de ajutor.

Nivelul de nicotină din NRT este mult mai scăzut decât cel din tutun. Modul în care acestea furnizează nicotină le face să creeze mai puțină dependență decât fumatul.

Majoritatea problemelor de sănătate sunt cauzate de alte componente din fumul de tutun, nu de nicotină însăși. Este mai puțin dăunător să utilizați produse licențiate care conțin nicotină decât să fumați.

Persoanele care utilizează NRT își pot reduce consumul într-o anumită perioadă de timp și, în cele din urmă, pot înceta să o mai utilizeze. Un consilier pentru renunțarea la fumat vă poate spune despre cum să utilizați NRT într-un mod sigur și eficient.



Tratamente pe bază de prescripție medicală pentru renunțarea la fumat

Puteți obține medicamente pe bază de prescripție medicală pentru a vă ajuta să renunțați la fumat. Medicul de familie sau un consilier pentru renunțarea la fumat vă poate ajuta să decideți cel mai bun tratament pentru dvs.

Tratamentele pe bază de prescripție medicală pot reduce poftele și simptomele sevrajului. Aceste simptome includ neliniștea, iritabilitatea, dispoziție proastă și îngrășarea.

Faceți o programare la medicul de familie înainte de a vă hotărî să renunțați la fumat. Trebuie să începeți să luați medicamentul cu aproximativ 2 săptămâni înainte de data când renunțați.

Tipuri de medicamente pentru a renunța la fumat

Vareniclina (cunoscută anterior ca Champix) și Zyban sunt medicamente sigure și autorizate. Sunt utilizate sub supraveghere medicală. Medicul de familie sau consilierul pentru renunțarea la fumat va discuta cu dvs. cum să luați medicamentul pentru a vă ajuta să renunțați la fumat.

Deși efectele secundare nu sunt frecvente, la fel ca în cazul oricărui medicament, acestea pot apărea la unele persoane.

Vareniclina

Acest medicament:

- acționează asupra creierului pentru a reduce pofta de nicotină și simptomele sevrajului
- este luat timp de 12 săptămâni și continuați să fumați în primele 7-14 zile.

Zyban (bupropion HCL SR)

Acest medicament:

- acționează asupra creierului pentru a ajuta la tratarea dependenței de nicotină
- este luat timp de 11 săptămâni și continuați să fumați în primele două săptămâni.

Vareniclina și Zyban nu conțin nicotină.

Puteți utiliza un medicament pe bază de prescripție medicală în combinație cu NRT. Este sigur și recomandat în Ghidul Clinic Național al Irlandei privind îngrijirea pentru renunțarea la fumat.

Țineți minte!

Citiți întotdeauna instrucțiunile și utilizați medicamentele conform indicațiilor

Aceste medicamente funcționează cel mai bine pe parcursul a trei luni, așa că încercați să respectați această perioadă pentru a obține cele mai mari beneficii și rezultatul corect, astfel încât să puteți renunța definitiv la fumat!

Dacă aceste medicamente pentru renunțarea la fumat nu vă sunt potrivite, medicul de familie sau consilierul pentru renunțarea la fumat vă poate recomanda în schimb o NRT combinată.

Sistemul de plată pentru medicamente (DPS) poate ajuta la acoperirea costurilor medicamentelor eliberate pe bază de prescripție medicală. Nu există o evaluare a mijloacelor pentru DPS.

Spray bucal NRT



Vapatul (utilizarea țigărilor electronice)

Ce sunt țigările electronice?

Țigările electronice (e-țigarete) sunt dispozitive alimentate cu baterii. Acestea încălzesc nicotina amestecată cu arome și alte substanțe chimice pentru a crea un aerosol pe care utilizatorul îl inhalează.

Utilizarea unei țigări electronice este cunoscută sub numele de vapat. Oricine se află în apropierea unei persoane care vapează respiră la rândul său acest aerosol.

În comparație cu țigările obișnuite (tutun), vapatul poate fi mai puțin dăunător. Asta nu înseamnă că nu există efecte nocive. Țigările electronice conțin substanțe nocive și potențial nocive. Iată câteva exemple:

- compuși volatili
- metale grele precum staniu, plumb și nichel
- particule ultrafine
- substanțe chimice care provoacă cancer.

Vapatul pentru a renunța la fumat

Nu recomandăm vapatul ca modalitate de a renunța la fumat

Dacă fumați și doriți să vă lăsați, vă recomandăm:

- cereți sprijin unui consilier pentru renunțarea la fumat, medic de familie sau farmacist
- utilizați medicamente autorizate pentru renunțarea la fumat, așa cum este descris în paginile anterioare.

Am analizat studiile privind vapatul ca suport pentru renunțarea la fumat. Comparat cu opțiunile pe care le recomandăm, nu suntem siguri că vapatul este o modalitate sigură sau eficientă de a renunța la fumat. Vom continua să analizăm studiile noi.

Țigările electronice nu sunt medicamente pentru renunțarea la fumat

Țigările electronice nu sunt medicamente autorizate.

Medicamentele licențiate pentru renunțarea la fumat sunt supuse unor controale de calitate și siguranță înainte de a putea fi vândute.

Există unele reglementări pentru țigările electronice și lichidele de vapat ca produse de consum. Cu toate acestea, sistemul pentru medicamentele autorizate este mult mai strict.

Obțineți sprijin pentru a renunța definitiv la fumat

Dacă vapați ca o modalitate de a vă ajuta să renunțați la fumat, puteți lucra în continuare cu un consilier pentru renunțarea la fumat. Acestea vă pot oferi consiliere și sprijin gratuit pentru a renunța definitiv la fumat.

Dacă nu fumezi țigări, dar vapezi, HSE oferă servicii de renunțare la vapat?

Serviciul HSE de renunțare la fumat a fost conceput pentru persoanele care fumează țigări.

Cu toate acestea, considerăm că acest sprijin poate ajuta și persoanele care doresc să nu mai vazeze. Dacă avem capacitatea necesară, vom oferi sprijin și consiliere celor care doresc să nu mai fumeze. Continuăm să cercetăm modalități de a înființa servicii sigure și eficiente pentru a ajuta oamenii să nu mai vazeze. Există dovezi solide care arată că sprijinul și consilierea pot ajuta oamenii să adreseze aspecte precum fumatul, vapatul, consumul de alcool și de droguri.



