

Якщо не палити протягом
28 днів, у вас у 5 разів
збільшуються шанси **кинути**
назавжди



Ми допоможемо вам кинути палити вже сьогодні

Отримати поради, інструменти й підтримку:



Реєстрація для
отримання плану
відмови на сайті **QUIT.**
ie



Безкоштовна лінія
підтримки
1800 201 203



Безкоштовні
повідомлення із
текстом **QUIT** на номер
50100

QUIT.ie



Facebook.com/HSEquit



@HSEQuitTeam



instagram.com/hse_quit



QUIT.ie

Посібник, який
допоможе вам
кинути палити



Зміст

Відмовтеся від паління на 28 днів і у вас буде у 5 разів більше шансів кинути палити назавжди **1**

Яка допомога існує для тих, хто прагне кинути	1
Причини кинути палити	2
Переваги для фізичного здоров'я	3
Переваги для психічного здоров'я	4
Факти про паління	5

Три кроки, які допоможуть вам кинути палити **6**

Крок 1: Підготуйтеся до відмови від паління	6
Кілька корисних порад, які допоможуть вам підготуватися до відмови	8
Крок 2: Встановіть дату	10
Потяг до паління й синдром відміни після припинення паління	11
Симптоми відміни – що може допомогти?	12
Крок 3: Залишайтеся вірними своєму рішення	16
Поради щодо зміни звичок	17

Отримати допомогу, коли кидаєш палити **18**

Нікотинозамісна терапія (НЗТ) **21**

Рецептурне лікування ніотинової залежності **24**

Вейпінг (використання електронних цигарок) **26**



Киньте палити протягом 28 днів, і ймовірність того, що ви кинете палити назавжди, зросте в 5 разів

Відмова від паління - одна з найкращих речей, які ви можете зробити для свого здоров'я.

Семеро з кожних 10 людей, які палять, хочуть кинути. Якщо ви одна з них, цей буклет може допомогти вам досягти мети.

У цьому буклеті є інформація про:

- підтримку для тих, хто хоче кинути
- причини кинути палити
- поради, які допоможуть вам кинути палити
- ліки, які можуть допомогти вам кинути палити
- електронні сигарки й вейпінг.

Пам'ятайте, що кинути палити ніколи не пізно і ніколи не варто припиняти спроби.

Підтримка для тих, хто хоче кинути палити

Щоб допомогти вам кинути, HSE безкоштовно надає:

- підтримку
- поради
- ліки від паління, в тому числі препарати нікотинозамісної терапії (НЗТ).

На сторінці 18 ви знайдете інформацію про те, як ми можемо вам допомогти, а також про те, як отримати цю допомогу.



Причини кинути палити

Існує багато вагомих причин кинути палити:

- паління шкідливе
- кожен другий курець помирає від хвороби, пов'язаної з тютюном
- відмова від паління одразу приносить користь здоров'ю

Відмова від паління має й інші переваги.

Коли ви припиняєте палити:

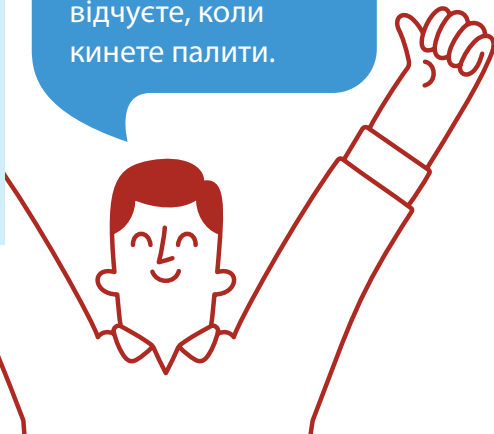
- ви покращуєте дихання й зменшуєте навантаження на серце і легені
- ви захищаєте свою сім'ю від пасивного паління
- якість повітря у вашій оселі покращується
- ваш одяг має приємний запах
- ви стаєте гарним прикладом для наслідування для вашої родини та друзів
- ви заощаджуєте гроші
- ваші шкіра, зуби та волосся покращуються
- ви контролюєте свій розпорядок дня
- ви заощаджуєте час та енергію — вам не доводиться більше думати про те, коли і де можна палити
- зменшується ризик виникнення небезпечних для життя хвороб



Михайло, палить 20 років

«Я палив 20 років, але завдяки службі QUIT вже 100 днів можу називати себе колишнім курцем. Мій план QUIT на сайті показує, що із моменту відмови від паління я зекономив 2100 євро і не викурих 3000 цигарок!»

Ви будете вражені
свободою, яку
відчуєте, коли
кинете палити.



Переваги фізичного здоров'я

Користь від відмови від паління з часом зростає.



Через 20 хвилин

Покращується кровообіг, знижується артеріальний тиск і частота серцевих скорочень, що означає, що ризик серцевого нападу починає зменшуватися.

Через 8 годин

Рівень чадного газу (отруйного газу) у крові знижується, а рівень кисню підвищується.



Через 48 годин

Чадний газ повністю залишає ваше тіло. Покращується чутливість до смаків й запахів.



Через 2-3 місяці

Ємність легень може збільшитися до 30%.

Через 72 години

Покращується дихання, а рівень енергії зростає.



Через 10 років

Ризик захворіти на рак легень знижується вдвічі.



Через 1 рік

Ймовірність серцевого нападу знижується вдвічі.

Через 5 років

Ризик виникнення раку, пов'язаного з палінням, значно знижується.



Через 15 років

Ризик серцевого нападу у вас тепер такий самий, як і у некурців.



Переваги для психічного здоров'я

Відмова від паління може покращити ваш настрій і допомогти зняти прояви стресу, тривоги та депресії. Коли людина кидає палити:

- знижується рівень тривоги, депресії та стресу
- покращується самопочуття
- людина більше відчуває контроль над власним життям
- якість сну може покращитись.

Відмова від паління може допомогти зменшити симптоми тривожних розладів і депресії так само, як і лікування антидепресантами. Існує поширена помилкова думка, що паління знімає стрес і тривогу і покращує настрій. Однак відмова від нікотину, що міститься в цигарках, може викликати симптоми, схожі на тривогу.



Якщо ви маєте нікотинову залежність, рівень нікотину в вашому організмі час від часу підвищується (як-от одразу після цигарки чи вейпу).



Так само у вас бувають періоди, коли рівень нікотину низький (наприклад, через кілька годин після останньої цигарки або вейпа).



Коли рівень нікотину в організмі знижується, проявляються симптоми відміни, які схожі на відчуття тривоги й стресу. Ось чому люди іноді думають, що паління допомагає впоратися зі стресом і тривогою.

Використання **нікотинозамісної терапії (НЗТ)** під час відмови від паління допоможе впоратися з цими симптомами (див. стор. 21 для детальнішої інформації про НЗТ).

Факти про паління

Щотижня понад

100

осіб помирають і
понад

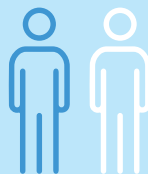
1000

осіб в Ірландії потрапляють
до лікарні через хвороби,
спричинені палінням.



Паління вбиває.

Один із двох
курців помирає від
хвороби, пов'язаної
з тютюнопалінням.



Паління скорочує тривалість
життя на 10–15 років і
може викликати серйозні
захворювання.

- рак
- серцеві напади
- інсульт
- захворювання
легенів
- сліпота.



Крім того, паління
підвищує ризик
розвитку деменції,
діабету та багатьох
інших захворювань.



Паління негативно
впливає на ваше
психічне здоров'я.



Паління знижує фертильність як
у жінок, так і у чоловіків,
ускладнюючи можливість
завагітніти. Це може призвести до
наступних наслідків:

- позаматкова вагітність
- викидень
- мертвонародження
- поганий розвиток
недоношеної дитини.



Паління — це дорога
звичка: якщо палити
20 цигарок на день, це
обходиться більш ніж у
6500 євро на рік.



83% курців шкодують,
що почали палити. Якби
у них знову був вибір,
вони б ніколи не почали.

Три кроки, які допоможуть вам кинути палити

Крок 1.

Підготуйтеся до відмови від паління

Крок 2.

Встановіть дату відмови від паління

Крок 3.

Залишайтеся вірним своєму рішенняю

Крок 1: Підготуйтеся до відмови від паління

Чим раніше ви кинете палити, тим краще для вас і вашого здоров'я. Ви готові кинути?

Ось кілька речей, про які варто подумати, поки ви готуєтеся до відмови від паління.

Будьте готові

Подумайте, чому ви все ще палите. Подивіться на твердження в таблиці нижче. Це схоже на вас?

У мене немає сили волі.

Сила волі - це просто сильно бажання чогось. Запитайте себе, чи дійсно ви хочете кинути палити, і якщо так, то зробіть це!

Прийом препаратів нікотинозамісної терапії (НЗТ) для подолання потягу до тютюну насправді може допомогти.



Софія, палить 12 років

«Я твердо переконана, що найкращий початок — це сісти та обміркувати свої причини кинути палити. Існують тисячі негативних наслідків паління та жодного позитивного, що з самого початку налаштовує вас на правильний шлях».

Мене турбують прояви синдрому відміни.

Симптоми відміни означають, що ваш організм відновлюється після шкідливого впливу паління. Це може викликати дискомфорт, але він тимчасовий — більшість симптомів минає через місяць.

НЗТ може допомогти зменшити симптоми відміни.

Паління допомагає мені справлятися зі стресом.

Чи знаєте ви, що люди, які кидають палити, насправді відчують менше стресу? Натомість спробуйте знімати стрес фізичними вправами, у спілкуванні з друзями або займаючись новим видом діяльності.

HSE надає поради й інформацію щодо покращення здоров'я та благополуччя. Ви можете звернутись за допомогою на сайті yourmentalheath.ie

Вже занадто пізно. Шкода, ймовірно, вже завдана.

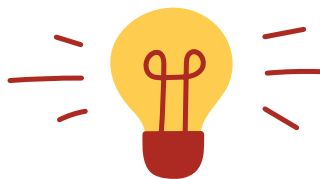
Ніколи не пізно кинути. Ви отримуєте користь з першого дня відмови від паління. Через рік ви знизите ризик серцевого нападу вдвічі.

Зараз не найкращий час.

Може бути, що слушний час ніколи не настане. Налаштовуйтеся на успіх. Слушний час — це зараз.



Ось кілька корисних порад, які допоможуть вам підготуватися до відмови від паління



Подумайте про плюси і мінуси

Запишіть, що

- вам подобається і не подобається в палінні
- на вашу думку хорошого і поганого в тому, щоб кинути палити.

Щоб скласти список, ви можете скористатися наведеним нижче прикладом. Тримайте список під рукою, щоб нагадувати собі, чому ви кидаєте палити.

Що мені подобається в палінні

1
2
3
4

Що мені не подобається в палінні

1
2
3
4

Мінуси, пов'язані з відмовою від паління

1
2
3
4

Плюси відмови від паління

1
2
3
4

Обміркуйте, наскільки ви готові кинути палити

Тепер, коли ви визначили переваги і недоліки паління й відмови від нього, чи вважаєте ви, що готові кинути палити?

За шкалою від 1 до 10, наскільки ви готові кинути?



Ведіть щоденник паління

Корисно знати, коли і чому ви палите протягом дня. Протягом наступного тижня оберіть один день і занотуйте у таблицю нижче, в які моменти протягом дня ви відчували потяг до нікотину. Це допоможе вам зрозуміти, як керувати своїм потягом в майбутньому.

Ось приклад

Час цигарки	9:00				
Що я робив(-ла) у цей час	пив(-ла) каву				
Скільки мені потрібно було викурити (1 — мало, 5 — багато)	1	2	3	4	5
Скільки я викупив(-ла)	3				
Скільки я отримав(-ла) задоволення	☒ 😞 ☐ 😐 ☐ 😊				

Подумайте, скільки коштує ваше паління

Паління коштує дорого, і економія грошей може стати для вас причиною кинути палити.

Ви можете скористатися калькулятором заощаджень, щоб визначити, скільки ви могли б заощадити: quit.hse.ie/savings-calculator



Тоні, палить майже 50 років

«Я продовжував зустрічатися з консультантом з відмови від паління кожні два тижні, доки нарешті не кинув. Зараз я не лише почуваюся краще, але й заощаджую багато грошей. До того як кинув палити, я навіть не усвідомлював, скільки витрачав на тютюн. Я вирішив використати заощаджені гроші з користю та купити щось, що нагадуватиме мені, чому я кинув палити — я придбав нову машину».



Крок 2: Встановіть дату відмови від паління

Встановіть дату відмови зараз

Я кидаю палити:

_____ р.

Подумайте про ситуації, в яких ви зазвичай палите або хочете палити, і подумайте, що ви можете зробити замість цього.

Важкий для мене час

Приклад: коли п'ю каву або чай

Що я планую робити в цей час

Натомість я вип'ю чаю



Потяг до паління й синдром відміни під час відмови від паління

Більшість людей відчують певний потяг до нікотину та симптоми відміни, коли кидають палити. Це може викликати дискомфорт, але це тимчасово.

Більшість симптомів зникають через місяць.

У вас можуть виникати деякі з симптомів, але, швидше за все, не всі.

Якщо вас турбують симптоми, поговоріть з:

- своїм сімейним лікарем
- вашим консультантом із відмови від паління — він надасть інформацію та поради щодо припинення паління, подолання потягу й симптомів відміни.

Потяг

Потяг до паління залежить від того, як часто і як довго ви палили.

Потяг до нікотину може початися через 30 хвилин після останньої цигарки. Окремий потяг зазвичай минає через 3-5 хвилин.

Ви можете відчути найбільший потяг до паління через 2-3 дні після того, як кинете. Хоча після відмови від паління потяг може зберігатися деякий час, він поступово ставатиме рідшим і менш інтенсивним. З часом ви навчитесь долати цей потяг.

Впоратись із потягом допомагає правило **4 "В"**:

Відкладати



Відкладіть паління хоча б на 3-5 хвилин, і потяг мине.

Відволікатись



Відволікайтесь, зосереджуйтеся на чомусь іншому.

Випити



Випийте склянку холодної води або фруктового соку.

Вдихати глибоко



Зробіть 20 глибоких вдихів-видихів.

Симптоми відміни — що може допомогти?

Кашель

Поширеним симптомом відміни при відмові від паління є кашель. Це ознака того, що ваш організм починає одужувати, оскільки він очищається від слизу, який накопичився в легенях. Якщо це викликає у вас дискомфорт, поговоріть зі своїм фармацевтом або лікарем.

Зміни настрою, дратівливість і тривожність

Коли ви кинете палити, ви можете:

- мати поганий настрій;
- відчувати себе дратівливіше й тривожніше.

Ось кілька стратегій подолання:

- привітайте себе з тим, що ви справляєтеся з життям без паління
- попросіть в інших розуміння й терпіння
- робіть те, що приносить задоволення.

Ви можете розслабитися і зняти стрес за допомогою занять, які вам подобаються:

- фізичні навантаження, як-от прогулянки, біг підтюпцем, танці, їзда на велосипеді або плавання
- прослуховування музики, читання, складання пазлів або садівництво
- вправи на розслаблення і глибоке дихання - як-от 20 глибоких вдихів.

Ці відчуття тимчасові і проходять приблизно через 4 тижні.



Головний біль

Відмова від нікотину під час відмови від паління може викликати головний біль. Зазвичай болі припиняються протягом 3-4 тижнів.

Щоб зменшити головний біль, переконайтеся, що ви:

- випиваєте багато води
- регулярно харчуєтесь
- регулярно займаєтесь фізичною активністю.

Нікотинозамісна терапія (НЗТ) також може допомогти зменшити симптоми відміни.

Проблеми зі сном

Після відмови від паління у вас можуть виникнути проблеми зі сном. Зазвичай вони припиняються через 2-3 тижні.

Щоб покращити свій сон, ви можете спробувати:

- зменшити споживання кофеїну, як-от, відмовитися від чаю, кави або коли
- займатися фізичною активністю протягом дня
- розслабитися перед сном з книгою або прийняти ванну
- обмежити час біля екрану (телевізора, телефону чи комп'ютера) за годину перед сном
- перед сном робити вправи з усвідомленості або медитацію
- їсти багато фруктів, клітковини та овочів
- пити багато води

Для полегшення проблеми ви можете звернутись за порадою фармацевта.



Рівень енергії

Після того, як ви кинете палити, у вас може збільшитися енергія. Організм очищується від чадного газу, завдяки чому в кровотік потрапляє більше кисню.

Протягом перших 1-2 днів приток кисню також може викликати запаморочення. Це нормально, оскільки ваше тіло звикає до додаткового кисню.

Деякі люди відчувають зниження рівня енергії протягом деякого часу. Це відбувається тому, що організм перестає виробляти адреналін у відповідь на нікотин. Це тимчасовий стан, який покращується через 2-3 тижні.

Збільшення ваги

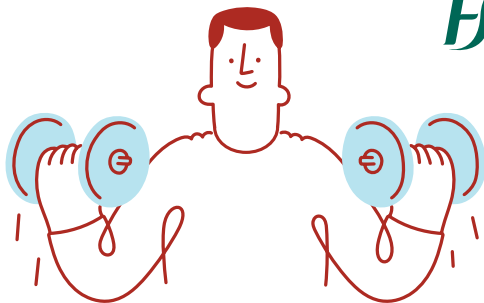
Більшість курців побоюються, що відмова від паління призведе до збільшення ваги. Це може статися, якщо ви плутаєте потяг до нікотину з потягом до їжі і замінюєте паління перекусами. Але завдяки правильному харчуванню і фізичній активності набору зайвої ваги можна уникнути.

Якщо ви стурбовані збільшенням ваги:

- пам'ятайте, що відмова від паління — це найважливіше, що ви можете зробити для свого здоров'я
- їжте 3 рази на день збалансовану їжу, з великою кількістю овочів та фруктів
- тримайте під рукою корисні перекуси, як-от селера, морквяні палички або фрукти
- пийте воду або низькокалорійні напої й уникайте солодких безалкогольних напоїв.



Поради, як залишатися активним



Рухайтесь	Кожен може стати активним і ніколи не пізно почати. Все, що змушує вас рухатися, принесе вам користь, незалежно від вашого віку.
Насолоджуйтесь	Виберіть заняття, яке вам подобається, і вам буде легше займатися ним постійно.
Починайте з малого	Якщо ваша активність нерегулярна: ● починайте з малого, з 10-15 хвилин, тричотири рази на тиждень ● поступово збільшуйте до 30 хвилин на день, більшість днів на тиждень.
Не поспішайте	Рухайтесь у зручному для вас темпі. Під час занять спортом ви повинні трохи спітніти і мати змогу підтримувати розмову.
Уникайте нудних занять	Якщо вам набридне якась активність, спробуйте іншу.
Будьте ласкаві до себе	У кожного з нас бувають дні, коли ми не здатні робити щось або не здатні робити нічого. Просто поверніться до заняття наступного дня.
Підключіть фізичну активність до своїх щоденних справ	Наприклад: ● ходіть на роботу або в магазин пішки ● користуйтеся сходами замість ліфта.
За потреби проконсультуйтеся з лікарем	Якщо у вас є проблеми зі здоров'ям або сумніви, перш ніж починати робити щось нове проконсультуйтеся з лікарем.

Крок 3: Залишайтеся вірним своєму рішення

Щоб допомогти собі не повернутися до паління, спробуйте зробити дещо з наведеного або ж усе разом:

Залишайтеся налаштованими на успіх	Коли відчуєте втому й спокусу здатися, згадайте, який шлях уже пройшли, і чому вирішили кинути палити. Будьте наполегливими – і потяг мине.
Будьте активними	Оберіть заняття, яке вам до душі – так вам буде легше займатися ним регулярно.
Займайте себе справами	Нудьга може змусити вас думати, що паління важливіше, ніж є насправді.
Заощаджуйте гроші та винагороджуйте себе	Сходіть в кіно, купіть собі подарунок або предмет одягу, який вам подобається.
Будьте обережні з алкоголем	Кілька напоїв можуть змусити вас забути, що ви кинули паління, і послабити вашу силу волі.
Пам'ятайте, що не варто робити навіть одну затьяжку	Навіть одна затьяжка після відмови від паління може призвести до повернення до нього. Це пов'язано з тим, що активуються нікотинові рецептори і в організмі виділяються ендорфіни, які створюють відчуття задоволення.
Змініть своє ставлення до паління	Подумайте про свободу, яку ви отримаєте, коли нарешті вирветися на волю і повернете собі контроль.
Не втрачайте віри	Щоб кинути палити назавжди, деяким людям може знадобитися кілька спроб. Якщо це сталося, згадайте, чому ви вирішили кинути паління, і налаштуйтеся знову на відмову.

Пам'ятайте, що ви не самі – команда HSE QUIT готова допомогти.

Ви можете звернутися до кваліфікованого консультанта, який підтримає вас у процесі відмови від паління.

Безкоштовна лінія підтримки: 1800 201 203
або безкоштовні повідомлення: текст QUIT на номер 50100

Поради щодо зміни звичок

Ваші повсякденні звички та розпорядок дня можуть викликати бажання палити, особливо якщо паління було частиною вашого щоденного розпорядку.

Ось що ви можете зробити, щоб спробувати змінити свої звички:

- починайте ранок із чищення зубів і використання ополіскувача для рота
- якщо є можливість, чистьте зуби після їжі або просто переходьте в іншу кімнату
- замініть свій звичний напій на інший, щоб не асоціювати його з палінням
- в ситуаціях, коли раніше палили, жуйте жуйку без цукру
- відходьте від людей, які палять
- відволікайте себе, гортаючи телефон або переглядаючи свій план відмови від паління
- спробуйте глибоке дихання
- змініть вечірній розпорядок — прийміть ванну або почитайте книгу перед сном.



Отримайте підтримку під час відмови від паління

Якщо ви хочете кинути палити, належна підтримка може подвоїти ваші шанси на успіх.

Під час відмови від паління можуть допомогти:

- індивідуальні консультації в клініці лікування тютюнової залежності у вашому районі або по телефону
- сесії групової підтримки
- наш онлайн **план відмови від паління QUIT**
- наша служба підтримки у текстових повідомленнях QUIT
- інформація на нашій сторінці quit.ie або в додатку.
- підтримка сім'ї та друзів.

Незалежно від того, чи оберете ви індивідуальну підтримку чи приєднаєтеся до групи, консультанти з відмови від паління:

- вивчать вашу історію паління та звички
- оцінять рівень нікотинової залежності
- виміряють рівень чадного газу у вашому організмі
- підберуть індивідуальне медикаментозне лікування

Наші консультанти розуміють, наскільки складно кинути палити, і підтримуватимуть вас на кожному кроці без осуду.



Пат, палить більше 40 років

«Найбільше мені допомогли індивідуальні бесіди з моїм консультантом з відмови від куріння HSE Quit».

Індивідуальна підтримка

У наших клініках лікування тютюнопаління ми пропонуємо індивідуальні консультації по телефону, по відеозв'язку або особисто. Ця допомога є безкоштовною.

Консультант з відмови від паління підтримає вас у процесі відмови. Процес починається від 1 до 4 тижнів до дати, коли ви плануєте кинути палити, і може тривати до року.

Групова підтримка

Наші групові заняття «We Can QUIT» («Ми можемо кинути») тривають від 7 до 12 тижнів. Групи зустрічаються раз на тиждень, сесія триває півтори години.

Групи можуть бути лише для жінок, лише для чоловіків або змішані. Сесії проводяться місцевими організаціями в таких місцях, як громадські центри або сімейні ресурсні центри.

Заняття проводяться під керівництвом підготовленого консультанта з відмови від паління.

Під час сесій учасники можуть:

- побачити свої успіхи
- обговорити труднощі, з якими стикаються
- обмінятися порадами щодо подолання труднощів
- підбадьорювати один одного.

Дізнайтеся більше на hse.ie/wecanquit

План відмови від паління

Ви можете зареєструватися для отримання безкоштовного персоналізованого плану відмови від паління.

Ви самі обираєте, як має працювати ваш план, і можете отримати:

- щоденну підтримку електронною поштою та текстовими повідомленнями
- обліковий запис QUIT, щоб відстежувати свої успіхи
- індивідуальну підтримку кваліфікованого консультанта
- поради від людей, які успішно кинули палити.

Додаток HSE

Ви також можете отримати підтримку та дізнатися більше інформації про все вищезазначене, завантаживши додаток HSE.

Служба текстових повідомлень QUIT

Ви можете отримувати мотивуючі текстові повідомлення, які допоможуть вам зосередитися на шляху до відмови від паління.

Безкоштовне текстове повідомлення QUIT на номер 50100

Онлайн підтримка

«You Can QUIT» («Ти можеш кинути») — це онлайн-спільнота для людей, які намагаються кинути палити. Щоб дізнатися більше, відвідайте нашу сторінку у Facebook: www.facebook.com/hsequit

Підтримка сім'ї та друзів

Коли ви кидаєте палити, вам слід шукати підтримки у сім'ї та друзів.

Яким чином родичі й друзі можуть допомогти:

- Скажіть їм, що ви кинули паління, і попросіть підтримати вас, налаштуватися на успіх і бути терплячими
- запропонуйте їм разом зайнятися чимось новим, наприклад, гуляти або відвідувати заняття.

Якщо у вас є друг чи родич, який палить:

- попросіть його не палити поруч із вами та не пропонувати вам цигарки
- домовтеся про зони без паління, як-от дім і автомобіль.

Ви можете хотіти кинути паління, але не можете змусити інших зробити те саме. Це рішення, яке вони мають ухвалити самостійно.



Рейчел, консультант HSE з питань відмови від паління

«Коли я підтримую людей у відмові від паління, я уважно вислуховую причини, чому вони хочуть кинути, і що заважало їм раніше. Разом ми розробляємо план, який підійде саме їм. Кожна людина унікальна, тому у кожного свій шлях до відмови від паління».

Нікотинозамісна терапія (НЗТ)

Паління викликає залежність. Нікотин — це речовина, що міститься у цигарках, що викликає залежність від них.

Це те, що ускладнює процес відмови від паління.

Що таке НЗТ?

НЗТ — це затверджені ліки, які забезпечують організм низьким рівнем нікотину. Вони не містять інших отруйних речовин, які є в тютюновому димі, як-от смоли і чадний газ.

Існують різні види НЗТ:

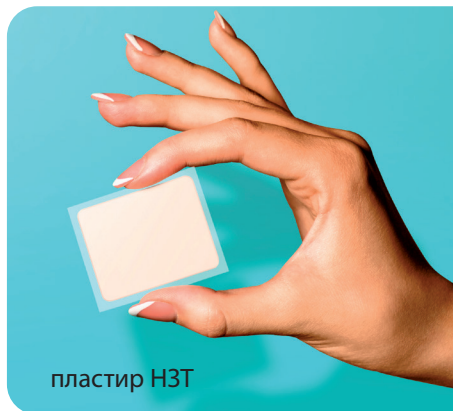
- пластир
- гумка
- льодяники
- спрей для рота.

Ваш лікар, фармацевт або консультант з відмови від паління допоможе вам вибрати відповідний вид НЗТ.

Як працює НЗТ?

НЗТ забезпечує достатню кількість нікотину, щоб зменшити потяг до паління та полегшити симптоми відміни:

- неспокій
- тривогу
- слабку концентрацію
- приступи голоду.



пластир НЗТ

НЗТ полегшує фізичні симптоми відмови.
Це допоможе вам зосередитися на
психологічних (емоційних) аспектах.

Щоб НЗТ працювала, ви повинні її використовувати:

- правильно – ваш консультант з відмови від паління, фармацевт або лікар пояснить, як саме
- достатньо довго — зазвичай від 8 до 12 тижнів
- у потрібній дозі відповідно до вашого рівня нікотинової залежності.



Що таке комбінована НЗТ?

Ми рекомендуємо комбіновану НЗТ як найефективніший спосіб кинути палити. Вона передбачає одночасне використання:

- швидкодіючої форми НЗТ, як-от жувальна гумка або льодяники, та
- нікотинового пластиру.

Отримання НЗТ

Ви можете отримати безкоштовну НЗТ, зареєструвавшись у програмі відмови від паління.

Щоб отримати НЗТ безкоштовно, зверніться:

- до консультантів з відмови від паління – вони допоможуть отримати НЗТ у вашого лікаря або в аптеці-учасниці програми
- на нашу лінію QUIT за номером 1800 201 203
- до свого сімейного лікаря, якщо у вас є медична картка.

Також НЗТ можна придбати в аптеках або деяких супермаркетах.

У певних випадках перед початком використання НЗТ може знадобитися медичний нагляд.

Поговоріть зі своїм лікарем, якщо ви:

- вагітні
- у віці до 18 років
- нещодавно перенесли серцевий напад.

Побічні ефекти НЗТ

НЗТ — безпечні препарати. Люди, які їх приймають, рідко стикаються з проблемами. Перед застосуванням НЗТ прочитайте інструкцію. Побічні ефекти НЗТ зазвичай незначні, але якщо вас щось турбує, зверніться до свого лікаря, консультанта з відмови від паління або фармацевта. Можливо, вам потрібно змінити дозування або тип НЗТ.

Якщо НЗТ не допомогла вам у минулому

Якщо ви пробували один із видів НЗТ, але без успіху, не відмовляйтеся від неї повністю. Можливо, ви використовували її неправильно або недостатньо довго. Спробуйте ще раз і уважно дотримуйтесь інструкцій. Також зараз ви можете бути в іншому психологічному стані.

НЗТ не замінює одну залежність на іншу

Дехто вважає, що застосування НЗТ — це просто заміна однієї залежності на іншу. Але це не так. Використання НЗТ подвоює ваші шанси на успішну відмову від паління порівняно з різким припиненням без допоміжних засобів.

Рівень нікотину в НЗТ набагато нижчий, ніж у тютюні. Крім того, ліки доставляються в організм способами, що викликають меншу залежність, ніж процес паління.

Основні проблеми зі здоров'ям викликають інші речовини в тютюновому димі, а не нікотин. Використання ліцензованих препаратів, що містять нікотин, набагато безпечніше, ніж паління.

Люди, які приймають препарати НЗТ, можуть поступово зменшувати їх споживання і зрештою повністю відмовитися від них. Консультант з відмови від паління допоможе вам підібрати безпечний і ефективний спосіб використання НЗТ, щоб досягти найкращого результату.



Рецептурні препарати для відмови від паління

Ви можете отримати ліки, які допоможуть вам кинути палити, за рецептом. Ваш сімейний лікар або консультант з відмови від паління допоможе вибрати найкращий варіант лікування для вас.

Рецептурні препарати зменшують потяг до паління та полегшують симптоми відміни: неспокій, дратівливість, поганий настрій і збільшення ваги.

Запишіться на прийом до лікаря заздалегідь, ще до того, як плануєте кинути палити. Ліки потрібно почати приймати приблизно за 2 тижні до дати відмови від паління.

Види ліків для відмови від паління

Варениклін (раніше відомий як Champix) та Зибан — це безпечні затверджені препарати, які застосовуються під медичним наглядом. Ваш лікар або консультант з відмови від паління пояснить, як правильно приймати ці ліки, щоб вони допомогли вам кинути палити.

Хоча побічні ефекти виникають нечасто, деякі люди, як і при прийомі будь-яких ліків, можуть їх відчувати.

Варениклін

Цей препарат:

- впливає на мозок, зменшуючи потяг до нікотину та полегшуючи симптоми відміни
- приймається протягом 12 тижнів, при цьому протягом перших 7–14 днів можна продовжувати палити.

Зибан (бупропіон HCL SR)

Цей препарат:

- впливає на мозок, допомагаючи лікувати нікотинову залежність
- приймається протягом 11 тижнів, при цьому протягом перших двох тижнів можна продовжувати палити.

Вареніклін та Зибан не містять нікотину.

Рецептурні препарати можна використовувати в поєднанні з НЗТ. Це безпечний і рекомендований підхід згідно з Національними клінічними настановами Ірландії щодо відмови від паління.

Пам'ятайте

Завжди читайте інструкції та використовуйте ліки за призначенням

Ці препарати працюють найкраще протягом трьох місяців, тому дотримуйтесь курсу лікування, щоб отримати максимальний ефект і кинути палити назавжди!

Якщо ці медикаменти вам не підходять, лікар або консультант з відмови від паління може порекомендувати комбіновану НЗТ.

Покрити вартість рецептурних препаратів може допомогти Схема оплати ліків (Drugs Payment Scheme, DPS). В рамках DPS не потрібно проходити фінансову перевірку.

Спрей для порожнини рота НЗТ



Вейпінг (використання електронних цигарок)

Що таке електронні цигарки?

Електронні цигарки — це пристрої, що працюють від батареї. Вони нагрівають нікотин з ароматизаторами та іншими хімічними речовинами, створюючи аерозоль, який вдихає користувач.

Використання електронної цигарки називається вейпінгом. Люди, які перебувають поруч із тим, хто вейпить, також вдихають цей аерозоль.

У порівнянні зі звичайними (тютюновими) цигарками вейпінг може бути менш шкідливим. Але це не означає, що він безпечний. Електронні цигарки містять шкідливі та потенційно шкідливі речовини. Зокрема:

- леткі сполуки
- важкі метали, як-от олово, свинець і нікель
- ультрадрібні частинки
- хімічні речовини, що викликають рак.

Вейпінг для відмови від паління

Ми не рекомендуємо вейпінг як спосіб кинути палити

Якщо ви хочете відмовитися від паління, ми радимо вам:

- звернутися за допомогою до консультанта з відмови від паління, сімейного лікаря або фармацевта
- використовувати затверджені лікарські засоби для відмови від паління, як описано на попередніх сторінках.

Ми проаналізували дослідження щодо використання вейпінгу як засобу для відмови від паління. У порівнянні з рекомендованими нами методами, ми не впевнені, що вейпінг є безпечним або ефективним способом кинути палити. Ми продовжимо стежити за новими дослідженнями.

Електронні цигарки не є ліками від паління

Електронні цигарки не є затвердженими лікарськими засобами. Перед тим, як потрапити у продаж, затверджені препарати для відмови від паління проходять ретельні перевірки якості й безпеки.

Електронні цигарки й рідини для вейпінгу підлягають певному регулюванню як споживчі товари. Однак система контролю для ліцензованих лікарських засобів набагато суворіша.

Зверніться за допомогою, щоб назавжди кинути палити

Навіть якщо ви використовуєте вейпінг як спосіб відмови від паління, ви все одно можете звернутися до консультанта з відмови від паління. Вони надають безкоштовні консультації й можуть допомогти вам позбутися залежності назавжди.

Чи надає HSE послуги з відмови від вейпінгу, якщо ви не палите цигарки?

Служба HSE з відмови від паління має на меті допомагати людям, які палять цигарки.

Однак ми вважаємо, що ці методи підтримки можуть бути корисними і для тих, хто хоче відмовитися від вейпінгу. Ми надаємо консультації та підтримку тим, хто прагне припинити вейпінг, за можливості. Ми продовжуємо досліджувати способи створення безпечних і ефективних програм, які допомагатимуть людям відмовлятися від вейпінгу. Є вагомі докази того, що консультації та підтримка допомагають людям подолати залежність від паління, вейпінгу, алкоголю та наркотиків.



