

ZA RECIDIVISTE

ZAPALILI STE CIGARETU - Nemojte biti obeshrabreni. Prestati pušiti nije lako. Mnogi se vrte pušenju, ali im se Vi nemojte pridružiti.

ZAPAMTITE

Ako ste uvukli jedan dim ne znači da ćete ponovno postati pušač.

Ne osjećajte se malodušni zbog greške, ali ne činite veću - **NE PUŠITE DALJE.**

PREPORUKE

- ne kupujte cigarete
- popijte 6 do 8 čaša vode između obroka (što više tekućine pijete, brže ćete isprati nikotin iz tijela)
- odmarajte se dovoljno
- nemojte odlaziti u klubove i kafiće
- poslije svakog obroka izađite na zrak, hodajte i duboko dišite 15 minuta do pola sata
- nemojte piti alkohol, ruski čaj, kavu ili cola-napitke
- ljudi najviše puše uz jako začinjenu hranu, (vrlo je teško ostaviti pušenje uz mnogo mesa i bogate hrane)
- jedite koliko god želite: voća, žitarica, povrća i orašastih plodova
- ne jedite ništa između obroka, a ako baš morate, radije uzmite gumu za žvakanje bez šećera
- radi dodatne količine vitamina uzimajte u svakom obroku crni kruh ili graham (tako ćete nadoknaditi vitamine iz skupine B koji pomažu živcima nakon prestanka unošenja nikotina)



Služba za javno zdravstvo i
socijalnu medicinu

**Centar za zaštitu mentalnog
zdravlja i prevenciju ovisnosti**

048 655 160

www.zzjz-kkz.hr

**ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
KOPRIVNIČKO-KRIŽEVAČKE ŽUPANIJE**

Trg Tomislava dr. Bardeka 10/10
48000 Koprivnica

Tekst pripremila:

dr.sc. Davorka Gazdek, dr.med., spec. javnog zdravstva

Priprema za tisak:

Aleksandar Vrhovec bacc. inf.

Naklada: 500 komada Tiskano: 2016.

Zavod za javno zdravstvo
Koprivničko-križevačke županije



**U SLUŽBI
ZDRAVLJA**



**5 KORAKA DO
NEPUŠENJA**

1. KORAK

ODLUKA

Odlučili ste se pridružiti većini,
- "Klubu nepušača"

2. KORAK

START

Odredite dan kad počinjete i ne čekajte predugo pa da odluka "padne u vodu".
Najbolje odmah, sada,
- ne za tjedan dana

3. KORAK

IZDRŽLJIVOST

Ipak ste vi osoba koja kad nešto odluči to će i učiniti.

4. KORAK

SUMNJA

Normalno je da će vam proletjeti misao "Što je meni sve to trebalo?"
Jedan dim - neće mi biti ništa!"
VRATITE SE NA TOČKU 3.

5. KORAK

USPJEH

Uspjeli ste, sada ste nepušač.
Čestitamo!

ŠTO VAS OČEKUJE KAD PRESTANETE PUŠITI?

- nervoza jer ste bez nikotina
- umor jer je nikotin stimulator
- poremećaj spavanja - češće buđenje i sanjanje (o pušenju)
- glad jer ste navikli imati nešto u ustima
- kašalj da se izbacila mukoza koja se nakupila kad ste pušili
- depresija jer prestankom pušenja imate osjećaj da ste izgubili "najboljeg prijatelja"

NAPOMENA

- Možda i nećete patiti od gore navedenih simptoma, ali ako patite znajte da je to normalno.
- IZDRŽITE jer to traje koji dan.

KAKO SE BORITI SA STRESOM?

- duboko dišite
- šecite
- razgovarajte s prijateljima - koji vas podupiru
- priredite si opuštajuću kupku
- popite čašu vode
- jedite voće - kisele jabuke pomažu

KAKO SE BORITI S PREKOMJERNIM JEDENJEM?

- planirajte svoj jelovnik
- izbjegavajte previše šećera
- pijte što više vode (ujedno se odstranjuju štetni metaboliti)
- vježbajte i krećite se
- žvačite žvakače bez šećera
- jedite voće (jabuke) i dvopek
- važite se svaki tjedan
- ne paničarite ako dobijete koji kilogram

