

The background of the advertisement features a man and a young child. The man, on the left, is smiling broadly and holding the child upside down by their ankles. The child, on the right, is also laughing with their mouth wide open. The man is wearing a dark blue t-shirt, and the child is wearing a red t-shirt with a graphic design. The scene is set in a brightly lit room, possibly a kitchen or living area, with a doorway visible in the background.

“Odkąd nie palę, jest mi  
dużo **łatwiej.**”

Twój przewodnik po tym jak skutecznie  
rzucić palenie z programem Smokefree

The Smokefree logo is a stylized white icon consisting of a circle with a vertical line through its center, and two diagonal lines extending from the bottom of the circle, resembling a checkmark or a flame.

**SMOKEFREE**

# Brawo...

**Program Smokefree zapewnia porady i wsparcie dla palących oraz – oferując pomoc – zachęca by skutecznie rzucili palenie.**

Usługi świadczone w ramach programu są w większości przypadków bezpłatne.\*

Stworzone przez ekspertów i byłych palaczy, lokalne poradnie antynikotynowe NHS Stop Smoking Sevices oferują usługi, które świadczone są przez pracowników NHS.

\* Jeśli zwykle płacisz za recepty, wówczas również kupując środki ułatwiające rzucenie palenia – zarówno te przepisane przez pracowników NHS, jak też dostępne bez recepty – może zostać pobrana opłata.

**...czytając tę ulotkę stawiasz pierwszy krok na drodze do skutecznego uwolnienia się od nałogu. Dołącz do tysięcy osób, którym to się udało pokonując cztery następujące etapy:**

- 1 Pomyśl** Więcej informacji na **stronie 5**
- 2 Przygotuj się** Więcej informacji na **stronie 11**
- 3 Rzuć palenie** Więcej informacji na **stronie 15**
- 4 Wytrwaj** Więcej informacji na **stronie 25**

**Na stronie 26 znajdziesz 4-etapowy Kalendarz – skorzystaj z niego chcąc skutecznie rzucić palenie.**

**Nie masz nic do stracenia poza swoim nałogiem.**

## 1

## Pomyśl o rzuceniu palenia

Rozpoczynając przygotowania do rzucenia palenia, zacznij **postrzegać siebie jako osobę niepalącą. Pomyśl, jak dobrze możesz się czuć będąc wolnym od nałogu.** Pomyśl, jak by to było gdybyś mógł / mogła **budzić się codziennie z poczuciem świeżości i wolności, mając więcej energii, więcej pieniędzy i więcej wigoru. Aby tego dokonać, podążaj krokami przedstawionymi w dalszej części tej broszury.**

Chcąc uzyskać pomoc, zobacz **strony 26–31** naszego 4-etapowego Kalendarza.

“Rzuciłam palenie **rok temu.** Była to moja najlepsza decyzja.”

## 1

## Pomyśl pozytywnie

**Rzucenie palenia nie jest łatwe**, szczególnie kiedy wydaje się, że tyle osób dookoła pali. **Jednak okazuje się, że dotyczy to tylko 21% ludności, a każdego dnia coraz więcej osób decyduje się zerwać z nałogiem.** Chociaż to Twój wybór i Twoja droga – **inni mogą także na tym skorzystać.** Jak na przykład Twoja rodzina, z którą będziesz mógł / mogła spędzać więcej czasu. Rzucając palenie możesz liczyć na to, że będziesz obecny / -a kiedy **Twoje dzieci dorastają i zakładają własne rodziny.** Być może z powodu nałogu odeszła bliska Ci osoba i dlatego też chcesz mieć pewność, że **był to ostatni raz kiedy spotkało to Twoją rodzinę. Myślenie o innych w chwili podejmowania decyzji o rzuceniu palenia** może dać Ci siłę, a oni wszyscy mogą stać się później częścią Twojego sukcesu.

**Rzucając palenie** pamiętaj, że **nie jesteś sam.**



1

## Pomyśl o swoim zdrowiu

Rzucenie palenia **znacznie zwiększa** Twoje szanse na **dłuższe życie**. Kiedy tylko **zdecydujesz się na ten krok** – już po **20 minutach** Twój organizm rozpocznie proces regeneracji, naprawiając szkody wyrządzone przez te wszystkie lata trwania w nałogu.

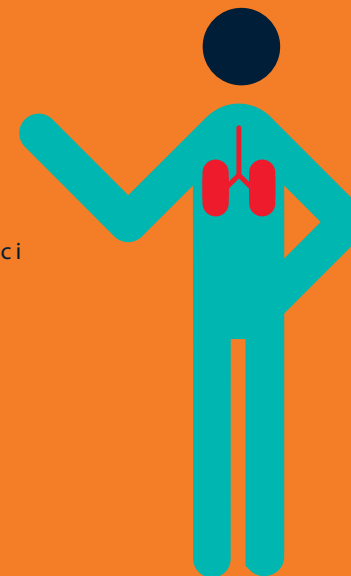


Zmniejsz ilość flegmy w płucach. **Obudź się rano bez tego okropnego kaszlu.**



Zmniejsz uczucie zmęczenia i **rób więcej rzeczy, które sprawiają Ci przyjemność.**

Zmniejsz prawdopodobieństwo zachorowania na raka płuc i **oddychaj swobodnie.**



Zmniejsz prawdopodobieństwo wystąpienia u Ciebie zawału serca i **wykonuj ćwiczenia z większą swobodą.**

Twój stan zaczyna się poprawiać od razu jak tylko rzucisz palenie.



po **20 minutach**

Twoje ciśnienie krwi i puls **wracają do normy**. Poprawia się też krążenie krwi – szczególnie w obrębie rąk i stóp.

po **8 godzinach**

Poziom nikotyny i tlenku węgla we krwi **zmniejsza się o połowę**. Poziom tlenu **wraca do normy**.

po **24 godzinach**

Tlenek węgla **zostaje usunięty z organizmu** a płuca **zaczynają się oczyszczać** ze śluzu i innych zanieczyszczeń.

po **48 godzinach**

Twój organizm jest **wolny od nikotyny**. Zauważysz jak **poprawiły się** Twoje zmysły węchu i smaku.

po **72 godzinach**

Oddychasz **łatwiej** i masz **więcej energii**.

w przeciągu **2–12 tygodni**

**W całym Twoim organizmie poprawiło się** krążenie krwi. **Łatwiej Ci** teraz chodzić i ćwiczyć.

w przeciągu **3–9 miesięcy**

**Pojemność Twoich płuc może się zwiększyć o 5–10%**. Możesz **pożegnać się** z kaszlem, zadyszką i świszczącym oddechem.

po **5 latach**

**Prawdopodobieństwo wystąpienia u Ciebie zawału serca** – w porównaniu do palacza – **zmniejszyło się o połowę**.

po **10 latach**

Prawdopodobieństwo raka płuc – **w porównaniu do palacza** – **zmniejszyło się o połowę** a ryzyko wystąpienia u Ciebie zawału serca jest teraz **takie samo jak u kogoś kto nigdy nie palił**.

## 2

## Przygotuj się na lepsze jutro

Przygotowanie się do rzucenia palenia **wymaga praktycznego podejścia do sprawy. Nie jest to tylko sprawdzian Twojej silnej woli.**

To posiadanie **planu działania**, zrozumienie **dłaczego człowiek sięga po papierosa** oraz znalezienie **najlepszego dla siebie rozwiązania**, jak też otoczenie się **osobami oferującymi wsparcie** oraz ustalenie daty zerwania z nałogiem.

Chcąc uzyskać pomoc, zobacz **strony 32–35** naszego 4-etapowego Kalendarza.

“Chcę być obecny  
na **jej** ślubie.”

## 2

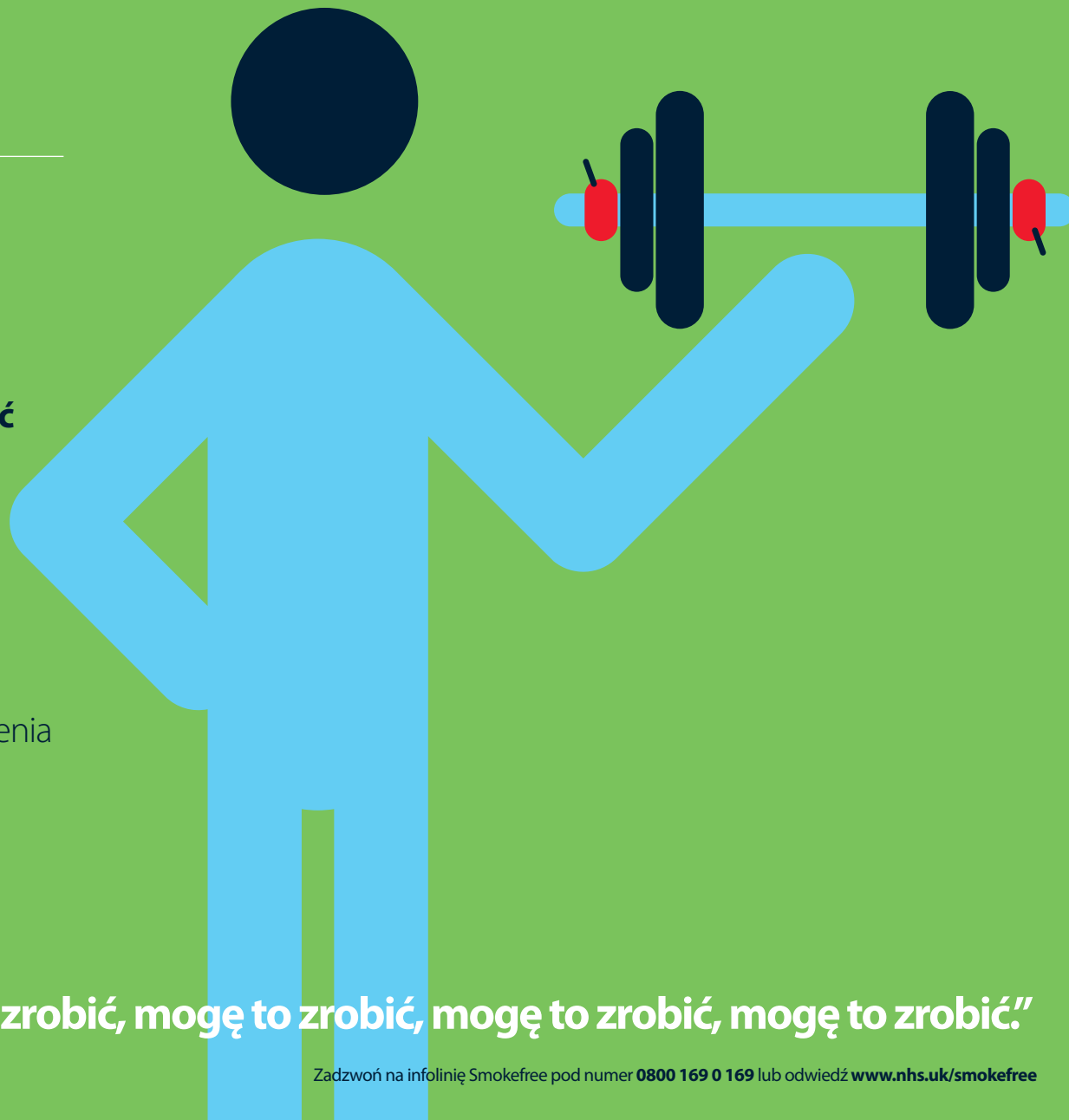
## Przygotuj dobry plan

**Chcąc ustalić datę zerwania z nałogiem oraz odpowiednio się do tego przygotować:**

- Skontaktuj się z lokalną poradnią antynikotynową **NHS Stop Smoking Service**, gdzie pomocy udzielią Ci wyszkoleni doradcy.
- Zastanów się, co sprawia, że palisz i staraj się **planować działania z wyprzedzeniem**.
- Stawiaj **małe kroki** i miej pozytywne nastawienie do tego co robisz.
- Rzucaj palenie z przyjacielem-palaczem abyście mogli się **wzajemnie wspierać w walce z nałogiem**.
- Stosuj **produkty ułatwiające rzucenie palenia** by kontrolować objawy głodu nikotynowego.
- **Unikaj sytuacji**, w których możesz ulec pokusie zapalenia papierosa.
- Zapisuj ile pieniędzy oszczędzasz – **zaplanuj jaką nagrodę sobie zafundujesz za zaoszczędzone pieniądze**.

I pamiętaj by powtarzać:

**“Mogę to zrobić, mogę to zrobić, mogę to zrobić, mogę to zrobić, mogę to zrobić, mogę to zrobić.”**



“Rozmowa z **właściwą osobą** miała ogromne znaczenie.”



## 3 Rzuć palenie korzystając ze wsparcia, które jest dla Ciebie odpowiednie

Wielu palaczy chce rzucić palenie, ale nie wie gdzie się zwrócić po wsparcie. **Profesjonalna pomoc może podwoić Twoje szanse na sukces.**

**Istnieją różne sposoby na rzucenie palenia:**

- skorzystaj z usług Twojej lokalnej poradni antynikotynowej **NHS Stop Smoking Service**
- weź udział w programie **Smokefree ‘Together’** (‘Razem’)
- stosuj **produkty ułatwiające rzucenie palenia** (np. Nikotynowa Terapia Zastępcza (ang. Nicotine Replacement Therapies, NRT) lub lekarstwa).

**Usługi świadczone w ramach lokalnych poradni antynikotynowych NHS Stop Smoking Services są całkowicie bezpłatne.\***

Chcąc uzyskać pomoc, zobacz **strony 26–42.**

\* Jeśli zwykle płacisz za recepty, wówczas również kupując środki ułatwiające rzucenie palenia – zarówno te przepisane przez pracowników NHS, jak też dostępne bez recepty – może zostać pobrana opłata.

## 3 Rzuć palenie ze swoją lokalną poradnią antynikotynową NHS Stop Smoking Service

Twoja lokalna poradnia antynikotynowa **NHS Stop Smoking Service udzieli Ci wsparcia, którego będziesz potrzebować** po podjęciu decyzji o zerwaniu z nałogiem. W poradni zatrudnieni są **eksperci**, którzy pomogą Ci zrozumieć dlaczego palisz oraz **stworzą plan ułatwiający Ci rzucenie nałogu.**

### Wsparcie dostosowane do Twoich potrzeb

Zapewnimy Ci współpracę z wyszkolonym doradcą. Spotkania mogą odbywać się w grupie lub indywidualnie – decyzja należy do Ciebie. Zachęcimy Cię do wyznaczenia dnia, w którym rzucisz palenie oraz będziemy motywować Cię do uczęszczania na spotkania. Nasz doradca sprawdzi również stopień Twojego uzależnienia oraz pomoże Ci w wyborze najlepszego dla Ciebie sposobu na uwolnienie się od nałogu. Doradzi Ci też w kwestii doboru produktów ułatwiających rzucenie palenia.

### Śledź swoje postępy

Cotygodniowe sprawdzanie poziomu tlenu węgla może pomóc Ci w śledzeniu postępów, jak również da Ci obraz tego jak Twój organizm regeneruje się po rzuceniu palenia.



## 3

## Rzuć palenie z programem Smokefree Together ('Razem')

Dołącz do **programu Smokefree Together** a otrzymasz od nas pocztą **niezbędne pakiety informacyjne**. W **kluczowych momentach** Twojej walki z nałogiem będziemy służyć Ci radą, dzwoniąc oraz wysyłając motywujące wiadomości tekstowe i e-maile. Nawet jeśli nie będziesz mógł / mogła uczęszczać na spotkania organizowane przez lokalne poradnie antynikotynowe NHS Stop Smoking Services, nadal możesz **liczyć na nasze wsparcie – i to bezpłatnie**.

### Jesteśmy po Twojej stronie

Program Smokefree Together to zespół oddanych osób, które – oferując wsparcie w zmaganiach z nałogiem – są po Twojej stronie. Niezbędną pomoc otrzymasz prosto do domu.

### Z Tobą przez cały czas

Zanim się z nami skontaktujesz, zastanów się kiedy chcesz rzucić palenie. Gdy już podejmiesz taką decyzję – będziemy Ci towarzyszyć przez cały czas w Twojej walce z nałogiem.

### Możesz to zrobić!

Będziemy się z Tobą kontaktować – oferując pomoc, porady oraz wsparcie – jeszcze na długo przed wyznaczoną przez Ciebie datą rzucenia palenia, jak również na krótko przed oraz tuż po dniu, w którym zdecydowałeś / zdecydowałaś się skończyć z nałogiem.

### Cenne wskazówki

Dzięki badaniom medycznym oraz pomocy byłych palaczy – oferowana przez nas pomoc ma charakter zarówno praktyczny, jak i profesjonalny.



## 3 Rzuć palenie z niewielką pomocą środków wspomagających

**Pierwsze tygodnie** bez papierosa mogą być naprawdę trudne. Jest to okres, w którym Twój organizm **zмага się z fizycznym uzależnieniem**. Stan ten mija po pewnym czasie, jednak aby sobie **pomóc na tym wczesnym etapie walki z nałogiem**, możesz zacząć stosować **produkty wspomagające rzucanie palenia**. Jak tylko uporasz się z głodem nikotynowym, zobaczysz, że **będzie Ci dużo łatwiej wytrwać w swoim postanowieniu**.

### Większe szanse na sukces

Stosując Nikotynową Terapię Zastępczą (ang. Nicotine Replacement Therapy, NRT) dostarczysz swojemu organizmowi nikotyny, której się domaga, unikając jednocześnie substancji chemicznych występujących w papierosach – np. cyjanku czy tlenu węgla. **Dzięki temu tego typu terapia nie powoduje raka**. Na rynku dostępnych jest sześć produktów ułatwiających zmagania z głodem nikotynowym. Są to: plastry, gummy do żucia, pastylki, mikrotabletki, inhalatory oraz aerozole do nosa. Wszystkie z wymienionych środków **dostępne są zarówno na receptę**, jak i bezpośrednio w aptece. Całe leczenie trwa zazwyczaj 10–12 tygodni. **Terapia zastępcza jest odpowiednia dla większości dorosłych**, jednak jeśli chorujesz na serce, masz problemy z układem krążenia lub też regularnie przyjmujesz jakieś leki – przed zastosowaniem terapii skonsultuj się ze swoim

lekarzem. **Także kobiety w ciąży chcące rozpocząć terapię zastępczą powinny najpierw porozmawiać na ten temat ze swoim lekarzem lub położną.**

### Nie poddawaj się

Jeżeli jeden środek okazuje się być w Twoim przypadku nieskuteczny, wypróbuj inny lub stosuj jednocześnie kilka produktów. W przypadku silnego głodu nikotynowego, **stosowanie kilku różnych produktów może okazać się bardzo skuteczne**. Aby uzyskać jak najlepsze rezultaty, **pamiętaj by przeczytać ulotkę dołączoną do opakowania**. Porad na temat tego jak stosować produkty zastępujące nikotynę udzieli Ci także Twój farmaceuta, doradca w lokalnej przychodni antynikotynowej NHS Stop Smoking Service oraz lekarz.

### Produkty wchodzące w skład Nikotynowej Terapii Zastępczej (NRT):

1. Plastry
2. Gummy do żucia
3. Pastylki
4. Mikrotabletki
5. Aerozol do nosa
6. Inhalator



**Rzucanie palenia z wykorzystaniem produktów Nikotynowej Terapii Zastępczej (NRT)** to przede wszystkim wybór produktu, który **najlepiej odpowiada Twojemu stylowi życia**. Aby produkty zastępujące nikotynę były w pełni skuteczne, trzeba wiedzieć jak je stosować. Dlatego też zapoznanie się z dostępnymi opcjami  **pomoże Ci wybrać tę, która jest dla Ciebie najbardziej odpowiednia**.

**Znajdź odpowiednią dla SIEBIE metodę!**



# 3 Rzuć palenie z produktem, który najlepiej odpowiada Twoim potrzebom



**Chcesz w ciągu dnia po prostu zapomnieć o paleniu i głodzie nikotynowym?**

**Plastry nikotynowe** pomogą Ci przetrwać dzień nie myśląc o głodzie nikotynowym. Dostępne są dwa rodzaje plastrów – 16 oraz 24-godzinne – które co jakiś czas uwalniają poprzez skórę niewielką ilość nikotyny do organizmu. Zanim poczujesz ich działanie może upłynąć 30 minut, dlatego też jeśli uważasz, że potrzebujesz czegoś o szybszym działaniu, być może warto rozważyć inne opcje.

**Potrzebujesz środka, który wystarcza na cały dzień i którego dawkowanie możesz regulować?**

Gumy do żucia, mikrotabletki oraz pastylki przyjmowane są doustnie i mogą pomóc Ci w momencie, w którym Twój organizm domaga się nikotyny.

**Gumy do żucia** są dobrym całodziennym sposobem na radzenie sobie z głodem nikotynowym. Staraj się żuć około 10–15 listków dziennie. W zależności od tego jak silny jest Twój głód – możesz stosować gumy zawierające 2 lub 4 mg nikotyny.

**Mikrotabletki** zawierające nikotynę rozpuszczają się, kiedy umieścisz je pod językiem.

**Pastylki** rozpuszczają się powoli uwalniając nikotynę. Może to potrwać nawet do 30 minut.



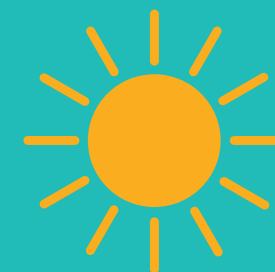
**Chcesz zająć czymś ręce?**

**Inhalator** uwalnia parę nikotynową, która następnie jest absorbowana przez jamę ustną i gardło. Jeśli brakuje Ci nawyku podnoszenia papierosa do ust, inhalator może okazać się dla Ciebie dobrym rozwiązaniem.

**Aby uzyskać więcej informacji na temat Nikotynowej Terapii Zastępczej oraz produktów wspomagających rzucenie palenia, porozmawiaj z doradcą w Twojej lokalnej poradni antynikotynowej NHS Stop Smoking Service, lekarzem pierwszego kontaktu (GP) lub farmaceutą.**

**Musisz uporać się z głodem TERAZ?**

**Aerozol do nosa** może być bardzo przydatny kiedy potrzebujesz natychmiastowej dawki nikotyny (np. kiedy budzisz się rano lub kiedy inne produkty, które stosujesz nie uwalniają nikotyny w wystarczająco dla Ciebie szybki sposób). Aerozol dostarcza szybką i skuteczną dawkę nikotyny poprzez nabłonek nosa.



**Szukasz alternatywy dla Nikotynowej Terapii Zastępczej (NRT)?**

Poza Nikotynową Terapią Zastępczą istnieją także inne – dostępne na receptę – produkty, które pomogą Ci rzucić palenie, zmieniając sposób reakcji Twojego organizmu na nikotynę.

**Champix** (Wareniklina) oraz **Zyban** (Chlorowodorek Bupropionu) osłabiają Twój głód nikotynowy. Preparaty te dostępne są w postaci tabletek, które zaczynasz przyjmować na tydzień lub dwa przed rzuceniem palenia. Leczenie trwa zazwyczaj 8–12 tygodni. Tabletki można kupić wyłącznie na receptę i nie są one dostępne dla kobiet w ciąży oraz dla osób, które nie ukończyły 18 lat.

## 4

## Wytrwaj, wierząc, że Ci się uda

“Udało mi się dopiero  
**za siódmym razem,**  
ale cieszę się, że wytrwałam.”

Jeśli ponownie zaczniesz palić – **nie trać nadziei... zerwanie z nałogiem może udać się dopiero za którymś podejściem.** Istnieje wiele sposobów na rzucenie palenia a **sukces polega na znalezieniu odpowiedniej dla siebie metody.** Lokalne poradnie antynikotynowe NHS Stop Smoking Services są po to, aby Cię wspierać, a ich pracownicy zawsze chętnie pomogą Ci oraz podpowiedzą jak radzić sobie z głodem nikotynowym. **Doświadczenie zdobyte we wcześniejszych próbach** możesz zawsze wykorzystać palując nowy sposób rzucenia nałogu.

Chcąc uzyskać pomoc, zobacz **strony 38–41.**

# Ten 4-etapowy Kalendarz należy do:

Imię i nazwisko:

---

Wypełniając części kalendarza – aby uniknąć smug – najlepiej **użyj długopisu**.

**Notowanie postępów może pomóc Ci w odniesieniu sukcesu.**

**Twój 4-etapowy Kalendarz zawiera przydatne ćwiczenia, które pomogą Ci na Twojej drodze do zerwania z nałogiem.**

**Właśnie zacząłeś / zaczęłaś pierwszy etap **1****

1

# Pomyśl poważnie o rzuceniu palenia

**Wszystko zaczyna się od tego.**

## Co możesz zyskać?

- Więcej pieniędzy dla Ciebie i Twojej rodziny
- Lepszy, wyostrzony zmysł węchu i smaku, świeższy oddech
- Mniej stresu i niepokoju
- Dobre zdrowie – z myślą o Twoich dzieciach
- Czystsze płuca i mocniejsze serce

**Pięć powodów**, dla których warto rzucić palenie?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## Ile kosztuje Cię palenie?

Policz ile kosztuje Cię palenie. Może okazać się, że na papierosy **wydajesz więcej pieniędzy niż myślisz.**

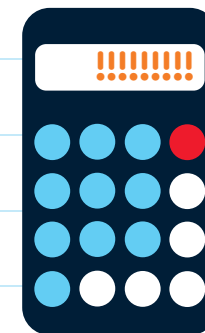
Dzienny koszt: £ \_\_\_\_\_ na dzień  
 Tygodniowy koszt: £ \_\_\_\_\_ na tydzień  
 Pomnóż tę kwotę przez 52, aby uzyskać roczny koszt: £ \_\_\_\_\_ na rok

## Pomyśl więc naprzód – jeśli teraz nie rzucisz palenia:

W przeciągu kolejnych **trzech** lat wydasz: £ \_\_\_\_\_  
 W przeciągu **pięciu** lat: £ \_\_\_\_\_  
 W przeciągu **dziesięciu** lat: £ \_\_\_\_\_

Pomyśl, co mógłbyś / mogłabyś sobie kupić za **zaoszczędzone** pieniądze?

Nowe buty? Wypad weekendowy albo wakacje?  
 Wymarzona kuchnia? **Karnet wstępu?**



1

# Pomyśl dlaczego palisz?

**Czy są to wystarczająco dobre powody, żeby nadal trwać w nałogu?**

## Dlaczego zacząłeś / zaczęłaś palić?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Aby wyglądać doroślej             | <input type="checkbox"/> Aby być twardzielem               |
| <input type="checkbox"/> Aby być 'cool'                    | <input type="checkbox"/> Aby zostać zaakceptowanym         |
| <input type="checkbox"/> Bo palą moi przyjaciele i rodzina | <input type="checkbox"/> Z ciekawości                      |
| <input type="checkbox"/> Aby czuć się dorosłym             | <input type="checkbox"/> Bo miałem / miałam ochotę zapalić |

Coś jeszcze?

**Który z powyższych powodów jest nadal aktualny?**

## Dlaczego nadal palisz?

**Palenie to przyzwyczajenie.** Określone pory dnia mogą u Ciebie wywoływać chęć zapalenia papierosa. Uświadomienie sobie, co powoduje w nas chęć sięgnięcia po papierosa, pomaga w walce z nałogiem.

## Kiedy chęć zapalenia papierosa jest najsilniejsza?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Po przebudzeniu się             | <input type="checkbox"/> W trakcie spotkań towarzyskich      |
| <input type="checkbox"/> W trakcie rozmowy telefonicznej | <input type="checkbox"/> Po posiłku                          |
| <input type="checkbox"/> Przy drinku                     | <input type="checkbox"/> W towarzystwie przyjaciół i rodziny |
| <input type="checkbox"/> Podczas oglądania telewizji     | <input type="checkbox"/> Czytając gazetę                     |

Inne okoliczności?

## Dlaczego warto rzucić palenie?

Argumenty za paleniem	Argumenty przeciw paleniu





2

## Przygotuj się do dnia, w którym rzucisz palenie

**W dniu, w którym rzucisz palenie, Twoje życie zmieni się na lepsze.**

### Unikaj pokus

- Wybierając datę rzucenia palenia, wybierz dzień, który raczej nie będzie stresujący
- Nie noś przy sobie papierosów, zapalek czy zapalniczki
- Unikaj miejsc, w których inni palą

### Zapewnij sobie wsparcie

- Zadzwoń do lokalnej przychodni antynikotynowej **NHS Stop Smoking Service** i poproś doradcę o pomoc w rzuceniu palenia
- Porozmawiaj z rodziną i przyjaciółmi
- Porozmawiaj z kimś, komu udało się rzucić palenie
- Poszukaj kogoś, kto również próbuje zerwać z nałogiem
- Zadzwoń na infolinię Smokefree pod numer **0800 169 0 169**
- Uzyskaj wsparcie online na stronie **[www.nhs.uk/smokefree](http://www.nhs.uk/smokefree)** lub **[www.facebook.com/nhssmokefree](https://www.facebook.com/nhssmokefree)**

### Przypominaj sobie dlaczego rzucasz palenie

- Bo nigdy nie jest to **'tylko jeden papieros'**
- Bo chcesz odzyskać kontrolę
- Bo będziesz zdrowszy / -a
- I dużo bogatszy / -a

### W czasie pierwszego tygodnia

- Staraj się cały czas czymś zajmować
- Unikaj rutyny – ustal inny rozkład dnia
- Przebywaj w miejscach dla niepalących
- Przebywaj dużo na świeżym powietrzu
- Powtarzaj sobie: **Mogę to zrobić!**

### Ustal dzień, w którym zaczniesz walczyć z nałogiem

**Dzień**      **Miesiąc**      **Rok**



### Kto może Ci udzielić wsparcia?





## 4

## Wyrwaj i bądź zawsze jeden krok do przodu

**Staraj się zrozumieć przez co przechodzisz i radź sobie lepiej z sytuacją, w której się znajdujesz.**

### Radzenie sobie ze stresem

Oswojenie się z myślą o byciu niepalącym może zająć Ci trochę czasu – podobnie jak przyzwyczajenie się do nowego stylu życia. Musisz znaleźć różne sposoby radzenia sobie ze stresem:

- Bądź ze sobą szczerzy / -a i zapytaj, co tak naprawdę Cię denerwuje
- Porozmawiaj o swoich problemach z kimś, komu ufasz
- Zrób coś dla siebie każdego dnia
- Znajdź czas na relaks i sen
- Jako osoba niepaląca będziesz mniej zestresowany / -a i łatwiej będzie Ci radzić sobie w trudnych sytuacjach

### Radzenie sobie w trudnych sytuacjach

Wróć do listy ze strony 31, na której zanotowałeś / -aś, co sprawiało, że nadal paliłeś / -aś – **pamiętaj by tego unikać.**

### Radzenie sobie z objawami głodu nikotynowego

Wiele osób wraca do nałogu ponieważ wydaje im się, że nie mogą sobie poradzić z objawami głodu nikotynowego. Przez pierwszych kilka dni może być Ci ciężko, ale pamiętaj – oznacza to, że Twój organizm zaczął się regenerować.

Symptomy	Co się dzieje	Jak sobie radzić
<b>Nieprzeparta chęć zapalenia papierosa</b>	Mózg potrzebuje dawki nikotyny.	Pamiętaj, że to mija po kilku tygodniach. Na stronie 33 znajdziesz listę sposobów radzenia sobie z tym problemem.
<b>Kaszel</b>	Płuca oczyszczają się z substancji smolistych.	Stan ten szybko minie. W tej sytuacji mogą pomóc Ci ciepłe napoje.
<b>Głód</b>	Zmienia się Twój metabolizm, a odkładnie palisz jedzenie zaczyna lepiej smakować.	Jedz owoce i warzywa, żuj gumy bez cukru oraz pij dużo wody.
<b>Zaparcia i rozwolnienie</b>	Twój organizm wraca do normy i problem ten z czasem minie.	Pij dużo wody, jedz świeże owoce i warzywa oraz ćwicz. Jeśli problem nie mija, wypróbuj jeden z produktów dostępnych bez recepty lub skontaktuj się z lekarzem.
<b>Problemy ze snem</b>	Związane są z wydalaniem nikotyny z organizmu.	Trwają około 2–3 tygodni. Ogranicz ilość spożywanej kawy i herbaty. Przebywaj częściej na świeżym powietrzu i ćwicz.
<b>Zawroty głowy</b>	Twój mózg otrzymuje teraz więcej tlenu niż tlenku węgla.	Powinny minąć po kilku dniach.
<b>Wahania nastroju, słaba koncentracja, drażliwość</b>	Objawy głodu nikotynowego – szybko miną.	Ostrzeż rodzinę i przyjaciół – poproś ich o wsparcie. Na stronie obok znajdziesz wskazówki jak sobie radzić z tym problemem.

### Jeśli będę odczuwać pokusę zapalenia papierosa, wtedy:



## 4

## Wytrwaj do końca

**Jeśli znowu zaczniesz palić – nie przejmuj się. Wykorzystaj wcześniej zdobyte doświadczenia i spróbuj ponownie.**

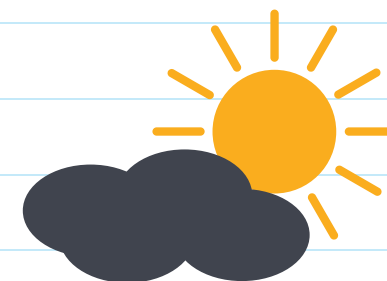
### Dlaczego znów zacząłem / zaczęłam palić?

- Myślałem / -am, że mogę zapalić **'tylko jednego'**?
- Nie byłem / -am przygotowany / -a i nie zastanowiłem / -am się nad tym co sprawia, że palę?
- Nie wypracowałem / -am sposobów radzenia sobie ze stresem?
- Przytyłem / -am?

### Co zrobię jeśli zapalę papierosa?

- Przypomnę sobie o powodach, dla których chcę rzucić ten nałóg.
- Wyrzucę wszystkie papierosy, jakie mam.
- Będę unikać sytuacji, w których zacząłem / zaczęłam ponownie palić – wyjdę na zewnątrz lub przejdę do innego pokoju.
- Zadzwoń do przyjaciela lub na infolinię **Smokefree** pod numer **0800 169 0 169**.
- Będę myśleć pozytywnie i powtarzać sobie, że się uda.

**Wykorzystaj tę stronę do robienia notatek**



# Brawo. Udało Ci się!



Kiedy już na dobre rzucisz palenie i spojrzysz wstecz, nie będziesz w stanie uwierzyć ile czasu, pieniędzy i życia zmarnowałeś / -aś trwając w nałogu.

1 2 3 4 etap  
i mam na dobre  
pełną kontrolę nad  
własnym życiem.



### Lokalne przychodnie antynikotynowe NHS Stop Smoking Services

W celu uzyskania porad indywidualnie lub w grupie,  
wyślij **QUIT** oraz swój kod pocztowy na numer **88088**

### Bezpłatne porady, pomoc i wsparcie:

Odwiedź [www.nhs.uk/smokefree](http://www.nhs.uk/smokefree) lub  
[www.facebook.com/nhssmokefree](https://www.facebook.com/nhssmokefree)

Zadzwoń na infolinię Smokefree  
pod numer **0800 169 0 169**

(w tygodniu od 9.00 do 20.00, w weekendy od 11.00 do 17.00)

lub skorzystaj z **telefonu tekstowego 0800 169 0 171**

---

**Bo życie bez papierosa jest lepsze.**



**SMOKEFREE**