

Νικοτίνη: Μια ισχυρή εξάρτηση

Αν έχεις προσπαθήσει να σταματήσεις το κάπνισμα, ξέρεις πόσο δύσκολο είναι. Η νικοτίνη είναι εθιστική ουσία. Για πολλά άτομα μπορεί να είναι τόσο εθιστική όσο η ηρωίνη και η κοκαΐνη.

Συνήθως οι καπνιστές προσπαθούν 2 ή 3 φορές ή και περισσότερες για να διακόψουν το κάπνισμα. Κάθε προσπάθεια είναι χρήσιμη για να μάθεις τι βοηθά και τι όχι.

Στο έντυπο αυτό παρουσιάζονται τρόποι για διακοπή του καπνίσματος. Εξηγούνται με απλό τρόπο οι καταλληλότερες μέθοδοι για επιτυχημένη διακοπή του καπνίσματος. Οι πληροφορίες βασίζονται σε επιστημονική έρευνα για τις μεθόδους εκείνες που θα πολλαπλασιάσουν τις πιθανότητες να σταματήσεις το κάπνισμα.

Οι πιο σημαντικοί λόγοι για να σταματήσεις το κάπνισμα:

- ▮ Καλύτερη ποιότητα ζωής.
- ▮ Διακόπτοντας το κάπνισμα μειώνεις τον κίνδυνο πρόκλησης καρδιακού επεισοδίου, εγκεφαλικού και καρκίνου.
- ▮ Αν είσαι έγκυος, σταματώντας το κάπνισμα αυξάνεις τις πιθανότητες να αποκτήσεις ένα υγιές μωρό.
- ▮ Προστατεύεις την υγεία των γύρω σου και ειδικά των παιδιών σου.
- ▮ Διακόπτοντας το κάπνισμα δίνεις καλό παράδειγμα στα παιδιά σου.

Πέντε σημαντικά στάδια της πορείας προς την απεξάρτηση από το κάπνισμα

Στάδιο 1 Προετοιμασία

- ▮ Καθόρισε ημερομηνία διακοπής
- ▮ Απομάκρυνε όλα τα τσιγάρα και σταχτοδοχεία από το σπίτι, το αυτοκίνητο και το χώρο εργασίας.
- ▮ Μην επιτρέπεις το κάπνισμα στο σπίτι σου.
- ▮ **νάλυσε τις προηγούμενες προσπάθειές σου να σταματήσεις το κάπνισμα. Σκέψου τι ε βοήθησε και τι όχι.**



Στάδιο 2 Βοήθεια και ενθάρρυνση

- ▮ Έχεις μεγαλύτερες πιθανότητες να πετύχεις, αν έχεις βοήθεια. Μπορείς να εξασφαλίσεις βοήθεια με πολλούς τρόπους.
- ▮ Κοινοποίησε στην οικογένεια, φίλους και συναδέλφους τη απόφασή σου να σταματήσεις το κάπνισμα και ζήτησε τη βοήθειά τους. Παρακάλεσέ τους να μην καπνίζουν μπροστά σου.
- ▮ Μίλησε στο γιατρό σου.
- ▮ Μπορείς να συμμετάσχεις σε ομάδες διακοπής του καπνίσματος.



Στάδιο 3

Διαφοροποίηση των καθημερινών συνηθειών

- ▮ Προσπάθησε να απασχολείσαι με κάτι άλλο, όταν έχεις έντονη επιθυμία για να καπνίσεις. Μίλησε σε κάποιον, πήγαινε για περίπατο, δούλεψε στον κήπο. Χρησιμοποίησε τα χέρια σου.
- ▮ Άλλαξε τις καθημερινές σου συνήθειες. Χρησιμοποίησε διαφορετικό δρόμο προς τη δουλειά. Αντικατάστησε τον καφέ με το τσάι. Πάρε το πρωινό σου σε διαφορετικό δωμάτιο.
- ▮ Κάνε κάτι για μείωση του άγχους. Κάνε ένα ζεστό μπάνιο. Διάβασε ένα βιβλίο, περπάτησε.
- ▮ **Σχεδίασε κάτι ευχάριστο για να κάνεις κάθε μέρα. Άρχισε μια νέα ενασχόληση, όπως τακτική γυμναστική ή ένα νέο άθλημα.**
- ▮ Αύξησε την κατανάλωση νερού και άλλων υγρών



Στάδιο 4

Χρήση υποκαταστάτων νικοτίνης

Τα υποκατάστατα νικοτίνης μπορεί να σε βοηθήσουν να σταματήσεις το κάπνισμα και να ελαττώσουν την έντονη επιθυμία για κάπνισμα. Στη Κύπρο τώρα κυκλοφορούν τα εξής σκευάσματα:

- ▮ Τσίχλα νικοτίνης
- ▮ Έμπλαστρα (τσιρότα) νικοτίνης

Η θεραπεία αυτή συνίσταται στην απελευθέρωση μικρής ελεγχόμενης ποσότητας νικοτίνης στο αίμα, για να βοηθηθεί ο καπνιστής να καταπολεμήσει την έντονη επιθυμία για κάπνισμα, καθώς και τα συμπτώματα στέρησης. Αυτό γίνεται χωρίς την παρουσία της ζημιογόνου πίσσας, του μονοξειδίου του άνθρακα και άλλων βλαβερών ουσιών που περιέχονται στον καπνό του τσιγάρου.

Διατίθενται σε όλα τα φαρμακεία και δεν χρειάζεται συνταγή ιατρού.

Στάδιο 5

Αντιμετώπιση των δύσκολων στιγμών

Τους πρώτους 3 μήνες της διακοπής του καπνίσματος θα πρέπει να είσαι ιδιαίτερα προσεκτικός να μην επανέλθεις πίσω στην παλιά καπνιστική σου συμπεριφορά. **ΟΥΤΕ ΜΙΑ ΡΟΥΦΗΙΑ!!!**

Πιο κάτω αναφέρουμε μερικές δύσκολες καταστάσεις που καλό είναι να αποφεύγεις:

- **Οινόπνευμα:** Τις πρώτες εβδομάδες της προσπάθειάς σου απόφυγε την κατανάλωση οινοπνεύματος.
- **Άλλοι καπνιστές:** Όταν βρίσκεσαι ανάμεσα σε καπνιστές, αυξάνεται η επιθυμία σου για να καπνίσεις, έτσι αρχικά απόφυγε χώρους όπου οι περισσότεροι καπνίζουν.
- **Αύξηση σωματικού βάρους:** Πολλοί καπνιστές παρατηρούν αύξηση του σωματικού βάρους όταν σταματήσουν το κάπνισμα. Υιοθέτησε υγιεινή διατροφή και την κίνηση στη ζωή σου. Μην αφήσεις την προσθήκη μερικών κιλών να καταστρέψει την προσπάθειά σου.
- Τα υποκατάστατα της νικοτίνης επιβραδύνουν την αύξηση βάρους.

- Κακή διάθεση: Υπάρχουν πολλοί τρόποι για τη βελτίωση της διάθεσής σου εκτός από το κάπνισμα.
- Όταν σταματήσεις το κάπνισμα, μην ξανακαπνίσεις - **ούτε μια ρουφηξιά.**



Στάδιο 1 Προετοιμασία

Στάδιο 2 Βοήθεια και ενθάρρυνση

Στάδιο 3 Διαφοροποίηση των καθημερινών συνηθειών

Στάδιο 4 Χρήση υποκαταστάτων νικοτίνης

Στάδιο 5 Αντιμετώπιση των δύσκολων στιγμών

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Για περισσότερες πληροφορίες απευθύνεστε στα
τηλέφωνα: **22605619** και **22605315**
στο Υπουργείο Υγείας



Γ.Τ.Π. 146/2006-50.000

Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών

Εκτύπωση: Κώνος Λτδ

Οδηγός για τη Διακοπή του Καπνίσματος

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

Λευκωσία, 2006