

Nadal palisz?

Zaplanuj, jak osiągnąć cel.





6 powodów, dla których warto rzucić

1

Zdrowsze życie.

Palenie powoduje raka, choroby serca, udar, cukrzycę typu 2 i inne problemy zdrowotne. Rzucenie palenia może wydłużyć Ci życie i poprawi Twoje zdrowie, niezależnie od tego, od jak dawna palisz.

2

Łatwiejsze oddychanie.

Pozbądź się tego kaszlu. Rzucenie palenia może też zmniejszyć ryzyko infekcji dróg oddechowych, na przykład zapalenia płuc.

3

Poprawa zdrowia osób w Twoim otoczeniu.

Bierne palenie powoduje raka, choroby serca i inne problemy zdrowotne. U dzieci narażonych na dym wyższe jest ryzyko zapalenia oskrzeli, napadów astmy, infekcji ucha, zapalenia płuc i zespołu nagłej śmierci łóżeczkowej (sudden infant death syndrome, SIDS).

4

Oszczędność pieniędzy.

Wypalenie jednej paczki dziennie kosztuje około 5000 USD rocznie. Na co wydasz zaoszczędzoną kwotę?

5

Poprawa jakości życia.

Twoje ubrania, samochód i dom będą lepiej pachnieć. Jedzenie będzie lepiej smakować. Ty też będziesz lepiej wyglądać – skóra i zęby będą zdrowsze, gdy rzucisz palenie.

6

Lepsze życie intymne i płodność.

Palący mężczyźni mogą mieć problemy z uzyskaniem i utrzymaniem erekcji. Palenie może również zmniejszyć płodność u osób starających się o ciążę, a palenie w czasie ciąży może skutkować niską masą urodzeniową maleństwa lub przedwczesnym porodem.



9

wskazówek pomocnych w rzuceniu palenia

1 Przygotuj się.

Zrób listę powodów, dla których warto rzucić palenie, i często ją czytaj. Spisz swoją listę tutaj:

2 Zaplanuj sposób działania.

Jeżeli przytłacza Cię myśl o całkowitym rzuceniu palenia, wyznacz sobie stopniowe cele. Jeżeli czujesz w sobie gotowość do tego kroku, wybierz odpowiedni dla siebie termin rzucenia palenia, aby mieć czas się przygotować.

Wcześniej pozbądź się popielniczek, zapalniczek i papierosów. Który sposób sprawdzi się w Twoim przypadku?

3

Nie pal w domu ani w samochodzie.

To zdrowsze dla innych i pomoże Ci powstrzymać się od palenia.

4

Zapewnij sobie wsparcie i zachętę.

Powiedz rodzinie, znajomym i współpracownikom, że rzucasz palenie, i poproś o wsparcie. Kogo możesz poprosić o pomoc?

Możesz też zadzwonić na nowojorską linię wsparcia dla osób rzucających palenie pod numer 866-697-8487, aby porozmawiać ze specjalistą.

5

Rozważ skorzystanie z leków.

Plaster nikotynowy, guma, pastylki do ssania, spray do nosa lub inhalator oraz takie leki jak Zyban (bupropion) oraz Chantix (wareniklina) znacznie zmniejszają głód nikotynowy i **podwajają szanse powodzenia**. Które leki antynikotynowe są dla Ciebie interesujące?

6

Zwróć uwagę, co wywołuje u Ciebie głód nikotynowy.

Alkohol, kawa, stres i przebywanie w towarzystwie osób palących – wszystkie te czynniki mogą być źródłem głodu nikotynowego. Zwróć uwagę, co zwiększa Twoją potrzebę zapalenia. Zapisz tu jeden z głównych czynników:

Co możesz zmienić w swoim codziennym życiu, aby lepiej sobie radzić z tym czynnikiem lub go unikać? Zapisz tutaj swój plan:

7

Znajdź kompana do rzucenia palenia.

Zaproś kogoś ze znajomych lub innego palacza do wspólnego rzucenia palenia albo znajdź kogoś, kto rzucił już palenie i z kim możesz rozmawiać, aby uzyskać wsparcie. Kto może zostać Twoim kompanem do rzucenia palenia?

8

Pomóż sobie sprostać temu wyzwaniu.

Spróbuj zapewnić sobie aktywność fizyczną, aby zredukować stres oraz poprawić swój nastrój

i stan zdrowia – często sprawdza się spacer w szybkim tempie. Możesz też spróbować oddychać głęboko lub medytować. Co jeszcze możesz wypróbować?

9

Odwróć swoją uwagę od palenia.

Skieruj swoje myśli na inne tory, wykonując proste zadania. Zjedz zdrową przekąskę, żuj gumę lub napij się wody. Przejdź się po okolicy. Zadzwoń do przyjaciela. Co możesz zrobić, aby odwrócić myśli, gdy pojawi się chęć zapalenia?

Staraj się realizować cele

Większość osób próbuje rzucić palenie wiele razy, zanim im się to uda. Powrót do palenia nie oznacza porażki. Wiesz już, jakie czynniki skłaniają Cię do palenia i jak sobie z nimi radzić.

Następna próba rzucenia palenia będzie łatwiejsza i bardziej produktywna.

Nawet jeśli jeszcze nie jesteś gotowy(-a) rzucić palenia, leki mogą zapobiegać wystąpieniu objawów odstawienia nikotyny i łaknieniu w sytuacjach, w których palenie jest niedozwolone, lub jeżeli próbujesz je ograniczyć. Porozmawiaj ze swoim lekarzem.



Co z papierosami elektronicznymi (e-papierosami)?

E-papierosy nie zostały zatwierdzone przez amerykańską Agencję ds. Żywności i Leków (Food and Drug Administration, FDA) jako pomoc w rzuceniu palenia. Jeśli używasz e-papierosów i chcesz rzucić palenie, porozmawiaj ze swoim lekarzem lub skorzystaj z dostępnych materiałów.

Więcej informacji o e-papierosach znajdziesz na stronie **nyc.gov/health**: wyszukaj hasło

„e-cigarettes” (e-papierosy).

Materiały

- Aby dowiedzieć się więcej o lekach i strategiach pomocnych w odstawieniu nikotyny, odwiedź stronę **[nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health)** i wyszukaj hasło „**nicotine withdrawal**” (**odstawienie nikotyny**) lub porozmawiaj ze swoim lekarzem. Większość planów ubezpieczeniowych, w tym Medicaid, obejmuje świadczenia ułatwiające rzucenie palenia.
- Aby porozmawiać ze specjalistą, skontaktuj się z nowojorską linią wsparcia dla osób rzucających palenie pod adresem **[nysmokefree.com](https://www.nysmokefree.com)** lub zadzwoń pod numer 866-697-8487. Większość dorosłych kwalifikuje się do otrzymania darmowego startowego zestawu leków antynikotynowych, takich jak plastry i pastylki.
 - Jeśli preferujesz język chiński (800-838-8917), koreański (800-556-5564) lub wietnamski (800-778-8440), zadzwoń na linię wsparcia dla osób rzucających palenie o pochodzeniu azjatyckim, czynną od poniedziałku do piątku w godzinach od 10:00 do północy, lub odwiedź stronę **[asiansmokersquitline.org](https://www.asiansmokersquitline.org)**.
- Znajdź bezpłatne lub niedrogie terapie antynikotynowe i programy dla użytkowników e-papierosów. Odwiedź stronę **[nyc.gov/health/map](https://www.nyc.gov/health/map)**.

Nigdy nie jest za późno, aby spróbować.

Aby uzyskać więcej informacji o możliwościach pomocy, wejdź na stronę **nyc.gov/nycquits**, zeskanuj poniższy kod QR lub zadzwoń pod numer **311**.

