



SLOVENSKA ZVEZA ZA TOBAČNO KONTROLO
IN JAVNO ZDRAVJE
Kopitarjeva 2, 2000 Maribor, Slovenija
Tel: +386 2 620 98 57
Tel: +386 2 235 55 06
GSM: +386 51 317 113

info@tobak-zveza.si
www.tobak-zveza.si

IZDAJATELJ

Slovenska zveza za tobačno kontrolo in javno zdravje, Kopitarjeva 2, 2000 Maribor

VIRI

Po priporočilih "Health Promotion Summer School", Polytechnic University Toronto ter CINDI, Šola za promocijo zdravja in preprečevanje kroničnih nenalezljivih bolezni v osnovnem zdravstvenem varstvu/družinski medicini

JEZIKOVNI PREGLED BESEDILA

Scribo, Mateja Lapuh, s. p.

OBLIKOVANJE

Milena Šaljič

SLIKOVNO GRADIVO

istockphoto

TISK

NAKLADA

10 000 izvodov

Priročnik je brezplačen.

Delovanje SZTK podpirata Ministrstvo za zdravje RS in Mestna občina Maribor.



**Namesto cigarete,
vzemite nicorette!**





SLOVENSKA ZVEZA
ZA TOBAČNO KONTROLO
IN JAVNO ZDRAVJE

NVO varujejo naše zdravje

TUDI VI LAHKO PRENEHATE KADITI

priročnik



www.nicorette.si

Naštejte razloge, zaradi katerih želite prenehati kaditi

1. K O R A K

Prednosti, ki jih prinese opustitev kajenja, so brezštevne. Izboljša se naše zdravje in splošno počutje, zmanjša se tveganje za nastanek in razvoj smrtonosnih bolezni, končno nas nenehna odvisnost od nikotina ne ponižuje več. Škoda, ki jo povzroča pasivno kajenje, je dokazana in dobro dokumentirana. S kajenjem škodujemo tudi drugim, najpogosteje svojim najbližjim. Z opustitvijo kajenja dokažemo svojo odgovornost do lastnega zdravja. Ne nazadnje je kajenje tudi strošek – za tobak namenjamo sredstva, ki bi jih lahko sicer porabili za nekaj, česar si ne moremo privoščiti. Kajenje prav tako lahko povzroči veliko materialno škodo, od z ogorki poškodovanih oblačil do gozdnih požarov. Opredelite in opišite tiste razloge za opustitev kajenja, ki vam osebno pomenijo največ.

▶ MOJI RAZLOGI ZA OPUSTITEV KAJENJA SO



BOLJŠA SAMORODOBA
BOLJŠA KONCENTRACIJA

PRIDOBIVANJE NAKLONJENOSTI DRUŽINI

BOLJŠA KO

MOŽNOST UŽIVANJA V DRUŽABNIH SREČANJIH, KJER

PRENEHANJE KAŠLJA IN POGOSTIH INFEKCIJ

VEČ ČASA ZA DELO, DRUŽINO IN

IZBOLJŠANJE SPLOŠNEGA ZDRAVJA
DVIG SAMOZAVESTI

NA BODOČNOST GLEDAMO Z VEČ ZAUPANJA

NI VEČ POTREBE PO STA

BOLJŠA PREK

MANJŠE T

PORAST OBCUTKA SRE

NIŽJI KRVNI TLAK

Z IZPIHAVANJEM DIMA NE MOTIMO

ZADOVOLJSTVO ZARA

NI NEVARNOSTI MOREBITNE ŠKODE ZARADI

BOLJ BELI ZOBJE

INE IN PRIJATELJEV

KONCENTRACIJA IN VEČJA POZORNOST

AVTO MOBIL NAVDIHUJEJO S SVEŽINO

ER JE KAJENJE PREPOVEDANO

EKCIJ DIHALNIH POTI

IN PRIJATELJE

AVJE

TALNEM OPRAVIČEVANJU

EKRVAITEV IN ZDRAV IZGLED KOŽE

TVEGANJE OBOLEVANJA

ASINIM TENDENCI

REČE IN ZADOVOLJSTVA

MO DRUGIH

RADI DAJANJA POZITIVNEGA ZGLEDA OTROKOM IN DRUGIM

DI NEUGASNJENEGA OGORKA

ODGOVORNOST

SVEŽ VOŇJ IZ UST

BOLJŠE
POČUTJE

PRAVILNO DELOVANJE SRCA

NI VEČ OBČUTKA KRIVDE

Določite datum prenehanja kajenja



Ponovite: "Želim prenehati kaditi!"

Izberite datum, ko boste pokadili zadnjo cigareto.
Vztrajajte, spoštujte svojo odločitev!

Zapišite si:

Prenehal/a bom kaditi

dne _____ ob _____ uri.

Fizično in psihično se pripravite na prenehanje kajenja

3.

K O R A K

Že danes začnite upoštevati nasvete:

- čez dan spijte zadostno količino vode (šest do osem kozarcev),
- spite sedem do osem ur vsako noč,
- zajtrkujte zdravo,
- vedno, ko je mogoče, pojdite na sprehod po svežem zraku,
- pojdite k zobozdravniku, da vam očisti zobni kamen,
- izogibajte se prostorov, kjer se zadržujejo kadilci,
- izogibajte se stresnih situacij oz. upoštevajte navodila za obvladovanje stresa,
- izogibajte se sprostitvi ob alkoholu in kavi,
- ko ste lačni, slabe volje ali pa se dolgočasite, upoštevajte navodila za sprostitev.

**Zaradi želje, vizualizacije in zaupanja vase kot nekadilca
lahko tudi zares postanete nekadilec.**



CILJI

Teden dni nekajenja

Mesec dni nekajenja

Trije meseci nekajenja

Šest mesecev nekajenja

Eno leto nekajenja

**Izberite nagrade, ki si jih boste podarili,
ko boste dosegli posamezne cilje**

NAGRADE

Priporočila:

Razmišljajte in predstavljajte si, zakaj so nekadilci privlačnejši od kadilcev (lepša koža, bolj beli zobje, svež vonj, koža in obleka brez vonja po dimu ...).

Verbalizirajte svojo radost, ponavljajte: "Sem svoboden, poln energije, radosti in zdravja."

Bodite prepričani v uspeh.

Poiščite prijatelja nekadilca in ga zaprosite za podporo.

Prenehajte kaditi in ta dogodek obeležite na poseben način



Osvobodite se ...

- Uničite vse cigarete, pipe, vžigalnike, kadilski pribor,
- odstranite pepelnike,
- povejte prijateljem in družini, da boste prekinili vsako povezavo s svojim sovražnikom – cigareto,
- proslavite ta dan, vendar brez alkohola.

Najdite čas za odmor in sprostitev

5.

K O R A K

- Vsakodnevnim dolžnostim dodajte vaje za sproščanje (10 do 20 min),
- poiščite mirno mesto, udobno se namestite, oblečeni v lahkotno oblačilo napnite mišice, štejte do pet, sprostite vse ude in štejte do deset,
- uživajte v nočnem spanju, ki naj traja sedem do osem ur,
- ne izpustite tedenskega počitka, vsekakor se enkrat na teden sprostite in odpočijte od vsakodnevnih skrbi,
- nikakor si ne dovolite "preskakovanja" letnega dopusta,
- vzdržujte aktivnosti, ki jih imate radi in v katerih uživate.



**Ko boste začutili, da v vas raste
napetost, takoj začnite s preprostimi
vajami za sprostitev.**

Mislite na nekaj lepega.

1. Globoko vdihnite skozi nos.
2. Počasi izdihnite skozi usta.
3. Ponovite to štirikrat.

Razmislite o prednostih:

■ manj bolezni, vonjanje, privlačnost,
denar, svoboda, samokontrola.

Z opustitvijo kajenja začnete dodajati leta in kvaliteto svojemu življenju.

Opazujte in posnemajte nekadilce



K O R A K



Posnemajte nekadilce, učite se, kako se vedejo v stresnih
situacijah, še posebej bodite pozorni na delo rok.

Zatrite željo po kajenju

7. K O R A K

- Oprhajte se,
- popijte kozarec vode ali sadnega soka,
- petkrat (počasi) globoko vdihnite,
- sprehodite se,
- delajte vaje sproščanja,
- štejte nazaj, začnite pri sto,
- razmislite o zanimivem hobiju,
- očistite zobe z mentolno zobno pasto,
- prhajte se izmenoma s hladno in toplo vodo,
- jejte zelje ali kumare,
- jejte semena sončnic in buč,
- žvečite žvečilni gumi brez sladkorja,
- pokličite prijatelja, da vam pomaga,
- popijte kozarec mleka.

Ponovite odločitev: **ŽELIM SE OSVOBODITI KAJENJA!**

Poglejte na uro in odložite kajenje vsaj za eno minuto, zatem še za eno minuto, pa še za eno minuto..... in tako vsaj pet minut.

Niti ena želja ne more premagati vseh petnajstih predlaganih postopkov.

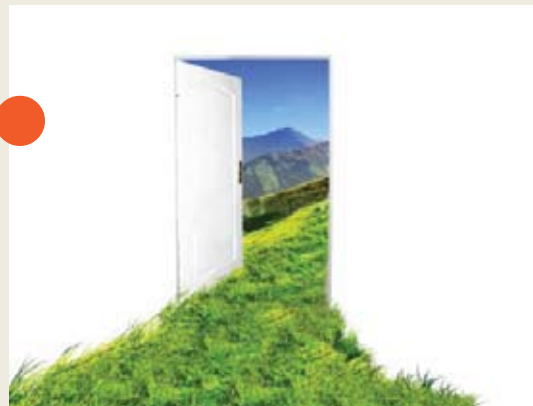


Če ste obupali in prižgali cigareto – ZAČNITE ZNOVA.

- Prenehajte kaditi,
- odvrzite cigarete,
- zavedajte se, da niste izgubili, temveč greste do cilja le "po daljši poti",
- spomnite se, da je prenehanje kajenja vaša iskrena želja,
- prikličite v zavest veliko spodbudnih prednosti nekajenja,
- spomnite se, da se z vajo utrjujete,
- recite glasno: MOJ IZVOR JE NEKAJENJE,
- ponovite vse dosedanje korake.

8.
K O R A K

Prebudite svojo domiselnost



Osredotočite se na prednosti nekajenja in na tiste aktivnosti, v katerih še posebej uživate.

- Vašega vedenja ne nadzoruje več cigareta, ampak vi sami,
- hrana ima boljši okus,
- ponovno lahko uživate v vonju cvetlic, morja,
- kot nekadilec ste bolj zaželeni in privlačni,
- vaš videz je lepši, bolj svež in bolj zdrav.

10.

K O R A K

Pomagajte še nekomu drugemu da preneha kaditi!

Ne pozabite na dvojno zmago – pomagajte še nekomu drugemu, da preneha kaditi.

- Povejte še drugim, kaj je vam pomagalo v krizi.
- Prosite kadičce, da ne kadijo v vaši prisotnosti.
- Na vsakem mestu bodite tvorci nekadiškega ozračja.

Bodite zadovoljni sami s seboj, saj

- ste edinstveni,
- imate samospoštovanje in dostojanstvo,
- ste svobodni,
- ste gospodar svojega vedenja,
- ste dober vzor drugim,
- in najpomembneje – **ste postali in tudi želite ostati nekadičec.**

FAGERSTROMOV VPRAŠALNIK

TESTIRAJTE SE:

KOLIKO STE ODVISNI OD NIKOTINA?

1. Koliko let že kadite?

2. Katero znamko cigaret običajno kadite?

3. Koliko cigaret pokadite na dan?

manj kot 15	0
od 15 do 24	1
25 in več	2

4. Koliko nikotina vsebujejo cigarete, ki jih kadite?

pod 0,8 mg	0
od 0,8 do 1,5 mg	1
več kot 1,5 mg	2

5. Ali inhalirate (vdihamate cigaretni dim)?

nikoli	0
včasih	1
vedno	2

6. Ali pokadite zjutraj več cigaret?

ne	0
da	1

7. Kdaj prižgete prvo cigareto?

pozno	0
po zajtrku	1
takoj ko vstanem	2

8. Katera cigareta, ko jo prižgete, je za vas "najslajša"?

prva	1
druga	0

9. Ali kadite tudi takrat, ko ste bolni in morate ležati v postelji?

ne	0
da	1

10. Ali se težko vzdržite kajenja na mestih, kjer je to prepovedano?

ne	0
da	1

SKUPAJ

REZULTATI IN LESTVICA

Majhna odvisnost od nikotina: 0 - 6 točk.
Srednja odvisnost od nikotina: 7 - 9 točk.
precejšnja odvisnost od nikotina: 10 ali več točk.

Upoštevajte nasvete, ki so vam v pomoč



K O R A K

Če je cigareta služila kot stimulans:

- hodite na sprehode,
- delajte sprostitvene vaje,
- opravljajte manjša hišna dela,
- zjutraj se oprhajate,
- dobro načrtujte svoj čas – organizirajte dnevne aktivnosti,
- preprečite utrujenost,
- žvečite žvečilni gumi,
- jejte kumarice,
- izperite usta z osvežilno vodo,
- očistite zobe.

Če je cigareta služila kot zaposlitev rok:

- igrajte se s svinčnikom ali kakšnim drugim predmetom,
- uredite si nohte,
- rešujte križanko.

Iz dneva v dan bo vaša nekadilska navada vse močnejša.

Če ste se s cigareto nagrajevali:

- spomnite se škodljivih posledic kajenja,
- predstavljajte si prednosti nekajenja,
- vključite se v športno aktivnost (po posvetu z zdravnikom). Presenetilo vas bo vaše dobro počutje!

Če ste se s cigareto poskušali rešiti napetosti:

- izberite hobi – aktivnosti najbolj zmanjšajo napetost,
- delajte vaje za sproščanje,
- razmišljajte o tistih potrebah, ki bodo premostile vašo jezo.

Če ste postali odvisni od nikotina:

- čez dan se izognite tistih mest in ljudi, ki vas spomnijo na kajenje,
- vnesite spremembe v običajne dnevne aktivnosti v hiši in na delu,
- ne dopustite si zaostankov zaradi slabo načrtovanega časa.

Če ste kadili avtomatsko in iz navade:

- takoj odvrzite cigarete, pepelnike in ostali kadijski pribor,
- če nekdo od domačih kadi, ga zaprosite, naj vsaj del stanovanja ostane brez tobačnega dima,
- hodite po poteh, kjer je kajenje prepovedano.

IZVAJALCI PROGRAMA

**Mihaela Lovše, v.m.s.,
univ. dipl. org.**

učiteljica - svetovalka
(Društvo Mladi in tobak, član
EUN, Kopitarjeva 2, Maribor)

mag. Miloš Židanik, dr. med.
spec. psihiater

Maja Vičič, dr. med.

Vera Bračič, profesorica
(Društvo Mladi in tobak, član
EUN, Kopitarjeva 2, Maribor)

Katja Vide, mag. zdr. nege
(Slovenska zveza za tobačno
kontrolno in javno zdravje)

**Darija Lorbek, univ. dipl.
sociologinja, promotor zdravja**
(Slovenska zveza za tobačno
kontrolno in javno zdravje)

PRIJAVE

vsak delavnik od 12^h do 14^h.

IZVAJANJE

vsak delavnik od 12^h do 14^h
in ob četrtnih od 18^h do 20^h.