



MÍSTNÍ SLUŽBA NHS PRO ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ

Pro poradu mezi čtyřma očima nebo ve skupině.

Textujte

GIVE UP a svoje PSČ na číslo **88088**

Linka pomoci NHS pro kuřáky

7.00 – 23.00 každý den

0800 169 0 169 ANGLIČTINA

Textový telefon

0800 169 0 171 ANGLIČTINA

Pro bezplatnou poradu, pomoc a podporu

Pro on-line pomoc, podporu

a možnost „Zeptat se odborníka“:

GOSMOKEFREE.CO.UK

Váš místní všeobecný lékař nebo lékárník

PRO PŘÍPRAVKY, KTERÉ SNIŽUJÍ TOUHU PO NIKOTINU

Linka pomoci NHS pro kouření v těhotenství

12.00 – 21.00 každý den

0800 169 9 169 ANGLIČTINA

Asijské linky pomoci NHS pro kuřáky

13.00 – 21.00 úterý

0800 169 0 881 URDŠTINA

0800 169 0 882 PAŇDŽÁBŠTINA

0800 169 0 883 HINDŠTINA

0800 169 0 884 GUDŽARÁTŠTINA

0800 169 0 885 BENGÁLŠTINA

PŘESTAŇTE KOUŘIT ZAČNĚTE ŽÍT

Skončujte s návykem. Proživejte život bez kouření.

ŽIVOTNÍ ZMĚNA

Představte si to nejlepší, co můžete v životě vykonat. Představte si, že by Vaším dalším životním zlomem bylo zcela zavrhnout kouření. Jaké by to bylo probudit se a cítit se naprosto svěží? Jak byste trávili všechny volný čas, který byste náhle měli ve svém životě? Přestat kouřit může být zkušenost, která promění Váš život. Připravte se na svět bez kouře. Už dnes zbavte svou mysl i tělo kouře.

- **UVAŽUJTE** 4
Proč je vynikající přestat kouřit
- **PŘIPRAVTE SE** 12
Kde hledat podporu, přípravky a radu
- **ZAČNĚTE** 22
Jak přestat kouřit s naším plánovačem SMOKEFREE
- **VYDRŽTE** 40
Když se život bez kouření stane zbrusu novým životem

Irsko je nekuřácké. Skotsko je nekuřácké. Wales, Severní Irsko a Anglie se k nim připojují. Stáváme se nekuřáckou zemí. Proč tedy váháte, zda máte přestat kouřit? Zvláště když můžete ušetřit peníze, cítit se zdravější, mít svěží vůni a předejít vážným chorobám, které se s kouřením pojí.

NEKUŘÁCKÁ ANGLIE

Staňte se nekuřákem s vyhlídkou na léta lepšího zdraví.

- Omezte riziko vzniku rakoviny plic. **Pomozte si, abyste lépe dýchali.**
- Omezte riziko infarktu. **Zvládejte lépe běhání po ulici.**
- Odstraňte hlen v plicích. **Probouzejte se bez toho hrozného kašle.**
- Snižte hladiny stresu. **Převzmete kontrolu nad svým životem.**

NEMÁTE CO ZTRATIT MŮŽETE JEN ZÍSKAT

Možná si myslíte, že máte spoustu důvodů, proč odkládat okamžik, kdy budete muset přestat kouřit – kouření jsou berličky, potlačují stres a povzbuzují sebedůvěru. Možná si myslíte, že je těžké přestat, když se zdá, že všichni kolem Vás stále ještě kouří. Ale každým rokem se z tisíců lidí stávají nekuřáci. I Vy to dokážete.



MINUTY CELÝ ŽIVOT

Stát se nekuřákem je něco, co samo o sobě dokáže dramaticky zvýšit Vaše šance na delší život. Jakmile se Vaše tělo zbaví kouře, během 20 minut se začne léčit a napravovat škodu způsobenou za dlouhá léta kouření. Staňte se nekuřákem a dejte si tělo do pořádku.

20

MINUT

Váš krevní tlak a tep se vrátí k normálu. Zlepší se Vám krevní oběh – zvláště v rukou a nohách.

8

HODIN

Hladina kyslíku v krvi se vrátí k normálu a sníží se riziko, že dostanete infarkt.

24

HODIN

Z těla vyjde kysličník uhelnatý. Plíce začnou odstraňovat hlen a buněčný odpad.

48

HODIN

Blahopřejeme! Vaše tělo je nyní zbavené nikotinu. A všimli jste si, že se Vám zlepšily chuť a čich?

72

HODIN

Dýchá se Vám snadněji. Máte víc energie.

2-12

TÝDNŮ

Krevní oběh je nyní lepší v celém těle. Snadněji se Vám teď chodí a cvičí.

3-9

MĚSÍCŮ

Účinnost plic je o 5-10 % vyšší. Problémy s dýcháním zvolna mizí. Rozlučte se s kašlem, dýchavičností a sípáním.

5

ROKŮ

Nyní máte v porovnání s kuřákem jen poloviční riziko, že dostanete infarkt.

10

ROKŮ

Riziko rakoviny plic je u Vás nyní jen poloviční v porovnání s kuřákem. Riziko infarktu je stejné jako u člověka, který nikdy nekouřil.



PŘESTAT ZAČÍT

Tisíce lidí v Anglii již přestaly kouřit. A všichni prošli stejnou cestou. Když se budete odnaučovat kouřit, podniknete stejné kroky. Nedělejte si těžkou hlavu, když uděláte krok zpět a začnete znovu kouřit. Většina lidí uspěje až po několika pokusech. Dobrá zpráva je, že první krok jste podnikli už tím, že jste si vyzvedli tuto brožuru.

ODLOŽIT PŘIPRAVIT SE

Připravít se přestat kouřit znamená být praktický. Není to zkouška Vaší pevné vůle. Znamená to mít plán. Zvolit si den, kdy přestanete kouřit. A způsob, jak přestanete kouřit. Pochopit, proč kouříte. A mít lidi na své straně.

DŮLEŽITÉ TIPY

- Obratíte se na místní Službu NHS pro odvykání kouření. Zkušení poradci jsou připraveni Vám pomoci.
- Zjistěte, co Vás nutí ke kouření, a plánujte dopředu.
- Postupujte po dnech a za každý den si dejte něco za odměnu.
- Dejte se dohromady s přítelem, abyste se mohli navzájem podporovat.
- Používejte nikotinové náhražky, abyste zvládli abstinenci symptomy.
- Vyhýbejte se situacím, které by Vás mohly znovu svádět ke kouření.
- Všimněte si, kolik peněz ušetříte – a dopřejte si za ně něco.
- Neustále si opakujte, že to dokážete.



STARÉ ZPŮSOBY NOVÉ ZPŮSOBY

Mnoho kuřáků chce přestat kouřit, ale nevědí, jak na to. Zde najdete čtyři různé způsoby jak přestat. Vyberte si metodu, která Vašemu životu nejlépe vyhovuje. A pamatujte, že je vždy můžete vzájemně kombinovat.

Lidé, kteří používají léky nebo odbornou pomoc, mohou svou šanci na úspěch až zdvojnásobit.

RADY A PODPORA PŘI ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ

Zkušení odborníci v místní Službě NHS pro odvykání kouření Vám poskytnou bezplatnou pomoc. Promluvte si s nimi mezi čtyřma očima nebo se o své zkušenosti podělte ve skupině.

PROGRAM TOGETHER (SPOLEČNĚ)

Vydatná podpora v kritickou dobu je pro odvykání kouření rozhodující. Přihlaste se do programu Together a my Vám v kritických chvílích budeme telefonovat a posílat SMS nebo e-maily.

NIKOTINOVÉ NÁHRAŽKY

K dostání je velký výběr produktů, které Vám pomohou při nikotinové závislosti, jako jsou náplasti, žvýkačky a inhalátory.

PLÁNOVAČ SMOKEFREE

Nedoporučujeme Vám spoléhat se výhradně na svou pevnou vůli. Bez ohledu na to, který způsob si zvolíte, je dobré vést si záznam o svém pokroku. Na str. 22 najdete svůj osobní plánovač SMOKEFREE.



NEMŮŽU MŮŽU

Nezvládáte to sami? Promluvte si mezi čtyřma očima s místním poradcem NHS pro odvykání kouření. Nemáte čas? Služba NHS pro odvykání kouření je nedaleko a je snadno dostupná. Nezvládáte výdaje? Veškerá podpora Vaší místní Služby NHS pro odvykání kouření je bezplatná.

Chcete-li přestat kouřit, NHS Vám nabízí vydatnou podporu – a pomáhá to.

Zařídíme Vám spolupráci se zkušeným poradcem – buď ve skupině nebo mezi čtyřma očima. Mimo jiné můžete používat monitor kysličníku uhelnatého, který kontroluje míru Vaší závislosti a měří pokles kysličníku uhelnatého ve Vašem těle.

Rovněž podáváme rady týkající se náhradní nikotinové terapie (angl. zkr. NRT) a radíme, který produkt nebo kombinace produktů by Vám mohly pomoci. Zajdete-li do místní Služby NHS pro odvykání kouření a použijete NRT, máte až čtyřnásobně vyšší šanci na úspěch, než kdybyste se snažili přestat kouřit jen pomocí své vlastní vůle.

PODĚLTE SE O SVÉ ZKUŠENOSTI

Většina skupin se schází na jednu či dvě hodiny týdně po dobu šesti až sedmi týdnů. První dvě schůzky obvykle strávíte tím, že budete plánovat a připravovat se na odvyknutí, a pak v třetím týdnu přestanete kouřit. Mnozí lidé zjišťují, že podělit se o zkušenosti s ostatními je samo o sobě užitečné.

ROZHOVOR MEZI ČTYŘMA OČIMA

Dáváte-li přednost individuální podpoře, dostane se Vám jí ve většině oblastí.

Chcete-li najít nejbližší místní Službu NHS pro odvykání kouření:

zavolejte linku pomoci na čísle

0800 169 0 169 ANGLIČTINA

navštivte

GOSMOKEFREE.CO.UK

nebo textujte

GIVE UP se svým kompletním

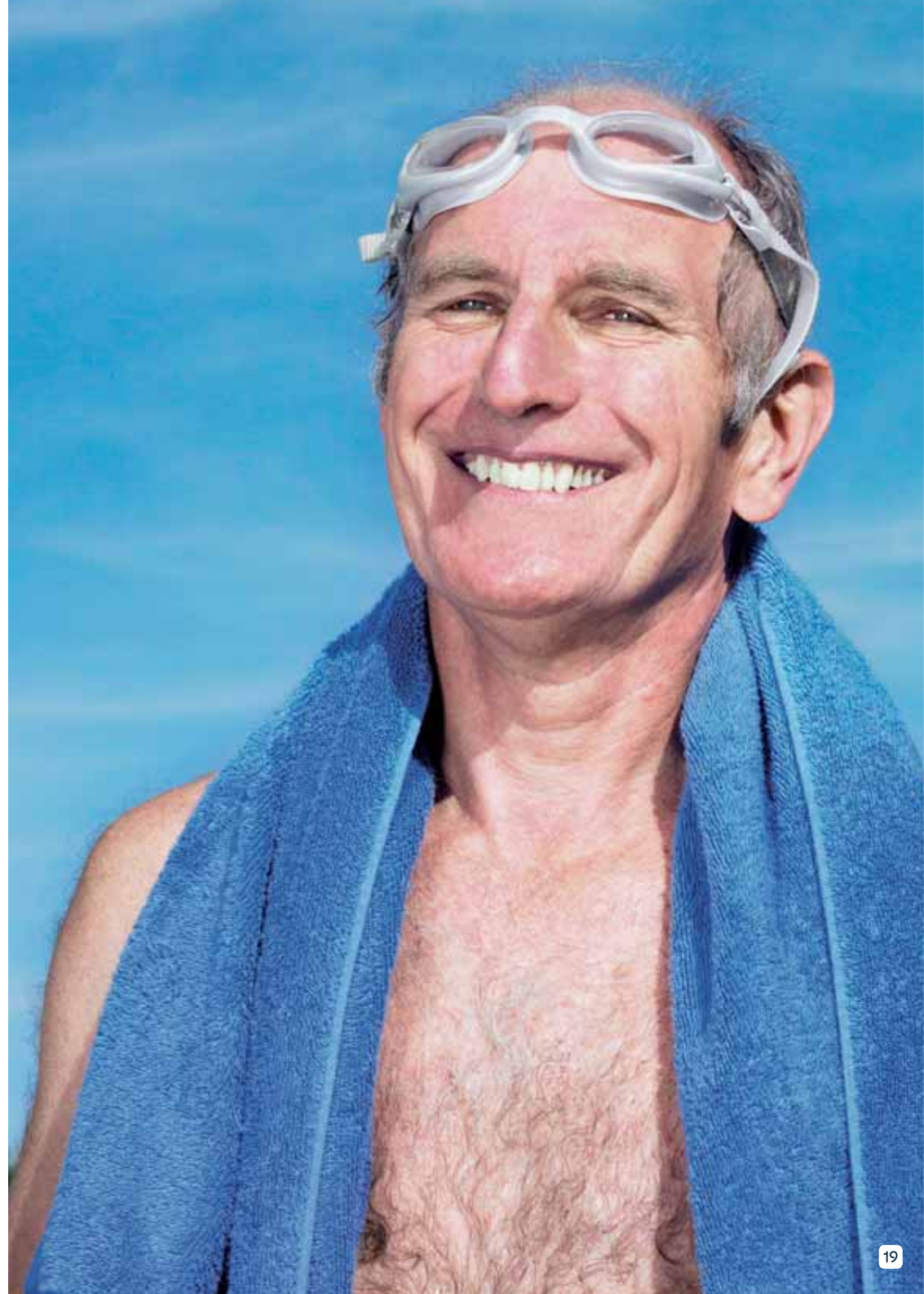
PSC na číslo **88088**



SAMI SPOLEČNĚ

Proč si odvykat kouření sami, když se můžete přihlásit do našeho programu Together (Společně)? Vypracovali jej bývalí kuřáci a odborníci a je to způsob, jak přestat kouřit s podporou ostatních. Nemusíte přitom ani vyjít z domu – program Vám poskytuje bezplatné informační materiály a v kritických fázích i podpůrné SMS, telefonáty a e-maily.

Budeme Vás provázet na každém kroku. Dávno před datem, kdy přestanete kouřit, těsně před ním i po něm budeme s Vámi ve styku a poskytovat Vám pomoc, radu a povzbuzení. Po třech měsících Vám nabídneme radu, jak zůstat nekuřákem.



ZÁPAS ZVLÁDNUTÍ

Prvních několik dnů bez nikotinu je často nejobtížnější součástí odvykání kouření, neboť právě tehdy zápasíte s tělesnou závislostí. Nikotinové náhražky Vám mohou pomoci tento stav překonat. Používají se v počátečních fázích. Jakmile Vás přejde touha po nikotinu, zjistíte, že je mnohem snazší překonat mentální stránku tohoto návyku.

Můžete dostat různé druhy náhradní nikotinové terapie (NRT) – a opravdu pomáhají. NRT zdvojnásobuje Vaši šanci úspěšně přestat kouřit tím, že Vám pomáhá zvládnout abstinenci symptomy. Protože se na rozdíl od nikotinu v cigaretách dostává NRT do Vašeho těla jiným způsobem, je mnohem méně návyková. NRT neobsahuje dehet, jedy ani kyslíčnick uhelnatý, jež jsou obsaženy v cigaretách, a proto nezpůsobuje rakovinu.

NRT můžete dostat na předpis nebo ve volném prodeji a postupujte podle pokynů na obale. Terapie je vhodná pro většinu dospělých, ale máte-li srdeční nebo oběhovou nemoc nebo berete-li pravidelně léky, měli byste získat souhlas svého lékaře. Také v případě, že jste těhotná, byste se před použitím NRT měla poradit se svým lékařem nebo porodní asistentkou.

NIKOTINOVÁ ŽVÝKAČKA

Nikotin se vstřebává výstelkou ústní dutiny, když žvýkátku žvýkáte.

NIKOTINOVÉ NÁPLASTI

Nikotinové náplasti účinně pomáhají většině kuřáků a lze je nosit buď nepřetržitě (24hodinové náplasti) nebo jen během dne (16hodinové náplasti).

MIKROTABLETY

Tyto malé tablety obsahují nikotin, který se rozpustí pod jazykem.

PASTILKY

Pastilky se zvolna cucají, aby se uvolnil nikotin, a jejich rozpuštění trvá asi 20-30 minut.

NIKOTINOVÝ NOSNÍ SPREJ

Sprej dodává rychlou a účinnou dávku nikotinu Vaší nosní výstelkou.

INHALÁTORY

Inhalátor, který vypadá jako plastová cigareta, uvolňuje nikotinové výpary, jež se vstřebávají ústy a hrdlem. Pokud Vám chybí vkládání cigarety do úst, možná, že Vám bude inhalátor vyhovovat.

ZYBAN (BUPROPION HYDROCHLORID)

Kromě NRT existují i další produkty, jež neobsahují nikotin a mohou Vám pomáhat při odvykání kouření, jako např. Zyban. Tablety Zybanu berete dva měsíce a v druhém týdnu byste měli být připraveni přestat kouřit. Dostanete je pouze na předpis od svého lékaře.



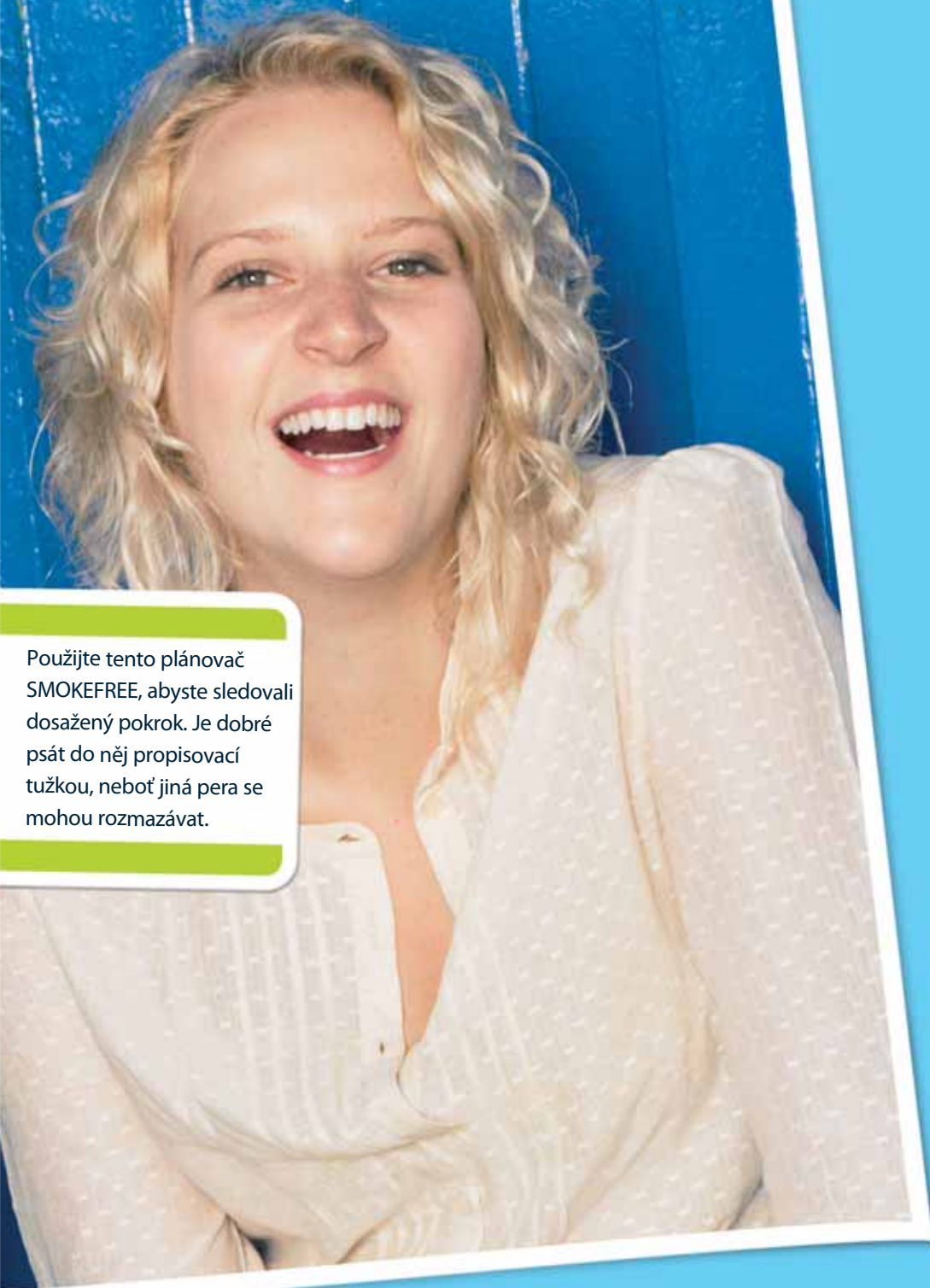
VYMLOUVAT SE JEDNAT

Ať už k odvykání kouření použijete jakoukoli metodu, zjistíte, že vést si záznam o dosaženém pokroku může sehrát důležitou úlohu jako pomůcka. Proto jsme Vám připravili plánovač SMOKEFREE, který budete vyplňovat. Je plný užitečných svépomocných cvičení a bude Vás provázet od prvního až do posledního kroku Vaší nekuřácké pouti.



GO SMOKEFREE

The logo features a stylized blue figure with arms raised, positioned above the text 'GO SMOKEFREE'. The text is in a bold, sans-serif font, with 'GO' in blue and 'SMOKEFREE' in black. The logo is set against a white background with green horizontal stripes at the top and bottom.



KROK 1: UVAŽUJTE

První, co potřebujete udělat, aby z Vás byli nekuřáci, je vážně uvažovat o tom, že přestanete kouřit. Z toho vyplývá vše ostatní. Existují čtyři kroky, které lidé podnikají na své cestě k trvalému nekuřáctví. První krok je nejjednodušší.

Použijte tento plánovač SMOKEFREE, abyste sledovali dosažený pokrok. Je dobré psát do něj propisovací tužkou, neboť jiná pera se mohou rozmazávat.



JSTE PŘIPRAVENI?

Většina kuřáků už někdy uvažovala o tom, že přestane. Ale abyste se začali tohoto návyku zbavovat, musíte o tom uvažovat vážně.

Pročtete si následující pasáž a postupně ji vyplňte, a najednou dostanete jasnější představu o důvodech, proč přestat kouřit.

CO TÍM MOHU ZÍSKAT?

- VÍC PENĚZ NA ÚTRATU PRO SEBE I SVOU RODINU
- ZLEPŠENÝ ČICH
- CHUTNĚJŠÍ STRAVU
- LEPŠÍ ZDRAVÍ DO BUDOUCNA
- ODSTRANĚNÍ PŘEKÁŽEK, JEŽ NA VÁS KOUŘENÍ KLADE
- VÍC ČASU NA SVOJE DĚTI
- SVĚŽEJŠÍ DOMOV A LEPŠÍ DECH
- ČISTŠÍ PLÍCE
- NIŽŠÍ HLADINY STRESU A ÚZKOSTI

KOLIK VÁS KOUŘENÍ STOJÍ?

Udělejte si hrubý výpočet – a možná zjistíte, že Vás kouření stojí víc, než si myslíte.

Kolik utratíte za kouření týdně: £ _____ týdně

Vynásobte to 52 a dostanete výdaje za rok: £ _____ ročně

UVAŽUJTE TEDY DO BUDOUCNA, KDYŽ TEĎ NEPŘESTANETE KOUŘIT...

Za další tři roky byste utratili: £ _____

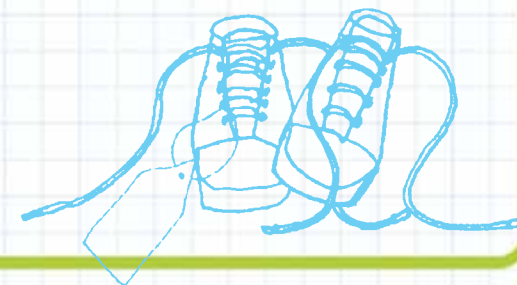
Za pět let: £ _____

Za deset let: £ _____

Uvedte svých pět hlavních důvodů, proč přestat kouřit.

-
-
-
-
-

Utraťte peníze, které ušetříte, za jiné věci: Nové boty. Kuchyni. Nebo třeba víkendový výlet.





PROČ JSTE ZAČALI KOUŘIT?

Teď, když hodláte přestat, stojí za to se zamyslet, proč jste vůbec začali. Zní Vám něco z toho povědomě?

- | | |
|---|------------------------|
| <input type="checkbox"/> Abych vypadal(-a) starší | Něco jiného? |
| <input type="checkbox"/> Abych působil(-a) senzačně | |
| <input type="checkbox"/> Napodoboval(-a) jsem přátele nebo členy rodiny | |
| <input type="checkbox"/> Abych si připadal(-a) dospělý(-á) | Co z toho dosud platí? |
| <input type="checkbox"/> Abych byl(-a) drsňák(drsňačka) | |
| <input type="checkbox"/> Aby mě brali | |
| <input type="checkbox"/> Zvědavost | |
| <input type="checkbox"/> Prostě jsem měl(-a) chuť | |

Ať už byly Vaše důvody, proč začít kouřit, jakékoli, jsou dobré k tomu, abyste pokračovali?

CO VÁS NUTÍ KOUŘIT?

Kouření je zvyk. Možná máte během dne určité chvíle, kdy si obvykle zapálíte – jakési malé ‚startéry‘. Je dobré vědět, které to jsou, a najít způsob, jak se s nimi vyrovnávat.

KDY PRAVDĚPODOBNĚ NEJVÍC CHCETE CIGARETU?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Po probuzení | <input type="checkbox"/> Při společenských událostech |
| <input type="checkbox"/> Při telefonování | <input type="checkbox"/> Po jídle |
| <input type="checkbox"/> Při popíjení drinku | <input type="checkbox"/> S přáteli nebo členy rodiny |
| <input type="checkbox"/> Při sledování TV | <input type="checkbox"/> Při četbě novin |

Někdy jindy?

PROČ PŘESTAT KOUŘIT

DŮVODY KE KOUŘENÍ

DŮVODY PROČ PŘESTAT KOUŘIT

Připadají Vám důvody proč přestat silnější? Pokud ano, čtěte dál. Pokud ne, pak ještě nejste připraveni přestat kouřit.

KROK 2: PŘIPRAVTE SE

Druhá fáze odvykání kouření se týká přípravy. Dlouze a úporně jste uvažovali, a teď je na čase začít plánovat tu velkou událost.

ZJISTĚTE PROČ KOUŘÍTE

Abyste pochopili, kdy kouříte a co to odstartovává, vyplňte během 1-2 dnů tento plánovač.

KDY
KOUŘÍTE

CO JSTE
PŘITOM DĚLAL(-A)

JAK SILNĚ
JSTE SI CHTĚL(-A)
ZAKOUŘIT (1-10)

JAK ZVLÁDAT SVÉ STARTÉRY

Zde je několik způsobů, jak zvládat obtížné chvíle:

- Stále se zaměstnávejte
- Myslete na něco jiného
- Několikrát se zvolna a zhluboka nadýchněte
- Jděte na procházku nebo jen do vedlejší místnosti
- Vypijte sklenici vody
- Promluvte si o tom s přítelem
- Podívejte se znovu na seznam důvodů proč přestat
- Zkuste některý z produktů NRT nebo Zyban

Možná dostanete sami nějaké vlastní nápady – napište si je sem.



JAK SE PŘIPRAVIT PŘESTAT KOUŘIT

V den, kdy přestanete kouřit, se celý Váš život změní k lepšímu. Použijte tento seznam jako pomůcku k přípravě.

1 VYHÝBEJTE SE POKUŠENÍ

- Zvolte si den, který zřejmě nebude příliš stresový
- Nemějte u sebe žádné cigarety, zápalky ani zapalovač
- Nepijte alkohol

2 ZÍSKEJTE PODPORU

- Zavolejte svou místní Službu NHS pro odvykání kouření
- Promluvte si s přáteli a členy rodiny
- Promluvte si s někým, kdo úspěšně přestal kouřit
- Dejte se dohromady s někým, kdo chce také přestat kouřit
- Zavolejte linku pomoci NHS pro kuřáky na čísle 0800 169 0 169 ANGLIČTINA

3 NEUSTÁLE SI PŘIPOMÍNEJTE, PROČ PŘESTÁVÁTE

- Že nikdy není 'jen jediná cigareta'
- Že chcete mít věci pod kontrolou
- Že chcete být mnohem zdravější nekuřák
- A mnohem bohatší nekuřák

4 BĚHEM PRVNÍHO TÝDNE

- Stále se zaměstnávejte
- Najděte si jinou pravidelnou denní rutinu
- Zdržujte se v nekuřáckých prostorách
- Chodte hodně na čerstvý vzduch

PLÁNOVAČ KONEČNÉHO DATA

DEN/DATUM

MĚSÍC

ROK



MYSLETE NA TY, KTEŘÍ VÁS PODPORÍ:



KROK 4: VYDRŽTE

Nyní jste dosáhli kritického bodu v celém procesu odvykání kouření – což je zůstat nekuřákem navždy. Jsme si vědomi, že potřebujete veškerou možnou pomoc, a proto v této části najdete tipy a rady, které Vám pomohou bránit se své touze.



ZVLÁDÁNÍ ABSTINENČNÍCH SYMPTOMŮ

Spousta lidí začne znovu kouřit, protože mají pocit, že nezvládnou abstinenci symptomy. Prvních několik dnů nemusí být právě příjemných, ale tyto symptomy jsou známkou, že Vaše tělo se začíná zotavovat.

Nikotinové náhražky Vám pomohou zmírnit intenzitu abstinenci symptomů a umožní Vám lépe zvládat odvykání kouření.

SYMPTOMY

Intenzivní touha kouřit

CO SE ODEHRÁVÁ

Váš mozek postrádá dávku nikotinu

NADĚJE NA ZVLÁDNUTÍ

Touha je nejhorší prvních několik dnů a za pár týdnů se zmírní. Na str. 31 najdete způsoby, jak ji zvládat

Kašel, sucho v ústech

Vaše plíce se zbavují dehtu

Symptomy se poměrně rychle zlepšují. Pomohou i teplé nápoje

Hlad

Mění se Váš metabolismus a jídlo chutná lépe, když jste přestali kouřit

Jezte ovoce a zeleninu, žvýkejte žvýkačku a pijte hodně vody

Zácpa či průjem

To je součástí návratu Vašeho těla k normálu a brzy se to usadí

Jako výše – ovoce, zelenina a hodně vody

Potíže se spaním

Může to být způsobeno tím, jak Vám z těla odchází nikotin

To by mělo trvat maximálně 2-3 týdny. Omezte kávu a čaj a snažte se chodit více na čerstvý vzduch a cvičit

Malátnost

Do mozku se Vám dostává více kyslíku namísto kyslíčnicku uhelnatého

Měla by vymizet po několika dnech

Proměnlivá nálada, špatná soustředěnost, podrážděnost

To jsou příznaky nikotinové abstinence, které přejdou

Upozorněte na ně své rodinné příslušníky a přátele a požádejte je o podporu. Na str. 38 najdete způsoby, jak je zvládat

ZVLÁDÁNÍ STRESU

Může trvat určitou dobu, než si zvyknete, že jste nekuřák, a než Vám nové návyky začnou připadat přirozené. Jestliže jste používali kouření jako způsob zvládnání stresu, nyní je na čase najít jiné způsoby, jako např.:

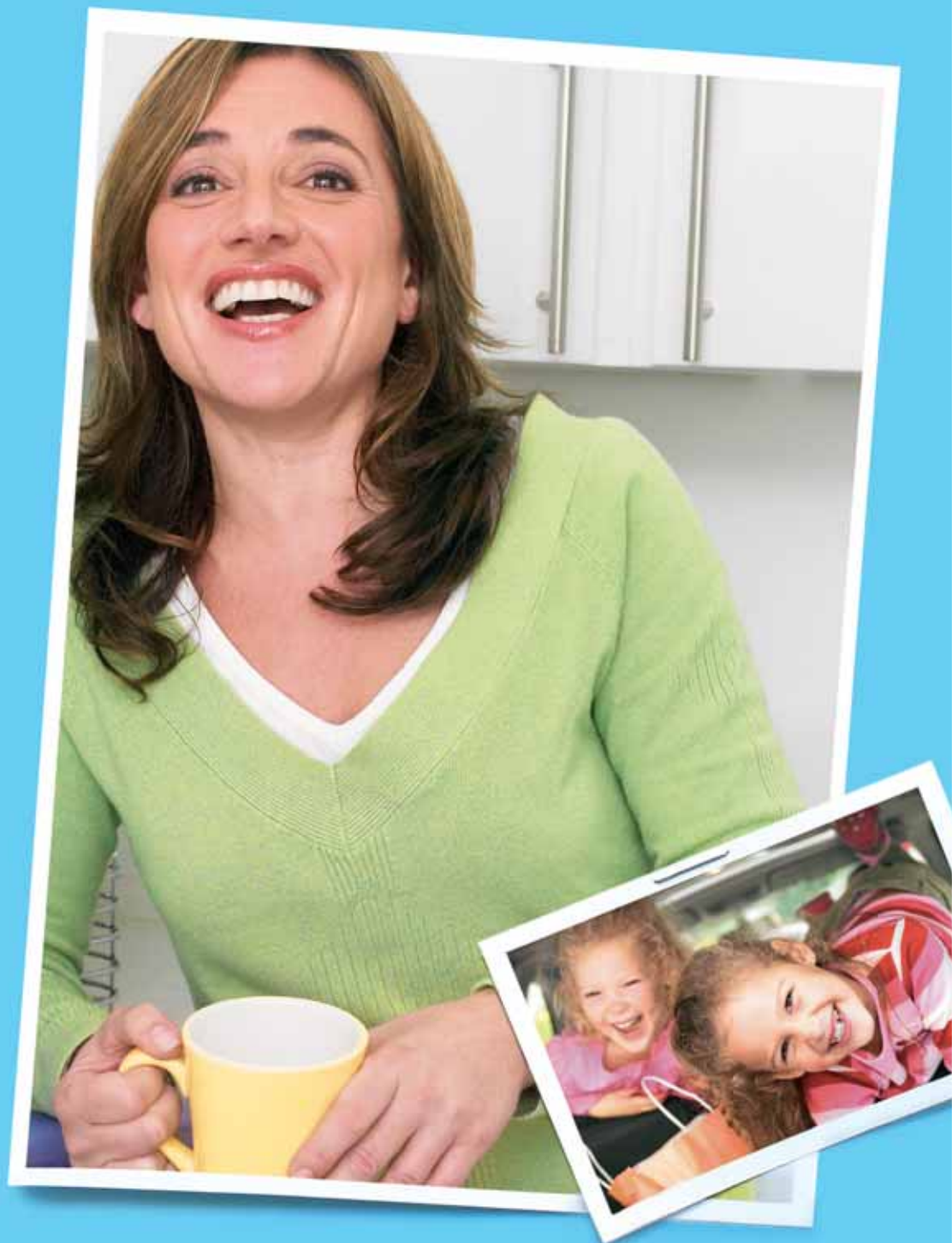
- Být upřímný vůči sobě ve věcech, které Vás skutečně vyvádějí z míry
- Zkoušet jiné způsoby, jak pracovat
- Hovořit o problémech s člověkem, kterému důvěřujete
- Určit si prioritu úkolů a stanovit si realistické plány pro jejich splnění
- Každý den udělat jednu věc jen pro sebe
- Vymezit si čas na odpočinek a snažit se mít dostatek spánku
- Pamatujte, že jako nekuřák budete mít méně stresu a budete ho snadněji zvládat

ZVLÁDÁNÍ OBTÍŽNÝCH SITUACÍ

Znovu se na str. 29 podívejte na seznam věcí, které Vás nutí kouřit. Pomůže Vám, když se jim vyhnete, pokud to dokážete. Ale už tento pouhý krok zpět, při kterém si je uvědomíte, Vám pomůže je zvládat.

A pokud jste se již dříve pokusili přestat kouřit, poučte se ze svých chyb a zkuste tentokrát něco nového.

KDYŽ MĚ BUDE LÁKAT ZNOVU ZAČÍT KOUŘIT, BUDU:



KROK ZPĚT ZNOVU ZAČÍT

Nedělejte si starosti, jestliže uděláte krok zpět a začnete znovu kouřit. Lidé často podniknou čtyři až pět pokusů, než přestanou jednou provždy. Jakmile to zkusíte příště, můžete se poučit z lekcí, které jste teď absolvovali, a pomůže Vám to přestat kouřit.

PROČ LIDÉ ZAČÍNÁJÍ ZNOVU KOUŘIT

Lidé uvádějí řadu důvodů, proč vzdali snahu přestat kouřit, ale mezi nejběžnější patří:

- Mysleli si, že si dají jen jednu'
- Nebyli dobře připraveni nebo neuvažovali o svých kuřáckých startérech
- Nevypracovali si jiné způsoby zvládnání stresu
- Nabrali na váze
- Považovali se za bývalé kuřáky, a ne za nekuřáky

RADY V NOUZI

Pokud jste si právě zapálili cigaretu:

- Vraťte se k svému rozhodnutí přestat
- Zahodte veškeré cigarety, které máte
- Opusťte situaci, která Vás přiměla začít – běžte ven nebo do jiné místnosti
- Zavolejte příteli nebo na pomocnou linku NHS pro kuřáky na čísle 0800 169 0 169 ANGLIČTINA
- Nedopusťte, aby se tím zmařila Vaše tvrdá práce



JE Z VÁS NEKUŘÁK

Jakmile jednou provždy přestanete kouřit a ohlédnete se nazpět, stěží uvěříte, kolik času, peněz a obrovské lidské energie jste na tento návyk vynaložili. Přestat kouřit znamená vrátit se znovu ke své skutečné podstatě.

Chcete-li výtisk této brožury Braillovým nebo velkým písmem, zavolejte na číslo 0800 169 0 169