

I Ty możesz rzucić palenie

QUIT

My możemy Ci pomóc

Czy jesteś gotowy  
spróbować RZUCIĆ  
palenie?

Odpowiednia pomoc i wsparcie  
**podwoją Twoje szanse**  
na sukces

Twój PORADNIK jest tutaj:



Seirbhís Sláinte  
Níos Fearr  
á Forbairt

Building a  
Better Health  
Service



# 1 z każdych 2 palaczy umrze z powodu chorób związanych z paleniem

**Tak nie musi się stać – możesz rzucić palenie**

Jeżeli jesteś palaczem, rzucenie palenia to jedna z najlepszych rzeczy jakie możesz zrobić dla swojego zdrowia. Jeżeli jesteś jednym z tych 7 na każdych 10 palaczy, którzy chcą rzucić palenie, niniejsza broszura może Ci w tym pomóc. Pamiętaj – nigdy nie jest za późno by rzucić palenie.

## Zalety rzucenia palenia

Poniżej przedstawiamy korzyści z rzucenia palenia dla Twojego zdrowia.

<b>Kiedy</b>	<b>Co</b>
Od razu	Świeższy oddech, włosy i ubrania – palenie śmierdzi!
Od razu	Więcej pieniędzy w kieszeni
W przeciągu 20 min	Ciśnienie krwi i puls zaczynają wracać do normy
W przeciągu 1 dnia	Zaczyna zmniejszać się ryzyko zawału
W przeciągu 2 dni	Poprawią się zmysły smaku i węchu
W przeciągu 3 dni	Oddech stanie się głębszy i poczujesz się sprawniejszy
Po 1 roku	Ryzyko zawału zmniejszy się prawie o połowę, zmniejszy się także ryzyko zachorowania na raka

# 10 wskazówek na rzucenie palenia

- 1. Przygotuj się na rzucenie palenia** – rozważ wszystkie za i przeciw. Zapisz swoje powody na rzucenie palenia i trzymaj je przy sobie.
- 2. Ustal datę rzucenia palenia** – i trzymaj się jej.
- 3. Wsparcie** – poproś rodzinę i przyjaciół o wsparcie.
- 4. Zaplanuj zmianę swoich zwyczajów** – zmień lub zastąp innymi czynnościami, które zwykle kojarzą Ci się z paleniem.
- 5. Bądź aktywny** – Regularna aktywność fizyczna jest dobra dla zdrowia i pomaga pokonać stres.
- 6. Myśl pozytywnie** – Po rzuceniu palenia mogą wystąpić u Ciebie objawy odstawienne. Są to pozytywne oznaki tego, że Twoje ciało regeneruje się po szkodliwym wpływie palenia. Objawy te ustąpią gdy Twój organizm przyzwyczai się do zmiany.
- 7. Naucz się radzić sobie z chęcią na papierosa** – przeczytaj wskazówki dotyczące radzenia sobie z zachciankami.
- 8. Oszczędzaj pieniądze** – które paląc wydawałbyś na papierosy.
- 9. Uważaj na to co jesz** – jeśli martwisz się, że przytyjesz, uważaj na to co jesz.
- 10. Żyj dniem bieżącym** – pamiętaj, że każdy dzień bez palenia to dobra wiadomość dla Twojego zdrowia, Twojej rodziny i Twojej kieszeni. Jeśli Ci się nie uda, nie wszystko jest stracone. Ustal sobie nową datę na rzucenie palenia i zacznij od początku.

## Parę faktów na temat palenia

- 1 z każdych 2 palaczy umrze z powodu choroby związanej z paleniem tytoniu.
2. Dym tytoniowy zawiera ponad 7,000 związków chemicznych, w tym smołę, która powoduje raka.
3. Palenie może zabrać Ci z życia 10-15 zdrowych lat, to znaczy, że duża liczba palaczy cierpi na wiele chronicznych chorób takich jak Przewlekła Obturacyjna Choroba Płuc (POChP) czy choroby serca. Konsekwencje tych chorób znacznie obniżają jakość życia palaczy.
4. Palacze wdychają gaz zwany tlenkiem węgla, który jest bardzo szkodliwy ponieważ zastępuje we krwi tlen przez co powoduje niedotlenienie serca, mózgu oraz innych narządów istotnych dla życia.
5. Palenie znacznie zwiększa ryzyko wystąpienia wielu rodzajów raka, chorób serca oraz wylewu.
6. Palenie powoduje przebarwienia na zębach oraz palcach co prowadzi do przedwczesnego starzenia się. Przyczynia się także do brzydkiego zapachu ubrań, włosów oraz oddechu.

# 3 kroki do rzucenia palenia:

## Krok 1 Przygotowanie się do rzucenia palenia

## Krok 2 Rzucenie palenia

## Krok 3 Pozostanie niepalącym

### Krok 1: Przygotowanie się do rzucenia palenia

#### Każdy papieros wyrządza Ci krzywdę

Im szybciej rzucisz palenie tym lepiej dla Twojego zdrowia.

#### Czy jesteś gotowy rzucić palenie?

Pomyśl o tym dlaczego wciąż palisz. Spójrz na listę poniżej – czy którykolwiek z tych powodów brzmi znajomo?

#### Nie mam silnej woli

Silna wola oznacza, że czegoś bardzo się chce. Zapytaj sam siebie czy naprawdę chcesz rzucić palenie i jeśli tak... zrób to! Używanie specyfików ograniczających ochotę na nikotynę może naprawdę pomóc.

#### Obawiam się objawów odstawiennych

Objawy odstawienne to pozytywne oznaki tego, że Twoje ciało regeneruje się po szkodliwym wpływie palenia. Nikotynowa terapia zastępcza oraz inne specyfiki ograniczające ochotę na nikotynę mogą w znaczącym stopniu złagodzić objawy odstawienne.

#### Palenie pomaga mi poradzić sobie ze stresem

Zastąp palenie ćwiczeniami fizycznymi, porozmawiaj z przyjacielem lub zajmij się jakimś hobby.

#### Za późno – mojemu organizmowi już zostały wyrządzone szkody

Nigdy nie jest za późno na rzucenie palenia. Jak już rzucisz, korzyści będą zauważalne od pierwszego dnia. Po roku, szansa na zawał serca zostanie zmniejszona o 50%.

#### Teraz nie jest na to odpowiedni czas

Może Ci się wydawać, że nigdy nie będzie na to odpowiedni czas. Myśl pozytywnie.

#### Rozważ wszystkie za i przeciw

Pragnienie rzucenia palenia to najważniejsza rzecz. Jak już zdecydujesz, że chcesz rzucić palenie, ustal datę i trzymaj się jej.

**Bądź przygotowany:** Zapisanie tego co sprawia, że podoba Ci się palenie i porównanie tego z powodami dla których chcesz rzucić palenie może okazać się pomocne. Sporządź listę tutaj i trzymaj ją przy sobie aby pamiętać dlaczego rzucasz palenie.

## Co sprawia mi przyjemność w paleniu

Na przykład: "Palenie pomaga mi się zrelaksować."

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Dlaczego chcę rzucić palenie

Na przykład: "Martwię się o swoje zdrowie."

---

---

---

---

---

---

---


---

---

---

---

---



# Irlandia ma teraz więcej osób, które rzuciły palenie niż palaczy

I Ty możesz do nich  
dołączyć a my możemy  
Ci pomóc

Czy jesteś gotowy  
spróbować **RZUCIĆ**  
palenie?

Odpowiednia pomoc i wsparcie  
**podwoją Twoje szanse**  
na sukces



Seirbhís Sláinte  
Níos Fearr  
á Forbairt

Building a  
Better Health  
Service



## Twój dziennik palenia

Pomocne jest przemyślenie modelu swojego palenia – określenie miejsc i sytuacji, w których najczęściej palisz. Poniższa tabela pomoże Ci w tym.

### Liczba papierosów jakie wypalasz

Dzień	Rano	Południe	Wieczór	Razem
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

### Gdzie palisz najczęściej i dlaczego? Na przykład: po posiłku, oglądając TV

Dzień	Gdzie paliłem? Dlaczego potrzebowałem zapalić? Czy czułem mocną potrzebę zapalenia? Czy zapaliłem nieświadomie? Z kim byłem? Jak bardzo mi się to podobało? Jak czułem się zaraz po wypaleniu papierosa?
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

## Krok 2: Rzucenie palenia

### Ustal teraz datę rzucenia palenia

Moja data na rzucenie palenia to \_\_\_\_\_

Zmień rozkład swojego dnia na samym początku aby uniknąć sytuacji, które będą Cię kusiły.

#### Wypróbuj następujące propozycje:

- Jeżeli lubisz palić po posiłku, zastąp papierosa gumą do żucia bez cukru.
- Jeżeli jesteś przyzwyczajony do trzymania papierosa w dłoni, na przykład podczas rozmowy przez telefon, znajdź coś innego do trzymania na przykład ołówek lub piłeczkę do ściskania.
- Uważaj pijąc alkohol – kilka drinków może sprawić, że zapomnisz, że rzuciłeś papierosy i osłabić Twoje postanowienie.
- Gdy poczujesz ochotę na papierosa spróbuj wypić sok lub wodę lub zjeść owoc. Odświeży to Twoje usta i pomoże obniżyć chęć na papierosa. Każda zachcianka trwa około 3-5 minut po czym ustępuje.
- Zastępcze terapie nikotynowe oraz inne leki na receptę mogą dwukrotnie zwiększyć szansę na rzucenie papierosów.

### Radzenie sobie z zachciankami

1. **Opóźnij** palenie o przynajmniej 3-5 minut a zachcianka minie
2. **Wypij** szklankę wody lub soku owocowego
3. **Odwróć swoją uwagę** - zmień otoczenie
4. **Głęboki oddech** - oddychaj powoli i głęboko



## Objawy odstawienne

Nie wszyscy mają objawy odstawienne gdy rzucają palenie. Objawy te to pozytywne oznaki tego, że Twoje ciało regeneruje się po szkodliwym wpływie palenia. Zanikają po dwóch lub trzech tygodniach podczas gdy Twój organizm przyzwyczaja się do niepalenia. Poniżej wymienione zostały normalne objawy odstawienne:

- Wielka ochota lub zwykła chęć na papierosa
- Poczucie nadmiernej wrażliwości lub nerwowości
- Nadmierne uczucie głodu
- Częstszy kaszel z wydzieliną
- Mrowienie w palcach stóp i dłoni
- Zawroty głowy lub uczucie oszołomienia
- Brak koncentracji
- Zaburzenia snu

## Palenie powoduje poważne problemy zdrowotne, ale wielu palaczy obawia się tycia po rzuceniu palenia

Można rzucić palenie i nie przytyć.

U niektórych osób następuje wzrost wagi po rzuceniu palenia, u innych nie. Zdarza się też, że ludzie chudną po rzuceniu palenia. Większość przypadków przytycia po rzuceniu palenia wiąże się z nadmiernym jedzeniem oraz jedzeniem niewłaściwych potraw. Ważne jest, aby zaplanować sobie zdrowe przekąski i mieć je pod ręką.

Jeżeli zdarzy Ci się przytyć parę kilogramów – nie sięgaj po papierosa!

Pamiętaj o niebezpieczeństwach związanych z paleniem – choroby płuc, serca oraz rak mogą wyrządzić więcej szkód Twojemu zdrowiu niż tymczasowy przyrost wagi.


## Zasady zdrowego odżywiania

- Planuj posiłki – nie chodź głodny. Jedz trzy posiłki dziennie. Staraj się nie omijać posiłków a w szczególności śniadania.
- Jedz przekąski tylko wtedy gdy jesteś głodny i starannie je wybieraj. Zdrowe przekąski to świeże owoce, warzywa (seler naciowy, marchew, ogórek lub papryka), jogurt naturalny z owocami lub prażona kukurydza bez dodatków.
- Wybieraj jedzenie z niską zawartością tłuszczu – unikaj potraw smażonych oraz zawierających dużą ilość tłuszczu takich jak: frytki, chipsy, orzechy, czekolada, ciasta czy herbatniki. Obcinaj z mięsa tłuszcz przed gotowaniem. Potrawy przetworzone takie jak kielbasa czy desery również mają wysoką zawartość tłuszczu. Uważaj na rozmiar swoich porcji.
- Uważaj na to co pijesz. Napoje nisko-kaloryczne to woda, sok pomidorowy, niskosłodzone syropy owocowe, herbaty ziołowe i owocowe, oraz odtłuszczone mleko. Napoje gazowane z wysoką zawartością cukru oraz alcohol są wysokokaloryczne i mogą wywoływać uczucie głodu.

## Jak być bardziej aktywnym

- Jeżeli nie ćwiczysz regularnie, zacznij powoli od 10-15 minut ćwiczeń fizycznych 3 do 4 razy w tygodniu. Stopniowo zwiększ czas do 30 minut dziennie przez większość dni w tygodniu. Pamiętaj, że zamiast 30 minut naraz możesz ćwiczyć dwa lub trzy razy w ciągu dnia przez 10-15 min.
- Ćwicz w tempie, które jest dla Ciebie wygodne. Powinieneś się lekko spocić i być w stanie prowadzić rozmowę podczas ćwiczenia (umiarkowana intensywność).
- Wybierz aktywność, która sprawia Ci przyjemność – pomoże Ci to być systematycznym. Zabierz przyjaciela na spacer, pływalnię, rower lub lekcje tańca czy inne zorganizowane zajęcia. Wbuduj aktywność fizyczną w plan swojego dnia. Idź na piechotę do pracy lub na zakupy, używaj schodów zamiast windy.

Jeżeli masz jakiegokolwiek problemy zdrowotne lub obawy, skonsultuj się ze swoim lekarzem przed podjęciem aktywności fizycznej.



# Irlandia ma teraz więcej osób, które rzuciły palenie niż palaczy

I Ty możesz do nich  
dołączyć a my możemy  
Ci pomóc

Czy jesteś gotowy  
spróbować **RZUCIĆ**  
palenie?

Odpowiednia pomoc i wsparcie  
**podwoją Twoje szanse**  
na sukces



Seirbhís Sláinte  
Níós Fearr  
á Forbairt

Building a  
Better Health  
Service



## Krok 3: Pozostanie niepalącym

### Zalecenia:

**Myśl pozytywnie** – Kiedy czujesz się zmęczony i kusi Cię by się poddać, pamiętaj jak daleko już zaszedłeś i dlaczego rzucisz palenie. Nie poddawaj się a pokusa minie.

**Zajmij się czymś** – Nuda może sprawić, że palenie może wydawać się dla Ciebie ważniejsze niż jest w rzeczywistości.

**Bądź aktywny** – Krótki spacer doda Ci energii i pomoże przestać myśleć o papierosach.

**Oszczędzaj pieniądze i sprawiaj sobie nagrody** – Wybierz się do kina, kup sobie książkę lub jakąś muzykę.

**Uważaj na alkohol** – Może osłabić Twoje postanowienie.

### Przeciwwskazania:

#### **Nie myśl, że „jeden papieros nie zaszkodzi”**

To tylko wymówka na zapalenie jednego papierosa, na którym z pewnością się nie skończy. Nie poddawaj się jej.

Nawet jeden papieros stymuluje receptory nikotynowe w Twoim mózgu i w konsekwencji doprowadzi do zwiększenia Twoich zachcianek.

Nie daj się skusić na papierosa z przyjaciółmi, którzy palą.

Zmień swoje nastawienie – przestań myśleć, że się poświęcasz i tracisz coś cennego przez to, że przestajesz palić. Pomyśl o wolności, którą odzyskasz gdy wreszcie uwolnisz się od papierosów.

Niektórzy palacze wracają do palenia zanim rzucą papierosy na dobre. Jeżeli to przytrafi się Tobie, nie załamuj się. Pomyśl o powodach, dla których postanowiłeś rzucić palenie i przygotuj się aby spróbować ponownie. Pamiętaj, nie jesteś sam, masz wsparcie. Możesz tego dokonać!

### **Wsparcie od rodziny i przyjaciół**

Możesz chcieć rzucić palenie, ale nie możesz zmusić do tego innych. To decyzja, którą muszą podjąć sami. Powinieneś jednak poszukać wsparcia od rodziny i przyjaciół gdy ty rzucasz palenie.

## Jak mogą pomóc rodzina i przyjaciele:

- Mogą być pozytywni i zachęcający. Narzekanie ani nie pomaga ani nie wspiera.
- Mogą prosić innych palaczy aby nie palili przy Tobie. Uzgodnijcie miejsca bez palenia i zastąpcie palenie innymi czynnościami takimi jak spacer, taniec albo jakieś zorganizowane zajęcia.
- Mogą wspierać Cię przed, w trakcie oraz po tym jak już rzucisz palenie. Pomoże to Tobie odnieść długoterminowy sukces.
- Mogą poinformować Cię o programach i metodach, dzięki którym łatwiej będzie Ci rzucić palenie.
- Mogą chwalić Cię i nagradzać za Twoje wysiłki.

## E-Papierosy i rzucanie palenia

Niektórzy palacze rozważają używanie e-papierosów zamiast papierosów lub jako przejściową formę palenia w trakcie rzucania nałogu. Badania mające na celu przedstawienie społeczeństwu zdecydowanego zdania na ten temat są wciąż na etapie rozwoju, jednak wiele badań wskazuje na to, że używanie e-papierosów jest bezpieczniejsze dla tych, którzy kontynuują używanie nikotyny. Ośrodki Pomocy w Rzucaniu Palenia HSE oferują poparte dowodami, bezpieczne i efektywne wsparcie. Nie ma dostatecznych dowodów aby polecać e-papierosy jako bezpieczne i efektywne wsparcie podczas rzucania palenia, jednak ośrodki HSE będą wspierały tych, którzy chcą rzucić nałóg niezależnie od tego z jakiego wsparcia zdecydują się skorzystać. Nasze ośrodki są po to by nieść pomoc.

## Nikotynowa Terapia Zastępcza (NTZ) oraz inne substancje wspomagające rzucanie palenia

Palenie uzależnia co oznacza, że może być bardzo trudno je rzucić. Nikotynowa terapia zastępcza oraz inne substancje wspomagające rzucanie palenia mogą podwoić Twoje szanse na sukces w rzuceniu nałogu przez zredukowanie liczby oraz nasilenia zachcianek nikotynowych, które pojawiają się gdy rzucisz palenie. Ważne jest aby używać odpowiedniej ilości produktów NTZ oraz aby używać je poprawnie – przeciętny program leczniczy to 12 tygodni choć niektórzy palacze mogą potrzebować więcej czasu. Nie odrzucaj NTZ zupełnie nawet jeżeli już poprzednio próbowałeś ją stosować. Jest wiele różnych produktów. Spróbuj jeszcze raz. Może nie używałeś produktu poprawnie albo używałeś zbyt małej dawki i może tym razem będziesz miał inne nastawienie.

Jeżeli trudno Ci jest rzucić palenie, możesz uzyskać pomoc dzwoniąc na numer Krajowej Linii dla Rzucających Palenie (National Smokers' Quitline) **1800 201 203** lub odwiedzając stronę internetową [www.quit.ie](http://www.quit.ie), możesz także porozmawiać ze swoim lekarzem lub farmaceutą o Nikotynowej Terapii Zastępczej oraz innych substancjach wspomagających rzucanie palenia.

Na rynku jest szeroka gama produktów na receptę oraz bez recepty, między innymi:

- Plastry Nikotynowe
- Gumy Nikotynowe
- Nikotynowe Kapsułki do Ssania
- Inhalatory Nikotynowe
- Nikotynowe Aerosole do Ust
- Tabletki Nikotynowe
- Varenicline (Champix®) – beznikotynowy lek odzwyczajający na receptę
- Bupropion (Zyban®) – lek odzwyczajający i antydepresyjny na receptę

## **NTZ oraz inne leki wspomagające rzucenie palenia są darmowe dla posiadaczy karty medycznej jeśli przepisane są przez lekarza rodzinnego**

Dowody wskazują na to, że lek Varenicline (Champix®) oraz NTZ używane razem są najbardziej skutecznym leczeniem uzależnienia nikotynowego. Jeżeli Varenicline nie jest w danym przypadku odpowiedni, zaleca się podwójną terapię NTZ – jednym środkiem powoli uwalniającym nikotynę oraz drugim szybciej działającym w celu szybkiego złagodzenia zachcianek, na przykład: używanie plastrów nikotynowych razem z gumą do rzucia, aerozolem do ust lub tabletkami do ssania.

**Uwaga:** Należy zawsze przeczytać ulotkę i zastosować się do zaleceń w niej zawartych.

Twój farmaceuta, lekarz rodzinny lub lokalny przedstawiciel Ośrodka Pomocy w Rzucaniu Palenia mogą doradzić Ci najlepszą formę leczenia Twojego nałogu. Tego typu terapie najlepiej działają jeśli stosowane są przez trzy miesiące więc trzymaj się swojej terapii i użyj jej jak najlepiej aby osiągnąć swój zamierzony cel: rzucenie palenia na dobre!

## Potrzebujesz więcej porad i wsparcia?

Jeżeli już wcześniej próbowałeś rzucić palenie, pamiętaj, że wielu palaczy próbuje kilka razy zanim rzucą na dobre.

Odpowiednia pomoc i wsparcie zwiększają Twoje szanse na sukces.

### Oto jak możemy Ci pomóc:

Krajowa Linia dla Rzucających Palenie (National Smokers' Quitline) **1800 201 203**

Zadzwoń na numer Krajowej Linii dla Rzucających Palenie aby otrzymać indywidualne wsparcie i poradę oraz aby skontaktować się z Twoim lokalnym Ośrodkiem Pomocy dla Rzucających Palenie HSE. <https://www.quit.ie/I-Want-to-Quit/Support-Services/>

### [www.quit.ie](http://www.quit.ie)

Odwiedź stronę [www.quit.ie](http://www.quit.ie) która zawiera wiele informacji i wsparcia oraz oferuje możliwość zapisania się na internetowy Plan Rzucenia Palenia (online Quit Plan), który poprowadzi Cię dzień po dniu przez cały proces rzucania palenia.

### [facebook.com/HSEquit](https://www.facebook.com/HSEquit)

Odwiedź naszą stronę na Facebooku [www.facebook.com/HSEquit](https://www.facebook.com/HSEquit) gdzie inni rzucający oferują wsparcie.

Możesz także otrzymać pomoc i poradę przy rzucaniu palenia od Twojego lekarza rodzinnego oraz farmaceuty.

## OTO JAK JESZCZE MOŻEMY POMÓC:

Odwiedź stronę [www.quit.ie/clinics](http://www.quit.ie/clinics) gdzie znajdziesz porady jak rzucić palenie.

Zadzwoń na numer naszej QUITline **1800 201 203** aby porozmawiać z kimś kto zrozumie i może pomóc Ci rzucić palenie.

Dołącz do nas na [www.facebook.com/HSEquit](https://www.facebook.com/HSEquit) aby móc przeczytać historie ludzi w podobnej sytuacji i podzielić się swoją.

Kampania HSE  jest sponsorowana przez:

Alpha One Foundation

ASH Ireland

Asthma Society of Ireland

Diabetes Ireland

Irish Cancer Society

ICGP

Irish Dental Association

IPH

Irish Heart Foundation

Irish Thoracic Society

National Women's Council of Ireland

National Youth Council of Ireland

RCSI

The Pharmaceutical Society of Ireland

The Tobacco Free Research Institute



Seirbhís Sláinte  
Níós Fearr  
á Forbairt | Building a  
Better Health  
Service

Opublikowane przez: Health Service Executive  
Data publikacji: styczeń 2014  
Data korekty: styczeń 2018  
Numer zamówienia: HPM00346