



## ODVAJANJE OD KAJENJA

Poznamo **postopno** opuščanje in opuščanje kajenja **naenkrat**.

Pri **postopnem** opuščanju v treh tednih postopno prenehamo s kajenjem (priporočljivo pri 15 oz. več pokajenih cigaretah na dan). Vsak dan pokadimo 1 ali 2 cigareti manj.

Pri opuščanju **naenkrat** si določimo datum, ko prenehamo s kajenjem (priporočljivo pri manj kot 15 pokajenih cigaretah na dan).



### Triki pri opuščanju kajenja

- ✓ določite prostore, v katerih boste kadili,
- ✓ zaposlite svoje roke s ključi, svinčnikom ali majhno žogico,
- ✓ imejte v ustih košček korenčka ali žvečite žvečilni gumi,
- ✓ po slamici pijte vodo ali čaj,
- ✓ telovadite, bodite dejavni,
- ✓ spremenite znamko cigaret.

Zaradi upadanja ravni nikotina v telesu ali zaradi spremembe načina življenja se lahko poveča stres. 4 do 24 ur po zadnji cigareti se lahko pojavijo **odtegnitveni simptomi**, ki so najmočnejši tretji dan po prenehanju kajenja. Lahko se pojavijo:

- ✓ živčnost,
- ✓ razdraženost,
- ✓ nemir,
- ✓ občutek tesnobe,
- ✓ tresenje,
- ✓ nespečnost,
- ✓ lahkota,
- ✓ zgaga.

Odtegnitveni simptomi izzvenijo v 3 do 4 tednih.



Ob doživljanju neprijetnih občutkov in nemira si rečemo:

- ✓ situacija ni nevarna,
- ✓ smo varni,
- ✓ ob nemiru vstanemo in hodimo, tečemo ali se rekreiramo od 15 minut do 45 minut, po potrebi večkrat na dan,
- ✓ če se ponoči zbudimo, si rečemo, da smo varni, naši simptomi niso nevarni in bodo minili in ležimo negibno naprej – večinoma po 5 do 15 minutah brez premikanja zaspimo nazaj,
- ✓ izražajmo se - o opuščanju kajenja, naših skrbeh in težavah povemo prijateljici/prijatelju ali komu drugemu, ki mu zaupamo.

Pri opuščanju kajenja ima ključno vlogo **podpora okolice in naših bližnjih**, zato je priporočljivo, da jim povemo, da bomo oz. smo kajenje opustili in jih prosimo za njihovo podporo.

Pri opuščanju kajenja nam je na voljo **NNT (nikotinska nadomestna terapija**, ki je proti plačilu dostopna v lekarnah) in **farmakološka terapija**, ki jo lahko predpiše osebni zdravniki:

**Champix tablete** začetni komplet se jemlje 3 dni 0,5 mg tableta 1 x na dan, nato 2 x 0,5 mg do 7. dne, nato 1 tableta 1mg dokler ne izgine želja po cigareti, predvidoma po 3 mesecih.

