

Obecně o cigaretách

Je všeobecně známo, že cigarety škodí zdraví. Především díky tomu, že obsahují zdraví škodlivé chemické a karcinogenní látky.

Navíc obsahují zrádný nikotin, který způsobuje závislost na cigaretách (respektive na tabáku). Působí jako stimulant (zvyšuje krevní tlak a srdeční tep) a ovlivňuje psychiku člověka – člověk vnímá určité uvolnění, povzbuzení,



odstranění nervozity a napětí apod. Tyto vnímané účinky mohou být navíc posilněny rituály, které jsou s kouřením často spojené (např. posezení s přáteli v hospodě, cigareta u kávy, kouření následující po stresové situaci, kouření jako prostředek seznámení s lidmi apod.)

Kouření cigaret a tabáku způsobuje onemocnění srdce a cév, rakovinu plic, ústní dutiny, hrtanu či jícnu, narušuje kvalitu spermií, snižuje plodnost žen, způsobují žaludeční vředy, zvyšují riziko infarktu a mozkové mrtvice atd.

Navíc zapáchají, žloutnou po nich zuby a prsty, zhoršuje se dýchání, předčasně stárne kůže, zhoršuje se pleť atd.

Více jak 80% kuřáků začalo s cigaretami v dětství či dospívání. Chtěli působit dospěle, „frajeřit“, chtěli zapadnout, cigarety jim z různých důvodů zachutnaly apod.

Závislost na tabáku je považována Světovou zdravotnickou organizací za nemoc. Projevuje se klasicky takto:

- člověk jedná jakoby zautomatizovaně, proti své vůli či rozumovým argumentům a ačkoli ví, že mu kouření přináší nevýhody (zdravotní, finanční apod.).
- fyzická závislost – úzkost, nesoustředěnost, třes apod. při vynechání cigarety – viz absták.
- absták – předrážděnost, nesoustředěnost, chuť na cigaretu, bolesti hlavy, úzkost, neklid, třes, skleslost, hlad. Nejhorší příznaky mohou přetrvat až 3 týdny, v menší míře pak průměrně trvají 3 měsíce po začátku odvykání.
- Psychická závislost – kouření cigaret a rituály kolem něj dělají člověku dobře „psychicky“.

Určitým paradoxem je, že většina kuřáků (až 80%) tvrdí, že by chtěli s kouřením přestat. Zdaleka ne všichni však přestat zkusí (pouze o tom mluví), nebo hledají nějaké rychlé a zaručené způsoby (pilulky, hypnóza apod.), které ale nefungují. Většinou pro pokračování ve zlovyku používají nelogické argumenty typu – za něco ty peníze utratit musím, tělo musí jít do hrobu zhuntované, je to zvyk a s tím se nedá jen tak přestat, nechci ztloustnout apod. Tím vlastně omlouvají samy sebe a to, že nemají sílu přestat.

Jsem závislý na cigaretách?

Příložené dotazníky vám pomohou zjistit, jak moc jste na cigaretách závislí.

<http://www.drogy->

[info.cz/index.php/o_nas/evaluace/banka_evaluacnich_nastroju/fagerstroemuv_test_nikotinove_zavislosti_ftnd](http://www.drogy-info.cz/index.php/o_nas/evaluace/banka_evaluacnich_nastroju/fagerstroemuv_test_nikotinove_zavislosti_ftnd)

<http://www.drogy->

[info.cz/index.php/o_nas/evaluace/banka_evaluacnich_nastroju/skala_zavislosti_na_cigaretach_cds](http://www.drogy-info.cz/index.php/o_nas/evaluace/banka_evaluacnich_nastroju/skala_zavislosti_na_cigaretach_cds)

Chcete přestat kouřit?

- Prvním a nejdůležitějším krokem je Vaše **pevné rozhodnutí přestat kouřit**. Nejlepší je stanovit si dobrou motivaci (např. zlepšení zdraví, šetření financí, estetické faktory – snížení zápachu, akné..., další nevýhody kouření).
- Je dobré sepsat si výhody a nevýhody kouření cigaret a výhody a nevýhody abstinence a pouvažovat, jak moc jsou ve Vašem životě důležité.
- **Zvolte si den „D“**, kdy přestanete naráz a jednou provždy kouřit.
- **Zahodte** každou cigaretu, popelník, zapalovač, **vše, co kouření připomíná**.
- Pokud je to možné, alespoň v prvních měsících nekouření se **vyhýbejte situacím, které máte spojeny s cigaretou**, kdy na ni máte největší chuť (ranní káva, odpočinek u televize, ...). Zkuste se zpočátku vyhnout **setkávání s kuřáky** v kuřáckých restauracích a barech.
- Některé okolnosti však odstraníte těžko. Proto si **předem připravte náhradní řešení**, jak budete takové situace zvládat bez cigarety – **co budete místo kouření dělat. Zaměstnejte ruce**. Postupně je potřeba nahradit kuřácké návyky a zvyky související s kouřením něčím jiným.
- Pokuste se **najít přítele**, se kterým můžete odvykat, je to mnohem jednodušší.
- Nedávejte si **ani jednu cigaretu** – jakmile jednu zkusíte, dáte si brzy další...a zjistíte, že znovu kouříte.
- **Připomínejte si, proč jste přestali kouřit**, viz seznamy výhod.
- **Odměňujte se za úspěchy** – vytyčte si období, po které vydržíte nekouřit a dopřejte si za ušetřené peníze něco, co máte rádi (kromě cigarety **J**, nedoporučuje se ani jídlo, ale např. kniha, oblečení apod.)
- Zkuste začít sportovat, nebo se věnovat nějaké pracovní aktivitě a nebo naopak relaxovat či cvičit jógu.

Jak odvrátit akutní potřebu zapálit si

- Zaměstnejte se něčím.
- Párkrát se zhluboka a pomalu nadechněte.
- Plně se koncentrujte na práci, věnujte pozornost detailům.
- Řekněte si, že počkáte 5 minut než si zapálíte (potom Vás zpravidla přejde urgentní potřeba kouřit)
- Ptejte se sami sebe: Opravdu potřebuju cigaretu zrovna teď?
- Napijte se vody.
- Snězte nějaké ovoce.
- Žvýkejte žvýkačku bez cukru.
- Zaměstnejte své ruce - např. manipulací s tužkou a podobně.
- Jděte se na chvíli projít.
- Připomeňte si výhody a nevýhody kouření a svou motivaci
- Zošklivte si kouření (např. připomínáním škodlivých následků, zápachu apod.)
- Zmapujte situaci – proč máte zrovna teď potřebu si zakouřit? Jste ve stresu, nudíte se? Dalo by se dělat něco jiného než zapálit si?
- Pozitivní samomluva – opakujte si např. Rozhodl jsem se nekouřit. Jsem silný, zvládnou to apod.

Odmítněte cigaretu, když vám ji někdo nabízí

Možné způsoby odmítnutí:

- Pokud možno se vyhněte situaci, kdy by vám mohl někdo nabídnout cigaretu.
- Ignorujte nabídku cigarety (vůbec neragujte).
- Použijte nesouhlasné gesto.
- Řekněte, že „prostě nechcete“.
- Řekněte, že nechcete a krátce vysvětlete proč.
- Odmítněte a nabídněte něco lepšího (např. nechci, ale dal bych si džus J).
- Převeďte řeč na jiné téma.
- Odmítněte s odložením (Teď ne, možná příště) – všeobecně se tento způsob ale nedoporučuje, k žádnému příště by totiž správně dojít nemělo.
- Odmítněte protiútokem – Např. Ne nechci a nechci, abys mi to vnucoval.
- Odmítněte jednou provždy – Ne, nechci a už mi to nikdy nenabízej.
- Odmítněte s nabídkou pomoci – Ne nechci a co ty, nechceš taky přestat?

Další možnosti pro ty, kteří chtějí přestat

Náhradní léčba nikotinem - nikotinové náplasti, žvýkačky, inhalátor, mikrotablety a pastilky

Elektronická cigareta

Psychoterapie nebo psychologické poradenství k posílení motivace a zvládnutí abstinence.

Alternativní – např. hypnoterapie, akupunktura apod.

Strategie, které Vám pomohou kontrolovat kdy, jak a kolik cigaret denně kouříte (v případě, že se vám nepodařilo zcela přestat)

- Odkládejte první denní cigaretu tak dlouho, dokud je to možné.
- Vyhněte se kouření po jídle.
- Pijte kávu bez cigarety.
- Vyhledávejte nekuřácké prostory.
- Vyhněte se kouření v přítomnosti dětí, stejně tak jako při řízení auta.
- Zkuste strávit celý večer bez cigarety.
- Po té zkuste strávit bez cigarety 24 hodin, všimněte si situací při kterých máte na cigaretu největší chuť.
- Kuřte cigaretu jen do poloviny.
- Počkejte vždy 5 minut než Vás přejde akutní chuť na cigaretu.
- S každým malým úspěchem roste Vaše schopnost skoncovat s kouřením.
- Připomínejte si proč chcete přestat kouřit.

Zajímavé – Mýty o kouření

<http://www.fiftyfifty.cz/Myty-o-koureni-take-se-jich-drzite-1075641.php>

<http://www.cpzp.cz/clanek/2552-0-Myty-o-koureni.html>

Webové stránky k odvykání kouření:

www.dokurte.cz,

www.prestantekourit.cz,

<http://www.nekurak.cz/>,

www.odvykani-koureni.cz,

<http://www.kurakovaplice.cz/>

31.5 – Je světový den bez tabáku