



NACIONALNI CENTAR  
ZA PREVENCIJU POVREDA I PROMOCIJU BEZBEDNOSTI  
NOVI SAD

---

## Svetski dan srca



**SAČUVAJTE SVOJE SRCE ZDRAVIM I MLADIM**

### **PRESTANITE DA PUŠITE!**

Prestanak pušenja u bilo kom uzrastu daje odmah poboljšanje zdravstvenog stanja, što smanjuje vaše šanse da dobijete srčani udar već od prvog dana prestanka. Prestanak pušenja takodje smanjuje vaše šanse i za druge zdravstvene probleme, na prvom mestu karcinom i bolesti organa za disanje.

#### **Druge koristi od prestanka pušenja su:**

- Posle nekoliko nedelja ćete se osećati manje umorno;
- Budićete se svežiji;
- Imaćete više energije;
- Cirkulacija krvi će se poboljšati već za nekoliko nedelja i lakše ćete hodati;
- Čulo ukusa i mirisa će se poboljšati i više ćete uživati u hrani;
- Nećete se osećati na duvan i imaćete svež dah;
- Uštedaćete pare;
- Nećete više ugrožavati svoju porodicu i prijatelje duvanskim dimom.

#### **Kako da napravite svoj plan odvikavanja od pušenja?**

Postoji više načina da prestanete da pušite. Vi sami morate izabrati način koji je za vas najbolji. Pre nego što počnete sa odvikavanjem od pušenja sedite i napravite svoj plan.

- Odredite dan kad ćete prestati da pušite i PRESTANITE;
- Odredite svoj cilj;
- Obezbedite podršku svoje porodice i prijatelja. Molite ih da vam pomognu;
- Razmislite o tome šta ćete raditi ako osetite želju za pušenjem.

#### **Ponašanje u vezi sa željom za pušenjem posle prestanka**

Za neke ljude najteži deo odvikavanja od pušenja su prateće nuspojave. To može biti:

- glavobolja;
- razdražljivost, neraspoloženje, depresija;
- otežana koncentracija.

Duvan je supstanca koja izaziva zavisnost i normalno je da se javlja jaka želja prve nedelje nakon prestanka pušenja. Čak i više meseci nakon prestanka veoma je lako opet početi sa pušenjem. Proizvodi sa nikotinom kao što su žvakaće gume, flasteri ili tableta mogu pomoći kod pojave želje za pušenjem i pratećih nuspojava.

*Pažnja:* Ako već imate neko srčano obolenje ili ste trudni ne smete koristiti ova sredstva bez nadzora lekara.

### **Tipično ponašanje onih koji se odvikavaju od pušenja**

- Nikad ne recite sebi „samo jednu“. Mnogi ljudi koji su prestali ovako ponovo počinju da puše. Čak i posle jedne cigarete želja za pušenjem se vraća;
- Budite što više zaposleni da biste imali što manje vremena da razmišljate o svojoj želji za pušenjem. Ako osetite jaku želju za cigaretom kažite sebi:“Sačekaću još pet minita“. Onda uzmite nešto da radite i zaboravićete na cigaretu;
- Izbegavajte mesta gde se puši kao i ljude koji puše. Zamolite svoje prijatelje i porodicu da ne puše pred vama;
- Idite u krevet ranije, odmarajte se više i izbegavajte stres. Podsećajte sebe da ćete se za nedelju dana ili nešto više osećati bolje. Nastavite sa ovom promenom stila života i vaša želja za pušenjem će u potpunosti nestati;
- Imajte uvek na umu da je vaš cilj da prestanete da pušite da bi se bolje osećali;
- Sačuvajte pare koje biste koristili za kupovinu cigareta i kupite sebi nešto. Čestitajte sebi na štedljivosti;
- Ne brinite ako se ugojite. To se dešava svim ljudima koji se odvikavaju od pušenja zato što jedu više. Telesnu težinu možete kontrolisati time što ćete paziti šta i koliko jedete i svakodnevnim vežbanjem.

### **Nemojte se demoralisati ako imate teškoće pri odvikavanju od pušenja**

Čak i ljudi koji su u potpunosti prestali da puše imali su više neuspelih pokušaja. Pokušajte ponovo na drugi način. Najvažnija stvar je da prestanete da pušite. Budite uporni!

Novi Sad  
24.09.2006.

Prim.dr sci.med. Mirjana Milankov