

ОДВИКАВАЊЕ ОД ПУШЕЊА

Најважније је одредити датум потпуног престанка пушења и осмислити стратегије које ће привремено заузети место овој навици:

грицкање сецканог поврћа или воћа, држање сурогат-штапића или оловке у руци, пијење и задржавање гутљаја млаке воде, шетња и физичка активност, туширање, почетно избегавање изазова у којима се обавезно користила цигарета, тражење подршке у породици, пријатељима и на послу...

Могу се користити лекови, као што је терапија заменом никотина (у виду гума за жвакање, лозенга и фластера), или таблета бупропиона и цитизина (по упутству за употребу и уз консултацију са фармацеутом или изабраним лекаром).

Пушачи могу да се обрате саветовалиштима за одвикавање од пушења у дому здравља (Нови Сад, Зрењанин) или заводу за јавно здравље (у Суботици), или да потраже психотерапијске услуге.

Институт за јавно здравље Војводине је осмислио **бесплатну апликацију за андроид-мобилне телефоне „Остави сад“**, као помоћ у самоодвикавању. Преузимање на:

<http://izjzv.org.rs/app/ostavisad/>



ПРОСЕЧАН ПУШАЧ ЖИВИ
10 ГОДИНА КРАЋЕ,

ПОЛОВИНА ПУШАЧА УМРЕ ОД
ПОСЛЕДИЦА ПУШЕЊА,

ЧЕТВРТИНА ПУШАЧА УМРЕ У
СРЕДЊИМ ГОДИНАМА,

АЛИ...

ОДВИКАВАЊЕ У 30, 40, 50 или 60 ГОДИНИ,
ДОПРИНОСИ ПРОДУЖЕЊУ ЖИВОТА ЗА 10, 9, 6
или 3 ГОДИНЕ.



Скенирајте QR КОД и **ПРЕУЗМИТЕ АПЛИКАЦИЈУ „ОСТАВИ САД“** за андроид мобилне телефоне, помоћу које можете помоћи себи да **ОСТАВИТЕ ПУШЕЊЕ** дуванских производа.



Скенирањем QR КОД-а можете преузети и ову агитку у е-формату.



РЕПУБЛИКА СРБИЈА
АУТОНОМНА ПОКРАЈИНА ВОЈВОДИНА
ПОКРАЈИНСКА ВЛАДА



ИНСТИТУТ ЗА
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
ВОЈВОДИНЕ

**ОСТАВИТЕ
ПУШЕЊЕ
ДУВАНСКИХ
ПРОИЗВОДА
И ПРОДУЖИТЕ ЖИВОТ
СЕБИ И НАЈБЛИЖИМА**



ШТЕТНОСТ ДУВАНСКИХ ПРОИЗВОДА

Сви облици дувана су штетни и не постоји сигуран ниво изложености дуванском диму (ни пасивно, ни активно), а штетне су и наталожене честице дувана у простору. Пушење **цигарета** је најчешћи облик употребе дувана у свету, али све чешће се користе и **загревани дувански производи** (попут IQOS-а), као и **„вејп“ уређаји** са пуњењима која садрже никотин или су без њега (што је штетно јер садржи молекуле мање од 10µm који продиру најдубље у плућа а потом одмах и у крв).

Посебно осетљива популација су млади.

Рано започињање пушења повезано је са интензивнијим пушењем у одраслој доби и чешћим оболевањем:

- **малигне болести:** плућа, усне и носне шупљине, синуса, ждрела, гркљана, једњака, желуца, панкреаса, јетре, бубрега, уретре, мокраћне бешике, грлића материце, мијелоидна леукемија...
- **болести срца и крвних судова:** инфаркт, шлог, дубока венска тромбоза, „пушачка нога“...
- **хроничне болести плућа:** астма, хронични бронхитис, емфизем...
- **проблеми са репродуктивном функцијом:** смањена потенција, мањи број и покретљивост сперматозоида, теже зачеће код оба пола, теже одржавање здраве трудноће и порођаја...
- **утицај на развој деце мајки пушача и изложених дуванском диму:** мања телесна маса, дужина и обим главе новорођенчета; већа шанса за настанак расцепа усне код бебе, а касније слабије постигнуће у школовању...
- **болести десни**
- **болести ока и чулних органа**
- **чешће експериментисање са алкохолом и дрогама итд.**

ЗАВИСНОСТ ОД ДУВАНА

Сматра се да код већине људи већ 100 попушених цигарета (5 кутија) изазива зависност, без обзира да ли се пуши сваки дан и то је једна од најтежих врста зависности.

Најчешћи знак тешке зависности од никотина јесте неодољива жеља да се у првих 5 минута по буђењу запали цигарета, без обзира на укупан број попушених цигарета на дан.

Већина људи почне са пушењем на наговор вршњака у младости, или под индиректним притиском (да би се осећали слично групи и тренутно привлачном контексту живота, мање издвојено, зрелије, из радозналости, досаде, стреса...), мислећи да то неће трајати дуго и да ће моћи да престану кад год зажеле. Али, **никотин** у дуванским производима **врло брзо изазове зависност**, а начин употребе дувана постаје део свакодневних рутина којих се већина врло тешко одриче.

Треба имати на уму да је **вероватноћа започињања пушења, развијања зависности од никотина и одвикавања у знатној мери наследна**, али не постоји начин да то унапред откријемо.

Зато је једна од најважнијих порука - ни не покушавајте да пробате дуванске производе.



МОТИВАЦИЈА ЗА ОДВИКАВАЊЕ

Одвикавање од пушења не мора проистећи само из страха за здравље, већ и из потребе **да човек буде слободан од понашања које га чини:**

- „робом своје навике“;
- нетолерантним у колективу и породици;
- мање одговорним родитељским моделом понашања у осетљивом узрасту деце;
- мање прихваћеним током дружења са већином људи, на послу или на јавном месту;
- мање физички привлачним себи и другима;
- са слабијом физичком кондицијом;
- лично и породично сиромашнијим (најмања цена кутије цигарета је више стотина динара).

Које подстицајне реченице су користили многи бивши пушачи?

- Престанак пушења може да ми спаси живот;
- Престанак пушења може да ми уштеди новац;
- Одвикавањем од пушења дајем добар пример својој деци;
- Престанком пушења поправиће се изглед моје коже, усана, ноктију...
- Престанком пушења повећаће се моја физичка кондиција;
- Када се одвикнем имаћу већу сексуалну способност;
- Одвикавање од пушења ће ме подстаћи да се правилније храним и смањим пијење алкохола;
- Престанком пушења имаћу мање непријатности на јавним местима и током путовања.

