

Научни докази о узрочно-последичним или могућим последицама пушења по здравље младих:

- зависност од никотина (која је одговорна за тешко одвикавање),
- смањење плућне функције и умањење раста плућа,
- чешћа астма, рана атеросклероза крвних судова у одраслој доби, чешћа употреба марихуане и других илегалних дрога,
- пушење не доводи до значајног губитка телесне масе (супротно убеђењима младих).

Симптоми апстиненцијалне кризе:

- Жудња за цигаретом (траје 3 – 5 минута);
- Иритираност/физичка жудња (превазилази се физичком активношћу);
- Умор или несаница, јер је никотин стимуланс и утиче на мождане функције (превазилази се редовним одмором/сном, избегавањем кафе и кола-напитака);
- Кашаљ, суво грло, цурење из носа, због повећаног лучења слузи (превазилази се пијењем довољно течности – 2-3l воде);
- Вртоглавица, слаба концентрација, глад, опстипација, главобоља...

10 честих, готово свакодневних, споредних последица пушења, које неретко стварају подстицај за одвикавање:

- 1 Примећујете знаке превременог старења
- 2 Осећај непријатног мириса и укуса дима
- 3 Миришете другима на дувански дим
- 4 Доживљавате социјани притисак да престанете
- 5 Тешко се усаглашавате са партнером, породицом, пријатељима...
- 6 Чешће имате инфекције и дуже се опорављате од њих
- 7 Неретко сте схваћени као “претња” здрављу других
- 8 Остављате утисак особе која не брине о свом здрављу
- 9 Имате осећај смањења физичке кондиције
- 10 Све више примећујете колики је трошак куповина цигарета

ПОСТАНИ НЕПУШАЧ!

Да ли сте и ви пушач који се осећа младо и здраво?

Уколико пушите вероватно су вас већ пријатељи или чланови породице замолили да престанете (ако уопште знају да ли и колико пушите).

Вероватно је и да знате да пушење чешће доводи до различитих врста рака, болести срца, шлога, емфизема, хроничног бронхитиса и других тешких болести.

Можда чак и знате да је широм света пушење НАЈЧЕШЋИ узрок смрти који је могуће спречити и да просечан пушач живи 10 година краће.

Али, познавање дугорочних ризика не мора бити довољно да вас подстакне на одвикавање, нарочито уколико сте млади. Заиста је тешко бити истински заплашен болестима које се могу појавити након више деценија.

И одвикавање од пушења је понекад тешко. Иако 75-80% пушача каже да жели да се одвикне (а међу преосталих 15% се налазе најчешће они који су тек почели, тј. млади) – до успешног одвикавања (апстиненције дуже од годину дана) већина бивших дугогодишњих пушача доспева након 5-10 покушаја.

Већина младих мисли да са пушењем може престати чим то пожели, али то се, по правилу, не дешава.

ПРОВЕРИТЕ СТЕПЕН ЗАВИСНОСТИ ОД НИКОТИНА (Фагерстромов тест)

1. Колико цигарета попушите дневно?

- 0) 10 и мање
- 1) 11 до 20
- 2) 21 до 30
- 3) више од 30

2. Да ли пушите у току преподнева више него у току поподнева и вечери?

- 0) не
- 1) да

3. Када попушите прву јутарњу цигарету?

- 0) више од 60 и више минута након буђења
- 1) између 31 и 60 минута након буђења
- 2) између 6 и 30 минута након буђења
- 3) до 5 минута након буђења

4. Која цигарета Вам је најважнија?

- 0) не она прва јутарња
- 1) прва јутарња

5. Да ли пушите чак и када сте толико болесни да не можете да устанете из кревета?

- 0) не
- 1) да

6. Да ли Вам је тешко да не пушите на местима на којима је пушење забрањено (биоскоп, јавни превоз и слично)?

- 0) не
- 1) да

Тумачење степена никотинске зависности:

Лака зависност	0 – 3 поена
Средње тешка зависност	4 – 6 поена
Тешка зависност	7 – 10 поена

* Паљење прве јутарње цигарете 5 минута након буђења је најубедљивији појединачни симптом тешке никотинске зависности!

Корисни савети при одвикавању од пушења

- Утврдити датум престанка пушења;
- Уклонити цигарете из своје средине;
- Придобити подршку од породице и пријатеља;
- Размотрити узроке евентуалних претходних неуспеха при одвикавању – шта је помогло, шта је довело до релапса;
- Предвидети изазове, нарочито током првих неколико критичних недеља, укључујући и апстиненцијалне симптоме због недостатка никотина;
- Утврдити сопствене разлоге и користи од одвикавања.
- Потпуна апстиненција је кључна – не може ни један „дим“;
- Не пити алкохолна пића, јер је то снажно повезано са релапсом;
- Дозвољавање другима да пуше у кући отежава успешно одвикавање;
- Постоје лекови који могу помоћи при одвикавању (никотин-заменска терапија, бупропион, варениклин, цитизин) и користе се након саветовања са лекаром и фармацеутом;
- Електронске цигарете нису лекови нити медицинска средства која се препоручују за одвикавање;
- Обратите се Саветовалишту за младе дома здравља.



Прочитајте како можете успешно да се одвикнете, учећавајући QR код

