



ПОСТАНИ
НЕПУШАЧ!

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

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


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

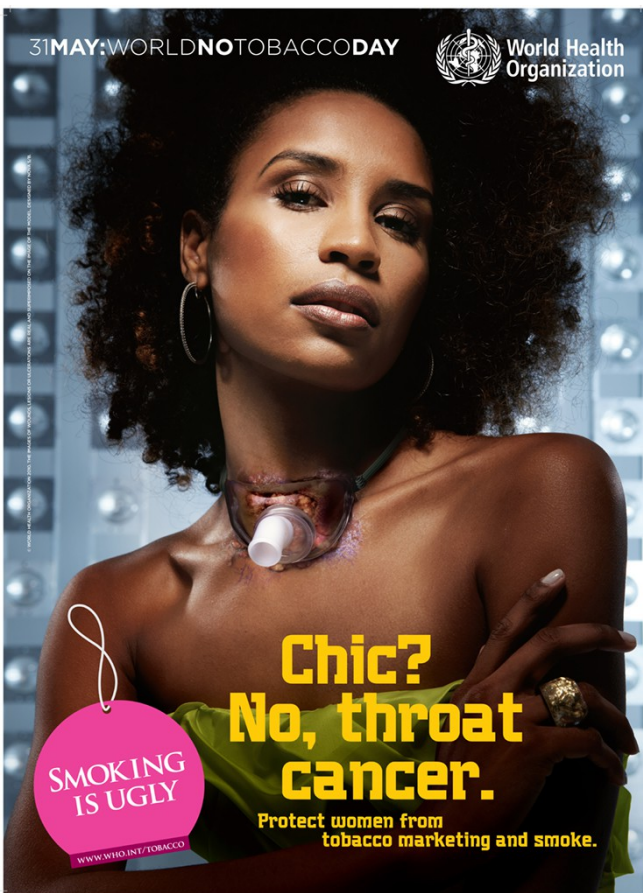
Вероватно је и да знате да пушење чешће доводи до различитих врста рака, болести срца, шлога, емфизема, хроничног бронхитиса и других тешких болести.

Можда чак и знате да је широм света пушење **НАЈЧЕШЋИ** узрок за 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.

31MAY:WORLDNOTOBACCODAY  World Health Organization



**Chic?
No, throat
cancer.**

Protect women from
tobacco marketing and smoke.

**SMOKING
IS UGLY**

www.who.int/tobacco

ДУВАНСКА ИНДУСТРИЈА
„ХВАТА У МРЕЖУ“
БАШ ТЕБЕ МЛАДУ



ПОКИДАЈ
МРЕЖУ ЗА РЕКЛАМИРАЊЕ
ДУВАНСКИХ ПРОИЗВОДА

ЗАБРАНИТЕ РЕКЛАМИРАЊЕ,
ПРОМОЦИЈУ И СПОНЗОРСТВО
ДУВАНСКЕ ИНДУСТРИЈЕ

МЛАДОСТ БЕЗ ДУВАНСКОГ ДИМА

1. МАЈ, СВЕТСКИ ДАН
БЕЗ ДУВАНСКОГ ДИМА
www.who.int/tobacco/wntd

 Град Нови Сад
Градска управа
за здравство

 Институт за јавно
здравље Војводине

 World Health
Organization



**Sex appeal?
No, second-hand
smoke.**

Protect women from
tobacco marketing and smoke.

**SMOKING
IS UGLY**

www.who.int/tobacco

31MAY:WORLDNOTOBACCODAY  World Health
Organization

10 РАЗЛОГА ЗА ПРЕСТАНАК ПУШЕЊА

(осим великих претњи по здравље)

10 РАЗЛОГА ЗА ПРЕСТАНАК ПУШЕЊА

(осим великих претњи по здравље)

Неким пушачима су „мале ствари“ подстицај за одвикавање. Ствари као што је непријатан мирис заостао у одећи, начин на који људи реагују када виде да сте пушач, задах који остаје у устима итд. Ово је 10 честих, готово свакодневних, споредних последица пушења, које неретко стварају подстицај за одвикавање:



ОСЕЂАЈ
НЕПРИЈАТНОГ
МИРИСА И
УКУСА ДИМА

МИРИШЕТЕ
ДРУГИМА НА
ДУВАНСКИ ДИМ



ПРИМЕЋУЈЕТЕ
ЗНАКЕ
ПРЕВРЕМЕНОГ
СТАРЕЊА



ДОЖИВЉАВАТЕ
СОЦИЈАНИ
ПРИТИСАК ДА
ПРЕСТАНЕТЕ



ЧЕШЋЕ ИМАТЕ
ИНФЕКЦИЈЕ И
ДУЖЕ СЕ
ОПОРАВЉАТЕ
ОД ЊИХ



ТЕШКО СЕ
УСАГЛАШАВАТЕ
СА ПАРТНЕРОМ,
ПОРОДИЦОМ,
ПРИЈАТЕЉИМА...



НЕРЕТКО СТЕ
СХВАЋЕНИ КАО
„ПРЕТЊА“
ЗДРАВЉУ
ДРУГИХ



ОСТАВЉАТЕ
УТИСАК ОСОБЕ
КОЈА НЕ БРИНЕ
О СВОМ
ЗДРАВЉУ



ИМАТЕ ОСЕЂАЈ
СМАЊЕЊА
ФИЗИЧКЕ
КОНДИЦИЈЕ



СВЕ ВИШЕ
ПРИМЕЋУЈЕТЕ
КОЛИКИ ЈЕ
ТРОШАК
КУПОВИНА
ЦИГАРЕТА



ИНСТИТУТ ЗА
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
ВОЈВОДИНЕ

Град Нови Сад



НЕ ОДУСТАЈТЕ
ОД ОДУСТАЈАЊА!

КОРАК 1: ПРЕУЗИМАЊЕ ПОТРЕБНЕ АПЛИКАЦИЈЕ
Апликацију за читање QR кодова (Barcode Scanner, Kaywa Reader, QR Reader, TapReader, itd) можете преузети са Android маркета (за телефоне са Android оперативним системом) или App Store (за телефоне са оперативним системом)

КОРАК 2: ИНСТАЛАЦИЈА АПЛИКАЦИЈЕ
Инсталирајте преузету апликацију за читање QR кодова.

КОРАК 3: СКЕНИРАЊЕ QR КОДОВА
Када се читач инсталира у мобилни телефон од вашег уређаја прави скенер QR кода. Скенирањем QR кодова можете приступити различитим мултимедијалним

Прочитајте како можете
успешно да се одвикнете,
учитавајући QR kod





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:

Лаки 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



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 абдоминалне аорте, атеросклероза коронарних артерија у одраслој доби, чак и ако се прекине са пушењем,
- чешћа употреба марихуане и других илегалних дрога,
- пушење не доводи до значајног губитка телесне масе, што је у супротности са убеђењима младих људи.

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, некonzумирањем кафе и кола-напитака);
- Кашаљ, суво грло, цурење из носа, због повећаног лучења слузи (превазилази се пијењем довољно течности – 2-3l воде);



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



Прочитајте како можете успешно да се одвикнете, учећавајући QR kod



**НЕ ОДУСТАЈТЕ
ОД ОДУСТАЈАЊА!**

**Да ли сте и
ви пушач
који се осећа
младо и
здроаво?**