

POMOZI PRIJATELJU DA PRESTANE PUŠITI!

Pokaži da si pravi prijatelj (i u dobru i u zlu).



NASTAVNI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO
DR. ANDRIJA ŠTAMPAR

Služba za javno zdravstvo
Odjel za promicanje zdravlja



Prijatelji nepušači mogu odigrati značajnu ulogu u pomaganju pušaču da prestane pušiti. Da bi bili učinkoviti, moraju jačati zamisao kako je moguće pobijediti pušenje i istodobno biti podrška pušaču kao osobi.

- Nije lako prestati pušiti - pušenje je snažna fizička i psihička ovisnost.
- Dajte osobi do znanja da vam je stalo do nje bez obzira na to što odluči o pušenju.
- Pokušajte se staviti u "cipele" svog prijatelja, sagledati situaciju iz njegove perspektive.

Primijenite pozitivno poticanje

- Suptilno "trenirajte" svoje prijatelje pušače da primjenjuju zdrave navike. Ističući povoljne učinke prestanka pušenja na organizam suprotstavite se zdravstvenim rizicima kojima se izlažu pušači.
- Pozitivno potičite razdoblja nepušenja, uz ignoriranje uznemiravajućih i dosadnih aspekata njegovih pušačkih navika.
- Potaknite odsutnost neželjenog ponašanja - u početku pušači mogu izdržati samo 10-15 minuta bez pušenja cigarete - pohvalite ih pa će tako razdoblje u kojem neće zapaliti cigaretu svaki puta biti sve dulje.
- Uključite obitelj i ostale prijatelje – obavijestite ih o važnom koraku vašeg prijatelja kako bi i oni pružili podršku u teškim trenucima odvikavanja.

Svakako izbjegavajte!

- Nemojte govoriti prijatelju što da čini – potaknite ga da učini ono što misli da je najbolje za njega – navedite ga da donese dobru i ispravnu odluku, ali neka odluku donese sam.
- Suzdržite se od osuđivanja, kritiziranja ili pretjerane racionalizacije.
- Ne izazivajte sram u pušača, strah ili osjećaj krivnje.

Informirajte, pomažite, osnažite prijatelja – Ti to možeš!

Pokušajte saznati razloge početka pušenja i zašto nastavlja pušiti

- Hoće li izgubiti “prijatelje” – društvo ako prestane pušiti?
- Možda ne uočava negativne posljedice za svoje zdravlje?
- Iskažite suosjećanje i razumijevanje, a ne ismijavanje i okrivljavanje. Odvikavanje je proces koji kod nekoga traje dulje, kod nekog kraće. Pokušajte otkriti način kako motivirati prijatelja na prestanak pušenja.
- Važno je kako dugo puši, koliko cigareta te u kojim situacijama ne može izdržati da ne zapali cigaretu?
- Pričajte o tome, osvijestite te “okidače” - pričajte na koji drugi način može uspješno savladati stresnu situaciju. Zamolite pušače da ne puše u vašoj blizini, u vašoj kući, automobilu - učinite to na ljubazan i neosuđujući način - objasnite im da je pasivno pušenje također štetno.
- Procijenite - u određenom trenutku možda je bolje uopće ne pričati o pušenju već prijatelja zabavite šalama, smjehom ili slično.
- Nikada nemojte ući u otvoreni sukob - možete izazvati upravo suprotnu reakciju - pušenje će biti češće zbog ljutnje ili inata!

Pomozite prijatelju u organizaciji vremena i aktivnosti

Potaknite prijatelja da se bavi zdravim i ugodnim aktivnostima tijekom kojih nije moguće pušiti, uključite se zajedno u sport - plivanje, tenis, trčanje, nogomet, teretanu, jogu, tai chi, planinarenje...

Može pomoći druženje s obitelji, prijateljima, zajednički izlasci u klubove u kojima se ne puši, odlasci na koncerte, u kino.

Izbjegavajte mjesta na kojima je dozvoljeno pušenje, zadržite prijatelja dalje od iskušenja, ne konzumirajte kavu i alkohol koji mogu podsjetiti na ritual pušenja.

Informirajte se zajedno o zdravim prehrambenim navikama kako biste izbjegli pretjeranu potrebu za grickanjem i prekomjernim jelom kao zamjenom za pušenje.

Neka vaš prijatelj "zabavi" svoje ruke – umjesto cigarete neka u ruci vrti, lopticu, olovku, rješava križaljke, slaže puzzle, radi u vrtu...

Prve dane po prestanku pušenja posebno je važno zaokupiti prijatelja unaprijed detaljno organiziranim aktivnostima.

Savjetujte ga da se okruži čistom, zdravom i mirisnom okolinom - kupite cvijeće, operite odjeću, zapalite mirisnu svijeću umjesto cigarete.



Uputite prijatelja u tehnike samopomoći

Potražite podršku zajedno - zamolite podršku prijatelja bivših pušača, pitajte ih za njihova iskustva i metode odvikavanja.

Uputite prijatelja neka zatraži profesionalnu pomoć - svog liječnika, specijaliste ili neka se uključi u program grupnog odvikavanja.

Organizirajte i isprobajte vikend nepušenja - odredite vikend bez cigareta kako biste u miru pokušali prestati pušiti.

Uputite prijatelja na vođenje pušačkog dnevnika - zabilježite doba dana i količinu popušanih cigareta tijekom tjedna kako biste ustanovili kakve su njegove pušačke navike.

Ako ste vi bivši pušač, prenesite prijatelju svoje iskustvo i zadovoljstvo uspjehom što je vama pomoglo da prestanete pušiti.

U kriznim trenucima preporučuje se:

- napraviti vježbe opuštanja,
- prošetati prirodom,
- nabaviti kućnog ljubimca,
- pronaći novi (stari) hobi,
- uzimati dosta tekućine,
- konzumirati svježe voće,
- istuširati se i oprati zube.

Na dan prestanka pušenja simbolično bacite zajedno sve cigarete, upaljače i pepeljare.

BUDITE PONOSNI NA PRVI VELIKI KORAK ZDRAVOG ŽIVOTA!



Neposredno nakon prestanka pušenja – preuzmite filozofiju DAN PO DAN!

Tijekom prestanka pušenja mnogi pušači osjećaju simptome odvikavanja. Najčešći su napetost, nervoza, nesanica, glavobolja, depresija, dekoncentriranost. I zato budite:

- dostupni osobno, putem telefona, mobitela – posebno u prvim danima prestanka pušenja,
- spremni na čudna ponašanja – prihvatite činjenicu da je gubitak navike bolan,
- spremni na neprijateljske i ljutite osjećaje prijatelja – prihvatite činjenicu da će se možda riječima iskaljivati na vama ili drugim bliskim osobama. Pokušajte nakon ispada i naglih promjena raspoloženja reći nešto pozitivno ili smiješno, preusmjerite pažnju – nemojte prekinuti komunikaciju.

Ljubav i razumijevanje prijatelja i obitelji od posebne su važnosti u danima i tjednima neposredno nakon prestanka pušenja:

- dajte prijatelju do znanja da ste sretni što je odlučio prestati pušiti i kako ste sigurni da može ustrajati u toj odluci;
- obilježite “prvi dan zdravog života” - organizirajte proslavu, večeru, odaberite simboličnu nagradu kao poticaj ustrajnosti u nepušenju;
- jasno recite prijatelju da ćete mu tijekom razdoblja odvikavanja biti “pri ruci” za sve njegove potrebe – to uključuje ohrabrenje i pomoć u svakodnevnim aktivnostima;
- sagledajte i financijsku korist prestanka pušenja - razveselite se na što možete utrošiti iznos koji je do sada odlazio “u dim”!

Budite uporni i razmišljajte pozitivno!

Lako je biti prijatelj kad je sve OK – budi tu kad je kriza!



NASTAVNI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO
DR. ANDRIJA ŠTAMPAR

Služba za javno zdravstvo
Odjel za promicanje zdravlja

10000 Zagreb, Mirogojska cesta 16
www.stampar.hr