

### Cítíte se bez cigarety osamělí, smutní, bez radosti ze života?

Doporučení:

- Obdarujte někoho, koho máte rádi, uděláte tím radost sobě i druhým
  - Hleďte oporu ve svém okolí (rodině, přátelích)
  - Naplánujte si kulturní zážitky, koncerty, kino, výlety, jděte do společnosti nebo pozvěte přátel k Vám
  - Uzavřete sázku
  - Odměňte se za svůj dosavadní úspěch nekouřit
  - Vypište se ze svých pocitů na papír, můžete si založit svůj kuřácký deník
  - Chuť na cigaretu nahradte telefonátem s přáteli
  - Zajděte na místa, kde jste dlouho nebyli
  - Nemáte koníček, na který Vám dříve nezbyval čas...? Spočítejte si tedy kolik času ušetříte tím, že nekouříte.
  - Sportujte či se jakkoli hýbejte! To, co teď nejvíce potřebujete jsou endorfiny!
- Donuťte se usmívat a buďte pyšní na své nekuřáctví!!!

### Nevěříte, že dokážete nekouřit?

- Vzpomeňte si na jiné situace v životě, které Vám připadaly obtížné a které jste zvládli vlastní silou (jistě jich nebylo málo).
- Vzpomeňte si, kolik věcí člověk v životě zkrátka MUSÍ - nechce a přesto je dělá. Ale vy přece nemusíte přestat kouřit! Vy CHCETE!!!



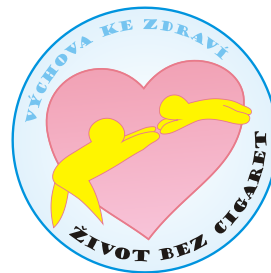
**Každá cigareta, kterou si dokážete odepřít,  
je Váš krok k úspěchu a k lepšímu zdraví!**

**Podělte se s námi o svou vlastní zkušenost!  
Váš nápad může být na příštím letáku  
a může pomoci někomu dalšímu zbavit se návyku,  
který zbavuje svobody (kontakt viz. níže).**

Pokud přichází nutkání kouřit v předem neurčených situacích, téměř pravidelně se opakujících se v čase, bez ohledu na jiné činnosti a potřeby, právě tehdy hraje zásadní roli působení chemických látek z tabáku na Váš organismus. Jde o **fyzicky podmíněnou závislost** na nikotinu, jde o nemoc (diagnóza F 17), kterou je nutno léčit. O možnostech moderní léčby závislosti na tabáku se poraďte se specialistou v Centru léčby závislosti na tabáku. Seznamy pracovišť naleznete na internetové adrese: [www.slzt.cz](http://www.slzt.cz).

Rozhodně nezůstávejte na své abstinenci příznaky sami! Při vhodně volené léčbě a pravidelným kontaktem se specialistou na odvykání kouření je pravděpodobné, že Vaše abstinenci příznaky budou jen mírné nebo dokonce žádné!

**Poradenské služby v oblasti odvykání kouření  
jsou určeny všem bez rozdílu věku.**



#### Adresa:

Pardubická krajská nemocnice, a.s.  
Oddělení TBC a respiračních nemocí  
Kyjevská 44, 530 02 Pardubice  
MUDr. Vladimír Molnár, primář oddělení, tel.: 466 014 501  
Jana Nedbalová, tel. na objednání: 737 804 942

Tento materiál byl vydán za finanční podpory dotačního programu Krajského úřadu Pardubického kraje v rámci protidrogové politiky v Pardubickém kraji v roce 2008.

Autor: Jana Nedbalová  
Recenze: MUDr. Eva Králíková, CSc.  
Grafická úprava: Jaroslav Múčka  
Neprodejné

# JAK ZVLÁDNOUT

## RADY KUŘÁKŮM

aneb

### psychosociální závislost na cigaretě

**Pamatujte, že máte proti kouření zbraň jediné tehdy,  
budete-li předem připraveni, jak se zachováte,  
až se Vás zmocní touha kouřit.**

*V tomto letáku Vám nabízíme mnoho tipů a rad,  
které se osvědčily, pomohly odvykajícím kuřákům  
zvládnout své návyky tím, že je dočasně  
nahradili jinými...  
Budou-li Vám připadat úsměvné,  
a vlastně proč ne?! Bavte se, vytvořte si hru,  
vsadte se a odměňte sebe i své blízké úsměvem!*

Kuřákem se člověk nestává ze dne na den. Každý z nás se rodí nekuřákem a pouze ti, kdo nepřemohli svou zvědavost a nechali se zlákat představou dýmového opojení, se postupně naučili kuřáckému chování. Každý kuřák je tak majitelem svého vlastního příběhu, příběhu který jej přivedl k závislosti na tabáku (nikotinu). Často jsou to příběhy velmi podobné - parta přátel, potřeba vyniknout, nuda, potřeba překonat únavu, stres aj. Pudově je zcela přirozené, že pokud řešení situace splnilo naše očekávání, máme potřebu ji opakovat. Tím vytváříme návyk. Návyk je sklon k vykonávání určité činnosti, která se vybavuje samočinně, automaticky, bez uvažování a rozhodování. Vzniknout může bezděčně nebo záměrně - cvikem. Je-li návyk podmíněný situačně můžeme se setkat s pojmem **psychosociální závislost**. Chtít se jí zbavit dá sice práci, nicméně vůlí, trpělivostí, důsledností a určitou mírou sebeovládání podpořenou dobrým důvodem proč nekouřit, ji lze zvládnout již během čtyř týdnů.

*Nemáme v úmyslu Vám nic vnucovat,  
chceme Vám jen nabídnout dvě, možná tři alternativy,  
které si můžete zkusit osvojit.  
Zda „fungují“ zjistíte jen tehdy,  
budete-li jim věnovat určitou trpělivost.  
Nečekejte, že změníte návyk ze dne na den!*

## Chystáte se na dovolenou a nevíte, zda přestat s kouřením před nebo až po dovolené?

Doporučení:

- Zamyslete se nejprve, kdo Vám bude dělat během dovolené společnost. Kuřáci nebo více nekuřáci? Budete cestovat vlastní dopravou nebo s nějakou společností či dokonce letecky? Jaké jsou podmínky ke kouření v místech, která navštívíte? Příliš mnoho otázek? Pak raději přestaňte kouřit před dovolenou. Dovolená je obdobím, kdy člověk mění rutinní způsob života, více relaxuje, zkrátka si užívá! To je ideální doba zanechat kouření zejména pro ty z vás, kteří si zapalují za odměnu, při odpočinku, v typicky příjemných situacích. Nabouráním stereotypu se Vám na cigaretu bude snáze zapomínat, využijte toho!
- Maximálně sportujte, věnujte se pohybu (vyplaví se vám přirozeně endorfiny, a opět tak lépe překonáte obtížné období odvykání).
- Řekněte si zkrátka, že si cigaretou nebudete kazit dovolenou a zavzpomínejte na svá nekuřácká léta...nebylo to svobodnější období?

Obáváte se, že to nezvládnete? Místo krabičky cigaret si s sebou raději vezměte lék, který Vám doporučí lékař - specialista (opravdu je z čeho vybírat).

## Podléháte pokušení, kdykoliv jdete kolem prodejny s tabákem?

Doporučení:

- Tak se jí jednoduše vyhněte nebo to vezměte kolem ní poklusem.
  - Tisk si zakupte v jiné prodejně.
- Svěřte se předem trafikantovi, že si budete místo cigaret kupovat např. žvýkačky, časopisy atd. (seznamte prodavače s vaším plánem odvykat).

## Jste netrpěliví, čekáte na zastávce autobusu a máte chuť kouřit?

Doporučení:

- Všimněte si věcí okolo, které jste do té doby nevnímali, např. není něco zajímavého na domě před Vámi, na trávě, na chodníku, jaké materiály Vás obklopují, jací lidé jsou kolem Vás? Kolik z nich nekouří? Nudí se také?
- Všimněte si značek aut, která kolem Vás projedou. Zkuste si zapamatovat některé „SPZ“.
- Zkuste dechové cviky. Tento způsob je maximálně diskrétní, uleví Vám! Jde o osvědčenou relaxační metodu: Hlubší nádech „do břicha“, zadržet dech, pomalý výdech...

Opakujte a počítejte si vdechy....

- Přemýšlejte o harmonogramu zítřejšího dne. Myslete na to, že touha na kouření vás za několik málo minut přejde. Odoláte-li pokušení zapálit si, opět posunete své vlastní hranice a posílí to Vaši sebedůvěru, kterou nyní tolik potřebujete!

*Nehledáte-li odpověď na otázky, která Vám zde nabízíme, naše rady odložte a vraťte se k nim jen tehdy, budete-li hledat odpověď na svou otázku.*

## Kouříte nejčastěji doma?

### Nekouříte-li, chybí Vám něco v rukou nebo se nudíte?

Doporučení:

- Uklízejte zásuvky, přerovnejte prádelník, luxujte aj. Vytvořte si denně svůj malý plán úklidu.
- Louskejte ořechy
- Luštěte křížovky
- Připravujte si ingredience na vaření předem, přestože budete vařit později....
- Máte-li myčku na nádobí, co kdybyste zkusili na čas umývat nádobí opět v ruce?
- Navlékejte si rukavice, kdykoli by se vám bude chtít doma kouřit...
- Jděte si, byť jen na chvíli, ponořit ruce do studené vody
- Porovnejte a seřaďte knihy v knihovně
- Pište si sám/sama sobě vzkazy (např. typu: „nejsem slaboch“, „vydržím“, „jen blázen by si zapálil“ atp.)
- Kupte si hlavolam či jinou hračku do ruky
- Pořiďte si posilovací stroj, rotoped nebo alespoň posilovací kroužek do dlaně
- Trhejte papír, balte a přebalujte knihy, dárky....
- Díváte se na televizi, filmové hrdinové kouří a vy si ten film nechcete nechat ujít? Tak si na své ruce sedněte!
- Dejte si za cíl zvýšit péči o pokojové květiny a věnujte jim denně čas tím, že je zalijete, věnujte jim péči rosením, otřete list po listu od prachu, přesazujte, přihnojujte (uvidíte jakou budete mít radost, když pod Vaší péčí pookřejí)
- Buďte tvořiví!
- Potahujte skrz špičku (např. na trhu jsou aromatické špičky „Paipo“), které neobsahují nikotin ani jiné škodliviny nebo potahujte starou fajfku, cucejte naprázdno

## Chybí Vám něco v ústech nebo chuť kouře? Žvýkačky a bonbóny už nemůžete ani vidět?

Doporučení:

- Zamlsejte si čerstvé nebo sušené ovoce, vyzkoušejte kyselá

zelí, mrkev... Důležité je mít je připravené předem, zbytek uložte nejlépe do vakuované nádoby, abyste je měli kdykoli zase po ruce - mlsejte zdravě!

- Chuť na cigaretu zaručeně zaženete, schroupnete-li čerstvý česnek, to že Vám bude po něm trochu zapáchat dech, je ve srovnání s tím jak páchne dech po vykouření cigarety minimální problém...
- 2 kapky tvrdého alkoholu na jazyk, nic víc
- 1 polévková lžice citronové šťávy do úst
- stále mějte při sobě sklenici či láhev obyčejné vody, často pijte. Jezte cokoli, co máte rádi, ale pozor na přejídání! Raději jezte častěji a menší porce. Nezapomínejte, že nekuřáci spalují méně kalorií!!! Jako nekuřák tedy můžete spálit za den až o 800 kJ méně než v době, kdy jste kouřili!

## Obáváte se společenské události, když už několik dní úspěšně nekouříte a nechcete se ji z nějakého důvodu vyhnout?

Doporučení:

- Vyhledávejte nekuřácké prostory
- Uvědomte si nejdříve, jestli chcete o svém odvykání hovořit nebo to naopak zatajit. V prvním případě Vás mohou Vaši přátelé povzbuzovat nebo zrazovat. Nejste-li na zrazování dostatečně silní, pak raději mlžte - odcházejte častěji na toaletu, pomozte sklidit nádobí ze stolu, odejděte na čerstvý vzduch udělat pár nádechů, umyjte nádobí, připravte si do zásoby několik vtipů, kterými pobavíte společnost a odvedete tím pozornost od sebe samého, hledejte vlastní plány, jak odolat.
- **Pamatujte na to, že alkohol aktivuje v mozku tzv. centrum odměny a tím vyvolá i bažení po cigaretě!** Odolat touze zapálit si je pak mnohem obtížnější a navíc s vyšším množstvím alkoholu ztratíte nejspíše zábrany. Motivace nekouřit bude slábnout zatímco Vy získáte falešný pocit, že druhý den odoláte lépe.
- Nepijte pivo! Nepijte tvrdý alkohol! Nemůžete-li se obejít bez alkoholu, dopřejte si jen v malém množství víno. Připravte si nějakou společenskou hru, šipky, karty...
- Pozvěte společnost k vám domů a čekáte-li kuřáky, oznamte jim, že se u Vás nekouří.  
*Obáváte-li se toho, jak to sdělit přátelům, můžete zkusit využít momentu překvapení - udělejte si předem cedulky, šipky - kde bude možné kouřit apod. a pobavte své přátele nevtíravým důvtipem - obě strany to zbaví rozpačitosti.*