

# ЈЕДАН ПРИМЕР, А МНОГО УСПЕШНИХ НАЧИНА ЗА ОДВИКАВАЊЕ ОД ПУШЕЊА!



## 1.

### Анализирајте навику

Током једне недеље у табелу уписујте податке (једна табела за сваки дан): у прву колону („Бр. цигарета“) унесите редни број сваке цигарете, у другу колону („Ситуација“) унесите опис ситуације у којој сте запалили сваку цигарету, у трећу колону („Интензитет“) унесите број од 1 (најмање важна) до 5 (најважнија) којим означававате важност сваке цигарете. Обележите све ситуације у којима сте интензитет жеље означили са 1, 2 или 3.

Редни бр. цигарете	Ситуација	Интензитет
1	Уз кафу	5
2	- II -	3
3	После доручка	5
4	Пауза	3
5	Пауза	1
ИТД.		



## 2. Припремите се

- Набројте своје личне разлоге за остављање пушења и запишите их; што чешће понављајте те разлоге;
- Изаберите дан када ћете престати са пушењем (нпр. крај радне недеље, када можете више да се посветите себи);
- Почните са узимањем више течности а пре паљења сваке цигарете узмите гутљај млаке воде;
- Пронађите пријатеља или партнера за подршку;
- Смањите пушење (не пушите у кући и колима, већ на тераси) на максимално 10 цигарета дневно; купите цигарете које не волите, смањите дубину увлачења дима и број увлачења; оставите део цигарете непотрошен;

Пре него што запалите цигарету, запитајте се колико је стварно желите (избаците све оне мање важне, које сте оценили оценама 1, 2 или 3 на скали процене; останите само на онима које су процењене са 5 или 4), сачекајте пар минута, прошетајте, попијте воду, промените активност.



## 3. Почните

- На дан када остављате цигарету уклоните све цигарете и пепељаре, посетите стоматолога како би вам очистио зубе, одстранио каменац и непријатан мирис из уста;
- Остављајте сваког дана на страну новац који бисте потрошили за цигарете и наградите себе након месец, два или годину дана;
- Неко време избегавајте ситуације које сте повезивали са пушењем (омиљено место, друштво и сл);
- Пијте веће количине воде или безалкохолне, негазиране, течности;
- Ако Вам у руци недостаје цигарета замените је лоптицом, меким привеском за кључеве, оловком и сл;
- Ако вам се нешто једе мимо оброка, припремите опрано воће или исецкану шаргарепу, келерабу и сл. поврће;
- Бавите се неком физичком активношћу а када наступи криза – исправите се, дишите дубоко, понављајте одлуку и разлоге престанка у себи, узмите гутљај млаке воде и држите га у устима 2-3 минута;
- Уколико поклекнете и запалите цигарету, не размишљајте о томе као о доказу Ваше неспособности да оставите пушење, већ као о тренутку слабости (урадићете све што је потребно да не запалите другу цигарету);
- Обратите се за додатну помоћ лекару, фармацеуту или саветовалишту за одвикавање од пушења.

## 4. Не одустајте од одустајања!