

Prestanite sa pušenjem!



Prestanite sa pušenjem da biste sačuvali svoje zdravlje i zdravlje svoje porodice.

“Pušenje, zajedno sa povišenim krvnim pritiskom, može dovesti do srčanog

udara. Ja sam prestao sa pušenjem da bih mogao da se i dalje brinem za svoju porodicu. Taj cilj mi daje snagu da zauvijek prestanem sa pušenjem.”

“Suprug i ja smo prestali da pušimo prošlog mjeseca. Duvanski dim uzrokovao je mnogobrojne prehlade i astmatične napade kod našeg sina. Nismo više mogli dozvoliti da budemo uzrok bolesti našeg djeteta. Nije bilo lako prestati sa pušenjem, ali smo mi ipak uspjeli.”

Odviknite se od pušenja. Možete prestati sa pušenjem. Duvanski dim ispušta više od 4000 štetnih supstanci u zrak. Pušenje ugrožava vaše zdravlje i zdravlje vaše porodice. Pušenje povećava stepen opasnosti od srčanog napada, oboljenja pluća, moždanog udara i raka.

Kako prestati s pušenjem

1. Odredite dan kad ćete prestati s pušenjem.
2. Neprestano se podsjećajte zašto želite da prestanete sa pušenjem.
3. Pobacajte cigarette, upaljače i pepeljare.
4. Konzumirajte vodu ili kockicu leda umjesto cigarete.
5. Koristite žvakaću gumu ili pojedite voćku umjesto cigarete.

6. Budite aktivni. Kadgod osjetite potrebu da zapalite cigaretu, izadjite u šetnju. Ubrzo će vas ta želja proći.

Planirajte kako da se odviknete od pušenja. Od samog početka izbjegavajte mjesta koja vas nagone na pušenje. Zamolite članove svoje porodice i prijatelje da ne puše u vašem prisustvu. Na zabavama se trudite da budete sa prijateljima koji ne puše. Kad vas neko ponudi cigaretom, recite “Ne, hvala, ja ne pušim.” Uskoro ćete sebe smatrati nepušačem. Ne budite suviše kritični prema sebi. Čak i ako zapalite cigaretu, ne odustajte. Prisjetite se razloga zbog kojih želite da prestanete s pušenjem. Pokušajte ispočetka.



Ne odustajte!

Nikotin u cigaretama stvara ovisnost. Prestati s pušenjem nije lako. Ako ne uspijete da prestanete sa pušenjem iz prvog pokušaja – ne odustajte! Ukoliko vam je potrebna dodatna pomoć, obratite se svom ljekaru za informacije o nikotinskoj žvakaćoj gumi ili flasterima.

**Prestanite sa pušenjem danas!
Bolje spriječiti nego liječiti.**

Text – National Heart, Lung & Blood Institute 1996
Software – **Healthway Software** ©2002 www.healthwaysoftware.com
This work is licensed under the
Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/>

A Healthy Roads Media project
www.healthyroadsmedia.org

Reviewed 8/2005
Kick the Smoking Habit - Bosnian