

15

STRATEGIJA

koje navode bivši pušači za smanjenje potrebe za pušenjem

Teško vam je prestati konzumirati duhan? Isprobajte ove strategije kako biste smanjili želju za pušenjem u čestim visokorizičnim situacijama u kojima biste mogli posustati ili se vratiti pušenju.

- | | |
|--|---|
| <p>01  Nakon buđenja</p> <p>Istuširajte se, operite zube, idite u šetnju ili vježbajte, zaokupirajte se, promijenite jutarnju rutinu.</p> | <p>02  Jutarnja kava</p> <p>Kupite kavu na putu do posla, preskočite kavu, pričekajte i popijte kavu kada dođete na posao, prebacite se na ledenu kavu.</p> |
| <p>03  Kada ste gladni</p> <p>Ne dopustite da pregladnite, jedite zdrave obroke, nosite užinu sa sobom, jedite voće, pijte puno vode ili mlijeka bez masnoće prije obroka.</p> | <p>04  Nakon obroka</p> <p>Nemojte se prejesti, ne zadržavajte se za stolom, počistite za sobom odmah nakon jela, idite u žustriju šetnju, napravite čaj, pojedite vodeni sladoled, ne odlazite na uobičajeno mjesto za pušenje nakon jela, upotrijebite slamke ili čačkalice.</p> |
| <p>05  U automobilu</p> <p>Slušajte knjigu na kaseti/CD-u, poslušajte novu glazbu, idite do posla drugim putem, izbjegavajte benzinske postaje / trgovine u kojima su cigarete lako vidljive, držite prozore podignutima, očistite automobil kako biste se riješili mirisa cigareta.</p> | <p>06  Pauze na poslu</p> <p>Izbjegavajte šetati pored prostora za pušenje, ne izlazite iz zgrade, uzmite nešto drugo što možete raditi, primjerice knjigu, prošećite ili popričajte s kolegom koji ne puši.</p> |
| <p>07  Pod stresom na poslu</p> <p>Tražite pomoć, napravite pauzu, duboko dišite, zatražite podršku, izbjegavajte izlazak van, nazovite liniju za pomoć.</p> | <p>08  Kraj radnog dana</p> <p>Pronađite druge načine da se nagradite na kraju dugog dana (hladni napitak ili časopis), vozite kući nekim drugim putem, zaokupirajte se, radite nešto ugodno nakon posla, vježbajte nakon posla.</p> |
| <p>09  Dok ste na telefonu</p> <p>Razgovarajte u prostoriji u kojoj obično ne pušite, nečime zaokupirajte ruke dok ste na telefonu, črčkajte po papiru, rastegnite se, upotrijebite lopticu protiv stresa.</p> | <p>10  S partnerom/icom koji/a puši</p> <p>Zamolite partnera/icu da ne puši pred vama ili kod kuće, ne sjedite s njima kada puše, zamolite ih da sakriju cigarete kada ih ne upotrebljavaju, zamolite ih da vam ne daju cigaretu čak i ako to tražite.</p> |
| <p>11  Dok radite kućne poslove</p> <p>U početku radite manje zadataka, upotrijebite oralne zamjene, kao što su žvakaća guma, bomboni za osvježavanje daha, slamke ili pastile, zatražite pomoć, uzmite pauze u kojima ćete konzumirati limunadu ili vodeni sladoled.</p> | <p>12  Svađa s partnerom/icom</p> <p>Pokušajte izbjegavati veće rasprave prvih nekoliko dana, ako postane previše napeto, izadite iz kuće, vježbajte, probajte neku zabavnu aktivnost, nazovite prijatelje radi podrške, nazovite liniju pomoći, idite u trgovački centar ili u kino, odnosno na mjesto na kojem ne smijete pušiti.</p> |
| <p>13  Buđenje tijekom noći</p> <p>Radite nešto smirujuće, kao što je čitanje ili gledanje TV-a u prostoriji u kojoj obično ne pušite.</p> | <p>14  Dok radite od kuće</p> <p>Radite u drugom dijelu kuće u kojem obično ne pušite, konzumirajte žvakaću gumu, bombone za osvježavanje daha ili druge alternative dok radite, pokušajte ne donositi dodatni posao kući.</p> |
| <p>15  Na računalu</p> <p>Ako želja za pušenjem postane prejaka, prestanite raditi na računalu i radite nešto drugo, vježbajte ili pokušajte konzumirati niskokalorične alternative kao što su grickalice od povrća, žvakaća guma ili bomboni za osvježavanje daha.</p> | <p>MOQC
MICHIGAN ONCOLOGY
QUALITY CONSORTIUM</p> <p>
Blue Cross
Blue Shield
of Michigan</p> <p>Nonprofit corporations and independent licensees
of the Blue Cross and Blue Shield Association</p> <p>» SAZNAJTE VIŠE visit moqc.org  </p> |