

15

STRATEGII

byłych palaczy pomagających w radzeniu sobie z głodem nikotynowym

Masz trudności z rzuceniem palenia? Wypróbuj te strategie, by poradzić sobie z chęcią sięgnięcia po papierosa w sytuacjach, gdy radzenie sobie z głodem nikotynowym jest szczególnie trudne.

01

**Po obudzeniu**

udaj się od razu pod prysznic, umyj zęby wyjdź na spacer lub wykonaj serię ćwiczeń, zajmij się czymś – celem jest zmiana porannych przyzwyczażeń.

02

**Poranną kawę**

najlepiej kup sobie w drodze do pracy, nie pij kawy rano w domu, a dopiero po dotarciu do pracy, przerzuc się na kawę mrożoną.

03

**Kiedy odczuwasz głód,**

nie doprowadzaj do tego, by stał się zbyt intensywny, jedz zdrowe posiłki, noś przy sobie przekąski i przed posiłkami pij dużo wody lub odtłuszczone mleko.

04

**Po posiłku**

nie jedz za dużych porcji, a po jedzeniu nie siedź zbyt długo przy stole, szybko posprzątaj po posiłku, wyjdź na krótki spacer, zrób sobie herbatę, zjedz loda na patyku, po jedzeniu nie odwiedzaj miejsc, które kojarzą Ci się z paleniem papierosów, używaj słomek i wykałaczek.

05

**W samochodzie**

słuchaj e-booków lub kaset/płyt CD, włącz nową muzykę, udaj się do pracy inną drogą, unikaj zatrzymywania się na stacji benzynowej lub w sklepie, gdzie papierosy są w zasięgu ręki, nie otwieraj okien, dokładnie posprzątaj auto wewnątrz, aby nie było w nim czuć zapachu papierosów.

06

**Podczas przerw w pracy**

staraj się nie zbliżać do stref dla osób palących, nie wychodź z budynku, przynieś sobie do pracy książkę, zajmij się rozmową z niepalącym kolegą lub koleżanką.

07

**Gdy odczuwasz stres w pracy,**

poproś o pomoc, zrób sobie przerwę, spróbuj głęboko oddychać, zadzwoń do kogoś, aby uzyskać wsparcie, unikaj wychodzenia na zewnątrz, zadzwoń na infolinię pomocy dla osób palących.

08

**Po pracy**

znajdź sobie inny niż palenie sposób na nagrodzenie się po zakończeniu męczącego dnia (wypij napój mrożony lub poczytaj magazyn), wróć do domu inną drogą, przez cały czas staraj się czymś zajmować, zrób coś, co lubisz, idź na trening.

09

**Podczas rozmowy telefonicznej**

rozmawiaj w pokoju, w którym zwykle nie palisz, weź do ręki przedmiot, dzięki któremu Twoje dłonie będą zajęte podczas rozmowy przez telefon, rysuj bazgroły na kartce papieru, rozciągaj palce, ściskaj piłkę antystresową.

10

**Jeżeli Twój partner jest osobą palącą,**

poproś, aby nie palił przy Tobie ani w domu, a kiedy pali, nie siadaj obok niego, poproś, aby chował papierosy, kiedy ich nie używa, poproś, aby nie częstował Cię papierosami, nawet jeżeli o to poprosisz.

11

**Podczas wykonywania obowiązków domowych**

na początku weź na siebie mniej zadań niż zwykle, zamiast papierosów żuj gumę, jedz miętówki, weź słomkę słomkę, ssij pastylki, poproś o pomoc, rób sobie przerwy na lemoniadę lub lody na patyku.

12

**Kłótnia z partnerem**

i angażowanie się w gorące dyskusje to coś, czego zdecydowanie warto unikać przez pierwsze kilka dni po zaprzestaniu palenia; jeżeli atmosfera stanie się zbyt napięta, wyjdź z domu, wykonaj serię ćwiczeń, zrób coś, co poprawi Ci humor, zadzwoń do przyjaciela i poproś go o wsparcie, zadzwoń na infolinię pomocy dla osób palących, udaj się do galerii handlowej lub kina, gdzie palenie jest zabronione.

13

**Jeśli obudzisz się w nocy,**

wykonuj spokojną czynność, taką jak czytanie lub oglądanie telewizji w pokoju, w którym zwykle nie palisz.

14

**Jeśli pracujesz w domu,**

znajdź sobie miejsce do pracy tam, gdzie zwykle nie palisz papierosów, żuj gumę, jedz miętówki lub wybieraj inne alternatywy, staraj się nie przynosić do domu dodatkowej pracy.

15

**Gdy siedzisz przed komputerem,**

odejdz od niego, jeśli chęć zapalenia papierosa jest zbyt silna, i wykonaj jakąś inną czynność, poćwicz lub sięgnij po niskokaloryczną przekąskę, taką jak warzywa, guma do żucia lub miętówki.

MOQC
MICHIGAN ONCOLOGY
QUALITY CONSORTIUM



Nonprofit corporations and independent licensees
of the Blue Cross and Blue Shield Association

» WIECEJ INFORMACJI odwiedź moqc.org

