

Želite li nekome pomoći da prestane pušiti?

Možete pomoći nekome da zauvijek prestane pušiti

Što trebate znati



- Iako želite pomoći, pušač je odgovoran za prestanak pušenja.
- Prestanak pušenja je postupak za koji je potrebno vrijeme i energija. Ponekad osoba mora doživjeti neuspjeh prije nego što zauvijek prestane pušiti.
- Okidači i simptomi odvikavanja normalna su pojava.
- Manji neuspjesi i ponovni početak pušenja uobičajeni su i mogu dovesti do uspjeha u budućnosti.
- Izradite plan s voljenom osobom o tome kako im možete pomoći u tom rizičnom razdoblju.
- Pušač mora reći kakvu podršku treba.

Načini na koje možete biti podrška

- Proslavite svaki napor u svrhu prestanka pušenja.
- Recite nešto ohrabrujuće i ponudite druge poticaje.
- Podsjetite svoju voljenu osobu da ste tu kada god zatreba podršku.
- Budite podrška čak i ako ponovno počne pušiti. Teško je prestati pušiti.



Razgovarajte s liječnikom ili medicinskom sestrom koji vam mogu objasniti postupak prestanka pušenja. To će vam pomoći dok pružate podršku osobi tijekom prestanka pušenja.

Za više informacija posjetite web-mjesto njhealth.org/quittohelp ili michigan.quitlogix.org.