

# Chcesz pomóc komuś w rzuceniu palenia?

**Możesz odegrać ważną rolę we wspieraniu innych w procesie zerwania z nałogiem**



## Co musisz wiedzieć

- Nawet jeżeli chcesz pomóc, odpowiedzialność za zerwanie z nałogiem palenia ponosi wyłącznie osoba paląca.
- Rzucanie palenia to proces, który wymaga dużo czasu oraz energii. Czasami pożegnanie się z nałogiem na dobre poprzedzone jest kilkoma nieudanymi próbami.
- Czynniki wywołujące chęć zapalenia papierosa oraz objawy odstawienia nikotyny to coś, z czym mierzy się każdy palacz, który próbuje zerwać z nałogiem.
- Nieudane próby rzucenia nałogu oraz powroty do niego zdarzają się często i są normalnym etapem drogi do trwałego zaprzestania palenia.
- Wraz z bliską osobą, która chce zerwać z nałogiem palenia, należy sporządzić plan dotyczący sposobów zapewniania jej odpowiedniego wsparcia w najtrudniejszych momentach tego procesu.
- Osoba uzależniona od palenia tytoniu musi zakomunikować, jakiej formy wsparcia potrzebuje.

## Sposoby wspierania osób rzucających palenie

- Dostrzeganie wszelkich wysiłków podejmowanych w celu rzucenia palenia.
- Zachęcanie do rzucenia palenia słowami oraz na inne sposoby.
- Przypominanie ukochanym osobom o tym, że w każdej chwili mogą liczyć na nasze wsparcie.
- Zapewnianie wsparcia nawet w chwilach słabości i powrotu do nałogu. Pamiętanie o tym, że proces rzucania palenia jest trudny.



**Odbycie rozmowy z lekarzem lub pielęgniarką w celu zrozumienia przebiegu rzucania palenia. Zrozumienie przebiegu procesu rzucania palenia pomoże zapewnić bliskiej osobie odpowiednie wsparcie na każdym jego etapie.**

Więcej informacji można znaleźć na stronie [njhealth.org/quittobaccohelp](http://njhealth.org/quittobaccohelp) lub [michigan.quitlogix.org](http://michigan.quitlogix.org)