

**PALEŃ ZA DUŻO
MNIEJ PALEŃ
NIE PALEŃ**

**PROGRAM EDUKACYJNO-MOTYWACYJNY
DLA PACJENTÓW Z DOŚWIADCZENIEM CHOROBY PSYCHICZNEJ
UZALEŻNIONYCH OD NIKOTYNY**

ZESZYT DLA TRENERA

Na potrzeby projektu HELPS skrypt opracowała

Agnieszka Skowerska, Oddział Dzienny III Kliniki Psychiatrii IPiN, Warszawa

SPOTKANIE I

1. Przedstawienie się.
2. Omówienie celu prowadzenia zajęć z uzależnienia od nikotyny.
3. Co powinien wiedzieć uczestniczący w zajęciach po zakończeniu zajęć?
4. Przeprowadzenie testu uzależnienia od nikotyny wśród uczestników oraz omówienie wyników.
5. Pytania i dyskusja.

Ten program skierowany jest do grupy osób uzależnionych od nikotyny i może być wykorzystany do pracy z grupą w trybie cotygodniowych spotkań otwartych lub w ramach zajęć terapeutycznych prowadzonych w oddziale szpitalnym, czy też podczas turnusu rehabilitacyjnego.

Ważne jest, by zajęcia odbywały się zawsze w podobnych warunkach, w dobrze wentylowanym pomieszczeniu, z możliwością dostępu do tablicy i kolorowych pisaków oraz z możliwością przypięcia pomocy dydaktycznych i/lub możliwością pokazania foliogramów do omawianych zagadnień.

Członkowie grupy siadają w półokręgu tak, by każdy był dla siebie nawzajem widoczny, a także by była dla wszystkich dobra widoczność tablicy.

Sugerowany czas każdego spotkania to: 30-40 minut.

Po krótkim przedstawieniu się prowadzącego i uczestników grupy należy omówić krótko cel prowadzonych zajęć edukacyjnych w danej grupie zgodnie z informacjami zawartymi w tym skrypcie.

Podstawowym celem prowadzonych zajęć jest zmotywowanie uczestników do zaprzestania palenia papierosów lub znacznego zmniejszenia uzależnienia poprzez wypalanie mniejszych ilości papierosów w ciągu dnia. Jest to w szczególności ważne w przypadku osób, które - z powodu innej choroby przewlekłej przyjmują leki i narażeni są na obciążenia dla organizmu z tego wynikające. Taka grupą osób są m. in. pacjenci leczeni psychiatrycznie, którzy często mają zwiększoną potrzebę wypalania papierosów z racji objawów choroby podstawowej oraz nasilonego niepokoju. Dodatkowo, są w grupie chorych obciążonych chorobami somatycznymi ze względu na długotrwałe przyjmowanie i działanie leków psychotropowych.

Program ma też na celu uświadomić zagrożenia wynikające z faktu uzależnienia od nikotyny (wg WHO Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób sklasyfikowanej jako chorobowa przewlekła o numerze F17) i – w ramach prewencji- zredukować znacznie stopień uzależnienia, a część osób zmotywować do rzucenia nałogu.

Po przeprowadzonych zajęciach uczestnicy powinni:

- wiedzieć jaki jest skład (ogólnie) papierosa i jaki wpływ dla organizmu ma nikotyna?
- wiedzieć, co to jest uzależnienie od nikotyny i jakie są korzyści wynikające z pozbycia się nałogu lub chociaż znacznego zredukowania ilości wypalanych papierosów?
- wiedzieć, jak radzić sobie z objawami związanymi z odstawianiem nikotyny i przetrwać najtrudniejszy czas walki z nałogiem.

Na zakończenie pierwszego spotkania trener rozdaje uczestnikom arkusze z **testem uzależnienia od nikotyny** (wg „Programu ograniczenia zdrowotnego następstw palenia tytoniu w Polsce”) i prosi o szczerze wypełnienie dla samych siebie.

Po 5-10 minutach krótko interpretuje wyniki testu: osobno wszystkie odpowiedzi na „TAK” i „NIE”.

Rolą trenera jest uświadomienie uczestnikom, że test ten mierzy głębokość uzależnienia od nikotyny, tzn. uświadomienia jak długo każdy palacz może wytrzymać po przebudzeniu bez papierosa oraz jak często w ciągu dnia musi dawać sobie kolejną dawkę nikotyny (zapalić papierosa).

Podkreślamy również, że warto skorzystać z przekazywanej podczas wszystkich spotkań wiedzy i spróbować walczyć z nałogiem dla poprawy własnego zdrowia.

Pytania i dyskusja ...

Proponowany test uzależnienia (źródło: Prof. Witold Zatoński radzi „Jak rzucić palenie”; Wydawca: Fundacja Promocja Zdrowia; Wyd. XII)

? **Jaki jest stopień Twojego uzależnienia?**

Test uzależnienia

...pomocze Ci sprawdzić, w jakim stopniu jesteś uzależniona(y) od nikotyny. Szczerze odpowiedz na poniższe pytania. Podsumuj liczbę punktów i przeczytaj komentarz do uzyskanego wyniku.

1. Czy budzisz się w nocy, aby zapalić papierosa?
 - a) tak – 3 pkt.
 - b) nie – 0 pkt.Jeżeli tak, przejdź do punktu 3.
Jeżeli nie, przejdź do punktu 2 i potem 3.
2. Jak szybko po przebudzeniu zazwyczaj zapalasz pierwszego papierosa?
 - a) w ciągu 5 minut – 2 pkt.
 - b) w ciągu 6–30 minut – 1 pkt.
 - c) po 30 minutach – 0 pkt.
3. Ile papierosów wypalasz w ciągu dnia?
 - a) do 10 sztuk – 0 pkt.
 - b) do 20 sztuk – 1 pkt.
 - c) więcej niż 20 – 2 pkt.

0 pkt. – Nie jesteś jeszcze uzależniona(y) od nikotyny. Palenie tytoniu jest dla Ciebie raczej nawykiem, którego nie chcesz lub nie możesz się pozbyć. Powody, dla których palisz, leżą w sferze Twojej psychiki lub presji otoczenia. Nie jest Ci potrzebne specjalistyczne leczenie odwykowe. Przy odrobinie silnej woli i stosując się do naszych porad, możesz zerwać z nałogiem.

1–2 pkt. – Jesteś na dobrej drodze do uzależnienia. Jeśli chcesz przestać palić, powin/naś(ieneś) ściśle zastosować się do naszych porad. Postępując właściwie, masz szansę rzucić palenie. Może uda Ci się to już za pierwszym razem.

3–5 pkt. – Jesteś osobą uzależnioną. Wydaje Ci się, że nie możesz żyć bez papierosów. Jeżeli jednak będziesz bardzo chciał(a), masz szansę. Spróbuj. Być może w terapii pomogą Ci leki (patrz str. 39). Jeżeli Ci się nie uda samemu, Twój lekarz na pewno może Ci pomóc.

SPOTKANIE II

1. Papieros – fabryka trucizny.
2. Wyjaśnienie uczestnikom jak powstaje uzależnienie?
3. Zakaz palenia ! – wprowadzona ustawa obowiązuje.
4. Pytania...

Celem wprowadzenia do drugiego spotkania trener nawiązuje do mody jaką jest, czy raczej było palenie papierosów oraz informuje, że z uzależnienia tego, które traktowane jest przez WHO jako przewlekła choroba (F. 17) - choć to nie jest fakt powszechnie znany, nigdy nie jest za późno na wyleczenie ☺.

Podkreśla, że ma nadzieję, iż spotkanie to pomoże uczestnikom podjąć wyzwanie walki z nałogiem.

Trener edukuje grupę uczestników opierając się na poniższych treściach skryptu.

Palenie tytoniu to moda, która stała się masowym zjawiskiem dopiero na początku XX wieku, kiedy to gwałtownie rosła liczba palących mężczyzn, a następnie kobiet.

Skutki rozpowszechniania się tej mody wkrótce doprowadziły do katastrofy zdrowotnej, a naukowcy dodatkowo stwierdzili, że palenie tytoniu prowadzi do biologicznego uzależnienia. I tak, po 1995 roku świat przestaje palić (jako pierwsza Ameryka -coraz trudniej tam jest być palaczem).

Powoli palenie tytoniu przestaje być również modne w Polsce (a przez ostatnich 30 lat byliśmy w czołówce krajów najwięcej wypalających rocznie), coraz więcej miejsc staje się wolnymi od dymu nikotynowego, a w szczególności po 15. listopada 2010 roku – kiedy to, nie tylko zakazano palenia w szpitalach i firmach, ale przegłosowana ustawa o zakazie palenia papierosów dotyczy miejsc publicznych (pubów, restauracji), **a palaczowi, który złamie zakaz, grozi 500-złotowy mandat!!!**

Sankcje czekają też właściciele lokali, jeżeli nie wywieszą w widocznym miejscu informacji o zakazie palenia.

Każdy palacz, który chce żyć lepiej i dłużej, powinien rzucić palenie!!
Każdy palący papierosy może to zrobić w każdej chwili,
choć nie każdemu jest łatwo rozstać się z nałogiem.

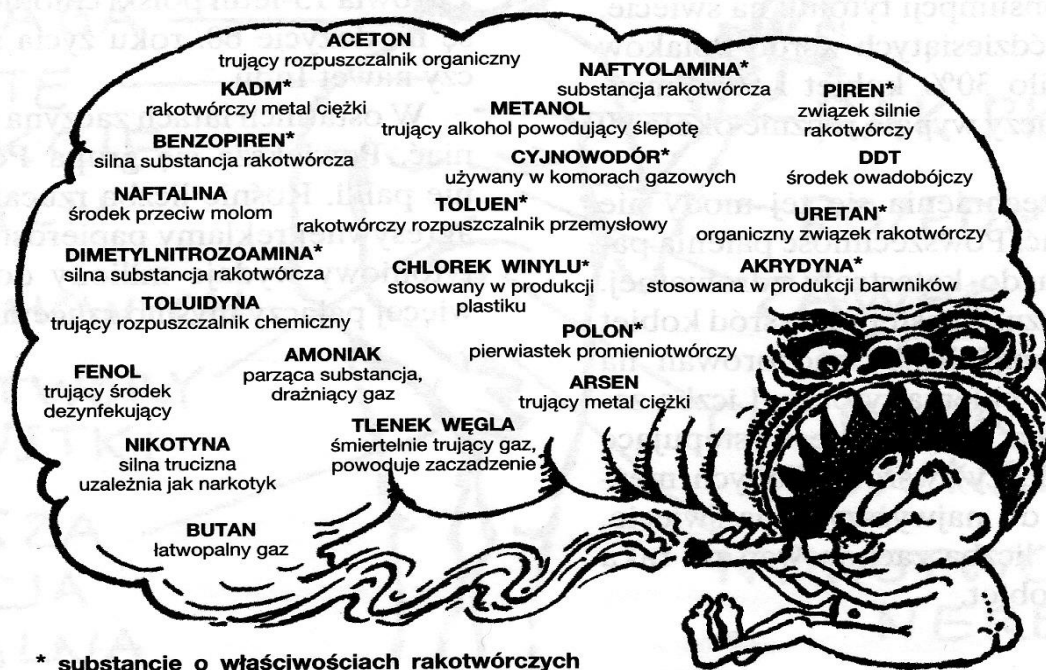
Trener przypomina uczestnikom programu, że spotkania te mają na celu pomóc znaleźć im swoją drogę, czy sposób dla siebie najodpowiedniejszy uwolnienia się od uzależnienia lub chociaż ograniczenia ilości wypalania nikotyny celem poprawy jakości życia, poprawy samopoczucia, także dla korzyści materialnych, jakie niesie za sobą oszczędzanie na zakupie kolejnej paczki papierosów.

Pomóc w tak ważnych decyzjach może krótkie omówienie przez trenera **składu chemicznego** produkowanych obecnie **papierosów**, które są - można powiedzieć- produktem przemysłowym, tzn. w trakcie produkcji dodaje się do nich setki substancji konserwujących, zmieniających własności, poprawiających smak czy „jakość” produktu (np. specjalne sole, które powodują, że papieros się stale tli; amoniak, zwiększający właściwości uzależniające nikotyny; kakao, cukier i lukrecję poprawiające smak oraz glicerynę utrzymująca świeżość tytoniu).

Tak chemicznie „spreparowany” papieros po zapaleniu dostarcza palaczowi nie tylko nikotyny, ale przede wszystkim **4000** innych toksycznych związków chemicznych, w tym ponad **40** substancji o działaniu rakotwórczym. Podczas spalania papierosa zachodzi wiele procesów fizycznych i chemicznych niewiele mówiących zwykłemu laikowi, m. in. destylacja, kondensacja, utlenianie, redukcja, dekarboksylacja.

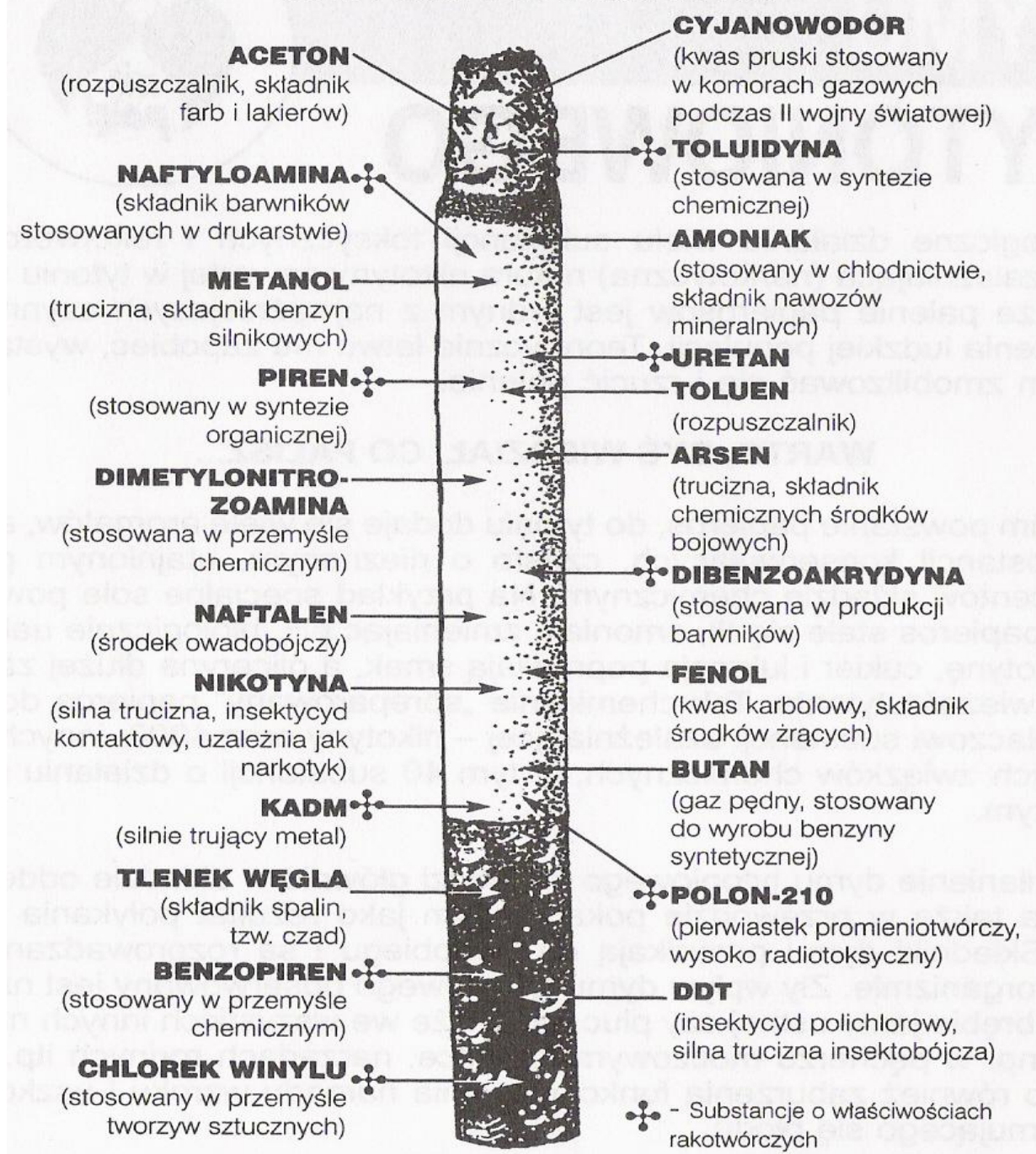
Jednak procesy te warunkują skład chemiczny dymu tytoniowego, w tym jego właściwości toksyczne.

W tym miejscu warto pokazać uczestnikom foliogram bądź – jeśli nie ma takiej możliwości - puścić w obieg obrazki przedstawiające skład dymu tytoniowego.



Skład dymu tytoniowego (źródło: Prof. Witold Zatoński radzi „Jak rzucić palenie” ; strona internetowa http://gronkowiec.pl/dym_tytoniowy_sklad.gif)

OTO NIEKTÓRE Z 4 TYS. ZWIĄZKÓW CHEMICZNYCH W TYM 40 RAKOTWÓRCZYCH, ZAWARTYCH W DYMIE TYTONIOWYM



(źródło: strona internetowa: <http://www.eioba.pl/files/user2775/paleniepapieros.jpeg>)

W dalszej części spotkania, trener uświadamia uczestnikom **jak powstaje uzależnienie od nikotyny?** korzystając z poniżej zawarty treści skryptu.

Palenie papierosów nie jest tylko przyzwyczajeniem czy nawykiem, lecz przede wszystkim biologicznym uzależnieniem od nikotyny tak silnym, że porównywalnym do uzależnienia od takich narkotyków jak heroina czy kokaina. Palenie papierosów prowadzi do uzależnienia, które ma wymiar także psychiczny (nawyk wykonywania pewnych czynności w określonych sytuacjach) oraz wymiar fizjologiczny (uzależnienie organizmu od substancji chemicznej zawartej w papierosach). Substancją uzależniającą jest nikotyna.

Uzależnienie to ma podłoże neurobiologiczne, co oznacza, że nikotyna działa w ośrodkowym układzie nerwowym pobudzając uwalnianie w mózgu pewnych substancji zwanych neuroprzekaznikami. Substancje chemiczne, których wydzielanie pobudza nikotyna, to między innymi: dopamina i noradrenalina; odpowiadają one za doznawanie przyjemności po zapaleniu papierosa: poprawiają humor, wprowadzają w stan ożywienia, pomagają się skoncentrować, uspokajają.

W chwilę po wypaleniu papierosa poziom tych substancji zaczyna spadać, co powoduje przykre objawy abstynencji, takie jak: drażliwość, frustrację, gniew czy trudności w koncentracji. Aby uniknąć tych dolegliwości palacz sięga po kolejnego papierosa.

Tak powstaje uzależnienie.

Najważniejsze wskaźniki uzależnienia to:

- budzenie w nocy „na papierosa”
- zapalanie papierosa w pierwszych minutach po przebudzeniu
- palenie dużej liczby papierosów dziennie.

Na zakończenie spotkania trener prosi uczestników o pytania ...

SPOTKANIE III

1. Przedstawienie negatywnych stron palenia nikotyny.
2. Szkodliwe dla organizmu następstwa palenia tytoniu.
3. Pytania...

Po przywitaniu grupy, trener informuje uczestników, iż dzisiejsze trzecie spotkanie w całości poświęcone będzie zapoznaniu uczestników z **negatywnym i szkodliwym dla organizmu skutkiem palenia tytoniu.**

Treści edukacyjne zawarte są w skrypcie

Wszyscy palący powinni wiedzieć sięgając po kolejną paczkę papierosów, że mają **(7-krotnie) wyższe ryzyko zachorowania na nowotwór** (złośliwy):

- płuca
- górnych dróg oddechowych
- przełyku
- jamy ustnej
- krwi
- nerki
- żołądka
- trzustki

Zwiększają się także znacznie ich możliwości zachorowania na:

- chorobę niedokrwienną serca
- chorobę naczyniowo-mózgową
- tętniaka aorty
- miażdżycę tętnic
- wrzody żołądka i dwunastnicy.

Wchłanianie dymu tytoniowego zachodzi głównie w układzie oddechowym.

Składniki dymu przenikają z pęcherzyków płucnych do krwioobiegu i są rozprowadzane po całym organizmie.

Mieszanka 4000 związków może uszkadzać nie tylko narządy, ale wpływa na wszystkie procesy życiowe (endokrynne, immunologiczne, przemiany metaboliczne itd.) organizmu.

Badania wykazały, że dym tytoniowy podrażnia błonę śluzową nosa i jamy ustnej, przełyku oraz żołądka, prowadząc do jej uszkodzenia, wykazuje właściwości alergizujące, ma działanie toksyczne na układ oddechowy, sercowo-naczyniowy, nerwowy, a także na wszystkie inne narządy i tkanki (m. in. trzustkę, nerki, pęcherz moczowy), może prowadzić do teratogennych, mutagennych oraz rakotwórczych zmian komórkowych.

Kobiety w ciąży powinny pamiętać, że płód pali razem matką!!

Ponadto, osoby leczone się na **nadciśnienie tętnicze**.

Powinni wiedzieć, że wypalanie jednego papierosa powoduje natychmiastowy wzrost ciśnienia tętniczego i przyspieszenie pracy serca. Jest to bardzo niebezpieczne, zwłaszcza w przypadku palenia wcześniej rano.

Palenie zwiększa ryzyko wystąpienia zawału serca i udaru mózgu.

Palenie zmniejsza też skuteczność leków obniżających ciśnienie krwi.

Palenie tytoniu, obok powszechnie znanych następstw w postaci nowotworów oraz schorzeń układu krążenia i oddechowego, prowadzi do szeregu zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania.

Problemem wieloletnich palaczy jest – **brak tlenu!** czyli

Przewlekła Obturacyjna Choroba Płuc.

Palący powinni pamiętać również, że dym tytoniowy jest podobnie szkodliwy dla niepalących tzw. „biernych palaczy” i niestety może stać się przyczyną poważnych kłopotów zdrowotnych wśród najbliższych.

Wymuszony kontakt z dymem tytoniowym może prowadzić nie tylko do łzawienia oczu, alergii, kaszlu i napadu astmy oskrzelowej, ale żony palących mężów chorują dwukrotnie częściej na raka płuca niż partnerki mężczyzn niepalących. Badania naukowe wykazały także na związek wymuszonego, biernego palenia z zawałem serca.

Niewiele kobiet wie, jakie są/mogą być konsekwencje palenia w czasie ciąży; jaki ma to wpływ na rozwój płodu:

- częściej dochodzi do poronień i komplikacji przy porodzie
- palenie w ciąży powoduje wzrost ryzyka wystąpienia wad rozwojowych płodu
- zawsze, jeżeli kobieta w czasie ciąży pali, prowadzi to do spowolnienia wzrostu płodu – dziecko rodzi się mniejsze i gorzej rozwinięte

a także, palenie przez kobietę w ciąży prowadzi do kontaktu rozwijającego się mózgu nienarodzonego dziecka z nikotyną, co może wywołać u dziecka po porodzie objawy głodu nikotynowego.

Takie dzieci mogą urodzić się z objawami zespołu odstawienia nikotyny: są bardziej płaczące, gorzej śpią, mają zaburzenia funkcji przewodu pokarmowego, a także na całe życie pozostanie u nich zwiększona tolerancja nikotyny.

Chorzy na **cukrzycę** nie powinni absolutnie palić papierosów, ponieważ jest to dalsze pogarszanie i tak już trudnej sytuacji zdrowotnej.

Palenie to inhalowanie dymu tytoniowego, w którym zawartych jest 4 000 groźnych dla zdrowia związków chemicznych, które mają wpływ na wszystkie narządy, także na trzustkę i wpływają na wszystkie przemiany metaboliczne.

Najważniejszym argumentem przeciwko paleniu przez diabetyków jest fakt, że paląc pogłębiają oni ryzyko wystąpienia zmian miażdżycowych naczyń krwionośnych, a w zasadzie potęgują ich wystąpienie, którym to ryzykiem -z racji choroby- cukrzyk jest już i tak obciążony.

Dla uzmysłowienia sobie przez słuchaczy wagi problemu jakim jest nałóg palenia tytoniu, trener może pokazać uczestnikom foliogram bądź puścić w obieg obrazek zgodny z w/w treściami.

Podsumowując spotkanie, trener prosi o **pytania, komentarze** i przypomina o kolejnym spotkaniu.



(źródło: Prof. Witold Zatoński radzi „Jak rzucić palenie”; Fundacja Promocja Zdrowia; Wyd.XII; strona internetowa: http://www.gronkowiec.pl/dym_tytoniowy.html)

Przez ten czas
wplywa
bezpośrednio
na twoją:

1. JAMĘ USTNĄ

2. ŻOŁĄDEK

3. KREW

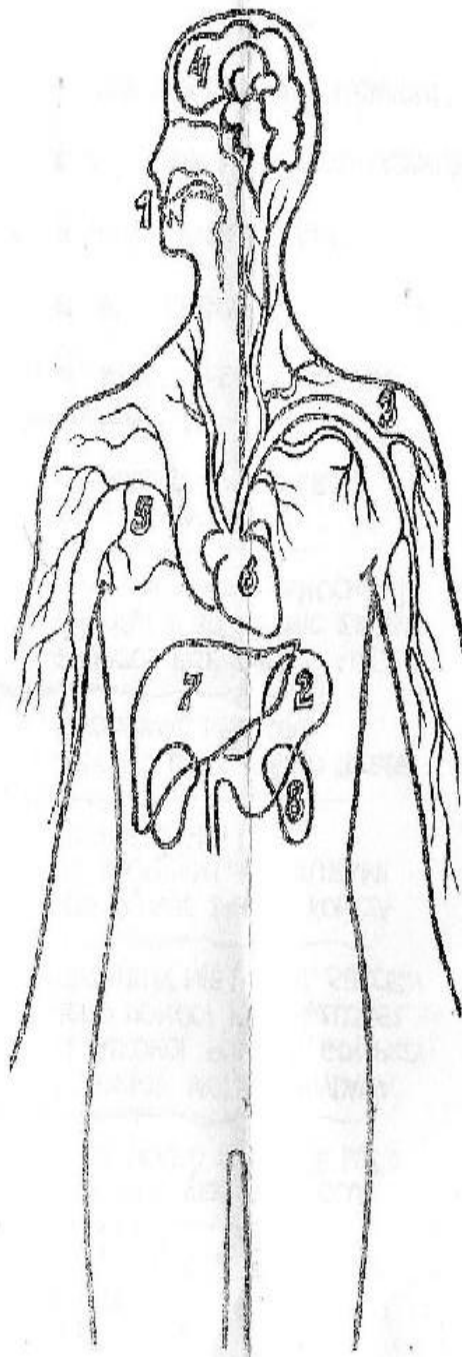
4. MÓZG

5. UKŁAD
NERWOWY

6. SERCE

7. WĄTROBE

8. NERKI



Dziaka w ten sposób:

1 WYSUSZA BŁONĘ ŚLIZOWĄ W JAMIE USTNEJ I PRZENIKU, CZĘSTE SPODYWANIE GO MOŻE ZMIEŃCĆ TWÓJ GŁOS

2 WYSUSZA I PODRAŻNIA BŁONĘ ŚLIZOWĄ ŻOŁĄDKA, MOŻE SPONODOWAĆ POWSTAWANIE WRZODÓW ŻOŁĄDKA I DWUNASTNICY

3 WRAZ Z NIĄ ROZNOŠONY JEST DO WSZYSTKICH KOMÓREK TWOJEGO ORGANIZMU, ZMNIĘSZA JEGO ODPORNÓŚĆ NA ZNFEKCJE I CHOROBY ZAKAŻNE

4 WRAZ Z KRWIĄ, DOCIERA DO MÓZGU I NISZCZY TAM SZARE KOMÓRKI, JAKÓRE NIE REGENERUJĄ SIĘ, PRZEZ TO NP. SŁABNIE PAMIĘĆ

5 ZWALNIA PROCESY PSYCHICZNE, POWODUJE ZAWROTY, BÓLE GŁOWY I ZABURZENIA WZROKOWE

6 PRZYSPIESZA AKCJĘ SERCA, MOŻE SPWOODOWAĆ JEGO ZAWAŁ

7 POD JEGO WPŁYWEM TWOJA WĄTROBA PO DŁUŻSZYM CZASIE OBUMIERA I PRZESTAJE FUNKCJONOWAĆ

8 OSŁABIA FUNKCJONOWANIE TWOICH NEREK ORAZ POWODUJE CHOROBY UKŁADU MOCZOWEGO

Ilustracja: Zdzisław Hłopiński
Dziękuję za:
Numerzyński Mirosław, Kubiński Michał, Wójcicki Tomasz
Dziękuję prof. Dariuszowi Szymczykowskiemu
Za udzielenie pomocy i udostępnienie materiałów
Komitetu Edukacji Zdrowotnej

(źródło: strona internetowa: [http:// www.blogi.szkoizklasa.pl](http://www.blogi.szkoizklasa.pl))

SPOTKANIE IV

1. Korzyści zdrowotne -i nie tylko- wynikające z zaprzestania palenia tytoniu lub zmniejszenia ilości wypalanych papierosów.
2. Podjęcie decyzji o zaprzestaniu palenia - rady, sugestie...
3. Jak przetrwać trudne chwile?
4. Pytania

Na początku spotkania trener zapisuje na tablicy w punktach korzyści wynikające z podjęcia walki z nałogiem:

1. korzyści ZDROWOTNE
2. korzyści FINANSOWE

następnie, krótko rozwija każdy z punktów posługując się treściami zawartymi w skrypcie.

Korzyści zdrowotne.

Specjaliści przekonują, że nawet po kilkudziesięciu latach palenia warto rzucić nałóg – organizm będzie w stanie naprawić wyrządzone mu szkody, a w ciele palacza rozpocznie się proces oczyszczania i regeneracji.

Po zgaszeniu ostatniego papierosa:

w ciągu 20 min. – tętno obniży się, ciśnienie tętnicze krwi powróci do normy;

w ciągu 8 godz. – poziom tlenu we krwi wzrośnie, a poziom tlenku węgla spadnie do zera;

w ciągu 24 godz. – ryzyko ostrego zawału mięśnia sercowego znacznie się zmniejszy;

w ciągu 48 godz. – twoje zmysły smaku i węchu zaczną działać normalnie;

w ciągu 2 tyg. do 3 miesięcy – układ krążenia ulegnie wzmocnieniu, polepszy się kondycja fizyczna;

w ciągu 1 do 9 miesięcy – wydolność układu oddechowego poprawi się, ustąpią duszności, kaszel, zmęczenie;

po 1 roku – ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca zmniejszy się o połowę;

po 5 latach – ryzyko zachorowania na raka płuca, jamy ustnej, przełyku, krtani zmniejszy się o połowę; obniży się ryzyko wystąpienia udaru mózgu;

po 10 latach – ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca będzie podobne jak u osoby nigdy nie palącej;

po 15 latach – ryzyko zachorowania na raka płuca będzie podobne jak u osoby nigdy niepalącej.

Jeżeli rzucisz palenie, leki przyjmowane z powodu różnych schorzeń będą działały skuteczniej, a objawy uboczne będą słabsze, ponieważ produkty spalania tytoniu mogą wchodzić w interakcje z przyjmowanymi lekami.

Substancje chemiczne zawarte w dymie tytoniowym osłabiają działanie dużej grupy leków, co powoduje konieczność stosowania ich w zwiększonych dawkach.

Jeśli łatwo się męczysz, brakuje ci tchu, masz problemy ze snem - poczujesz się zdecydowanie lepiej, jeśli zerwiesz z nałogiem. Przekonasz się, że to palenie papierosów było przyczyną twojego zmęczenia i osłabienia.

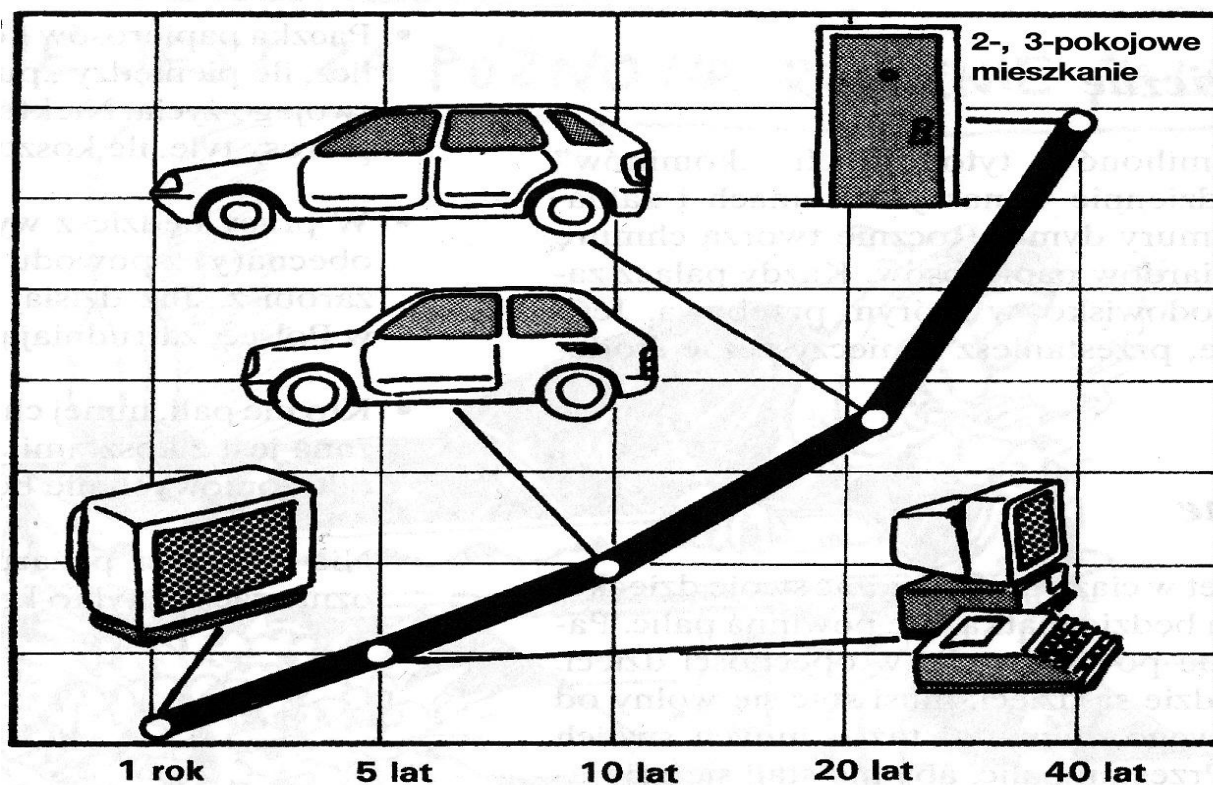
Korzyści finansowe.

Jest niepodważalnym argumentem świadczącym na korzyść podjęcia walki z nałogiem, szczególnie jeżeli wśród uczestników są renciści bądź emeryci dysponującymi miesięcznie niezbyt wysokimi kwotami, za które muszą się utrzymywać, a palenie to ogromne koszty!

Osoby palące zwykle nie mają poczucia, że ich nałóg, to poza niszczeniem zdrowia i skracaniem sobie życia, także marnowanie pieniędzy.

W tym miejscu warto pokazać uczestnikom obrazek „**NIE PAL – Zaoszczędzisz!**” (źródło: Prof. Witold Zatoński radzi „Jak rzucić palenie”)

NIE PAL – Zaoszczędzisz!



Można podsunąć uczestnikom pomysł podliczenia miesięcznych kosztów własnego nałogu, by mogli uświadomić sobie jak duża jest to kwota pieniędzy.

Przeciętnie paczka papierosów kosztuje 7-9 złotych.

Warto zatem policzyć, ile pieniędzy „puszcza się z dymem” w ciągu swojego życia? Może jest to wartość dobrego samochodu?

Nie paląc, nie chorujesz, a każda choroba związana jest przecież z kosztami leków.

Nie wywołasz pożaru od niedopałka, co przecież czasem może się zdarzyć. Zatem, są to nie tylko zaoszczędzone pieniądze, ale przede wszystkim bezpieczeństwo.

W tym miejscu, wymieniając wszelkie korzyści wynikające z podjęcia walki z nałogiem jakim jest uzależnienie od nikotyny, warto wspomnieć również o **korzyściach moralnych i ekologicznych**. Każdy palacz papierosów powinien wiedzieć, że zanieczyszcza środowisko, w którym przebywa : swój dom, miejsce pracy... zatem rzucając palenie chroni środowisko. Palący – szczególnie rodzice dzieci-powinni pamiętać o swoich najbliższych domownikach, by każdy dom był wolny od dymu tytoniowego. Warto przestać palić, aby oni nie stali się ofiarami Naszego nałogu.

Podjęcie decyzji.

Podejmując walkę z nałogiem, która jest aktem silnej woli, trzeba wykazać się wytrwałością w dążeniu do zamierzonego celu.

Pomoc w wytrwaniu w walce może: przeanalizowanie swojego palenia, znalezienie silnych osobistych powodów związanych ze swoim zdrowiem i z bliskimi – poprzez rzucenie palenia okażesz im, że dbasz również o ich zdrowie oraz ustalenie **dnia rzucenia palenia** (może to być jakiś szczególny dzień w życiu - urodziny, wakacje...lub np. wykorzystanie przeziębienia czy innej choroby), której to daty pod żadnym pozorem nie należy zmieniać. Ważne jest pozytywne nastawienie i przekonanie, że na pewno się uda!!!

Na początek, zanim ten „**dzień zero**” nastąpi warto wprowadzić pewne ograniczenia:

- pierwszego papierosa zapalać dopiero po śniadaniu albo najpóźniej jak się uda; ostatniego jak najwcześniej przed snem;
- stopniowo ograniczać liczbę wypalanych papierosów;
- kolejnego papierosa wypalać po godzinie, dwóch;
- starać się zrezygnować z wypalania kolejnego papierosa, przypominając sobie motywy niepalenia;
- wypalać tylko pół każdego papierosa;
- każdego dnia opóźniać zapalenie papierosa o kilka minut, potem godzinę i więcej;
- zdecydować rano, ile papierosów można wypalić danego dnia, zmniejszając stopniowo ilość;
- pewnego dnia należy przestać nosić przy sobie papierosy tak, by starać się utrudnić sobie do nich dostęp;
- usunąć ze swego otoczenia wszystkie atrybuty palenia (zapalniczkę, popielniczkę);

- szukać wsparcia wśród osób niepalących, starać się przebywać wśród nich;
- zmienić papierosy na te, które mają mniejszą zawartość nikotyny i ciał smolistych;

Następnie: należy zadbać o siebie - swoją sprawność fizyczną- więcej spacerów może ćwiczeń, należy pić więcej płynów i zwracać uwagę na to co się je.

Dobrze jest zaopatrzyć się w środki zastępcze: dropsy, gumy do żucia, pastylki dla palaczy itp. ☺.

Jak przetrwać trudne chwile?

Jeśli przychodzą trudne chwile w trakcie odstawiania nikotyny, chwile odczuwania pokusy zapalenia papierosa można przezwyciężyć je np.:

- pijąc płyny np wodę, herbatę niesłodzoną, rzadziej soki (zawierają dużo kalorii), chyba że rozcieńczone wodą
- myjąc twarz zimną wodą
- wykonując kilka ćwiczeń fizycznych: robiąc przysiad, biegając w miejscu
- otwierając okno i oddychając głęboko kilka razy
- myjąc zęby pastą odświeżającą
- gryząc marchewkę, ogórek, jabłko, seler
- wypijając szklanekę ciepłego mleka
- gryząc pestki słonecznika lub dyni
- idąc na spacer
- biorąc chłodny prysznic, wycierając się energicznie
- starając się zająć ręce, by być stale zajęтым
- nie dając się „skusić” na jednego papieroska!

Podsumowując spotkanie trener uspakaja uczestników informując, że - mimo iż zespół uzależnienia od tytoniu jest uznawany za chorobę przewlekłą i może, lecz nie zawsze musi walka z tym uzależnieniem być procesem trudnym, bo wiadomo jest, że organizm pozbawiony substancji uzależniającej – nikotyny – może zareagować przykrymi dolegliwościami, które często u osoby rzucającej palenie prowadzą do zniechęcenia, a nawet powrotu do nałogu....to jednak nie musi tak być!! Ponieważ

PALENIE TYTONIU JEST ULECZALNE!

a nowoczesna farmakoterapia oferuje coraz więcej możliwości leczenia zespołu uzależnienia od nikotyny i łagodzenia objawów odstawienia papierosów, z których to możliwości należy korzystać

O tych zagadnieniach mowa będzie na następnym spotkaniu, na które trener serdecznie zaprasza.

Pytania....

SPOTKANIE V

1. Leki i/lub nikotynowa terapia zastępcza.
2. Ośrodki w Polsce terapii antynikotynowej.
3. Pytania...

Po przywitaniu uczestników trener informuje o zagadnieniach jakie będą poruszane podczas spotkania, a dzisiejszym tematem będzie: leczenie farmakologiczne zespołu odstawienia nikotyny oraz prosi o zadawanie pytań i dyskusję.

Na początku spotkania trener dzieli się swoją wiedzą na temat **Leków i/lub nikotynowej terapii zastępczej** – jak mówią statystyki - rzadko wykorzystywanej możliwości w walce z nałogiem, a jest to metoda pomagająca osiągnąć cel, mimo nakładu finansowego związanego z zakupem leków, czy innych substytutów nikotyny, bo czasem nie można sobie samemu poradzić z silnymi objawami zespołu abstynencyjnego w odstawianiu nikotyny i należy wówczas zwrócić się do lekarza o pomoc.

Organizm pozbawiony substancji uzależniającej – nikotyny – może zareagować bardzo przykrymi objawami: stanami depresyjnymi, bezsennością, drażliwością, frustracją lub gniewem, stanami lękowymi, trudnościami w koncentracji, niepokojem, obniżeniem częstości tętna, wzmożonym apetytem i wzrostem masy ciała...

Takie objawy często powodują u osoby rzucającej palenie zniechęcenie i powrót do nałogu.

W tak trudnym momencie walki należy pamiętać, że istnieje bowiem **nikotynowa terapia zastępcza**, która wiąże się co prawda z wydatkami, ale są to jednak porównywalne koszty z kosztami zakupywanych papierosów.

Najważniejsza jest silna motywacja i determinacja w walce z nałogiem

Jeżeli chodzi o **nikotynową terapię zastępczą**, obecnie możliwa jest w różnych formach:

- nikotynowej gumy do żucia najdłużej i najczęściej stosowanej, istnieją
- nasycone nikotyną plastry,
- nikotynowe inhalatory i
- podjęzykowe tabletki z nikotyną,
- elektroniczne papierosy zastępcze **E-papieros** – najnowsza metoda pomocna w walce.

Każda z tych form ma swoje zastosowanie i zwiększa możliwość osiągnięcia sukcesu w rzucaniu palenia.

Przełomowym wydarzeniem jest wprowadzenie do leczenia zespołu uzależnienia od tytoniu leku o centralnym działaniu – **bupropionu**, w Polsce dostępny od 2000 roku.

Chlorowodorek bupropionu normalizuje pracę ośrodków mózgowych, których funkcjonowanie zostało zakłócone przez działanie nikotyny. Łagodzi objawy zespołu abstynencyjnego, także przybierania na wadze.

Lek ten (pod nazwą Zyban) można stosować wyłącznie pod nadzorem i z przepisu lekarza. Należy zgłosić się o pomoc do swojego lekarza rodzinnego, który bądź poprowadzi terapię sam, bądź skieruje do ośrodka specjalizującego się w walce z nikotyną na terenie danego miasta.

W Warszawie takim ośrodkiem jest

Instytut Onkologii przy ul. Roentgena 5,

tel. (22) 643 92 34, e-mail: canepid@coi.waw.pl.

Istnieje również Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym. Telefon infolinia: 0-801 108 108.

Pod numerem infolinii można także uzyskać informacje na temat innych ośrodków wsparcia w odstawianiu nikotyny w całej Polsce.

Pytania i dyskusja...

SPOTKANIEVI

1. Jak utrzymać osiągnięty sukces niepalenia papierosów?
2. Zdrowe odżywianie i aktywność fizyczna – jako ważny element kontrolowania wagi przy niepaleniu. Przykłady diety i zawartości kalorycznej produktów oraz proste sposoby na ruch.
3. Przeprowadzenie wśród uczestników testu motywacji do zaprzestania palenia wg dr Schneider.
4. Podsumowanie zajęć. Pytania, wątpliwości, dyskusja

Na wstępie ostatniego spotkania trener podkreśla, że rzucenie palenia to **duży sukces!!!**

Warto cieszyć się z każdego dnia bez nikotyny.

Następnym krokiem jaki należy wykonać, by go utrwalić jest - nie poddanie się pokusie zapalenia papierosa, która może pojawiać się jeszcze przez pewien czas - kilku tygodni, a czasem miesięcy.

Dopiero wówczas, gdy przestaniemy myśleć o papierosie, będzie można powiedzieć, że palenie zostało rzucone na dobre 😊.

W tym celu dobrze jest:

- być stale zajęтым
- nie dać się skusić na „jednego papieroska” pamiętając, że to może być powrót do nałogu!
- skreślać w kalendarzu każdy dzień bez papierosa, a po każdym miesiącu zaznaczać zaoszczędzoną kwotę pieniędzy!

W dalszej części spotkania trener, korzystając z treści zawartych w skrypcie pomaga znaleźć sposób na budowanie zdrowia po rozstaniu z paleniem papierosów i jak być szczupłym, bo wiele osób rozważających decyzję o rzuceniu palenia obawia się przytycia.

Jedną z konsekwencji odstawiania nikotyny są zmiany w przyswajaniu pokarmu, którym może towarzyszyć wzrost apetytu.

Dobra wiadomość jest taka, że nie każdy tyje po zaprzestaniu palenia. Jak pokazują przeprowadzone badania 1/3 osób rzucających palenie pozostaje przy swojej wadze, podobna ilość przybiera na wadze, a pozostała grupa nawet traci zbędne kilogramy stosując się do zalecanych w terapii: diety i ruchu.

Należy pamiętać, że **korzyści zdrowotne dla organizmu wynikające z zaprzestania palenia znacznie przewyższają niekorzystne efekty związane z przyrostem masy ciała, a przytycie o kilka kilogramów jest mniej niekorzystne dla zdrowia niż skutki palenia!**

Rzucając palenie należy:

1. zmienić sposób odżywiania się: jeść **warzywa i owoce**, które dostarczają organizmowi antyoksydantów leczących „rany” po inhalowaniu nikotyny (małe porcje, do 5 razy/ dzień); jeść produkty dostarczające **blonnika**, który ma zdolność pęcznienia w żołądku i daje uczucie sytości; jeść **produkty zbożowe z pełnego przemiału** (pieczywo pełnoziarniste, otręby, płatki zbożowe, grube kasze), **ryż brązowy, rośliny strączkowe**, unikać produktów wysokokalorycznych i wysokoprzetworzonych;
2. główne posiłki spożywać regularnie o stałych porach, jeść więcej na śniadanie i obiad niż na kolację
3. nosić ze sobą jedzonko niskokaloryczne do podjadania, np. surowe warzywa i niektóre owoce (morele, truskawki, wiśnie...)
4. przez pierwsze 3 miesiące kontrolować swoją wagę codziennie i notować w notesie, dzienniczku...
5. jeśli jest to możliwe –planować uważnie swój jadłospis, liczyć spożywane kalorie.
- 6.ćwiczyć lub zacząć uczęszczać na zorganizowaną gimnastykę, basen.
7. pić więcej wody celem wypełnienia żołądka i hamowaniu uczucia głodu i objadania się
8. radykalnie ograniczyć ilość spożywanego tłuszczu zwierzęcego, a spożywać oleje roślinne i margaryny miękkie, które są źródłem dobrych nienasyconych kwasów tłuszczowych i witamin, ale pamiętając ze są to produkty wysokokaloryczne
9. ograniczyć spożycie produktów o dużej zawartości cukrów prostych i skrobi, czyli produktów o wysokim indeksie glikemicznym (powodującym gwałtowny wzrost poziomu cukru we krwi prowadzący do zaburzeń gospodarki węglowodanowej i odkładania się tkanki tłuszczowej), czyli: cukru, słodyczy, białego pieczywa, niektórych owoców- bananów, winogron, niektórych warzyw- buraki, rzepa, dynia, ryżu, konfitur i miodu; słodzenie napojów zastąpić słodzikiem, a najlepiej nie słodzić w ogóle
10. zamiast smażyć – gotuj, piecz w folii bez dodatku tłuszczu, używaj grilla.

Przykłady diet:

Dieta śródziemnomorska

Dieta niskokaloryczna: 1000 kalorii, 1200 kalorii, 1500 kalorii

Kalorie	Produkty
0	woda
0	kawa bez cukru
10	kawa bez cukru + mleko (filizanka)
0	herbata bez cukru (filizanka)
120	sok jabłkowy (1 szklanka)
120	sok pomarańczowy (1 szklanka)
60	sok grejpfrutowy
140	sok brzoskwiniowy
170	sok winogronowy
50	sok pomidorowy
160	mleko półtłuste (szklanka)
145	mleko 2% tłuszczu
90	mleko odtłuszczone
150	jogurt (szklanka)
110	kefir (szklanka)
350	ser żółty (100g)
104	twaróg chudy (100g)
350	ser topiony
230	chipsy kukurydziane (100g)
500	chipsy ziemniaczane (100g)
105	orzeszki ziemne (2 łyż. Stołowe)
93	prażone nasiona słonecznika (2 łyż. Stołowe)
31	prażona kukurydza bez tłuszczu (8g)
270	baton czekoladowy (60g)
470	frytki (100g)
300	hamburger z dodatkami
80	jabłko
20	morela
85	banan
40	brzoskwinia
100	gruszka
45	jagody (1/2 szklanki)
30	truskawki (1/2 szklanki)
30	wiśnie (1/2 szklanki)
40	czereśnie (1/2 szklanki)
30	marchew (100g)
25	pomidor (100g)
30	ogórek (100g)
30	brokuł (100g)
20	papryka zielona (100g)
10	rzodkiewki (5 sztuk)

Sama dieta nie wystarczy...

Sposobem na zwiększenie wydatków energetycznych i spalania tkanki tłuszczowej jest regularny **RUCH / wysiłek fizyczny**.

Jednak nie należy ćwiczyć z przymusu, każdy powinien wybrać dla siebie najodpowiedniejszą formę i natężenie **ruchu**, bo tylko wówczas przyniesie on efekty i na stałe zagości w życiu. Ponadto będzie przeciwdziałał tzw. efektowi jo-jo (nagłemu przybieraniu na wadze po zaprzestaniu diety). Ćwiczenia fizyczne powinny być wykonywane w sposób racjonalny i przemyślany, bez przemęczania się i ryzyka dla zdrowia.

Prostymi sposobami na ruch są:

- zamiast jeździć windą, wchodzenie po schodach,
- wykorzystanie wolnego czasu na spacer lub gimnastykę,
- wysiadanie z autobusu przystanek wcześniej i pokonanie reszty drogi pieszo,
- organizowanie wycieczek rowerowych dla całej rodziny,
- ograniczenie czasu spędzanego przed telewizorem i komputerem do minimum, a jeżeli już to nie leżąc beczynnie, a np. prasując, wykonując jakiegokolwiek ćwiczenia gimnastyczne czy izometryczne, czyli takie których mięsień napina się, ale nie rozciąga - które można wykonywać bez żadnych praktycznie nakładów czasu, a polegają one na naprężaniu grup mięśniowych; ważne, by ćwiczyć regularnie.

Przykłady prostych ćwiczeń:

- siedząc przy stole lub biurku, oprzyj dłonie na blacie i naciskaj nimi w dół
- stojąc w drzwiach, oprzyj dłonie o futrynę i rozpychaj ją na boki
- siedząc na krześle, napieraj kolanami na włożone pomiędzy nie splecione dłonie

Na zakończenie zajęć trener prosi uczestników o wypełnienie **testu motywacji do zaprzestania palenia wg dr Schneider**. Następnie, prosi o pytania.

? *Jak silna jest Twoja motywacja do rzucenia palenia?*

Test motywacji Dr SCHNEIDER

Czy potrafisz podjąć próbę zerwania z nałogiem? Jeśli na większość poniższych pytań częściej odpowiesz twierdząco – Twoje starania mogą zakończyć się sukcesem. W przypadku, gdy na większość pytań udzielisz odpowiedzi negatywnej – nie rezygnuj z próby. Przeanalizuj pytania, na które odpowiedział(eś) przecząco. Pokonanie swoich słabości jest możliwe. Jednakże musisz dokonać zmian w swoim życiu, przestrzegać naszych porad i skorzystać z pomocy najbliższych.

1. Czy chcesz rzucić palenie tytoniu? a. Tak b. Nie
2. Czy decydujesz się na to z powodów osobistych (dla siebie), czy też ze względu na rodzinę, przyjaciół itp.? a. Tak, dla siebie b. Nie, dla innych
3. Czy podejmowałaś(eś) już próby rzucenia palenia? a. Tak b. Nie
4. Czy wiesz, w jakich sytuacjach palisz najczęściej i dlaczego to robisz? a. Tak b. Nie
5. Czy możesz liczyć na pomoc bliskich Ci osób, gdy będziesz rzucał(a) palenie? a. Tak b. Nie
6. Czy członkowie Twojej rodziny są osobami niepalącymi? a. Tak b. Nie
7. Czy w miejscu, w którym pracujesz, nie pali się? a. Tak b. Nie
8. Czy wiesz, na jakie pokusy i trudności będziesz narażona(y) w tym okresie? a. Tak b. Nie
9. Czy potrafisz sobie radzić w sytuacjach kryzysowych? a. Tak b. Nie
10. Czy wiesz, gdzie i w jaki sposób szukać pomocy, gdybyś miał(a) problemy? a. Tak b. Nie

(źródło: „ Program ograniczenia zdrowotnych następstw palenia tytoniu w Polsce”; Wydawca: Centrum Onkologii – Instytut; Prof. Witold Zatoński radzi...)

Trener przypomina, że nikotyna czasami bardzo silnie uzależnia, ale jeżeli naprawdę chce się wyzwolić z nałogu trzeba być **silnym, wytrwałym i konsekwentnym!**

I najlepiej wyznaczyć sobie już teraz DZIEŃ ZERO.

Najlepiej na dziś☺

POWODZENIA!!!



TEST UZALEŻNIENIA OD TYTONIU

Imię i nazwisko:

	Pytanie	Odpowiedź	Punkty
1.	Czy budzi się Pan/Pani w nocy, aby zapalić papierosa?	Tak (przejdź do pytania 3)	3
		Nie	0
2.	Jak szybko po przebudzeniu zapala Pani/Pan pierwszego papierosa?	Do 5 minut	3
		6–30 minut	2
		31–60 minut	1
		Po 60 minutach	0
3.	Czy ma Pani/Pan trudności z powstrzymaniem się od palenia w miejscach, gdzie to jest zakazane?	Tak	1
		Nie	0
4.	Z którego papierosa jest Pani/Panu najtrudniej zrezygnować?	Z pierwszego rano	1
		Z każdego innego	0
5.	Ile papierosów wypala Pani/Pan w ciągu dnia?	10 lub mniej	0
		11–20	1
		21–30	2
		31 i więcej	3
6.	Czy częściej pali Pani/Pan papierosy w ciągu pierwszych godzin po przebudzeniu niż w pozostałej części dnia?	Tak	1
		Nie	0
7.	Czy pali Pani/Pan papierosy nawet wtedy, gdy jest Pani/Pan tak chora(y), że musi leżeć w łóżku?	Tak	1
		Nie	0

SUMA PUNKTÓW

Wydano ze środków „Programu ograniczania zdrowotnych następstw palenia tytoniu w Polsce”



INTERPRETACJA WYNIKÓW TESTU

Test mierzy głębokość uzależnienia biologicznego od nikotyny (palenia papierosów). Głębokość uzależnienia oznacza przede wszystkim, jak długo palacz może wytrzymać po przebudzeniu bez papierosa oraz jak często w ciągu dnia musi podawać sobie kolejną dawkę nikotyny (zapalić papierosa)

- ♦ **PONIŻEJ 7 PUNKTÓW** – Jesteś w mniejszym stopniu uzależniony biologicznie od nikotyny, a palenie tytoniu to dla Ciebie głównie przyzwyczajenie i nawyk silnie kojarzony z określonymi sytuacjami. Wydaje się, że masz dużą szansę uporać się z paleniem papierosów. Za pomocą silnej woli, odpowiednio przygotowanego i wykonanego planu rzucania palenia, wsparcia ze strony najbliższych (rodziny, przyjaciół) oraz preparatów farmakologicznych wspomagających rzucanie palenia powinno Ci się udać. Jeżeli próbowałeś już wcześniej bezskutecznie rozstać się z papierosami, teraz możesz zwiększyć swoje szanse: zachęcamy Cię, żebyś porozmawiał z osobą, której udało się to zrobić i skorzystał z jej doświadczeń, możesz zadzwonić też do Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym, nr 0-801 108 108. Warto również, abyś przy okazji spotkania ze swoim lekarzem poprosił go o pomoc w przygotowaniu do rzucenia palenia.
- ♦ **7 PUNKTÓW I WIĘCEJ** – Jeżeli uzyskałeś 7 lub więcej punktów - Twoje palenie papierosów to kombinacja dwóch rodzajów uzależnienia: biologicznego i psychicznego, a to oznacza, że palenie to nie tylko nawyk i przyzwyczajenie, ale także biologiczna potrzeba dostarczenia do organizmu nikotyny. Jeżeli próbowałeś już rzucać palenie, to wiesz, że największą trudność stanowiły dla Ciebie występujące po zaprzestaniu palenia objawy zespołu abstynencji. Te przejściowo występujące dolegliwości to: trudności w koncentracji, niepokój, bóle głowy, kłopoty ze snem, rozdrażnienie, depresja, przygnębienie, smutek, stany lękowe.
Aby skutecznie rzucić palenie, powinieneś się do tego odpowiednio przygotować: dobrze byłoby, żebyś porozmawiał z osobą, której udało się to zrobić i skorzystał z jej doświadczenia. Jeżeli podejmowałeś już wcześniej bezskuteczne próby, to tym razem być może potrzebna jest pomoc lekarza, który przepisze Ci odpowiednie środki farmakologiczne (leki) redukujące wyżej wymienione objawy. Pamiętaj, że wsparcie ze strony Twojego bliskiego otoczenia stanowi nieocenioną pomoc i zwiększa Twoje szanse na definitywne rozstanie się z paleniem. Skorzystaj z pomocy specjalistów z Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym 0-801 108 108!

Wydawca: Centrum Onkologii – Instytut

ul. Roentgena 5, 02-781 Warszawa, tel./fax: (22) 643 92 34, e-mail: canepid@coi.waw.pl

Wydano ze środków „Programu ograniczania zdrowotnych następstw palenia tytoniu w Polsce”

ZMODYFIKOWANY TEST MOTYWACJI



DO ZAPRZESTANIA PALENIA WG DR SCHNEIDER

Imię i nazwisko:

Pytanie

Odpowiedź

1. Czy chcesz rzucić palenie tytoniu?	Tak	Nie
2. Czy decydujesz się na to dla siebie samej/samego (podkreśl „TAK”), czy dla kogoś innego, np. dla rodziny itp. (podkreśl „NIE”)?	Tak	Nie
3. Czy podejmowałaś(eś) już próby rzucenia palenia?	Tak	Nie
4. Czy orientujesz się, w jakich sytuacjach palisz najczęściej?	Tak	Nie
5. Czy wiesz, dlaczego palisz tytoń?	Tak	Nie
6. Czy mogłabyś/mógłbyś liczyć na pomoc rodziny, przyjaciół itp., gdybyś chciał(a) rzucić palenie?	Tak	Nie
7. Czy członkowie Twojej rodziny są osobami niepalącymi?	Tak	Nie
8. Czy w Twoim domu nie pali się tytoniu?	Tak	Nie
9. Czy w miejscu, w którym pracujesz, nie pali się tytoniu?	Tak	Nie
10. Czy mogłabyś/mógłbyś liczyć na pomoc współpracowników, gdybyś chciał(a) rzucić palenie?	Tak	Nie
11. Czy jesteś zadowolony ze swojej pracy i trybu życia?	Tak	Nie
12. Czy orientujesz się, gdzie i w jaki sposób szukać pomocy, gdybyś miał(a) problemy z utrzymaniem abstynencji?	Tak	Nie
13. Czy wiesz, na jakie pokusy i trudności będziesz narażony(a) w okresie abstynencji?	Tak	Nie
14. Czy wiesz, w jaki sposób samej/samemu sobie poradzić w sytuacjach kryzysowych?	Tak	Nie

Suma „Tak”

Suma „Nie”

Wydawca: Centrum Onkologii – Instytut,
ul. Roentgena 5
02-781 Warszawa,
tel./fax: (22) 643 92 34
e-mail: canepid@coi.waw.pl

Wydano ze środków „Programu ograniczania zdrowotnych następstw palenia tytoniu w Polsce”

INTERPRETACJA WYNIKÓW TESTU



Test mierzy motywację, gotowość i uwarunkowania sprzyjające rzuceniu palenia. Aby uzyskać wynik, podsumuj osobno wszystkie udzielone odpowiedzi „Tak” i „Nie”.

- **IM WIĘCEJ RAZY NA PYTANIA TESTU ODPOWIADAŁEŚ TWIERDZĄCO**, tym większa jest Twoja gotowość i możliwość skutecznego rzucenia palenia. Jeśli suma udzielonych przez Ciebie odpowiedzi „Tak” jest wyższa od sumy odpowiedzi „Nie”, oznacza to, że najwyższy czas spróbować rzucić palenie. Aby jednak zwiększyć swoje szanse, powinieneś pracować nad utrzymaniem motywacji (a nawet nad jej zwiększeniem), pamiętając, że w trakcie procesu rzucania palenia może się ona obniżyć z powodu trudności, jakie prawdopodobnie napotkasz. Postaraj się przeanalizować te odpowiedzi, na które udzieliłeś odpowiedzi przeczącej i doprowadzić do sytuacji, w której będziesz mógł zaznaczyć przy nich „Tak”. Aby utrzymać motywację, dobrze byłoby, żebyś znalazł wśród swoich bliskich, przyjaciół lub współpracowników osoby, które będą Cię wspierać w Twojej próbie rzucania palenia. Najlepszym ekspertem lub wzorem może być ktoś, komu udało się rzucić palenie. Być może warto byłoby też uzyskać pomoc od swojego lekarza.
- **JEŚLI NATOMIAST CZĘŚCIEJ ZAKREŚLAŁEŚ ODPOWIEDŹ „NIE”**, oznacza to, że Twoja gotowość do zerwania z nałogiem nie jest zbyt wysoka. Jeżeli poważnie myślisz o swoim zdrowiu, sprawdź, na które pytania odpowiedziałeś przecząco; postaraj się doprowadzić do sytuacji, w której będziesz mógł zaznaczyć przy nich „Tak”.
Jeśli jednak podjąłeś decyzję, żeby spróbować teraz rzucić palenie, to bardzo dobrze. Zanim jednak podejmiesz jakieś działania, postaraj się zwiększyć swoją motywację i gotowość. Być może powinieneś spotkać się ze swoim lekarzem i poprosić o literaturę na temat szkodliwości palenia i korzyści zerwania z nałogiem oraz poradnik, jak to zrobić, które pomogą Ci podjąć, utrzymać i doprowadzić do realizacji swojej decyzji. Warto, abyś znalazł również w swoim otoczeniu osoby, którym udało się rzucić palenie i które będą mogły podzielić się z Tobą swoim doświadczeniem. Możesz również poprosić o pomoc lekarza, który przepisze Ci skuteczne leki wspomagające rzucanie palenia.

*Jeszcze nie jest za późno, aby rzucić palenie!
Rzuć palenie razem z nami!
Potrzebujesz wsparcia?
Zadzwoń do Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym
0-801 108 108*

Druk: Drukarnia Nr 1. 02-521 Warszawa, Rakowiecka 37, tel. (0-22) 640-81-77, fax 849-94-97. Zam. 3335/04