

ŽELITE PRESTATI PUŠITI? EVO KAKO ĆETE

Razmišljate li da prestanete pušiti?

Treba prestati pušiti zbog svog zdravlja. Ovo su neki razlozi koji vam mogu pomoći da donesete tu odluku.

Odlučite zašto želite da prestanete pušiti - vaši razlozi mogu biti zato što želite:

- da budete zdraviji i da smanjite opasnost od oboljevanja od raka, srčanih bolesti i drugih bolesti koje izaziva duhan.
- da imate više novaca koji sada trošite na kupovanje cigareta.
- da zaštitite svoju porodicu i prijatelje od udisanja dima od vaših cigareta.

Kako ću prestati da pušim?

- Utvrdite kada i gdje redovno pušite. Smislite neki novi raspored da razbijete tu naviku.
- Odredite datum kad ćete prestati pušiti, koji nije negdje daleko u budućnosti. Očistite i riješite se svih cigareta i stvari koje su vezane za pušenje.
- Veliki broj ljudi uspije potpuno prestati pušiti od tog dana koji su odredili. Kod težih pušača postepeno smanjivanje pušenja može biti lakši način prije nego što potpuno prestanu.
- Razgovarajte s doktorom ili apotekarom o tome kakva postoji pomoć da se prestane pušiti.
- Planirajte unaprijed šta ćete raditi kad vas uhvati želja za pušenjem.

Zapamtite da sve ide postepeno

- Ako vam alkohol, kafa ili čaj izazivaju želju za pušenjem, izbjegavajte ih barem za neko vrijeme.
- Odbijte svaju ponudenu cigaretu. Gledajte na sebe kao na nepušača.
- Kupite sebi nešto specijalno od novaca koji ste uštedjeli.

Potražite pomoć

- Nazovite **Quitline** na **131 848** za besplatne informacije i savjete da vam pomognu da prestanete pušiti. Ako vam je potreban prevodilac, recite koji jezik govorite i svoj broj telefona. **Ova služba nudi besplatne usluge.**
- Zamolite rodbinu i prijatelje da vam pruže podršku u nastojanju da prestanete pušiti.

Ako zapalite cigaretu

- Ako zapalite cigaretu, to ne znači da morate opet početi pušiti - većina ljudi pokuša nekoliko puta prije nego što potpuno ostave pušenje. Prisjetite se zašto ste odlučili da prestanete pušiti i nazovite za pomoć **Quitline** na **131 848**.
- Razmislite šta vas je navelo da zapalite ovaj put i kako ćete se s tim ubuduće nositi.
- Podsjetite se da ste zdraviji i da štedite novac ako ne pušite.