



Mazowiecki Szpital Specjalistyczny Sp. z o.o.
26-617 Radom, ul. Juliana Aleksandrowicza 5

Motywacja i wsparcie w leczeniu uzależnienia od tytoniu

Opracowała: mgr Joanna Sępka, specjalista pielęgniarstwa zachowawczego
Oddział Pulmonologii i Onkologii Pulmonologicznej

PRZEMYSŁ SPRAWY

- **Dym tytoniowy jest trucizną i zabija:**

- **Palących**

- **Niepalących**

- **Palenie prowadzi także do szkód:**

- **Ekologicznych**

- **Společnych**

- **Ekonomicznych**

- **Moralnych**

ANALIZA NAŁOGU

- **Ile i jak palisz?**
- **Jaki jest stopień uzależnienia?**
- **Jak silna jest motywacja do zaprzestania palenia?**

MOTYWY ZAPRZESTANIA PALENIA (1)

A. Korzyści zdrowotne

- **Czas jest sprzymierzeńcem**

- **Im szybciej, tym lepiej**

- **Nigdy nie jest za późno**

- **Wódka szkodzi**

- **Uwaga na leki**

- **Palenie a praca**

MOTYWY ZAPRZESTANIA PALENIA (2)

B. Inne korzyści

- **Ekologiczne**
- **Spoleczne i obyczajowe**
- **Ekonomiczne i zawodowe**
- **Moralne**

Jak przygotować się do zaprzestania palenia?

CO TRZEBA ZROBIĆ?

- **Wzmocnić motywację**
- **Zmniejszyć uzależnienie**
- **Podjęcie decyzji**
- **Przygotowanie:**
- **Końcowe rady na dobry początek**

WZMOCNIĆ MOTYWACJĘ, ZMNIEJSZYĆ UZALEŻNIENIE

Aby osiągnąć sukces wskazane jest, aby w okresie poprzedzającym rzucenie palenia w jak największym stopniu:

- zmniejszyć swoją zależność od nikotyny (leki farmakologiczne?)
- wzmocnić swoją motywację do zaprzestania palenia:
 - poszukać właściwych argumentów przeciw paleniu i za porzuceniem nałogu
 - zmienić nastawienie do palenia
 - więcej asertywności w chwilach presji palącego otoczenia
 - więcej optymizmu i wytrwałości w chwilach zwątpienia
 - udać się po poradę do specjalisty (psychologa, psychoterapeuty)
 - skupić się aktywnie na samokontroli (patrz dalej)
 - poprosić o wsparcie rodzinę, przyjaciół, znajomych

DECYZJA

Czy wiesz już, dlaczego chcesz przestać palić?

- „Paląc truję siebie i swoich bliskich”.
- „Chcę udowodnić sobie i innym, że mam silną wolę”.
- „Chcę zadbać o swoje zdrowie”.
- „Chcę być dobrym przykładem dla swoich dzieci, uchronić je przed uzależnieniem od tytoniu”.
- „Niejednokrotnie radziłem sobie w trudnej sytuacji – potrafię więc zerwać z nałogiem!”.
- „Udało się to wielu innym palaczom, więc i mnie się uda!”.
- „Wiem, że najtrudniej walczyć z własnymi słabościami”.

Jeśli tak, czas na decyzję

i rozpoczęcie przygotowań do Dnia ZERO!

DZIEŃ ZERO!

- **Ustalenie Dnia ZERO**

- **Plan na Dzień ZERO:**
 - **Leczenie farmakologiczne?**

 - **Jak wzmocnić motywację?**

 - **Jak walczyć z objawami abstynencji?**

- **Plan na najbliższe dni i tygodnie**
(jak najdłuższe utrzymanie abstynencji)

PRZYGOTOWANIE

- **Kontrolowanie palenia**
- **Wprowadzenie ograniczeń**
- **Mniej papierosów**
- **Zmień gatunek papierosów**
- **Nie pal w typowych sytuacjach**
- **Poszukaj sprzymierzeńca**
- **Podjmij zobowiązanie**

KOŃCOWE RADY NA DOBRY POCZĄTEK

- Nastaw się pozytywnie do rzucenia palenia. Staraj się unikać negatywnych myśli związanych z tym, jak trudno będzie Ci przestać palić.
- Spisz wszystkie powody, dla których chcesz przestać palić; co wieczór przed zaśnięciem powtórz jeden z powodów 10 razy.
- Znajdź silne osobiste powody związane z Twoim zdrowiem i podejmij zobowiązania wobec innych, dla których chcesz przestać palić.
- Pomyśl o swoich bliskich. Przez porzucenie nałogu okażesz im, że dbasz o ich zdrowie jak o swoje.
- Ustal dzień rzucenia nałogu (może to być jakiś specjalny dzień, jak na przykład urodziny, jakaś rocznica, wakacje). Niech ta data stanie się „świętą”, staraj się jej nie zmieniać pod żadnym pozorem. Jeśli dużo palisz w pracy, rzuć palenie podczas wakacji.
- Zaczynj przygotowywać się fizycznie: trochę ćwicz, pij więcej płynów, staraj się wypoczywać, aby uniknąć znużenia.
- Naucz się sprawiać sobie jakieś drobne przyjemności, inne niż palenie.

Jak utrwalić sukces?

- **Ciesz się sukcesem**

- **Utrzymanie wagi**

- **Piramida zdrowia**

- **Jak przetrwać trudne chwile? Walka ze stresem**

- **Wysiłek fizyczny**

- **Kilka rad dla tych, którym się nie udało**