

Take the leap.co.uk



# Dan prestanka pušenja

## Ako ste spremni prestati s pušenjem, evo kako to možete učiniti:

Ako pušite, ili žvačete duhan, onda morate imati na umu i štetu koju on nanosi - vašemu vlastitom zdravlju, zdravlju vaše obitelji, vašim financijama, vašem okolišu. Ako želite prestati s pušenjem, evo stvarne pomoći koju vam pruža Dan prestanka pušenja.

Označite dan kada ćete prestati i počnite sa pripremanjima. Nazovite Službu za pružanje pomoći radi prestanka pušenja - oni vam mogu dati informacije o tome koji su besplatni centri za prestanak pušenja u vašem području.

Vaš lokalni farmaceut ili vaš liječnik mogu vam također pomoći da prestanete pušiti, te vam dati informacije o postupcima liječenja koji vam mogu povećati šanse da u tome uspijete:

### Terapija zamjenom nikotina (NRT - Nicotine Replacement Therapy)

Ona se može provoditi na nekoliko načina, uključujući samoljepive trake i gumu za žvakanje. Ona vam postupno stvara odbojnost prema nikotinu, smanjujući žudnju za njime, sve dok se ne odviknete. NRT vam se može propisati na recept.

### Zyban® (bupropion)

Ovaj postupak liječenja s pomoću lijeka mijenja reakciju vašega mozga na nikotin. On čini da vam pušenje predstavlja manji užitak, smanjujući žudnju za njime, i može vam udvostručiti šansu da prestanete pušiti radi vaše dobrobiti. Više informacija potražite od vašega liječnika.

### Champix® (vareniklin)

Ovo je novi postupak liječenja bez nikotina koji obezbjeđuje oslobađanje od žudnje za njime i povlačenje simptoma, te smanjenje užitka tijekom pušenja ako pušite za vrijeme njegova korištenja. Proučavanja su pokazala da on može povećati izgled za uspješan prestanak pušenja do četiri puta. Više informacija potražite od vašega liječnika.

Ako ne volite koristiti postupke liječenja s pomoću lijeka ili posjećivati klinike, možete dobiti korisne informacije o samopomoći od povjerljivih službi za pružanje pomoći radi prestanka pušenja - nazovite prvo njih!

### Službe pomoći

Službe pomoći besplatno pružaju povjerljivi savjet i podršku

**Engleska:** 0800 434 6677

**Škotska:** 0800 84 84 84

**Vels:** 0800 085 2219

**Sev. Irska:** 0808 812 8008

