

Take the leap.co.uk



Dzień bez papierosa

Jeśli chcesz rzucić palenie, oto kilka rad jak to zrobić:

Jeśli palisz lub żujesz tytoń, prawdopodobnie wiesz jak bardzo to szkodzi Twojemu zdrowiu, zdrowiu Twojej rodziny, Twojemu budżetowi i Twojemu środowisku. Jeśli chcesz rzucić palenie, prawdziwą pomoc uzyskasz od organizacji No Smoking Day.

Ustal dzień, w którym przestaniesz palić i przygotuj się. Zadzwoń na specjalną infolinię - jej pracownicy udzielają informacji o bezpłatnych centrach leczenia nałogu nikotynowego w Twojej okolicy.

Pomoc w rzuceniu palenia można uzyskać w najbliższej aptece lub przychodni lekarskiej. Można tam uzyskać informacje o metodach terapii, które zwiększają szanse rzucenia palenia:

Nikotynowa terapia zastępcza (NTR)

Jest stosowana w różnych formach, np. pod postacią plastrów lub gumy do żucia. Stopniowo odzwyczajają Cię od palenia, zmniejszając głód nikotynowy i wpływając na zmianę nawyków. Leki NTR wydaje się z przepisu lekarza.

Zyban® (bupropion)

Ten lek zmienia reakcję mózgu na nikotynę. Powoduje, że palenie jest mniej przyjemne, zmniejsza głód nikotynowy i może podwoić szanse rzucenia palenia na stałe. Więcej informacji można uzyskać od lekarza.

Champix® (wareniklina)

Jest to nowy lek stosowany w terapii antynikotynowej, który zmniejsza głód nikotynowy i objawy abstynencyjne, a także przyjemność z palenia podczas terapii. Badania wykazały, że lek ten zwiększa szanse na trwałe rzucenie palenia nawet czterokrotnie. Więcej informacji można uzyskać od lekarza.

Jeśli nie chcesz stosować leków ani odwiedzać klinik odwykowych, możesz uzyskać pomoc na specjalnych infoliniach. Przed podjęciem decyzji o rzuceniu palenia zadzwoń na jedną z nich.

Infolinie

Infolinie oferują dyskrecję i wsparcie

| | |
|----------------------|---------------|
| Anglia: | 0800 434 6677 |
| Szkocja: | 0800 84 84 84 |
| Walia: | 0800 085 2219 |
| Irlandia Płn: | 0808 812 8008 |

