

KAKO PREPOZNATI KRIZU I ŠTA URADITI DA SE UBLAŽI I LAKŠE PREVAZIĐE?

Kada prestanete da pušite, možete osetiti simptome apstinencijalne krize zbog nedostatka nikotina. Vaše telo se priviklo na visoke doze nikotina. To izaziva stresne signale kada nije prisutna takva doza nikotina na koju se vaše telo naviklo. Simptomi apstinencijalne krize su najintenzivniji za vreme prva tri do sedam dana po prestanku pušenja. Ali mogu da se nastave i nekoliko nedelja, mada sa smanjenim intenzitetom. Iako većina simptoma apstinencijalne krize zbog nedostatka nikotina prođe za oko četiri nedelje, vi možete osećati periodično želju, ili jaku žudnju, čak i mesecima posle prestanka pušenja. Okidači i neke situacije koje su bile povezane sa pušenjem mogu provocirati žudnju. Dobro je da prepoznate te situacije i okidače i da ih izbegavate. Većina ljudi koji su pokušali da ostave pušenje, imali su iskustvo sa jednim brojem simptoma apstinencijalne krize. Ovde su dati neki od njih, i predlog što vi možete da uradite:

Fizička slabost (bezvoljnost), depresija i zabrinutost:

- Vežbajte onako kako to vama najviše odgovara, šetnja oko 30 minuta može da pomogne i relaksira. Šetnja – žustriji hod daje odlične efekte u kondicionom osnaživanju i jačanju koštano-zglobnog sistema
- Razgovarajte sa osobom koja vas podržava u naporu da prestanete sa pušenjem i koja je dobronamerna prema vama sa uviđanjem i razumevanja situacije u kojoj se nalazite

Nesanica, otežano uspavljanje ili razbijen san

- Smanjite ili izbegavajte kofein ili druge stimulanse (veće količine kafe, čaja –preko 2 šolje)
- Relaksirajte se pre odlaska u krevet (umirujući napitak, lagana vežba, tuširanje, čitanje dobre knjige, slušanje omiljene muzike, razgovor sa dragom osobom)
- Ne jedite u krevetu, ne gledajte TV u krevetu i ne vodite rasprave i diskusije o problemima u krevetu
- Uredite da vaša spavaća soba bude mirno i ugodno mesto
- Svako veče idite na spavanje u približno određeno vreme

Osećanje uskraćenosti, iritiranost, nervoza, nemir, bes:

- Koristite tehnike relaksacije koje vama odgovaraju i pomažu (tuširanje, šetnja)
- Vežbajte redovno na otvorenom prostoru
- Isključite kofein ili druge stimulanse
- Razgovarajte sa osobom koja vas podržava i ohrabruje
- Pokušajte da naučite prebacivanje misli sa problema na nešto što nije problem za vas. Razmišljajte o nečem sasvim drugom, odnosno, pozitivnom

Poteškoće u koncentraciji:

- Prilagodite svoj raspored rada tako da prvo uradite lakše poslove a odložite one poslove koji vas opterećuju, koliko je god to moguće. Svako opterećenje pravi konfuziju i komplikuje problem
- Važno je da razumete neophodnost i količinu energije kao i vremena koje je potrebno za prestanak pušenja. Ovo je važno zbog postupnosti koraka u vreme odvikavanja

Umor, nestrpljenje:

- Koristite kratku pauzu kod vežbanja. Premor i fizičko iscrpljivanje vas vodi u stanje anergije iza čega sledi bezvoljnost koja je dobra podloga za ponovno pušenje
- Izađite na vazduh, prošetajte i duboko dišite
- Izbegavajte kofein ili druge stimulanse
- Rezervižite vreme za dobar i dovoljno dug san
- Za oslobađanje od pušenja potrebno je pored programskih aktivnosti i vreme. Istrajavanje kroz vreme je ključ uspeha

Povećanje apetita i želje za jelom:

- Jedite malo ali zdravu hranu (ribu, kuvano meso, mlečne proizvode, kuvano povrće, sveže povrće po želji, crni hleb, nemasne supe i čorbe, voće)
- Ne odlažite redovne obroke (doručak, ručak, večera). Obroci neka budu manji, češći i sadržajno različiti
- Uzmite za užinu voće ili posnije namirnice
- Popijte više vode (toplu i hladnu, 8 čaša dnevno), mlečne napitke, limunadu, sok, čaj, kompot, bez zaslađivanja. Potrebno je dnevno popiti do 3 litre tečnosti
- Isključite sve gazirane i sirupaste sokove

Žudnja za cigaretom, želja da pušite:

- Kada se pojavi želja za cigaretom nastojte da se okupirate nekim poslom i žudnja će proći. U početku odvikavanja, žudnja je učestalija, intenzivnija i traje duže (nekoliko minuta). Posle 15 – 20 dana žudnja za cigaretom traje kratko (manje od minuta) i ređe se javlja
- I ovde izlazak na vazduh duboko disanje pomaže
- Posebno je značajno menjati pažnju na nešto što vam prija
- Nastojte da od prvog dana menjate navike u vašem ponašanju koje su provokativne za pušenje:
- Iz svakodnevne ishrane isključite: roštilj, pečenje, suhomesnato, jako začinjenu hranu (slanu, ljutu, paprenu, kiselu i slatku) i grickalice
- Iz svakodnevne upotrebe napitaka isključite: alkoholna pića (žestoko, vino, pivo), kola-napitke i sva gazirana pića, kafu i jake čajeve
- Izbegavajte stresne situacije, provokacije i negativne emocije
- Izbegavajte dokolicu - dugo sedenje bez aktivnosti u zatvorenom prostoru
- Izbegavajte boravak sa pušačima i duži boravak u zadimljenom prostoru
- Izbegavajte preskakanje obroka - gladovanje i žeđ
- Izbegavajte premor, fizičko iscrpljivanje i nedovoljan san

Ovo će vam pomoći da „ostavite pušenje i pobedite”

SREĆNO!