



## "Kuharica" 123 Prestani pušiti

### ili simptomi, trajanje i prijedlozi rješenja

Simptom ustezanja	Trajanje	Učestalost
Želja za cigaretom	oko 2 tjedna	70%
Razdražljivost nervoza	do 4 tjedna	50%
Povećani apetit	do 2 tjedna	50%
Opasnost od debljanja	do 10 tjedana	70%
Osjećaj tjeskobe	manje od 4 tjedna	60%
Nedostatak koncentracije	do 2 tjedna	60%
Nesanica	manje od tjedna	25%

Broj i intenzitet simptoma ustezanja koji prate prestajanje pušenja su različiti od osobe do osobe, a mogu varirati kod iste osobe pri slijedećem pokušaju prestajanja.

#### **VAŽNO:**

**Nemojte sebi sugerirati simptome.**

**Budite svjesni da mozak ovisnika često traži izgovor za paljenje slijedeće cigarete.**

#### **Želja (žudnja) za cigaretom**

Uzrokovana ustezanjem od nikotina, droge koja brzo stvara ovisnost, ali je vrlo slabog intenziteta. Najčešće se pojavljuje u prvih 2-3 dana, a povremeno i u slijedećih 7-10 dana.

- kada se pojavi, sačekajte da prođe, ona traje svega nekoliko minuta
- počnite nešto raditi, fokusirajte se na posao ili na aktivnost koju radite, popijte čašu vode, napravite pauzu, ako možete, izađite van i duboko udahnite nekoliko puta, istegnite se ili se razgibajte sa par pokreta. Sjetite se da želja nestaje nakon nekoliko dana.

#### **Razdražljivost, nervoza ili neprimjereno (eksplozivno) reagiranje bez stvarnog razloga**

- prolazno stanje uzrokovano ustezanjem od nikotina; vaš mozak ponovno preuzima kontrolu nad neuronskim putevima koji su bili "zamagljeni" (ili preusmjereni) nikotinskom ovisnošću
- 72 sata nakon gašenja posljednje cigarete opaža se značajno smanjenje ovih simptoma, a unutar 10-tak dana do 2 tjedna oni potpuno nestaju
- duboko udahnite nekoliko puta, prošetajte, napravite vježbe opuštanja, razgovarajte s bliskima-prijateljima/rodbinom; pijte više tekućine (vode ili prirodnih voćnih sokova da ubrzate eliminaciju nikotina i razgradnih produkata), ograničite unos kofeina i šećera

#### **Povećani apetit i opasnost od debljanja bivših pušača**

Fizički osjećaj ustezanja od cigarete je sličan gladi i lako se može zamijeniti sa glađu za hranom.

1. Prvih nekoliko dana obratite pažnju na to koliko dugo traje taj osjećaj gladi; ukoliko prolazi nakon nekoliko minuta to je "glad za cigaretom", a ne za hranom. Isto vrijedi i ako počnete jesti, a ne postajete siti; pokušavate hranom nadomjestiti želju za cigaretom. Nemojte jesti u vrijeme kad inače niste jeli, vaše vas tijelo/um ovisnika pokušava prevariti. Glad za nikotinom neće i ne možete utažiti hranom. Ovo će proći nakon 7-10 dana.

2. Nekontrolirano konzumiranje hrane, pogotovo "grickalica" kao što su čips, kikiriki, bomboni i slično je naučeni obrazac ponašanja pušača koji su prestali pušiti – ne dajte se nasanjati, nema nikakvog razloga ni medicinskog ni znanstvenog da počnete ovo raditi.
3. U roku od nekoliko dana hrani će se vratiti (dobar) okus i miris. To znači da se osjetilne pupile na jeziku i živčani završeci u nosu vraćaju u funkciju i da ponovo počinjete osjećati okuse i mirise. Hrana će vam biti ukusnija, ugodno će mirisati i vabit će vas da je pojedete. Bit ćete pogotovo u kušnji nakon obroka: kada pojedete koliko ste i inače jeli, nećete se morati dići od stola (ili maknuti hranu i tanjure) da bi pušili, već ćete sjediti, siti, ispred hrane dobrog okusa koja će dobro mirisati. Budite svjesni ove nove situacije i nastavite jesti koliko ste jeli i prije, obratite pažnju na količinu pojedene hrane i prestanite kad vam je dovoljno, tj. malo prije nego ste siti (osjećaj sitosti se javlja sa zakašnjenjem).

### **Opstipacija, nadutost, vjetrovi, bol u želucu**

- Određeno kraće vrijeme može nastati kao posljedica smanjenja gibanja u crijevima (radi manjeg unosa kave i drugih tekućina u kombinaciji sa cigaretom)
- pijte puno tekućine (6-8 čaša vode dnevno), jedite hranu bogatu vlaknima (voće, povrće, integralne žitarice), šecite ili vježbajte

### **Kašljanje, suha usta ili grlo, "šmrkav" nos**

- posljedica čišćenja organizma, u prvom redu pluća, sluznice usne šupljine i nosa
- pijte puno tekućine, hladnu vodu, voćne sokove; kod jače suhoće usta ili grla cuclajte bombone ili žvakaće gume bez šećera

### **Umor ili pospanost**

- Češći slučaj je višak energije jer bez cigareta kvalitetnije spavate i treba vam manje sna. No ako osjećate umor ili pospanost, imajte na umu tijelo troši dosta energije na prilagođavanje na život bez nikotina; mijenja se bazalni metabolizam, frekvencija srca..., pa je potrebno jedno kratko vrijeme "oporavka"
- spavajte malo više, ne tjerajte sebe preko granica, ako se tako osjećate, spavajte kratko i poslijepodne; ako se ujutro probudite neispavani, malo se istegnite, istuširajte se... Pijte puno vode (6-8 čaša dnevno) da ubrzate vraćanje organizma u prirodnu ravnotežu sna i stimulansa.

### **Nesanica**

- Nikotin utječe na funkcije moždanih valova, a to može imati utjecaja na obrazac spavanja i snivanja. Također, nikotin indirektno ubrzava eliminaciju kofeina iz organizma, pa, ako ste prestali pušiti, a nastavili unositi kofein kao prije, moguće je da ste prestimulirani kofeinom, pa ne možete spavati
- Izbjegavajte druge stimulanse kavu, kolu i crne čajeve u popodnevnom i večernjim satima. Izbjegavajte agresivne akcijske filmove ili gledanje TV-a prije spavanja. Probajte se opustiti prije spavanja, okupajte se u toploj kupki ili se duže tuširajte toplijom vodom. Popijte čašu toplog mlijeka prije spavanja.

## **Nedostatak koncentracije**

- Tijelo se privikava živjeti bez konstatnog stimulansa nikotina; poremećaj je blag i kratkotrajan (maksimalno 2 tjedna)
- Ukupnu količinu hrane koju pojedete u 24 sata podijelite u 5 ili 6 manjih obroka, da biste uravnotežili razinu glukoze u krvi (na koju je utjecao nikotin, a sada utječe manjak nikotina);
- promijenite navike, provodite više vremena na svježem zraku, bavite se laganom tjelovježbom i tako poboljšajte dotok krvi i kisika u mozak

## **Osjećaji tjeskobe ili usamljenosti kao prolazno stanje koje se rijetko pojavljuje.**

- Fali vam "vaša prijateljica cigareta" koja je uvijek i svugdje bila sa vama kad god je trebalo, a imate "viška" vremena koje ste prije ispunjavali pušenjem
- Sjetite se stvari koje biste željeli napraviti, a niste dosad stizali, mjesta koje želite posjetiti, filmova, predstava, knjiga, koncerata koji bi vas mogli zaokupiti i razveseliti
- Budite što više na otvorenom prostoru, prošetajte, otiđite na bazen, vozite bicikl ili role; sunčevo svjetlo i fizička aktivnost podižu razinu "sretnih hormona" i popravljaju raspoloženje

### **Sjetite se:**

- ne treba bježati od spoznaje ili negirati pojavnost simptoma prestanka pušenja
- da je svaki od gore navedenih simptoma prolazne odnosno privremene naravi
- s vremenom, svaki od navedenih ili navedenih simptoma postaje sve slabiji i slabiji
- s vremenom, zadovoljstvo nepušenja postaje sve veće i veće dok god ne počnemo zaboravljati da smo nekada bili pušač!