

WSKAZÓWKI, JAK RADZIĆ SOBIE Z GŁODEM NIKOTYNOWYM

Sytuacja	Wskazówka
Z SAMEGO RANA PO PRZEBUĐNIENIU	<ul style="list-style-type: none"> • Zmień swoją poranną rutynę; przykładowo weź prysznic przed swoją pierwszą kawą czy herbatą • Wypij swoją zwyczajową kawę lub herbatę w pomieszczeniu, w którym nie pozwoliłbyś sobie zapalić lub napij się czegoś innego niż zwykle, na przykład soku pomarańczowego • Wstań 10 minut później, aby uniknąć myślenia o paleniu podczas dodatkowego czasu, który spędzałeś na papierosie • Nie zapomnij o lekach na głód nikotynowy, alternatywnie o e-papierosie czy innych środkach wspomagających rzucanie palenia
W DRODZE DO PRACY	<ul style="list-style-type: none"> • Wybierz alternatywną trasę lub wysiądź na innym przystanku autobusowym / metra • Noś coś w ręce, w której zwykle trzymałeś papierosa • Słuchaj muzyki lub podcastu
W SAMOCHODZIE	<ul style="list-style-type: none"> • Śpiewaj piosenki, które usłyszysz w radiu • Popijaj wodę z butelki lub żuj gumę • Przekieruj swoją uwagę w inną stronę, np. wybierając inną niż zwykle trasę • Wyjmij i wyczyść popielniczkę, pozbądź się zapalniczki i odśwież wnętrze – będziesz chciał zachować tę świeżość na dłużej
W CZASIE PRZERWY W PRACY	<ul style="list-style-type: none"> • Spędzaj przerwy w strefie dla niepalących lub zostań w zamkniętym pomieszczeniu • Zaplanuj sobie zajęcia podczas przerw, np. czytanie książki, pójście na spacer • Spędzaj przerwy z niepalącym kolegą / koleżanką
W CZASIE ROZMOWY PRZEZ TELEFON	<ul style="list-style-type: none"> • Przygotuj sobie notatnik i długopis lub inny przedmiot, którym będziesz mógł zająć ręce • Odbieraj telefon w pomieszczeniu, w którym normalnie byś nie palił • Popijaj wodę lub sok podczas rozmowy
W CZASIE SPOTKAŃ TOWARZYSKICH LUB WYDARZEŃ POŁĄCZONYCH ZE SPOŻYCIEM ALKOHOŁU	<ul style="list-style-type: none"> • Wybieraj przebywanie w grupie z osobami niepalącymi • Zamawiaj napoje bezalkoholowe, aby uniknąć nadmiernego upojenia, które może wpłynąć na decyzję o sięgnięciu po papierosa • W razie potrzeby poproś znajomych, aby nie proponowali Ci papierosów • Poproś kogoś ze swoich przyjaciół, aby został Twoim „partnerem od rzucania palenia” • Skoncentruj się na jedzeniu lub rozmowie • Wypij coś innego, gdy inni palą, weź szybko działający produkt z nikotyną lub zapal e-papierosa • Jeśli uznasz, że jest to naprawdę trudne, postaraj się unikać alkoholu lub wieczornych wyjść w pierwszych tygodniach, aby sobie ułatwić rzucenie palenia
PO POSIŁKACH	<ul style="list-style-type: none"> • Postaraj się mieć coś do zrobienia zaraz po jedzeniu, np. zmywanie naczyń • Idź na spacer • Przenieś się do pokoju dla niepalących • Umyj zęby lub żuj gumę
GDY SIĘ NUDZISZ	<ul style="list-style-type: none"> • Wypełnij czas małymi zadaniami • Poczytaj książkę • Zmień kanał telewizyjny – oglądaj coś, co wymaga większej koncentracji • Usiądź w innym miejscu lub w innym pokoju, aby poczuć większą zmianę • Miej w pobliżu zdrowe przekąski • Idź na spacer • Może znajdziesz sobie nowe hobby
GDY SIĘ STRESUJESZ	<ul style="list-style-type: none"> • Ogranicz sobie stresujące sytuacje, nawet jeśli miałyby trwać tylko 5 minut • Praktykuj głębokie oddychanie lub inne techniki relaksacyjne • Przypomnij sobie, że palenie zwiększa ogólny poziom stresu z powodu łaknienia nikotyny przez organizm
GDY SPOTYKASZ SIĘ Z RODZINĄ LUB PARTNEREM / PARTNERKĄ, KTÓRY / KTÓRA PALI	<ul style="list-style-type: none"> • Poproś ich, aby nie oferowali Ci papierosów ani nie zostawiali ich leżących na widoku • Poproś ich, aby palili w innym pomieszczeniu lub na zewnątrz • Postaraj się, aby przynajmniej jeden pokój był dla Ciebie bezpieczną przestrzenią, wolną od papierosów • Miej pod ręką coś, co zastąpi zwyczaj palenia, np. szybko działający produkt nikotynowy lub e-papieros

