

## Jak zaprzestać palić

Paląc papierosy można się bardzo szybko uzależnić od palenia , a właściwie od nikotyny . Kiedy zapala się pierwszego papierosa prawie nikt nie myśli , że może uzależnić się od nikotyny , że po kilku miesiącach lub kilku latach będzie palił 20 , 30 i więcej papierosów dziennie , że przez palenie będzie miał poważne kłopoty zdrowotne , emocjonalne ., i tak zapala się pierwszego papierosa , po jakimś czasie drugiego , trzeciego , setnego , tysięcznego . W miarę upływu czasu pali się coraz częściej i coraz więcej , pojawia się wyuczone przyzwyczajenie , które prowadzi do nałogu – uzależnienia od palenia papierosów , nikotyny . Wpada się bardzo łatwo w śmiertelną pułapkę uzależnienia z której bardzo trudno wyjść , palenie to najczęstszy i legalny nałóg , który zabija tysiące ludzi , niszczy ich zdrowie fizyczne i psychiczne , doprowadza do zniszczeń w różnych obszarach życia , a jednak można przerwać nałogowe palenie , o czym świadczą tysiące osób które zaprzestały palić.

**PALENIE TO NAŁÓG KTÓRY ZABIJA , z którego można się wyzwolić przez całkowite zaprzestanie palenia .**

Rzucałem palenie wiele razy jest to łatwe , ale zawsze powracałem do palenia , bo brakowało mi go .....cytat z wypowiedzi osoby która kilka razy w roku rzuca palenie i po kilku tygodniach powraca do niego bo nie umie poradzić sobie z chęcią zapalenia . Rzucanie palenia jest łatwe ale utrzymanie abstynencji nikotynowej jest trudne ale możliwe . Uwalnianie się od nałogu jest procesem , który trwa w dłuższym czasie i jest procesem skomplikowanym , wieloetapowym , w którym często następują powroty do palenia po okresie abstynencji nikotynowej dłuższej lub krótszej . W procesie uwalniania się od nałogu najważniejszą rolę pełni motywacja , po co chcę zaprzestać palić , z jakich powodów , co zdecydowało że chcę zaprzestać palenia . Nie ma jednej uniwersalnej recepty jak rzucić palenie , ale są uniwersale założenia , które pomagają rzucić palenie i ułatwiają utrzymanie abstynencji nikotynowej . Informacje zawarte w tym artykule mogą być takimi wskazówkami , dla tych którzy chcą przestać palić . Palenie papierosów to sposób na życie , to sposób na radzenie sobie z emocjami , nerwami , nudą , to zachowanie dystansu między ludźmi , zaciągnięcie się papierosem daje czas na rozmyślanie , to wreszcie zajęte ręce i wiele innych zysków z palenia . Zaprzestanie palenia to nie tylko ograniczenie się do rzucenia palenia , ale to przebudowa swojego dotychczasowego stylu życia , w którym wiele trzeba zmienić z czegoś zrezygnować , coś nowego wprowadzić , to proces wieloetapowy i trudny , proces w którym trzeba nauczyć się radzić z chęcią zapalenia (głód nikotynowy ) to nauka odreagowania własnych uczuć stanów emocjonalnych bez pomocy nikotyny itp. Jest to jednak możliwe o czym świadczą tysiące osób które rzuciły palenia i uwolniły się od tego nałogu .

**Nim przestaniesz palić .**

Rozstawanie się z paleniem można podzielić na kilka etapów które trwają w jakimś określonym indywidualnym czasie .

Rozważanie to etap , w którym rozważa się zaprzestanie palenia , to etap w którym dostrzegasz negatywne skutki palenia lub pod presją innych osób chcesz zdecydować

się na zaprzestanie , lub z innych powodów etap rozważania może trwać kilka dni do kilku miesięcy .

Przygotowanie do zaprzestania palenia po etapie rozważania , to etap w którym mniej się pali papierosów ,narasta przekonanie o potrzebie zaprzestania palenie i pali się łagodniejsze ogranicza się godziny palenia dla siebie ,i wreszcie umawia się z samym sobą na dzień od którego nie będzie się palić papierosów , wyznacza się samemu sobie dzień w którym nie pali się .

Następuje wreszcie ten dzień w którym nie pali się i jest to pierwszy dzień początku nowego życia bez palenia .Gdy udaje się nie palić następuje etap sukcesu .Sukces ten zależy od wielu czynników .jak ta osoba radzi sobie z przeżywanym głodem nikotynowym , jak umie odmówić zapalenia , na ile i jak umiała zmienić swoje życie kiedy nie pali jak silna jest jej motywacja , determinacja do nie palenia ważnym elementem sukcesu jest również stopień zaawansowania uzależnienia .

Najczęściej palacze zaprzestają palić bo :

Chcą poprawić własne zdrowie , boją się zaostrzenia wielu chorób , bo lekarz kategorycznie zabrania palenia ,

Chcą udowodnić że mogą zapanować nad nałogiem , mają silną wolę ,

Mają dość krytycznych uwag na temat własnego palenia ,

Tracą komfort palenia , dostrzegają niszczący wpływ na swoje życie ,

Taka zapanowała moda na niepalenie ,

Pod wpływem jakiś kompani przeciw nikotynowych ,

Chcą dać dobry przykład własnym dzieciom jak i z powodów ekonomicznych lub religijnych i z wielu innych powodów których nie wymieniłem .

Dla tych którzy chcą zaprzestać palić .

A z jakiego powodu tu decydujesz się na zaprzestanie palenia ? Napisz to dla siebie . Gdy wiesz dlaczego chcesz zaprzestać palenia następuje etap przygotowania w którym ograniczasz ilość wypalanych papierosów , ograniczasz godziny w których palisz , wydłużasz przerwy między kolejnym zapalaniem papierosem , mniej się zaciągasz , palisz papierosy słabsze lub te których nie lubisz . Nie kupuj papierosów na zapas w dużych ilościach .Ustal dzień w którym wypalasz ostatniego papierosa to będzie następny twój etap .

Następnie wyrzuć , rozdaj , spal papierosy które pozostały przejrzyj schowki , skrytki kieszenie czy nie ma w nich papierosów , podobnie uczyn z popielniczkami , zapalniczkami i innymi gadżetami , które mają silny związek z twoim paleniem .

Bardzo ważnym elementem tego procesu jest poinformowanie rodziny znajomych o twojej decyzji , poproś ich by nie częstowali ciebie papierosami jeśli palą i poproś by nie palili w twojej obecności . Ustal by twój dom był strefą bez papierosów , poproś bliskie osoby o wyrozumiałość i wsparci w kilku najbliższych dniach , tygodniach czy miesiącach .I tak rozpoczyna się pierwszy dzień w którym świadomie nie palisz .

Są osoby które zdecydowały się na zaprzestanie palenia natychmiast nie przygotowywały się do tego , mówią dzisiaj wypalam ostatniego papierosa i nie palę lub postanawiają , to jest mój ostatni papieros więcej nie palę i też odnoszą sukces .

Znam dużo osób które z dnia na dzień zaprzestały palić i nie palą po wiele lat , miały czasem dni gorsze w których nosiło ich by zapalić ale umiały sobie dać radę bez wiedzy bez przygotowania . Były silnie zmotywowane i chciały nie palić mimo silnych pokus . Czasami u części osób które zaprzestały palić następowały powroty na jakiś czas do palenia , by ponownie zaprzestać .

Są osoby, które zmniejszały systematycznie ilość wypalanych papierosów i nadchodził dzień w którym wypalały ostatniego metoda ta jest jednak bardzo trudna dla palacza . Wybór sposobu należy do ciebie .

Dzień pierwszy bez papierosa to dzień trudny pod wieloma względami .

Po pierwsze ujawnia się silna pokusa zapalenia – głód nikotynowy , który występuje po zaprzestaniu palenia i jest jednym z objawów zespołu odstawienia nikotyny .Objawy odstawienia występują po kilku godzinach po zaprzestaniu palenia i mogą się utrzymywać kilka dni , tygodni a nawet i miesięcy .

Objawy głodu nikotynowego jako silna trudna do opanowania chęć zapalenia , pogorszenie nastroju , nadmierna nerwowość irytacja , niepokój ,nasilenie stanów lękowych , zaburzenia snu , wzmożony apetyt , tendencja do objadania się Głód nikotynowy występuje w różnym nasileniu w ciągu dnia .

Jeśli odczuwasz pokusę , chęć zapalenia nie poddawaj się staraj się przewyciężyć to pragnienie przez picie dużo płynów (herbat ziołowych , soków wód mineralnych ale nie zawierających alkoholu ) .

Żuj gumę jedz nasiona słonecznika , dyni , jedz owoce czy warzywa ,możesz zjeść cukierka lub zajmij czymś ręce .kiedy przeżywasz chęć zapalenia możesz iść na spacer czy głęboko oddychać , by się odprężyć ,pomyśl że to minie i nie musisz zapalić , pomyśl o sukcesie że nie zapalisz .

W następnym etapie zaprzestania palenia zmieniaj swoje życiowe nawyki przyzwyczajenia .Ważne by unikać pokus do zapalenia które uaktywnia

O to inne metody leczenia nikotynizmu które ułatwiają i pomagają w zaprzestaniu palenia:

Hipnoza , akupunktura , psychoterapia czy sosjoterapia , uczenie zmiany nawyków związanych zapaleniem ,metody farmakologiczne .Leczenie farmakologiczne wspomaga leczenie osób uzależnionych od nikotyny – palenia papierosów , które zdecydowały się na zaprzestanie palenia . Ogólnie środki farmakologiczne pomagają w łagodzeniu objawów odstawienia (jak drażliwość , niepokój , zaburzenie nastroju , zawroty i bóle głowy jak i zaburzenia snu ) przez dostarczanie do organizmu małych dawek nikotyny , bez szkodliwych substancji smolistych czy dwutlenku węgla .

Stosujące te środki należy zwrócić szczególną uwagę na przeciwwskazania i zachować szczególną ostrożność w ich stosowaniu . Najlepiej uzgodnić jakie środki stosować, i jak je stosować z lekarzem lub farmaceutą .Każde środki farmaceutyczne mają skutki uboczne , negatywne w tym również , te stosowane w leczeniu uzależnienia od nikotyny o czym warto pamiętać .

**Artykuł powstał na podstawie informacji zawartych w  
Bądź wolny –jak rzucić palenie wydaną przez Państwową Agencję Rozwiązywania  
Problemów Alkoholowych  
Jak rzucić palenie –prof. W Zatoński**

**Jak przestałem palić**

**Palilem od wielu lat jako nastolatek , w szkole zawodowej zapalałem okazjonalnie .Pierwsze uczucie jakie pamiętam do dziś to zawrót głowy , nudności i złe samopoczucie , niesmak w ustach , ale i aprobatę kolegów byłem swój .Palilem w ukryciu , czasem w piwnicach , unikałem publicznego afiszowania się swoim paleniem .Początkowo paliłem kilka papierosów później więcej i pod koniec szkoły zawodowej wypalałem na dwa dni paczkę papierosów . Po podjęciu pracy zawodowej pracowałem jako górnik , mogę tak powiedzieć , że rozpaliłem się , paliłem przed zjazdem po wyjeździe w drodze do domu wieczorem , po kolacji i często przed samym snem , były i takie sytuacje w co można nie wierzyć ale paliłem i na „dole „Nigdy nie paliłem w domu sam ,wychodziłem na dwór lub do piwnicy, wiedziałem , że szkodzi to żonie jak i później moim dzieciom . W domu paliłem w wyjątkowych okolicznościach jak urodziny , imprezy rodzinne , miałem wtedy ogólne przyzwolenie , byłem usprawiedliwiony . Po takich imprezach przez kilka dni , jak pamiętam dom był wietrzony, a żona często prała firanki , bo jak powiadała jej to śmierdzi . Nigdy nie mogłem zrozumieć , że jej to śmierdzi , nic nie czułem , zrozumiałem to po latach , kiedy sam nie paliłem , jak śmierdzi dom , w którym się pali . Po kilku latach przenieśliśmy się na powierzchnię i tam doczekałem się emerytury , paliłem wiele lat jak to oceniam może z 25 -30 dziennie . Palilem po dwie a czasem i więcej paczek papierosów . Miałem swój rytuał , myślę jak wielu palaczy , rano na czczo w ubikacji wypalałem pierwszego papierosa a czasem i drugiego ,by się napalić , potem po śniadaniu , potem ..potem ..i paczka czasem prawie dwie wypalone . Kiedy**

pracowałem to jak mi się wydawało paliłem dla towarzystwa z nerwów , bo miałem pracę nerwową , pracę z ludźmi , ale na emeryturze paliłem w samotności i nie byłem cały czas nerwowy a jednak paliłem i paliłem dużo . Jak oceniam zapalenie i zaciągnięcie się dymem papierosa powodowało krótką ulgę nerwy jak mi się wydaje uspokajały się ale na chwilę a potem znowu nerwy brak papierosa ponowna chęć zapalenia ,jakoś nie miałem wtedy pomysłu na nerwy ale zawsze wtedy sięgałem po papierosa .Często przeżywałem kaca po przepaleniu się i obiecywałem sobie że będę mniej palił ale nie umiałem tego dotrzymać Prawie wszyscy moi znajomi palili nie miałem z tego powodu żadnych wyrzutów . Dzieci dorastały zwracały mi uwagę bym tyle nie palił , prosiły , czasem dochodziło do kłótni między nami co mnie wtedy ogromnie złościło , że zwracają mi uwagę na moje palenie . Dostrzegały szkody jakie powoduje palenie jak nie palę jaki wtedy jestem nerwowy Pamiętam że kilka razy rzucałem palenie nie paliłem miesiąc a czasem i dłużej .Tak się wydarzyło w moim życiu że miałem operację na wrzody żołądka . w szpitalu po operacji karzdy lekarz mówił mi żebym nie palił , miałem dość tego gderania , postanowiłem że nie będę palił . Jednocześnie widziałem tych samych lekarzy że sami palą co mnie jeszcze bardziej złościło myślałem mnie zabraniają a sami palą , chyba to nie jest takie złe . Myślałem również że żona ich napuściła by mnie namawiali do tego bym nie palił , gdy dzieci mnie odwiedzały również prosiły bym nie palił .Po szpitalu wytrzymałem prawie pół roku i nie pamiętam jak to się stało że wypaliłem znowu pierwszego , ważne że znowu paliłem trochę mniej niż kiedyś , ale znowu paliłem .Znowu w domu sprzeczki wymiany zdań na temat palenia i informacje że podrożały papierosy że szkoda tych pieniędzy że mógłbym za to sobie słodycze kupić lub coś innego .Dzisiaj widzę ogromną troskę i ich wysiłek bym mniej palił , inaczej wtedy nie potrafili prosili czasem straszili chorobami , czasem jak powiedziałem były kłótnie , w tym czasie miałem wyraźne już problemy zdrowotne , często męczył mnie kaszel , przeziębienia ,stała chrypka , zauważyłem że mam żółte palce dłoni w której trzymałem papierosa , czasami nie chciało mi się jeść byłem wybuchowy agresywny . Zaniepokojony tym kilka razy rzucałem palenie .Udawało mi się nie palić kilka tygodni , czasem i kilka miesięcy .Mijały lata . I znowu powracałem do palenia , czasem ktoś poczęstował mnie papierosem i nie umiałem mu odmówić, innym razem zapaliłem z nerwów , ale nie wiem jak zdobyłem te pierwsze papierosy , bo w domu kiedy nie paliłem ich nie było . Zdarzyło mi się uczestniczyć w imprezach na których ktoś palił a w zasadzie większość było osób palących ,i ten dym , zapach jakoś pociągał mnie , że zapalałem pod koniec takiej imprezy czy spotkania rodzinnego . Paliłem i wydawałem na papierosy ładną sumkę jak to dzisiaj spostrzegam . Przez większość życia paliłem Sporty później nazwane Popularne .I tak minęło kilka lat Zachorowałem ponownie tym razem podejrzenie raka gardła operacja długie leczenie , lekarze nakłaniali mnie w tym czasie bym nie powrócił do palenia do ponownie rozwinię się rak , tym razem bałem się miałem strach przed śmiercią a chciałem jeszcze pożyć zwłaszcza że miałem już wnuki co bardzo mnie cieszyło . Chciałem z nimi być bawić się . postanowiłem że nigdy już nie zapalę postanowiłem że nikt mi już nigdy nie powie bym nie palił i nie powie że źle robię I tak wytrzymuję kolejne 5 lat , Nie zapaliłem od

**tego dnia ani jednego papierosa w domu ustaliłem z żoną , że nie ma palenia i wyjątków dla gości , przez ten czas przybrałem na wadze , chrypka zanikła , nie mam potrzeby zapalać gdy się zdenerwowałem ,radzę sobie w inny sposób z nerwami , nie wydaję na papierosy pieniędzy jak dzisiaj biorę do ręki dziesięć złotych to nie umiem sobie wyobrazić jak mogłem je po prostu spalić , Czuję się bardziej zdrowszy szczęśliwszy mimo przybywania lat czuję się młodszy i czuję się uwolniony od zgubnego nałogu palenia , bawię się z wnukami i myślę o latach w których palenie zdominowało moje życie i do czego jeszcze mogło dość gdybym nie przestał palić może bym już nie żył .**

**Nałogowy palacz**