



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O zdraví](#) 13. 11. 2018 |



Mgr. Zuzana Douchová

Kouříte a plánujete přestat? Připravte se na to psychicky i prakticky

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Kourite-a-planujete-prestat-Pripavte-se-na-to-psychicky-i-prakticky__s10012x11240.html

Odstrašující obrázky a varování na krabičkách cigaret a tabákových výrobcích mluví za vše. Kouření škodí našemu zdraví! Co však dělat v případě, že ani tato informace nám nepomáhá přestat? Máme pro vás praktické a motivační tipy na podporu odvykání závislosti na nikotinu.



Co vám na kouření vadí nejvíce?

Pokud jste dlouholetý kuřák, tak jistě negativní dopady závislosti na nikotinu znáte a možná i na svém zdraví dokonce již pociťujete. Kromě slastných pocitů,

uvolnění či uklidnění má kouření i svojí **stinnou stránku**. Na tu se zaměřte v případě, že přemýšlíte o tom, že chcete přestat kouřit. Můžete se samozřejmě informovat u lékaře či na internetu o negativních dopadech kouření, ale vlastní zkušenost je při odvykání nejdůležitější.

- **Sepište si seznam** všeho, **co vám na kouření vadí** a buďte co nejkonkrétnější.

Zadýcháváte se během pohybu? Máte sníženou imunitu a snadno onemocníte? Kašlete? Bolí vás z kouření hlava? Vadí vám nepříjemný zápach z cigaretového kouře na rukách, v ústech či na oblečení? Trápí vás problémy s pletí? Vadí vám za cigarety utrácet peníze?

U každého se negativní dopady kouření mohou projevit odlišně a každému také může vadit něco jiného. Proto je důležité **znát své vlastní důvody a motivaci**, proč chcete přestat právě vy.

Co získáte?



Jedním z častých důvodů proč odvykání závislosti na nikotinu oddalujeme je ten, že stále **převažuje pozitivní odměna** z kouření v podobě slastných pocitů nad negativními dopady kouření.

Proto se přirozeně této změně vyhýbáme. Opustit zlovyk, který nám sice škodí, ale tolik v něčem chutná, je velmi těžké a vyžaduje motivaci, pevnou vůli, trpělivost a podporu. Ze začátku to chce především vnitřní motivaci **přestat a rozhodnout se**.

- Zkuste si tedy ještě odpovědět na otázku, co všechno tím, že přestanete kouřit, získáte?

Odpovědi si opět запиšte a buďte co nejkonkrétnější. Ty nejdůležitější odpovědi si podtrhněte a v průběhu odvykání **připomínejte**. To je totiž vaše vnitřní motivace, proč jste se rozhodli přestat kouřit.

Na odvykání se dopředu připravte

Někdo přestane kouřit ze dne na den, někdo potřebuje omezovat počet vykouřených cigaret či dávky nikotinu postupně. Někdo potřebuje i několikrát přestat kouřit a zase začít, aby si našel ten svůj způsob, který mu nakonec vyhovuje. Neexistuje obecný návod jak přestat kouřit, protože každý jsme jiný a každému pomáhá něco jiného. U jakékoli změny v životním stylu doporučuji **udělat si svůj vlastní plán.**

- Naplánujte si **konkrétní den**, kdy chcete přestat. Naplánujte si co nejdetailněji, co budete dělat místo kouření.

Jaké nové návyky místo kouření budete mít? Budte připraveni na první týdny **abstinenčních příznaků**, psychických výkyvů či fyzicky nepříjemných symptomů a přizpůsobte si tomu život. Protože pokud zrovna procházíte stresovým obdobím či nějakou životní krizí, není to neoptimálnější doba na odvykání kouření.

Samozřejmě čekat na ideální dobu, kdy všechno bude v klidu a pohodě se také nevyplácí, ale je důležité vycházet z toho, co je a **jaká je vaše současná situace**. Někomu může pomoci odjet na dovolenou a někomu se zaměstnat v práci. Naplánujte si odvykání tak, aby to pro vás bylo co nejpodpůrnější.

Jaký je váš krizový plán?

Nikotin nám zajišťuje celou řadu **pozitivně vnímaných procesů** v organismu. Stimuluje nervovou soustavu, pomáhá uvolňovat hormony dobré nálady, tlumí pocity hladu, podporuje trávení, uvolňuje [stres](#). Tyto „výhody“ kouření nám v momentě, kdy přestaneme, budou přirozeně chybět a jsou **častým spouštěčem** znovu začít kouřit. Při únavě nás cigareta vždy probudila. Po jídle jsme zvyklí si zapálit na lepší zažívání. Cigaretová pauza nám pomáhá překonávat pracovní stres. Někdo nás rozčílil a cigareta nás uklidňuje.

Připravte se na tyto **krizové momenty**, kdy jste cigaretu měli při ruce a můžete si opět napsat seznam alternativních činností, které budete dělat místo kouření, když budete mít krizi. Podle toho, v čem vám cigarety pomáhaly, si zvolte své **nové alternativní činnosti**.

Nebudte na to sami



Tou nejdůležitější podporou při odvykání kouření jste si vy sami. Ale to neznámá, že to musíte zvládnout sami. **Požádejte o podporu** partnera, rodinu či přátelé, kolegy v práci či vyhledejte odbornou podporu psychologa.

Na internetu je celá řada podpůrných projektů na pomoc při odvykání kouření, kde můžete najít všechny potřebné informace, inspirativní příběhy a kontakty na odbornou pomoc.



Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz