



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://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](http://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 © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)