

Povodom Svjetskog dana nepušenja, 31. svibnja Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje (HZZO) organizira nagradnu igru koja potiče prestanak pušenja. Cilj HZZO-a za provođenje ove kampanje jest podizanje svijesti građana o štetnosti pušenja i izravno smanjivanje troškova zdravstvene zaštite. Nagradna igra započinje 31. svibnja na Svjetski dan nepušenja, a natječaj će biti otvoren do 10. lipnja 2012. godine.

Pozivaju se natjecatelji da se jave s vlastitom pričom kako su prestali pušiti ili zašto nikada nisu niti počeli. Najzanimljivije priče i video uratke po mišljenju žirija, HZZO će nagraditi jednogodišnjom policom dopunskog zdravstvenog osiguranja, a ukupno će biti dodijeljeno 50 polica. Ocjenjivat će se duhovitost, iskrenost i motivacija.

Svaki "bivši" pušač može se natjecati samo sa jednom pričom, a organizator jamči tajnost osobnih podataka (dob, spol i ime i prezime). Detalji o natječaju bit će objavljeni na web stranici HZZO-a, gdje će po završetku nagradne igre biti objavljen popis nagrađenih osoba.

Savjeti

1. Ne donosite odluku iznenada
Ovo može biti primamljivo, bacanje cigareta i izjava da prestajete. Ali nije tako lako izvedivo. Među onima koji pokušavaju prestati pušiti bez terapije ili lijekova, 95% ne uspije. Razlog tome je što je pušenje ovisnost, odn. stanje apsolutne potrebe, fizičke i psihičke.

2. Pokušajte zamjenskom terapijom
Kada prestajete pušiti, nikotin se povlači iz organizma što može dovesti do frustriranosti, depresije, uznemirenosti ili ljutnje. Zamjenska terapija može smanjiti ove osjećaje. Studije sugeriraju nikotinske žvakaće gume, pastile, flastere, elektronske cigarete koji mogu povećati

izglede za odvikavanje ako se koriste uz akupunkturu, hipnozu ili psihoterapiju.

3. Raspitajte se o lijekovima na recept
Pitajte svog liječnika o lijekovima na recept budući postoje tablete koje smanjuju želju mijenjanjem područja mozga pogođenim nikotinskom krizom. Ova promjena također može pušenje učiniti neprivlačnim ako se ipak odlučite zapaliti cigaretu. Ostali lijekovi mogu pomoći kod smanjenja simptoma, kao što su depresija, nervoza ili nemogućnost koncentracije.

4. Zatražite pomoć i potporu
Recite svojim prijateljima, obitelji i suradnicima da pokušavate prestati. Njihovo ohrabrenje moglo bi vam pomoći. Možete čak potražiti pomoć putem grupe potpore ili savjetnika za razgovor. Bihevioralna terapija je vrsta savjetovanja koje vam pomaže identificirati problem i potaknuti da ustrajete. Kombinirajte bihevioralnu terapiju sa zamjenskom terapijom ili lijekovima da pojačate izglede za uspjeh.

5. Izbjegavajte alkohol i ostala iskušenja
Određene namirnice mogu pojačati potaknuti vašu želju za pušenjem. Alkohol je jedan od najčešćih, pa pokušajte piti manje kada prestajete pušiti. Ako je kava ono što vas dovodi u iskušenje, pijte čaj nekoliko tjedana. A ako ste obično pušili nakon obroka, umjesto da pušite, operite zube nakon jela ili žvačite žvakaće gume.

6. Očistite kuću
Nakon što ste popušili zadnju cigaretu, riješite se svih upaljača i pepeljara. Operite odjeću da ne osjetite miris dima. Upotreba osvježivača pomoći će u oslobađanju vašeg doma od poznatog mirisa.

7. Pokrenite se
Fizička aktivnost može smanjiti nikotinsku želju i olakšati neke simptome. Kada želite posegnuti za cigaretom, odlučite se za neku fizičku aktivnost npr. lagani jogging. Čak i blaga vježba je korisna, kao što su šetanje psa ili rad u vrtu. Dodatno sagorijevanje kalorija će također spriječiti debljanje kada prestanete pušiti.

8. Jedite voće i povrće
Ne pokušavajte biti na dijeti dok prestajete pušiti - previše odricanja može dovesti do povrata

cigaretama. Umjesto toga, usredotočite se na unos više voća, povrća i low-fat mliječnih proizvoda. Istraživanja pokazuju da ove namirnice djeluju na užasan okus cigareta.

9. Izaberite svoju nagradu
Osim na ogromne zdravstvene beneficije, jedna od prednosti prestanka pušenja je štednja novca. Nabavite kasicu prasicu i stavljajte unutra svakodnevno novac namijenjen kupovini cigareta. Nakon mjesec dana nepušenja nagradite se, pa zatim ponovite isto nakon 2-3 mjeseca, pola godine.

Video

www.hzzo.hr