

**ODLIČNO DA ČITAŠ OVU BROŠURU.**  
Time je prvi korak već učinjen.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eine Partnerkampagne von BAG, Kantonen und NGOs,  
finanziert durch den Tabakpräventionsfonds.

**ANTONIO JE PRESTAO PUŠITI  
I TI TO MOŽEŠ.**

Pomoć će ti pružiti telefonska  
linija za prestanak pušenja:

**0848 186 186\***

\*8 Rp. po minuti sa fiksnog telefona



**Ja sam jači.**

**S M O K E  
FREE**

[smokefree.ch](http://smokefree.ch)



Ministarstvo zdravlja, u suradnji sa kantonalnim partnerima i nevladinim organizacijama, pokreće kampanju prevencije pušenja «**SmokeFree**», koja će u periodu **od 2015. do 2017.** biti prisutna u javnosti. Glavni cilj ove kampanje je podržati pušače u njihovim nastojanjima da prestanu pušiti. Istovremeno se želi podstaći nepušenje i time doprinijeti da ono postane opšteprihvaćeno u društvu. Različiti partneri ovog projekta će dopunjavati ovu kampanju.

# ZAŠTO BI TREBAO PRESTATI PUŠITI.

## 1. JER TI TO MOŽEŠ.

Svako može zauvijek ostaviti pušenje. Poneki uspiju u tome bez ičije pomoći. Profesionalna podrška, kod većine, vodi ka boljem uspjehu

## 2. JER TIME UTIČEŠ NA POBOLJŠANJE VLASTITOG ZDRAVLJA.

Pušenje ima bezbroj negativnih posljedica po zdravlje. To ovdje ne moramo ponavljati, jer to ti već znaš (više o tome ćeš saznati u poglavlju «Zdravstvene prednosti»).

« Bio sam zaprepasten, kojom brzinom se prestanak pušenja odrazio na moj učinak u sportu. »

« Stalno kašljanje nije smetalo samo meni. To je i moje bližnje, s vremenom, činilo nervoznim. »

« Zimi po najvećoj hladnoći iziđi iz bara i onda drhteći napolju na brzinu ispušiti jednu, uvijek je prekidalo razgovor u društvu. »

« Otkad sam prestao pušiti, prestala je i neprestana lagana glavobolja. Samo zbog same te činjenice je vrijedilo ostaviti pušenje. »

« Moja kćerka mi je stalno govorila da smrdim na duvanski dim. »

## 3. JER JE TO DOKAZ DA SAM SEBE VOLIŠ.

Prestati pušiti ukazuje i na to, da si sebi jako bitan, da cijeniš sebe i da si jaka ličnost. To je vrlo dobar osjećaj, koji će te ispuniti ponosom i zadovoljstvom. Uživaj u tome, da cigarete više

nemaju kontrolu nad tobom. Udahni duboko i potapšaj se po ramenu. Nagradi se tako, što ćeš sebi priuštiti nešto posebno sa novcem, koji bi inače potrošio na cigarete.

# PREDNOSTI PO ZDRAVLJE:

Tako puno i tako brzo češ imati koristi od prestanka pušenja.

## Pušenje nanosi štetu svim organima. Tvoje najveće prednosti ako prestaneš pušiti su:

### POSILIJE 20 MINUTA:

tvoj krvni pritisak i srčani puls su opet u granicama normale, a cirkulacija krvi se poboljšava.



### POSILIJE 2 – 12 SEDMICE:

cirkulacija u organizmu se generalno poboljšava, što se odražava na tvoju sposobnost i učinak u sportu i seksu.



### POSILIJE 8 SATI:

tvoje ćelije će opet biti optimalno snabdjevene kisikom, čime će se umanjiti rizik od srčanog infarkta.



### POSILIJE 3 – 9 MJESECI:

problemi sa disanjem, nedostatak zraka i krkljanje, se znatno umanjuju. Funkcija tvojih pluća se poboljšava.



### POSILIJE 24 SATA:

ugljen monoksid iz dima cigareta je potpuno razgradjen iz tvog tijela. Pluća počinju razgradjivati sluz i ostatke dima.



### POSILIJE 5 GODINA:

rizik od srčanog infarkta je u usporedbi sa pušačima upola manji.



### POSILIJE 48 SATA:

tvoje tijelo je sad slobodno od nikotina. Tvoja čula mirisa i okusa se poboljšavaju.



### POSILIJE 10 GODINA:

rizik za oboljenje od raka pluća je upola manji u usporedbi sa pušačima.



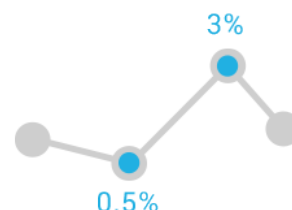
### POSILIJE 72 SATA:

disanje je olakšano. Tvoje bronhije se opuštaju, ti osjećaš da imaš više energije.



# NA OVAJ NAČIN ĆE TI POĆI ZA RUKOM DA PRESTANEŠ PUŠITI

Svaki prestanak pušenja je jedinstven i individualan kao i ti sam. Nekima to podje za rukom bez ičije pomoći, nekima uz pomoć porodice i prijatelja, a nekima, opet uz stručnu pomoć. Navodimo nekoliko podataka vezanih uz to:



- Ako svojom voljom, ali bez pomoći sa strane prestaneš pušiti, možeš nakon šest mjeseci računati sa kvotom **uspješnosti do 5%**.



- Ako prestaješ uz telefonsku ili direktnu podršku, imaš znatno bolje šanse: uz pomoć ljekara ili ljekarke, ili pak pozivom na **telefonsku liniju za prestanak pušenja 0848 186 186 (8 Rp./min), udvostručiti ćeš kvotu uspjeha**. Nazovite telefonski broj 0848 186 186 i kada vam se javi traka ostavite poruku sa vašim imenom i brojem telefona. Poslije toga u roku od 48 sati nazvaće vas jedan od stručnjaka telefonske linije za prestanak pušenja.



- Kombinuješ li intenzivnu podršku stručnjaka sa lijekovima koji sadrže nikotin, možeš, nakon jedne godine računati sa kvotom **uspjeha od 30%**.



ALI TVOJ DOPRINOS JE IPAK NAJVAŽNIJI.  
VJERUJ DA SI TI JAČI OD OVISNOSTI.



## PREKINUTI UZ POMOĆ STRUČNJAKA: LIČNA PODRŠKA.

Pojedinačna savjetovanja imaju za cilj da pronadju rješenje, koje tebi lično najbolje odgovara. Nisu svi ljudi u istoj mjeri ovisni. Zato će pripreme za prestanak pušenja i sam proces prestanka biti tačno uskladjeno sa tvojim potrebama.

Kroz savjetovanje ćeš saznati sve o mogućoj pomoći putem medikamenata, kako bi ti prekid pušenja bio što lakši. Informiši se putem telefona za prekid pušenja o pojedinačnim savjetodavnim ponudama u tvojoj blizini: telefon 0848 186 186.

Nazovite telefonski broj 0848 186 186 i kada vam se javi traka ostavite poruku sa vašim imenom i brojem telefona. Poslije toga u roku od 48 sati nazvaće vas jedan od stručnjaka telefonske linije za prestanak pušenja.

« Još dok sam se pripremao da ostavim pušenje, često sam razmišljao o tome, kako mi, cigarete zapravo uopšte ne prijaju. »

« Jako puno mi je pomoglo, da sam napravio spisak stvari, koje mogu raditi, kada dobijem želju da opet zapalim cigaretu. »

« Poziv na telefonsku liniju za prestanak pušenja mi je otvorio oči. Sad znam, kako da izađem na kraj sa tim problemom. »

« Umjesto cigareta sada uvijek kupujem skupo egzotično voće. Da budem iskren ovo je puno bolja investicija. »

## PREKINUTI PUŠENJE U GRUPI: ZAJEDNO DO CILJA.

Grupni kursevi nude ti neophodno i aktualno znanje u vezi sa prestankom pušenja. Pri tome ćeš upoznati druge, koji se nalaze u istoj situaciji kao i ti. Medjusobna motivacija i zajednički doživljaj prednosti, koje nepušači imaju, mogu pridonijeti uspjehu.

Ti ćeš dobiti podršku u sve tri faze, od samih priprema preko prestanka pušenja do sprječavanja da ponovo počneš pušiti. Nazovite telefonski broj 0848 186 186 i kada vam se javi traka ostavite poruku sa vašim imenom i brojem telefona.

O grupnim kursovima u tvojoj blizini informiši se  
putem telefonske linije za prekid pušenja:



**0848 186 186**

Poslije toga u roku od 48 sati nazvaće vas jedan od stručnjaka telefonske linije za prestanak pušenja.

---

# SAM PRESTATI PUŠITI. ALI JOŠ JE BOLJE UZ STRUČNU PODRŠKU.

---

**Ako si se odlučio da sam ostaviš pušenje, preporučujemo ti, da se držiš ovdje navedenih koraka. Tako će se tvoje šanse, da zauvijek postaneš nepušač, znatno uvećati.**

---

## 1. PRIPREMA

- Najbolje nazovi telefonsku liniju za prekid pušena, kako bi od njih dobio odgovarajuće savjete. Od ponedjeljka do petka, od 11.00 do 19.00 časova, pod brojem 0848 186 186 (8 Rp./min.), na rasplaganju ti stoje apsolutni profesionalci, koji imaju za cilj da zajedno s tobom odrede, koja metoda za prestanak pušenja bi za tebe bila najpovoljnija.
  - Dvije do tri sedmice vodi dnevnik, tako što ćeš za svaku cigaretu notirati u kakvom raspoloženju si bio i koliko važna ti je bila ta cigareta. Označi najvažnije cigarete crvenim bojom i razmisli šta bi kao zamjenu za cigaretu mogao u budućnosti učiniti. To su oni momenti koje ti u budućnost želiš prevladati, a to i možeš, zato što si jak.
  - Po potrebi, snabdij se odgovarajućim produktima, koji zamjenjuju nikotin kao što su: nikotinski flasteri, žvakaće gume, inhalator, tablete za sisanje ili drugi medikamenti. Posavjetuj se u apoteci ili kod ljekara / ljekarke. Dokazano je, da na taj način možeš udvostručiti svoje šanse, da i poslije godinu dana još uvijek budeš nepušač. Neki drugi medikamenti se mogu dobiti samo na recept. Raspitaj se o tome kod tvog ljekara ili ljekarke.
  - Odredi datum kada ćeš prestati pušiti i pripremi se za to. Pokušaj već sad neke od nevažnih cigareta da ostaviš.
  - Dan prije nego što ćeš prekinuti: ukloni iz svoje blizine sve cigarete i predmete vezane za pušenje, koje si dosad koristio.
  - Zamoli tvoju porodicu i prijatelje da te podrže u tom.
-

## 2. PRESTANAK PUŠENJA

- Dan, kada ćeš prestati pušiti je jedan poseban dan, koji ti treba ostati u najljepšem pamćenju. Preporučujemo ti da uzmeš slobodno i po-duzmeš nešto što nikad dosad nisi radio. Na primjer, da odeš na izlet u neki drugi grad ili u neki centar za rekreaciju i opuštanje.
- Misli uvijek na to, da jaka potreba za pušenjem traje samo 3 do 5 minuta i onda nestane. Što duže ne pušiš, to će se ta potreba rjedje javljati.

## 3. OSTATI DOSLJEDAN

- Pripremi, koliko je god to moguće, kojekakve trikove da se zavarаш. Bonboni bez šećera, žvakaće gume ili čačkalice, na primjer, mogu jako dobro da odvrate pažnju. Zamijeni puše-nje sa kretanjem i nekim sitinim aktivnostima. Ujutro npr. napravi nekoliko sklekova ili kraj otvorenog prozora, deset puta duboko udahni i izdahni.
- Svaki put iznova se nagradi zato što si prestao pušiti. Priušti sebi nešto za novac, koji bi inače potrošio na cigarete.
- Neka su ti uvijek pri ruci ukusno i svježe voće i povrće, kako ne bi došao u iskušenje da cigarete zamjeniш visokokaloričnim životnim namirnicama.
- U teškim situacijama nikada ne pomišljaj, da sad moraš ponovo zapaliti, kako bi se bolje osjećao. Sjeti se, da bi postigao upravo suprotno.

---

## OSTALE METODE : MOŽDA SI VEĆ NEŠTO O NJIMA ČUO.

---

**Akupunktura, hipnoza ili parapsihologija** su sigurno nekim pušačima pomogle kod pokušaja da prestanu pušiti. Kako učinkovitost ovih metoda nije naučno dokazana, mi ih ovdje ne preporučujemo, ali nemamo ništa protiv da ih se primjeni.

Takodje postoje i brojne knjige, koje su mnogima pomogle, da žive život bez cigareta.

---



# SAVJETI I TRIKOVI

**Napravi spisak prednosti prestanka pušenja i spisak nedostataka ovisnosti od pušenja. Uvijek iznova pogledaj to što si napisao i upiši dopune.**

Pij puno vode.	Nosi uvijek sa sobom žvakaće gume bez šećera, bonbone ili čačkalice. Jedi voće.	Čisti tvoje zube.	Igraj se sa nekom olovkom ili anti-stres loptom.
Idi u šetnju, radi sport ili poduzmi neku drugu tjelesnu aktivnost.	Istuširaj se ili uzmi kupku.	Skini nekoliko novih igrica za tvoj smartfon.	Nasijeci nekoliko komada povrća i napravi uz to neki lagani dip sa posnim kvarkom ili prirodnim jogurtom.
Kupi buket cvijeća i napravi mali ritual, tako što ćeš, poslije večere, cvijeću dodati svježu vodu i ponovo ga podsjeći.	Ne reci: «Ja prestajem pušiti», reci: «Ja počinjem sa nepušenjem». To je jednostavnije.	Kao zamjenu za jednu cigaretu smisli neku aktivnost u trajanju od 3 – 5 minuta, koje možeš sam kod kuće uraditi (npr. prelistati neki dobar magazin, pobrinuti se o mački ili pripremiti za nekog malo iznenadjenje).	
Primiriši neku punu pepeljaru. I već će ti biti dosta pušenja.	Stani kod otvorenog prozora i tri puta duboko udahni i izdahni.	Pojedi tri kisela krastavca.	Pričaj sam sa sobom i sa drugima o tvom uspjehu.
Odmah poslije prestanka pušenja posjeti zubnog higijeničara.	Svakim danom uštedjen novac ubaci u jednu kasicu. Priušti sebi već poslije jedne sedmice nešto, što inače ne bi kupio.	Smanji konzumiranje alkohola i kafe.	



Memoriraj broj telefonske linije za prestanak pušenja 0848 186 186 na tvom mobitelu. Onda možeš nazvati od ponedjeljka do petka od 11.00 do 19.00 sati, posebno ako osjetiš krizu. Idi u internet i potraži npr. «Razloge nepušenja» ili pogledaj filmove o prevenciji od pušenja na youtube.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Eine Partnerkampagne von BAG, Kantonen und NGOs,  
finanziert durch den Tabakpräventionsfonds.**

---

Bundesamt für Gesundheit  
Sektion Kampagnen  
Schwarzenburgstrasse 165  
3003 Bern

E-mail: [kampagnen@bag.admin.ch](mailto:kampagnen@bag.admin.ch)  
Website: [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)