Šampionát v nekouření

Pomůžeme vám vyhrát, ale bojovat musíte sami

1. **Pracujte s motivací**
– Sepište si, proč chcete přestat, komu uděláte radost, co získáte
– Sežeňte si podporu okolí, nebuďte na odvykání sami

2. **Využijte odbornou podporu**
Výrazně zvyšuje šance na úspěch, individuální plán, provází odvykáním, nabízí účinné strategie a podpůrné léčby, provází krizemi

Ambulance pro léčbu závislosti www.slzt.cz
Národní linka pro odvykání – 800 350 000
Odvykací aplikace – Adiquit, Quitnow, Quitzilla, Přestatkouřit

3. **Substituce nikotinu** – tlumí abstinenční příznaky
Úspěšnost odvyknutí: Defumoxan (22 %), vapování (20 %), nikotinová náhradní terapie (15 %)

4. **Změňte stereotypy, rituály spojené s kouřením**
Připravte si předem nové rituály přinášející potěšení, aby mohly ty staré časem vyhasnout
– Sklenička džusu, kousky oblíbeného ovoce místo cigarety
– Změnit místo u stolu, přeuspořádat místnost, změna trasy do práce…
– Odpoutání pozornosti – procházka, cvičení, písnička
– Něco na zabavení rukou – propiska, kreslit si, hlavolam, míček, napodobenina cigarety – paipo

Řešení pro krizové situace (náhlá silná chuť na cigaretu)
žvýkačka, pomalu se napít, zvolna 5 vdechů, cvičení, např. 10 dřepů, aktivita ke změně pozornosti

5. **Zvolte si den D, začněte, za každý den se pochvalte a vyplňte si políčko** ☺

Vydrželi jste 100 dnů – famózní! Nejtěžší máte za sebou, přihlaste se do losování…

Tentokrát se ještě nezadařilo? – **Přesto velký respekt za pokus!**
Nebylo to nadarmo, zvyšuje se vám šance na úspěch příště.
Zkuste zatím přejít na méně škodlivé vapování. Snáze se z něj odvyká.

sampionatkuraku.cz