

Radzenie sobie ze stresem



Southampton
Smokefree
Solutions

Wiele osób uważa, że palenie pomaga radzić sobie ze stresem – jest to często powielany mit związany z rzuceniem palenia. Niektórzy stosują palenie jako metodę samoleczenia w celu złagodzenia stresu, jednak uczucie relaksu jest tylko tymczasowe i szybko ustępuje typowym objawom uzależnienia. Palenie nie zmniejsza niepokoju ani nie rozwiązuje przyczyn leżących u jego podstaw. Palenie nie jest skutecznym sposobem radzenia sobie ze stresem. Osoby które nigdy nie paliły też mają takie same problemy a przecież nie sięgają po papierosa żeby sobie z nimi poradzić.



Pomocne wskazówki

- ▶ Myśl pozytywnie. W końcu dobrze jest czuć się znów sobą. Zrobiłeś jedną z najlepszych rzeczy, jakie możesz zrobić – rzuciłeś palenie. Poczujesz się lepiej, będziesz zdrowszy i będziesz miał więcej pieniędzy do wydania.
- ▶ Porozmawiaj o problemach z kimś, komu ufasz.
- ▶ Dbaj o siebie; staraj się dobrze odżywiać i mieć wystarczającą ilość snu i aktywności fizycznej.
- ▶ Ruszaj się; regularne aktywności poprawiają nastrój. Pomóc może nawet krótki spacer.
- ▶ Weź jeden dzień na raz; nie przeciążaj się martwieniem o to, co może się wydarzyć jutro lub pojutrze.
- ▶ Baw się dobrze; spróbuj znaleźć coś, co lubisz robić każdego dnia.

Przydatne zasoby

Każdy umysł ma znaczenie: www.nhs.uk/every-mind-matters