

Zapobieganie nawrotom



Gratulacje! Udało ci się rzucić palenie. Ważne jest, aby pamiętać, że kiedy najmniej się tego spodziewasz, mogą wystąpić czynniki kuszące do wznowienia palenia. Możesz być w stanie przygotować się na takie sytuacje, zanim się wydarzą. Ryzyko powrotu do regularnego palenia wiąże się z sytuacjami, takimi jak kłótnie z rodziną lub przyjaciółmi, stres w pracy i żałoba. Świadomość i planowanie strategii radzenia sobie z takimi momentami bez sięgania po papierosa, może oznaczać różnicę między powrotem do regularnego palenia a skutecznym rzuceniem palenia na dobre.

? Co możesz zrobić?

- ▶ Zidentyfikuj swoje ryzykowne sytuacje, zanim się wydarzą.
- ▶ Zaplanuj, jak sobie poradzisz – pomyśl, co możesz zrobić, gdy pojawi się trudna sytuacja.
- ▶ Postaraj się zapamiętać, co zamierzasz zrobić i przećwicz to. W ten sposób zauważysz, że reagujesz automatycznie.

Poniżej znajduje się kilka przykładów najczęstszych wyzwalaczy wraz z kilkoma sugestiami, jak sobie z nimi radzić

Sytuacja	Co myśleć	Co robić	Twój pomysł
Otrzymuję złe wieści	<i>Palenie nie zmieni złych wieści ani ich nie poprawi, w rzeczywistości tylko je powiększy</i>	<i>Porozmawiaj z kimś i znajdź czas dla siebie</i>	
Po kłótni	<i>Poradzę sobie z sytuacją bez palenia</i>	<i>Odejdź od problemu na kilka minut; weź głęboki wdech, idź na spacer</i>	
Przebywanie z palaczami	<i>W głębi duszy też chciałoby rzucić</i>	<i>Staraj się nie zapalić nawet jednego papierosa – w rzeczywistości jeden papieros wystarczy, aby wrócić do palenia</i>	
Wypicie alkoholu	<i>Mogę nauczyć się pić drinka bez palenia Palenie pogarsza kaca</i>	<i>Zajmij ręce; baw się kluczami, słomką itp.</i>	

Czujesz się pewnym siebie? Możesz czuć pokusę, aby siebie wypróbować. Nigdy nie myśl, że możesz zaciągnąć się tylko jednym papierosem, że jeden nie zaszkodzi. Jeśli zdecydujesz się zapalić jednego, są szanse, że wkrótce wrócisz do regularnego palenia. Nie oszukuj się, że możesz kontrolować nikotynę, gdy już ją posmakujesz. Najlepszym sposobem jest utrzymanie nikotyny z dala od twojego organizmu.