

Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Κλινικής
Ψυχολογίας

Σκέφτομαι
Προσπαθώ
Καταφέρνω

A



να κόψω το κάπνισμα

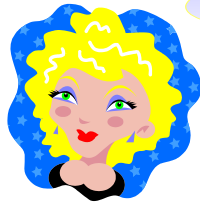
Οδηγός Διακοπής Καπνίσματος



Ένα βοήθημα για όσους:

- Προβληματίζονται με το κάπνισμα
- Έχουν αποφασίσει να το κόψουν
- Το έχουν κόψει και θέλουν να παραμείνουν μη καπνιστές

Σκέφτομαι...



Σκέφτομαι να
κόψω
το τσιγάρο.....

Πολλοί άνθρωποι προβληματίζονται για τη συνήθεια του καπνίσματος. Σκέφτονται:

«Μου αρέσει το κάπνισμα, αλλά με προβληματίζει ο βήχας που έχω» ή

«Θέλω να το κόψω, αλλά δεν ξέρω αν θα τα καταφέρω».

Εσύ έχεις σκεφτεί να κόψεις το κάπνισμα;

Ό,τι και αν αποφασίσεις η επιλογή είναι δική σου.

Έχεις την επιλογή στα χέρια σου.

Αν θέλεις να προσπαθήσεις, παρακάτω υπάρχουν ορισμένες πληροφορίες που μπορεί να σου φανούν **χρήσιμες...**

Σκέφτομαι...

Τι κάνω:



✓ Όταν καπνίζεις επικέντρωσε την προσοχή σου στις αρνητικές αισθήσεις που συνδέονται με το κάπνισμα (π.χ. άσχημη μυρωδιά, ξεραίνεται ο λαιμός μου, μου προκαλεί βήχα, ταχυκαρδία)

✓ Κράτα μαζί με τα τσιγάρα σου χαρτί και μολύβι και σημείωσε πότε καπνίζεις, κάτω από ποιες περιστάσεις, μέρη, τις σκέψεις και τα συναισθήματά που μπορεί να σε οδηγούν σε αυτό. Έτσι θα αποκτήσεις μεγαλύτερη επίγνωση του τι κάνει εσένα να καπνίζεις.

...Αν τώρα ξεκινάς το κάπνισμα ή είσαι ευκαιριακός καπνιστής, **Τώρα** είναι η καλύτερη στιγμή να αποφασίσεις να το κόψεις. Όσο πιο πολύ καπνίζει κάποιος, αντιμετωπίζει μεγαλύτερη δυσκολία στην προσπάθειά του να κόψει το κάπνισμα (συμπτώματα στέρησης). Παρ' όλα αυτά δεν παρουσιάζεται διαφορά στο ποσοστό επιτυχίας (διακοπής καπνίσματος) μεταξύ «ευκαιριακών» και «συστηματικών» καπνιστών. Αυτό μπορεί να οφείλεται στη μεγαλύτερη κινητοποίηση των «συστηματικών» καπνιστών για να κόψουν το κάπνισμα.



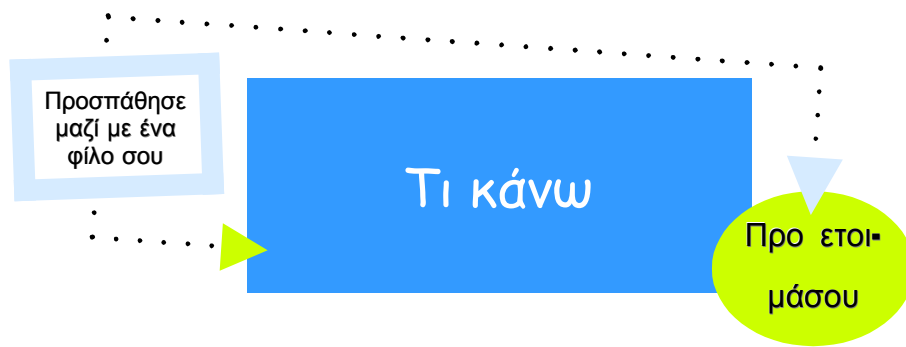
Κόβω το
το κάπνισμα ...

Οι περισσότεροι άνθρωποι που κόβουν το τσιγάρο, το κόβουν **“μαχαίρι”**.
Λιγότεροι αποφασίζουν να το κόψουν **σταδιακά**.

Όποιο τρόπο και αν επιλέξεις να θυμάσαι ότι **εσύ** είσαι ο μόνος/η μόνη που
μπορεί να **πάρει** αυτήν την απόφαση και να την **τηρήσει**.



**Αφήνω πίσω μου τις εξαρτήσεις.
Μεγαλώνω!**



✂ Διάλεξε μία **ήρεμη** περίοδο της ζωής σου για να κόψεις το κάπνισμα (όπως η περίοδος των διακοπών). Η διακοπή του καπνίσματος είναι από μόνη της σημαντική αλλαγή που απαιτεί πολύ ενέργεια και συγκέντρωση.

✂ Ξεκίνα την προσπάθεια μαζί με κάποιον **φίλο/φίλη** σου και **ανακοινώστε** την προσπάθειά σας.

✂ **Απομάκρυνε** από το περιβάλλον σου αντικείμενα που έχουν να κάνουν με το κάπνισμα (π.χ. τασάκια, σπέρτα).

✂ **Αντικατάστησε** συνήθειες που είχες συνδέσει με το κάπνισμα (π.χ. πίνε ένα χυμό αντί για καφέ ή κάνε ένα ντους, μην κάθεται πολύ ώρα στην τηλεόραση ή στο τραπέζι μετά το γεύμα).

✂ **Εντόπισε** τους ανθρώπους-μέρη-περιστάσεις που μπορεί να σου προκαλέσουν την επιθυμία να καπνίσεις. Σχεδίασε από **πριν** πώς θα αντιμετωπίσεις αυτές τις καταστάσεις.

Προσπαθώ...

✂ Το να κόψεις το κάπνισμα «μαχαίρι» είναι, συνήθως, πιο αποτελεσματικό.

Αν νομίζεις ότι είναι καλύτερα να το κόψεις σταδιακά, μπορείς να δοκιμάσεις τα ακόλουθα για ένα διάστημα μέχρι

δύο εβδομάδες:

Σταδιακά
Ή
Μαχαίρι;

✓ Χρησιμοποίησε το ημερολόγιο όπου κατέγραψες τις συνήθειές σου για το κάπνισμα και αποφάσισε να σταματήσεις το κάπνισμα σε συγκεκριμένες ώρες της μέρας ή σε συγκεκριμένα μέρη.

Πρώτα προσπάθησε να μην καπνίσεις τα τσιγάρα που σου φαίνεται πιο εύκολο να αποφύγεις (π.χ. το πρωί, ή στο σπίτι, ή στη δουλειά) και κατόπιν τα τσιγάρα που σου φαίνεται δυσκολότερο να αποφύγεις (π.χ. με τον καφέ ή το ποτό ή με παρέα που καπνίζει)



Προσπαθώ...



Κόβω το κάπνισμα



Προσέθεσε μαζί με ένα φίλο σου

Παίρνω τη ζωή μου στα χέρια μου

Γράφω τους σημαντικότερους λόγους που **εγώ** θέλω να κόψω το κάπνισμα

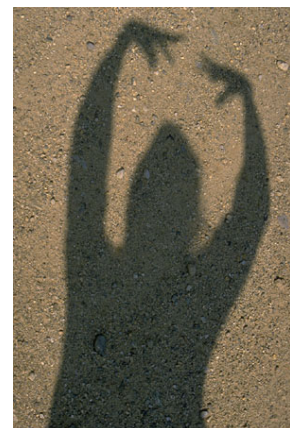
1.....

2.....

3.....

4.....

5.....



Διατηρώ
την
απόφασή μου!!!



Σκέψου προηγούμενες προσπάθειές σου να κόψεις το κάπνισμα και τι δεν πήγε καλά. Τι **μπορείς** να κάνεις τώρα για να είσαι πιο σίγουρος / σίγουρη για την επιτυχία της προσπάθειάς σου;

Να θυμάσαι ότι το να καπνίσεις ένα τσιγάρο, πολύ συχνά, οδηγεί σε υποτροπή (αρχίζεις πάλι το κάπνισμα). Είναι πολύ σημαντικό να μην καπνίσεις **καθόλου**. Το να **αρνηθείς** το **πρώτο** τσιγάρο είναι πολύ πιο εύκολο από το να αρνηθείς το δεύτερο. Αν παρ' όλα αυτά καπνίσεις ένα τσιγάρο μη θεωρήσεις αυτήν την «παρασπονδία» ως υποτροπή. Παραμένεις **μη-καπνιστής** και **μπορείς** να συνεχίσεις.

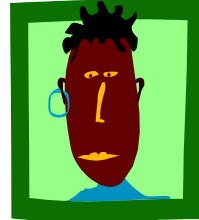


Αντάμειψε τον εαυτό σου! **Το αξίζεις!**






Πάρε ένα δώρο στον εαυτό σου ή σε κάποιο άλλο πρόσωπο με τα λεφτά που μάζεψες από τα τσιγάρα.

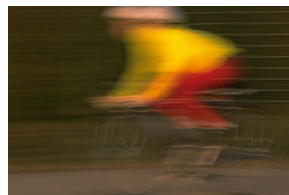
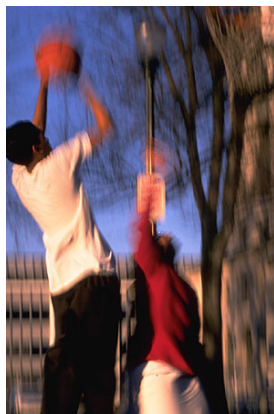
Καταφέρνω...

Νιώθω μία έντονη
ανάγκη να καπνίσω

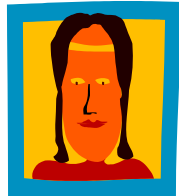


Η επιθυμία για κάπνισμα είναι εντονότερη τις πρώτες μέρες. Θεώρησε αυτήν την παρόρμηση σαν ένα **καμπανάκι** που σε ωθεί να δράσεις:

-  Πιες ένα χυμό, φάε ένα φρούτο ή μάσησε μία τσίχλα.
-  Κάνε ένα ντους, έναν περίπατο ή ασκήσου
-  Βούρτσισε τα δόντια σου
-  Ανάπνευσε πολλές φορές αργά και βαθιά
-  Κράτα τα χέρια σου απασχολημένα με κάτι (ένα κομπολόι, ένα μολύβι)



Καταφέρνω...



*Νιώθω άγχυμένος, χρειάζομαι
ένα τσιγάρο, τίποτα!*

🔑 Θύμισε στον εαυτό σου ότι το κάπνισμα δεν λύνει τα προβλήματά σου.

🔑 Εξέφρασε ό,τι νιώθεις ανοιχτά και με ηρεμία. Πάρε τηλέφωνο κάποιον φίλο/φίλη ή πέρνα να τους δεις.



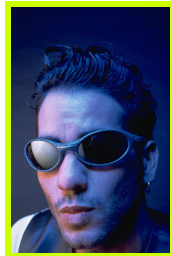
🔑 Ενημέρωσε τους γύρω σου για την προσπάθεια που κάνεις και ζήτα τους να δείξουν κατανόηση.

🔑 Σχεδίασε το χρόνο σου και θέσε προτεραιότητες. Η προσπάθεια που κάνεις είναι πολύ σημαντική και χρειάζεται πολύ ενέργεια. Μάθε να λες «όχι» και απόφυγε να είσαι τελειομανής



Καταφέρνω...

Βλέπω τους άλλους να
καπνίζουν και θέλω και εγώ.
Ένα μόνο τσιγάρο!



Σκέψου την προσπάθεια που έχεις κάνει μέχρι τώρα, θύμισε στο εαυτό σου τους δικούς σου **λόγους** που θέλεις να σταματήσεις το κάπνισμα



Απόφυγε να βρίσκεσαι σε μέρη και με άτομα που καπνίζουν. **Σκέψου ότι πολλοί από αυτούς θέλουν και οι ίδιοι να κόψουν το κάπνισμα.**

Μίλα στον εαυτό σου κάνοντας «**πρόβα**»: Τι θα κάνεις ή θα πεις σε τέτοιες περιστάσεις;

Καταφέρνω...



Έχω σταματήσει το
κάπνισμα και φοβάμαι
ότι θα πάρω κιλά

Κάποιοι άνθρωποι μπορεί να πάρουν 3 με 4 κιλά αφού κόψουν το τσιγάρο. Όχι, όμως, όλοι.

Σκέψου το σαν καλή **ευκαιρία** να υιοθετήσεις καλύτερες συνήθειες διατροφής: τρώγε ελαφρά και αργά. Προτίμησε χυμούς και πίνε άφθονο νερό αντί καφέ και αλκοόλ. Μην τρως ανάμεσα στα γεύματα και μείωσε τα γλυκά και ό,τι παχαίνει. Προτίμησε τροφές που έχουν βιταμίνη β (π.χ. γάλα, λαχανικά, φρούτα, ξηρούς καρπούς, σικώτι). Ξεκίνησε κάποιο άθλημα (αν δεν θέλεις έντονη γυμναστική μπορείς να περπατάς με γρηγορότερο ρυθμό, να ανεβαίνεις τις σκάλες με τα πόδια, ή στο λεωφορείο να κατεβαίνεις 1-2 στάσεις πριν τη δική σου).



Καταφέρνω...



Διατηρώ την απόφασή μου

Προσπάθησε μαζί με ένα φίλο σου

Παίρνω τη ζωή μου στα χέρια μου

Γράφω ποιες συνήθειες

θέλω να αντικαταστήσω.....

1.....

2.....

3.....

Τι **κάνω** για να αποφύγω τους πειρασμούς.....

1.....

2.....

3.....

Ξανάρχισα το κάπνισμα



Μην απελπίζεσαι και

μην εγκαταλείπεις την προσπάθειά σου!

Δεν είσαι ο μόνος/η μόνη. Κατά μέσο όρο οι καπνιστές κάνουν **4 προσπάθειες** προτού καταφέρουν να κόψουν οριστικά το κάπνισμα.

Αν ξαναρχίσεις το κάπνισμα είναι πιθανό να νιώσεις αισθήματα ενοχής, θλίψης, αποτυχίας.



Μην αφήσεις να σε κυριεύσουν αυτά τα αρνητικά συναισθήματα. Με το να είσαι πολύ σκληρός στον εαυτό σου απλά καθυστερείς την επόμενη σου προσπάθεια. Αντί γι' αυτό δες το σαν χρήσιμη εμπειρία που θα σε βοηθήσει να **προετοιμαστείς καλύτερα**.



Προετοιμάζομαι...



Τι κάνω...

Προσάθετε μαζί με ένα φίλο σου

Παίρνω τη ζωή μου στα χέρια μου

«Τι κάνω αν ξαναρχίσω το κάπνισμα»

Σκέφτομαι τι με οδήγησε στο να το ξαναρχίσω:

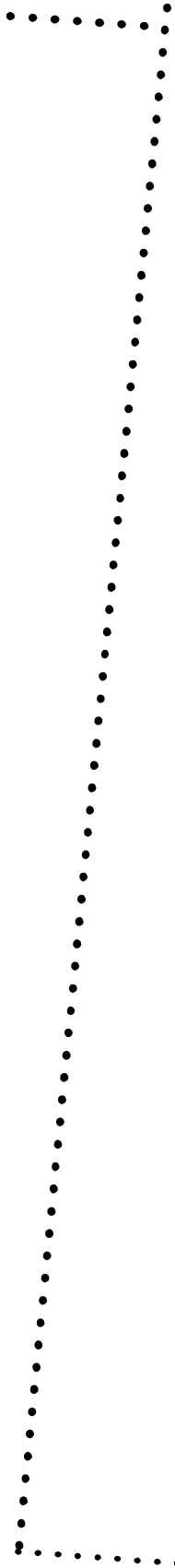
1. Κατά το διάστημα που δεν κάπνιζες πώς αντιστεκόσουν σε τυχόν επιθυμία να καπνίσεις;
.....
2. Κάτω από ποιες συνθήκες ξανάρχισες το κάπνισμα; (ημερομηνία, μέρος, με ποιόν, τι έκανες, τι διάθεση είχες).
.....
3. Τι προσδοκούσες να σου «δώσει» το τσιγάρο, όταν το ξανάρχισες;
.....
4. Ποιος ήταν ο λόγος που δεν αντιστάθηκες στο κάπνισμα αυτή τη φορά;
.....
5. Πώς νομίζεις ότι θα αποφύγεις να καπνίσεις την επόμενη φορά που θα βρεθείς σε παρόμοια κατάσταση;
.....



- ✓ Περισσότερες πληροφορίες, μπορείτε να βρείτε στις ιστοσελίδες:
www.givingupsmoking.co.uk/
www.stop-tabac.ch
www.habitrol.com

- ✓ Επίσης το Εργαστήριο Υγιεινής και Επιδημιολογίας της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών σε συνεργασία με την Ελληνική Εταιρία Προαγωγής Υγείας, διοργανώνει σεμινάρια διακοπής καπνίσματος, προσωπικά ή ομαδικά. Διεύθυνση: Α-λεξανδρουπόλεως 25, 11527 Αθήνα, τηλ.: 010 7482 015, Fax: 010 7485 872.





Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Κλινικής
Ψυχολογίας

Υπεύθυνη φυλλαδίου:
Ευαγγέλου Ειρήνη