

SPRAWDŹ, CZY JESTEŚ UZALEŻNIONY OD PAPIEROSÓW

Uzależnienia czynią niewolnikami miliony ludzi, są przyczyną niewypowiedzianych nieszczęść dla nich samych oraz dla tych, których kochają.



Sprawdź, czy jesteś uzależniony od papierosów - test

Pytanie:

1. Jak szybko po przebudzeniu zapalasz pierwszego papierosa?

| Odpowiedzi | Punkty |
|--------------|--------|
| do 5 minut | 3 pkt. |
| 6 - 30 minut | 2 pkt. |
| 31- 60 minut | 1 pkt. |

2. Czy masz trudności z powstrzymaniem się od palenia w miejscach, gdzie jest to zakazane?

| Odpowiedzi | Punkty |
|----------------|--------|
| po 60 minutach | 0 pkt. |
| tak | 1 pkt. |
| nie | 0 pkt. |

3. Z którego papierosa jest Ci najtrudniej zrezygnować?

| Odpowiedzi | Punkty |
|---------------------|--------|
| z pierwszego rano | 1 pkt. |
| z każdego kolejnego | 0 pkt. |

4. Ile papierosów wypalasz w ciągu dnia?

| Odpowiedzi | Punkty |
|--------------|--------|
| 10 lub mniej | 0 pkt. |
| 11- 20 | 1 pkt. |
| 21- 30 | 2 pkt. |
| powyżej 30 | 3 pkt. |

5. Czy częściej palisz papierosy w ciągu pierwszych godzin po przebudzeniu niż w pozostałej części dnia?

| Odpowiedzi | Punkty |
|------------|--------|
| tak | 1 pkt. |
| nie | 0 pkt. |

6. Czy palisz papierosy nawet wtedy, gdy jesteś tak chory, że leżysz w łóżku?

| Odpowiedzi | Punkty |
|------------|--------|
| tak | 1 pkt. |
| nie | 0 pkt. |

Mniej niż 4 pkt.

Prawdopodobnie nie jesteś jeszcze fizycznie uzależniony od nikotyny, a palenie jest po prostu złym nawykiem. By go rzucić, powinna wystarczyć silna wola i wsparcie najbliższych. Masz szansę obyć się bez tabletek, plastrów czy gum odzwyczajających od palenia - nie marnuj na nie pieniędzy.

5 – 6 pkt.

Jesteś średnio uzależniony od nikotyny. Jeśli nie potrafisz samodzielnie rzucić palenia, wypróbuj preparaty zawierające nikotynę, dostępne bez recepty. Skonsultuj ich zażywanie z lekarzem lub farmaceutą.

Więcej niż 7 pkt.

Niestety, w swoim nałogu przekroczyłeś granicę uzależnienia fizycznego. W próbach rzucenia palenia przeszkadzać ci będzie głód nikotynowy. By go poskromić, skorzystaj ze środków zmniejszających objawy abstynencyjne. Przed sięgnięciem po nie skonsultuj się z lekarzem, by wybrać optymalny dla ciebie środek.



Silna wola i coś jeszcze

Gdy uzależnienie jest silne, wola przewyciężenia nałogu może nie wystarczyć, by wygrać z chęcią „puszczenia dymka”. Nikotyna uzależnia fizycznie palacza, podobnie jak alkohol czy narkotyki. Stosując preparaty zawierające np. zmniejszające się dawki nikotyny lub reagujące z receptorami nikotynowymi, łagodniej przejdziecie przez ten trudny okres.

Leczenie

Jeśli nie powiodła się próba samoleczenia, oparta na nikotynowych gumach do żucia lub plastrach, lekarz przepisze leki silnie blokujące objawy zespołu odstawienia. Jednym z najnowszych i najskuteczniejszych środków tego typu jest bupropion (Zyban).

Terapie alternatywne

Akupunktura - ta metoda wykazuje wysoką skuteczność w walce z uzależnieniem od nikotyny.

Hipnoza - podczas seansu hipnotyzer wydaje polecenie całkowitego odstawienia papierosów, a podsuwa wizję palenia różnych przedmiotów, np. rzeczy osobistego użytku. Dzięki jego sugestiom papierosy stają się dla osoby palącej czymś odrażającym i już sama myśl o papierosie wywołuje u niej mdłości lub inne nieprzyjemne odczucia.

Techniki relaksacyjne - medytacja, joga i inne ćwiczenia relaksacji pozwalają dotrzeć do istoty problemów i pomagają je przezwyciężyć.

Pamiętajcie, moi drodzy, że żadna terapia nie da spodziewanego efektu jeśli nie będzie poparta Waszą faktyczną i szczerą wolą rzucenia palenia!

Powodzenia

Justyna Jaskulska