



KOUŘENÍ A STRES

KOŮŘÍTE VE STRESU?

Máte pocit, že cigareta pomůže? Chvilí ano, ale celkově stres zhoršuje.

PROČ SE KOŮŘÍ VE STRESU?

Po potažení z cigarety se za pár vteřin v mozku vyplaví hormony štěstí – to je příjemné, bohužel jen pár minut. Další, co ve stresu pomůže, je rituál – cigareta jako předmět, hračka, odvrácení pozornosti od toho, co nás naštvalo. To ale můžeme nahradit jiným rituálem (kamínek, hlavolam).

Cigareta může od pocitu stresu pomoci i z jiného důvodu: závislým na nikotinu po nějaké době nekouření chybí nikotin. Abstinenční příznaky mimo jiné zahrnují podrážděnost, nervozitu, úzkost – zkrátka pocitu stresu. Po cigaretě abstinenční příznaky zmizí. To se ale stále opakuje. Přestat kouřit je jediná možnost, jak tento bludný kruh prazdit.

CIGARETA STRES PROKAZATELNĚ ZHORŠUJE

Dokud kouříte, změřte si pulz minutu před cigaretou a minutu po ní. I v klidu se srdeční akce v průměru zvýší o deset pulzů za minutu. Je to masivním vyplavením stresových hormonů. Sami na sobě si tak můžete ukázat, že cigareta stres opravdu jen zhorší. Kuřáci mají větší pravděpodobnost psychických poruch, často trpí pocitu úzkosti, umocněných obavami z důsledků kouření, obviňují se, že nedokážou přestat kouřit. Dobrá zpráva je, že po zanechání kouření (a odeznění abstinenčních příznaků) se většina z nich cítí psychicky mnohem lépe.

PŘIPRAVTE SE NA STRES

Co budete dělat místo kouření?

Sepište si seznam.

Máte potřebu si zapálit, když:

- jste uvázli v dopravní zácpě?
- máte problém v práci?
- máte problém s partnerem, dětmi?
- máte protivného souseda?
- máte finanční starosti?

TIPY NA PRVNÍ POMOC VE STRESU

MÍSTO KOUŘENÍ

Kdekoliv:

- Provádějte dechová cvičení – nádech, zadržení dechu, pomalý výdech.
- Protáhněte či napínejte svaly – vstaňte, udělejte pár jednoduchých cviků (předklon, dřep, kroky na místě...) nebo jen beze změny polohy zapínejte jednotlivé svaly.
- Smějte se, klidně jen tak nebo si čtete vtipy nebo zábavnou knihu, pusťte si komedii...
- Mějte radost, dělejte to, co vás těší.

RÁDI BYSTE PŘESTALI KOUŘIT, ALE NEDAŘÍ SE VÁM TO?

- **NEJSTE SAMI.** Naprostá většina kuřáků by raději nekouřila.
- Během života mívají kuřáci v průměru desítky neúspěšných **POKUSŮ PŘESTAT**.
- Pokus **BEZ POMOCI** má jen malou úspěšnost (3–5 % kuřáků po roce nekouří), odborná pomoc ji může až desetkrát zvýšit.

VÍTE, ŽE...

- ... většina kuřáků je závislých na nikotinu?
- ... závislost na tabáku/nikotinu je nemoc (diagnóza F17)?
- ... je možné tuto nemoc léčit?

CO ZNAMENÁ LÉČBA ZÁVISLOSTI NA TABÁKU:

- Změnu zažitých návyků a rituálů, najít si předem nekuřácká řešení obvyklých kuřáckých situací a jejich spouštěčů.
- Navíc pomůže užívání vhodných léků, které slouží k potlačení abstinčních příznaků, nikoli „proti kouření“.

VYUŽIJTE NĚKTEROU FORMU POMOCI

Bližší informace o možnostech léčby a další podpory najdete na webu Společnosti pro léčbu závislosti na tabáku www.slzt.cz.

- Přes 40 Center pro závislé na tabáku (léčba je tu hrazena ze zdravotního pojištění)
- Kolem 200 ambulantních lékařů
- Téměř 200 lékáren poskytujících poradenství
- Několik adiktologických ambulancí (vhodné zejména pro vícečetné závislosti)
- Telefonní linka zdarma 800 350 000 po–pá 10–18h
- Mobilní aplikace v češtině zdarma
- Další weby www.kourenizabiji.cz, www.bezcgaret.cz

© Kolektiv Centra pro závislé na tabáku III. interní kliniky 1. LF UK a VFN ve spolupráci se Společností pro léčbu závislosti na tabáku www.slzt.cz, 2023

