



КОЛКУ ДОЛГО МОЖЕТЕ ДА ЖИВЕЕТЕ ?

Кардиоваскуларните
заболувања **МОЖЕ**
да се **НАМАЛАТ** со
ОДВИКНУВАЊЕ од
ЦИГАРИТЕ !



Циркулација ↓
Инфаркт
Градна болка
Артеријални проблеми
Ригидни крвни садови
Импотенција



Не бидете себични!
Мислејќи на Вашите најблиски, и
на најдрагите моменти во Вашиот
живот може да си помогнете
полесно да ги оставите цигарите.

ИЗБОРОТ Е ВАШ, НО ДА НЕ БИДЕ ПРЕДОЦНА!

Со парите потрошени за цигари на годишно ниво, ќе можете да си овозможите нешто за кое сонувате веќе подолго, а не сте приметиле дека може да си го дозволите со заштедата на парите кога би се откажале од цигари.



Со тоа не само што би биле поздрави, туку и посреќни и посполнети.

10 ПРИЧИНИ ДА СЕ ОТКАЖЕТЕ



- ☒ Ќе ја редуцирате шансата за срцев удар, мозочен удар (шлог), но и рак на бели дробови, ХОББ;
- ☒ Ќе ги искачувате сите скали без да изгубите здив;
- ☒ Ќе бидете ослободени од утринската кашлица;
- ☒ Ќе имате повеќе енергија и ќе бидете повеќе смирени;
- ☒ Ќе бидете ослободени од притисокот од околината;
- ☒ Ќе имате помалку брчки и проблеми со кожата;

- ☒ Вашите блиски ќе бидат поздрави;
 - ☒ Вашата облека, коса, здив, кола и домот ќе Ви мирисаат посвежо;
 - ☒ Ќе имате повеќе пари за себе;
 - ☒ Ќе имате поголема контрола над Вашиот живот.
1. Проучете ја својата навика во текот на неколку недели. Водете дневник за тоа кога, каде и зошто пушите.
 2. Одредете го датумот на "прекинувањето" и придржувајте се кон тој датум.
 3. Наградете ја својата решителност. Купете си нешто убаво за себе со парите што би ги потрошиле на цигари.

4. Уживајте во храната и во текот на откажувањето: јадете нискокалорична храна (зеленчук, овошје, житарки, риба, пилешко месо) колку што сакате.
5. Немојте да дозволите, ако повторно почнете со пушење, да се откажете од напорите да прекинете со пушење. Поранешните пушачи во просек шест пати се обидуваале пред да успеат засекогаш да прекинат со пушењето.

**ОТКАЖЕТЕ СЕ ОД ЦИГАРИТЕ!
ВАШИОТ ОРГАНИЗАМ И
ВАШИТЕ БЛИСКИ ЌЕ ВИ БИДАТ
БЛАГОДАРНИ.**

Петтодневен план за одвикнување од пушењето:

Вечерва:

- * Истуширајте се со топла вода.
- * Легнете си порано, дајте им на Вашите нерви добар одмор.
- * Повторувајте ја Вашата одлука неколку пати: **ЈАС НЕМА ДА ПУШАМ!**

Прв ден

1

Долго време сте планирале да престанете со пушење, **ДЕНЕС Е ТОЈ ДЕН! ОВА МОРА ДА СЕ НАПРАВИ:**

- * Да се истуширате пред појадок.
- * Да испиете една до две чаши со вода (по можност топла).
- * Свежо овошје и свежи овошни сокови се најдобри во првите 24 часа.
- * Повторувајте ја Вашата одлука неколку пати: **ЈАС НЕМА ДА ПУШАМ!**

- * По појадокот дишете длабоко, пешачете 5 мин. ако е возможно.

ШТО ТРЕБА ДА СЕ НАПРАВИ КОГА ЖЕЛБАТА ЌЕ НАПАДНЕ:

- * Повторувајте ја Вашата одлука неколку пати: **ЈАС НЕМА ДА ПУШАМ!**
- * Веднаш напијте се чаша вода.
- * Започнете длабоко ритмично дишење додека одите по чаша вода.
- * Поткаснувајте овошје, целер моркови.
- * Задолжително проверете дали сте испиле најмалку 3 чаши вода помеѓу 8 ч. наутро и 12 напладне, потоа помеѓу 12 напладне и вечерата.

ТЕЧНОСТИТЕ ЈА НАМАЛУВААТ ЖЕЛБАТА ЗА ПУШЕЊЕ!

После ручек:
10 мин. прошетка, дишете
длабоко.

Вашето прво попладне:
Јавете се на вашиот пријател кој
Ве поддржува. Охрабрувањето
може да е вистинскиот момент!
Дома или после работа:

- * Зафатете се со Вашата омилена рекреација, но пред се, одбегнувајте го следново:
- 1. Омиленото столче или место каде што најчесто пушевте.
- 2. Алкохолни пијалоци. Мал пијалок може да Ве доведе веднаш до цигарите.

Втор ден

2

- * Повторувајте ја Вашата одлука неколку пати: **ЈАС НЕМА ДА ПУШАМ!**
- * Првите 24 часа поминаа.
- * Ова утро пробајте да го триете телото со ладна ракавица за капење- ќе се зголеми циркулацијата.

Појадок:

- * Јадете овошје, по можност свежо!
- * Друг предлог: Житарици со суво грозје, млеко со кајмак или јогурт, варени јајца, топол пијалок.

По пат за на работа:

- * Ако сообраќајот е густ имајте при себе гуми за цваќање без шеќер или ментол бонбони.
- * Земете длабок здив, возете или пешачете внимателно и

размислувајте за убав одмор-
ВИЕ ШТЕДИТЕ ЗА ТОА- се откажавте од пушењето.

На работа:

- * Кога напнатоста ќе се зголеми, запомнете- чаша вода или овошен сок ќе Ви помогне да ја смириете желбата за цигари.
- * Длабоко дишење најмалку 3 пати на ден, ќе им помогне на напнатите нерви.

*** ЗАПОМНЕТЕ! ВИЕ ОДБРАВТЕ
ДА НЕ ПУШИТЕ!**

За време на кафе пауза:

Не дозволувајте тоа да ве "скрши".

- * Застанете настрана од Вашите пријатели кога тие пушат.
- * Земете големо количество течности (вода, сок од јаболки или боровинки).
- * Имајте нешто подготвено за грицкање(морков, целер).

- * Избегнувајте кафе и чај кои можат да ја активираат желбата за цигари.

Ручек:

Печен компир, црн леб, зрнеста храна(грашок, грав итн.), свежа зелена салата, зготвен зеленчук, млеко со кајмак или сок од домати, свежо овошје за десерт.

Напладне:

Повикајте го својот поддржувач, охрабрувањето е секогаш добредојдено.

Попладне:

Кажете на пријателите дека одбравте да не пушите. Ако имате главоболка земете аналгетик, подобро е отколку една од четирите илјади хемикалии што се наоѓаат во цигарите.

Добри вести: Ги намаливте вашите шанси за да заболите од срцева болест, рак на белите

дробови во моментот кога престанавте со пушењето. Продолжете со конзумирање течности.

На пат накај дома:

Честитајте си себеси!

Помислете на сите ризици поврзани со здравјето ако сте продолжиле да пушите. Ако сте прегладнети.

ВНИМАВАЈТЕ- одберете едноставна и нискокалорична храна.

Трет ден

3

- * Засега ДОБРО Е!
- * Денешниот ден е критичен ВНИМАВАЈТЕ!
- * Прегледајте го повторно планот.
- * Започнете го денот со конзумација на течности.
- * Уживајте во триење со ладна крпа.

- * Повторувајте ја Вашата одлука неколку пати: **ЈАС НЕМА ДА ПУШАМ!**
- * Избегнувајте големи проблеми денеска.

За појадок:

- * Концентрирајте се да имате хранлив појадок.
- * Запомнете. Свежо овошје и џуз полни со витамини.
- * Вклучете дополнителни Б – витамини од храна како црн леб и житарици.
- * Задолжително: После појадок уживајте во 10 до 15 мин релаксирана прошетка.

Неодолив нагон?

- * Во тој момент одлучете да не пушите 2 мин. Вие можете да издржите за толку време.
- * Исправете се, дишете ритмично и длабоко.
- * Тивко кажете "Дај ми сила, јас го можам ова!"

- * На крајот од двете минути кажете си "Јас одлучив да не пушам следниве две минути".

Запомнете! Нагонот сега ќе почне да слабее.

За време на ручек:

Дали забележавте колку подобар вкус имаат сега нештата?

Придобивки:

1. Можам да вкусам и мирисам подобро.
2. Желбата можеби ќе биде силна, но не трае долго.
3. Мојот партнер, пријателите и семејството се горди на мене.
4. Моите симптоми за повлекување не се жестоки.

После вечера:

Период за вежби и свеж воздух како и обично.
Подгответе се за следната сесија од 5-тодневниот план. Не го

пропуштајте.
Наспијте се добро.

Четврти ден

4

- * До Денес Вашето тело се ослободуваше од отровите, правилните избори ја зацврстија Вашата волја, знаете што да правите кога ќе се појави желба за цигара.
- * Денес ВИЕ ја имате контролата!
- * Одлучивте да не пушите, да продолжиме тогаш!
- * Започнете да триете со ладна крпа по цело тело и испијте две чаши вода пред појадок.
- * Земете дополнителна количина Б витамин.
- * Знајте дека имате моќ да се одвикнете од пушење.
- * Одбијте да бидете сеуште роб на тутунот.
- * Повторувајте ја Вашата одлука неколку пати: **ЈАС НЕМА ДА ПУШАМ!**

- * Желбата е сеуште присутна?
- * Одредени зачини како сенфот, црн пипер, храна со богати сосови, недопечено месо може да ја активираат желбата за цигари.
- * Прошетка. Покрај кратката прошетка после секој оброк, планирајте 20 до 30 мин. посебно време за прошетка секој ден. Не мора да трчате.

Храна

- * НАУТРО јади како ЦАР, НАПЛАДНЕ ручај како ПРИНЦ, а НАВЕЧЕР јади како ПРОСЈАК!

Тежина.

- * Пешачењето ќе Ве одржи во форма, а ако тежината Ви е проблем, ќе Ви дадеме повеќе помош во петтиот ден.
- * Не заборавајте: Држете се до програмата, ќе успеете! Единствени луѓе кои изгубиле, се оние кои се откажале.

Будење

- * Денес е петтиот ден од оваа програма. Имате успешно одвикнување од пушењето. Честитки!
- * Тријте го целото тело со ладна крпа, ако е можно.
- * Напијте се две чаши вода пред појадок.
- * Јадете добар појадок, но заборавете на кафето.
- * Прошетка од 10 до 15 мин.
- * Повторувајте ја Вашата одлука неколку пати: **ЈАС НЕМА ДА ПУШАМ!**
- * Не се изморувајте. Лесно е да се изморите кога работите добро.
- * Зголемување на тежина?
- * Обилната вечера влијае на дополнителните килограми да се акумулираат брзо.
- * Јадете ниско калорична храна избегнувајте мрсноти и

шеќери.

- * Тутунот има нарушено одредени дигестивни и метаболички функции во Вашето тело. Овие функции мора повторно да се прилагодат и вратат во нормала.
- * Со вежбање, здрави навики, може да ја контролирате Вашата тежина.
- * Започнете ново хоби. Ако Ви се потребни пари, ги имате – Вие не пушите повеќе!

Контрола.

Што научивте во овие 5 дена

1. Одлучивте да не пушите.
2. Длабоко ритмично дишење.
3. Од 6 до 8 чаши вода дневно.
4. Триење со крпа натопена во ладна вода по цело тело.
5. Вежби најмалку 3 до 5 дена во седмицата.

6. Соодветен одмор, сон и релаксирање.
7. Балансирана исхрана, намалување на мастите, шеќерот и холестерол.
8. Избегнувајте прејадување, алкохол, силни чаеви и кафе.
9. Избегнувајте места каде што се пуши.
10. Размислувајте за сите придобивки од непушењето.
11. Охрабрувајте ги другите да престанат со пушење.

Петтиодневниот план е базиран на проверени физички и психолошки принципи кои се признаени од СЗО, Американската Здравствена Асоцијација и Американското здружение за борба против ракот.





Министерство за здравство
на Република Македонија



Институт за јавно здравје
на Република Македонија