



**Ј.З.У. ЦЕНТАР ЗА ЈАВНО ЗДРАВЈЕ СКОПЈЕ**  
[www.cph.mk](http://www.cph.mk) , [info@cph.mk](mailto:info@cph.mk)

**СОВЕТУВАЛИШТЕ ЗА**  
**ОТКАЖУВАЊЕ ОД ПУШЕЊЕ**  
**- СОП -**



**СТРАТЕГИЈАТА НА СЗО**  
**„ЗДРАВЈЕ ЗА СИТЕ ВО XXI ВЕК”**

**ИМА ЦЕЛ ВО 2015 ГОДИНА**  
**ВО СИТЕ ЗЕМЈИ БРОЈОТ НА НЕПУШАЧИТЕ**  
**ДА БИДЕ 80% КАЈ ЛИЦАТА НАД 15 ГОДИНИ И**  
**100% КАЈ ЛИЦАТА ДО 15 ГОДИНИ СТАРОСТ**

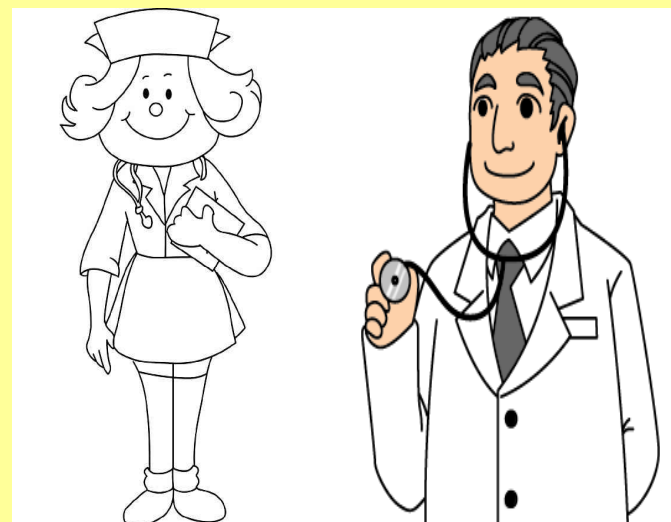


ПО ПОВОД 31 МАЈ  
СВЕТСКИОТ ДЕН ПРОТИВ ПУШЕЊЕТО  
СВЕТСКАТА ЗДРАВСТВЕНА ОРГАНИЗАЦИЈА,  
ГОДИНИ НАЗАД ПРЕПОРАЧУВА:

- ▶ ТУТУНОТ УБИВА, НЕ БИДИ НАИВЕН!
- ▶ СЕКОЈ ВТОР Е УБИЕН ОД ЦИГАРИТЕ!
- ▶ НЕ ПУШИ, СПОРТУВАЈ!
- ▶ ПОЧИТУВАЈ ГО ЗАКОНОТ!
- ▶ БИДИ ПРИМЕР НА ДРУГАРИТЕ,
- ▶ НЕ ПУШИ, СОЧУВАЈ ГО ЗДРАВЈЕТО!
- ▶ ОДБЕГНИ ЈА ПРВАТА ЦИГАРА!
- ▶ ИСЧИСТИ ГО ВОЗДУХОТ ОД ЧАДОТ НА ЦИГАРИТЕ И  
СОЗДАВАЈ НЕПУШАЧКИ ЗОНИ, ПОЧИТУВАЈ ГИ ТАКВИТЕ  
ЗОНИ!
- ▶ ДАЈ ИМ ПОДДРШКА НА ПУШАЧИТЕ КОИ СЕ ОДВИКНУВААТ  
ОД ПУШЕЊЕ!
- ▶ СПРЕЧЕТО ГО ВЛИЈАНИЕТО НА ТУТУНСКАТА  
ИНДУСТРИЈА!



ЦЈЗ-СКОПЈЕ  
ВО КОРИСТ НА ЈАВНОТО ЗДРАВЈЕ  
ОТВОРИ  
СОВЕТУВАЛИШТЕ  
ЗА ОТКАЖУВАЊЕ ОД ПУШЕЊЕ  
- СОП -

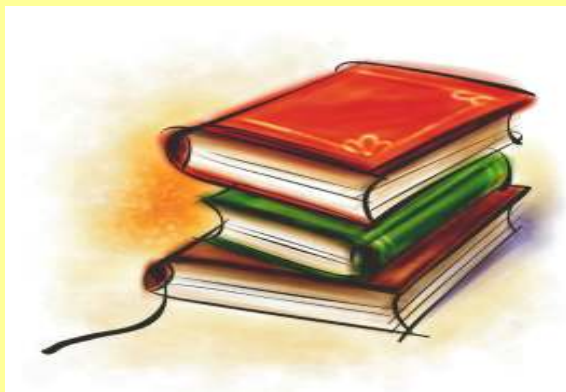


ИЗБОРОТ Е ВАШ, ПОСЕТЕТЕ НЕ,  
НЕ МИСЛЕТЕ ПРЕДОЛГО,  
ВРЕМЕТО МИНУВА!

## ШТО ВИ НУДИ СОВЕТУВАЛИШТЕТО?

### ■ ИНФОРМАЦИИ ЗА :

- ЛЕГИСЛАТИВАТА ВО ВРСКА СО ПУШЕЊЕТО



- ШТЕТНОСТА ОД ПУШЕЊЕТО ЦИГАРИ
- НИКОТИНСКАТА ЗАВИСНОСТ
- СЕКУНДАРНОТО ПУШЕЊЕ

✓ СОП Е СПЕЦИЈАЛИЗИРАНО ЗА БЕСПЛАТНИ СОВЕТИ ЗА ОТКАЖУВАЊЕ ОД ПУШЕЊЕТО

✓ ТОА Е ДОБРОВОЛНО, ДОВЕРЛИВО И АНОНИМНО

СОВЕТУВАЛИШТЕТО Е НАМЕНЕТО ЗА СИТЕ ПОПУЛАЦИОНИ ГРУПИ, А ОСОБЕНО ЌЕ СЕ АНГАЖИРА ЗА РАБОТА СО УЧЕНИЦИТЕ ВО:

- ✚ ОСНОВНИТЕ УЧИЛИШТА И
- ✚ СРЕДНИТЕ УЧИЛИШТА



## КАКО ДА ИМ ПОМОГНЕМЕ НА ПУШАЧИТЕ?

СОВЕТИТЕ ВО СОП ЌЕ БИДАТ НАСОЧЕНИ КОН АКЦЕНТИРАЊЕ НА:

- ▶ ПРИДОБИВКИТЕ ОД НЕПУШЕЊЕТО
- ▶ ШТЕТНОТО ДЕЈСТВО ОД ПУШЕЊЕТО
- ▶ ОБЈАСНУВАЊЕ НА СИМПТОМИТЕ НА АПСТИНЕНЦИЈАЛНА КРИЗА
- ▶ ДИСТРИБУЦИЈА НА ЕДУКАТИВЕН МАТЕРИЈАЛ



## ЦЕЛТА НА СОВЕТУВАЛИШТЕТО Е

- ДА СЕ ОДРЕДИ ПУШАЧКИОТ СТАТУС
- ДА СЕ ОДРЕДИ МОДЕЛОТ НА ТРЕТМАН НА КОРИСНИКОТ
- ДА СЕ ОДРЕДИ МОДЕЛОТ НА ТРЕТМАН НА ЗАВИСНИКОТ
- ДА СЕ ПРОЦЕНИ ТУТУНСКАТА ЗАВИСНОСТ

## ПОМОШ НА ЗАВИСНИКОТ ОД ТУТУН ВО ЗАВИСНОСТ ОД СТАДИУМОТ

- КУСИ СОВЕТИ ЗА ПРИДОБИВКИТЕ ОД НЕПУШЕЊЕТО
- ОБЈАСНУВАЊЕ НА СИМПТОМИТЕ НА АПСТИНЕНЦИЈАЛНА КРИЗА
- ПОДДРШКА ЗА ПРОМЕНА НА ОДНЕСУВАЊЕТО
- СОВЕТИ ЗА САМОПОМОШ
- ДА СЕ ОТКАЖЕ ОД ПУШЕЊЕТО

## ЗОШТО ДА СЕ ОТКАЖЕТЕ ОД ПУШЕЊЕТО?

- ✿ КЕ ЗАШТЕДИТЕ ПАРИ АКО НЕ КУПУВАТЕ ЦИГАРИ, КЕ ИМАТЕ ПОВЕЌЕ ПАРИ ЗА СЕБЕ



- ✿ КЕ БИДЕТЕ ОСЛОБОДЕНИ ОД ПРИТИСОКОТ НА ОКОЛИНАТА
- ✿ ВАШИТЕ БЛИСКИ КЕ БИДАТ ПОЗДРАВИ
- ✿ ВАШАТА ОБЛЕКА, КОСА, ЗДИВ КЕ ВИ МИРИСААТ ПОСВЕЖО
- ✿ КЕ СЕ ЗАШТИТИТЕ ПРЕВЕНТИВНО ОД ПРЕДВРЕМЕНИ ЗАБОЛУВАЊА КАКО ПОСЛЕДИЦА НА КАНЦЕРОГЕНИТЕ МАТЕРИИ ВО ЦИГАРИТЕ
- ✿ КЕ ЈА ЗАШТИТЕ ЖИВОТНАТА СРЕДИНА
- ✿ КЕ БИДЕТЕ ПОСВЕЖИ, СО ПОГОЛЕМА ЕНЕРГИЈА И МОЖНОСТ ЗА ФИЗИЧКА РЕКРЕАЦИЈА

## СОВЕТУВАЛИШТЕТО ВО ПРОЦЕСОТ НА ОТКАЖУВАЊЕТО ОД ПУШЕЊЕ КЕ ЈА СПРОВЕДУВА - 5А СТРАТЕГИЈАТА

**ASK - ПРАШАЈ**

**ADVICE - СОВЕТУВАЈ**

**ASSESS - ПРОЦЕНИ**

**ASSIST - ПОМОГНИ**

**ARRANGE - СЛЕДИ**

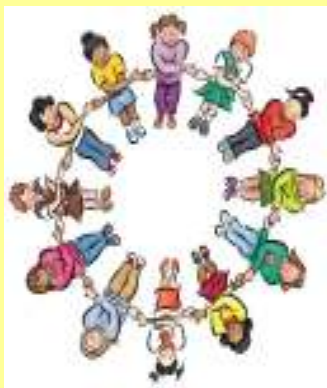


## ЕДУКАЦИЈАТА ЌЕ СЕ СПРОВЕДУВА:

- ▶ ИНДИВИДУАЛНО
- ▶ ГРУПНО

### ГРУПНА ЕДУКАЦИЈА ПОДРАЗБИРА ФОРМИРАЊЕ ГРУПИ СПОРЕД:

- ВОЗРАСТ
- СТЕПЕН НА ОБРАЗОВАНИЕ
- ПРЕТХОДНО ЗНАЕЊЕ



## ПРВИЧНИ СОВЕТИ ЗА ПУШАЧИТЕ КОИ ИМААТ ПОГРЕШНА ПЕРЦЕПЦИЈА ЗА ПУШЕЊЕТО И НЕ САКААТ ДА ПРЕСТАНАТ СО ПУШЕЊЕТО:

- ПУШАЧОТ ТРЕБА ДА ПОБАРА ПОДДРШКА ЗА ОТКАЖУВАЊЕ  
ОД ПУШЕЊЕТО ОД СЕМЕЈСТВОТО И ПРИЈАТЕЛИТЕ
- ТРЕБА ДА ГИ ОТСТРАНИ СИТЕ РАБОТИ КОИ ГО АСОЦИРААТ  
НА ПУШЕЊЕТО
- ДА ИЗНАЈДЕ НАЧИН ДА ЈА ОДЛОЖИ ЖЕЛБАТА ЗА ПУШЕЊЕ
- ДА ПИЕ ПОВЕЌЕ ВОДА, ДА КОРИСТИ ВО ИСХРАНАТА ОВОШЈЕ  
И ЗЕЛЕНЧУК
- ДА ГИ АНГАЖИРА РАЦЕТЕ СО НЕКОЈА РАБОТА, СЕ ДОДЕКА  
МУ ПОМИНЕ ЖЕЛБАТА ЗА ПУШЕЊЕ



## ЗОШТО Е ПОТРЕБНА ПРОМЕНА ВО ОДНЕСУВАЊЕТО?

ЗАТОА ШТО ПУШЕЊЕТО Е ВО КОРЕЛАЦИЈА  
СО МНОГУ ЗАБОЛУВАЊА И  
ПРЕДИЗВИКУВА ПОСЛЕДИЦИ КАЈ:

- ⊗ Срцевите заболувања
- ⊗ Церебралниот инсулт
- ⊗ Хроничниот бронхит и астмата
- ⊗ Намалување на помнењето
- ⊗ Малигните заболувања
- ⊗ Ненадејната смрт на новороденчето
- ⊗ Намалување на работната способност
- ⊗ Импотенцијата

ПУШАЧИТЕ ПРОМЕНАТА  
НА ОДНЕСУВАЊЕТО  
ТРЕБА ДА ЈА ПОСТИГНАТ СО:

- САМОПОМОШ и со
- СОВЕТИ ВО СОП

## СИПТОМИ НА АПСТИНЕНЦИЈАЛНА КРИЗА

- ☞ СИЛНА ЖЕЛБА ЗА НИКОТИН
- ☞ ГЛАЗОБОЛКА
- ☞ ВОЗНЕМИРНОСТ
- ☞ ИЗБУВЛИВОСТ
- ☞ ТЕШКОТИИ СО КОНЦЕНТРАЦИЈА
- ☞ НЕРВОЗА
- ☞ МУСКУЛЕН ТРЕМОР



## Е-ЦИГАРА

### Е-ЦИГАРИТЕ СОДРЖАТ :

- НИКОТИН
- ВОДА
- ПРОПИЛЕН ГЛИКОЛ
- ГЛИЦЕРОЛ
- МИРИС

„Е - цигарите предизвикуваат брзи промени на дишните патишта и само по 5 минути доаѓа до воспалителни промени и стегане во грлото”



**Е - ЦИГАРИТЕ СЕ ШТЕТНИ ПО ЗДРАВЈЕТО!**

ФДА - ОДОБРЕНА ФАРМАКОТЕРАПИЈА

НИКОТИНСКА СУПСТИТУЦИОНА ТЕРАПИЈА

- Фластери-лепенки
- Мастици
- Лозенги
- Инхалер
- Назален спреј

