

## Program Rzucenia Palenia



**ODWAGA**  
**ABY RZUCIĆ**  
**KRÓTKA WERSJA PROGRAMU**

VS00011



RESPIRATORY HEALTH ASSOCIATION®  
*of Metropolitan Chicago*

Wydanie pierwsze 2011

Specjalne podziękowania dla dr Andrei King i Erici Gaddy, konsultantów w dziedzinie rzucenia palenia współpracujących z RHAMC, za ich ciężką pracę i pomoc w przygotowaniu programu Odwaga aby Rzucić.



**RESPIRATORY HEALTH ASSOCIATION®**  
*of Metropolitan Chicago*

## **Wprowadzenie do Programu (45-60 minut)**

1. Kwestionariusz Przed Wprowadzeniem
2. Wprowadzenie i Przegląd Kluczowych Zagadnień
3. Harmonogram Sesji
4. Leki
5. Kwestionariusz Po Wprowadzeniu, Zgoda na Uczestnictwo w Programie i Kwestionariusz Osobowy

## **Sesja Pierwsza (30-45 minut)**

1. Chęć Rzucenia Palenia i Wiara w Siebie
2. Inwentarz Poprzednich Prób Rzucenia Palenia
3. Karta Rzucenia Palenia: „Chcę przestać palić, bo...”
4. Korzyści Finansowe i Zdrowotne Rzucenia Palenia
5. Wyzwalacze i Metody Radzenia Sobie z Nimi
6. Przygotowanie i Ustalenie Daty Rzucenia Palenia
7. Arkusz do „Owijania”
8. Wsparcie Społeczne
9. Załącznik:
  - Informacje o Lekach Wspomagających Rzucenie Palenia zaaprobowanych przez Federalną Agencję ds. Żywności i Leków (FDA)



## Odwaga aby Rzucić Kwestionariusz Przed Wprowadzeniem

Poniższe pytania dotyczą rzucenia palenia i innych związanych z tym zachowań. Wszystkie informacje, których udzielisz będą przechowywane w ścisłej tajemnicy i identyfikowane za pomocą unikalnego numeru klienta. Prosimy o umieszczenie numeru na skali od 1 (Zdecydowanie nie zgadzam się) do 7 (Zdecydowanie zgadzam się) w odpowiedzi na poniższe stwierdzenia.

Zdecydowanie nie zgadzam się	Nie zgadzam się	Raczej nie zgadzam się	Niw wiem	Raczej zgadzam się	Zgadzam się	Zdecydowanie zgadzam się
1	2	3	4	5	6	7

- \_\_\_\_\_ 1. Istnieje wiele środków wspomagających rzucenie palenia takich jak środki zastępujące nikotynę (plastry, gumy itd.) jak również leki typu Zyban® lub Chantix®, których działanie zostało potwierdzone naukowo.
- \_\_\_\_\_ 2. Udowodniono naukowo, że terapia zachowaniowa (behawioralna) w grupie lub indywidualna zwiększa szansę na rzucenie palenia.
- \_\_\_\_\_ 3. Potwierdzono naukowo, że alternatywne metody takie jak lasery, hipnoza, akupunktura, i zioła zwiększają szansę na rzucenie palenia.
- \_\_\_\_\_ 4. Środki zastępujące nikotynę (plastry, gumy, pastylki itd.) mogą powodować raka.
- \_\_\_\_\_ 5. W sytuacji niepowodzenia lub powrotu do palenia będą negatywnie oceniani przez uczestników grupy i lidera i nie będą mogli kontynuować programu.



# Witamy.

Od ponad 100 lat Stowarzyszenie na Rzecz Zwalczenia Chorób Układu Oddechowego Metropolii Chicagowskiej (RHAMC) pracuje na rzecz promocji zdrowych płuc i walki z chorobami układu oddechowego, poprzez badania, orędownictwo i edukację, włączając w to aktualną kompanię mającą na celu ograniczenie używania tytoniu i biernego palenia. Cieszymy się mogąc zaoferować program rzucenia palenia **Odwaga aby Rzucić**, który spełnia kryteria skutecznej terapii antynikotynowej, wytyczone w Poradniku Praktyki Klinicznej Amerykańskiej Służby Zdrowia Publicznego (Fiore i inni, 2008).

## Czym jest Krótka Wersja Programu **Odwaga aby Rzucić**?

- Krótka Wersja Programu (3 sesje) **Odwaga aby Rzucić** jest kompleksowym programem terapii antynikotynowej, który może być prowadzony w grupie lub indywidualnie. Dostępny jest również pełny program składający się z 6 sesji.
- Program opiera się na pracy doktor Andrei King, pracownika naukowego Uniwersytetu w Chicago. Jest ona psychologiem klinicznym prowadzącym badania w dziedzinie uzależnień. Więcej informacji o doktor King można znaleźć na stronie:  
[http://psychiatry.uchicago.edu/people/faculty/faculty\\_king\\_andrea.html](http://psychiatry.uchicago.edu/people/faculty/faculty_king_andrea.html)
- Program składa się z trzech sesji a odstawienie papierosów zaleca się w dniu drugiej sesji.
- Każda sesja oferuje informacje i umiejętności praktyczne jak również wsparcie, które będą ci po mocne w rzuceniu palenia.
- Program jest elastyczny w treści i można go dostosować do potrzeb różnych uczestników.
- Jeśli dzisiaj zdecydujesz, że program nie jest dla ciebie, nasi pracownicy mogą udzielić informacji o alternatywnych metodach terapii.

## Kim są Osoby Prowadzące Program?

- Prowadzący program są zaangażowani, aby pomóc ci osiągnąć twój cel, jakim jest rzucenie palenia. Są oni przeszkoleni i certyfikowani w zakresie prowadzenia programu w grupie lub indywidualnie.
- Prowadzący pochodzą z różnych środowisk profesjonalnych (pielęgniarki, pracownicy socjalni, inni pracownicy ośrodków pomocy społecznej). Gwarantujemy, że żaden z prowadzących nie pali w obecnym czasie. Są oni instruowani, żeby nie wchodzić w dyskusje na swoje tematy osobiste, żeby zagwarantować ten sam standard i spójną treść tematyczną dla wszystkich uczestników programu.
- Jako element programu, prowadzący otrzymują regularną superwizję i informacje zwrotne. Jeśli prowadzący nie jest w stanie odpowiedzieć na twoje pytanie, jest on zachęcany do skontaktowania się z RHAMC lub dr King, gdzie może uzyskać poradę i informacje.

## Czy Masz **Odwagę** aby Rzucić?

- Jesteśmy świadomi, że to wymaga dużej odwagi, aby uczestniczyć w tej pierwszej sesji. Pomyślcie o tym: miliony palaczy chcą zerwać z nałogiem, ale nie podejmują tego ważnego pierwszego kroku. Zdecydowałeś się wziąć udział w tej sesji, żeby sprawdzić czy ten program jest odpowiedni dla ciebie.
- Rzucenie palenia może być wyzwaniem, w walce z którym nie musisz być osamotniony. Jeżeli zaprzestanie palenia jest twoim celem, techniki i zasady zawarte w programie **Odwaga aby Rzucić** mogą ci pomóc go osiągnąć.

# Główne Elementy Programu Odwaga aby Rzucić

- Zrozumienie przyczyn palenia
- Zapewnienie wsparcia społecznego jak również nauki specyficznych umiejętności
- Informacje na temat leków wspomagających rzucenie palenia
- Przygotowanie do rzucenia
- Czego się spodziewać w trakcie i po rzuceniu palenia
- Radzenie sobie z głodem nikotynowym i objawami odstawienia
- Zapobieganie nawrotom
- Rozpoznanie sytuacji wysokiego ryzyka

## Wskazówki dla uczestników:

Zanim rozpoczniesz program zapoznaj się ze wskazówkami dla uczestników. Jeśli masz jakiegokolwiek pytania na temat tych wskazówek, omów je z prowadzącym program. Uczestnicy powinni:

- **Mieć ukończone 18 lat i być zainteresowanymi rzuceniem palenia.**
- Aktywnie uczestniczyć w programie:
  - **Brać udział w sesjach.** Obecność na wszystkich sesjach jest zalecana. Chociaż rozumiemy, że nie zawsze jest to możliwe. Uczestnicy powinni poinformować prowadzącego z góry o problemach z harmonogramem.
  - **Wykonywać w miarę możliwości wszystkie zadania podczas sesji.**
  - **Partycypować w dyskusjach w trakcie grupy lub sesji indywidualnej.**
- **Traktować innych uczestników z szacunkiem.**
- **Zachowywać tajemnicę.** Uczestnicy nie powinni mówić o osobach z grupy poza sesjami terapeutycznymi.
- **Przyjęcie zasad programu dotyczących palenia.** Uczestnicy nie powinni opuszczać sesji, by zrobić sobie przerwę na papierosa.

Uwaga: Prosimy również o nie używanie telefonów komórkowych, pagerów lub słuchawek w trakcie sesji, ponieważ może to rozpraszać uwagę twoją i innych.

## Komponenty Programu Odwaga aby Rzucić:

- Wprowadzenie do programu oraz sesja informacyjna, żebyś mógł zdecydować czy dany program jest odpowiedni dla ciebie.
- Rozmowy o technikach i umiejętnościach pomocnych w rzuceniu palenia.
- Informacje, które pomogą ci zdecydować czy chcesz stosować środki Nikotynowej Terapii Zastępczej, Zyban® lub Chantix®. Niektóre z nich są dostępne bez recepty, inne muszą być przepisane przez twojego lekarza. Program Odwaga aby Rzucić zdecydowanie zaleca, żebyś skonsultował się z lekarzem zanim zdecydujesz się na używanie środków wspomagających rzucenie palenia. Porozmawiaj z osobą prowadzącą, jeśli potrzebujesz skierowanie do lekarza.
- Materiały programowe, w tym podręcznik, który zawiera informacje i z ćwiczenia praktyczne.
- Po ukończeniu programu kontakt telefoniczny z osobą prowadzącą, dodatkowa sesja pomocnicza lub ponowne spotkanie grupowe mogą być zaoferowane w miarę potrzeb.



## Odważa aby Rzucić Program w Skrócie:

### Sesja 1

- Zrozumienie zachowań związanych z paleniem
- Korzyści finansowe i zdrowotne rzucenia palenia
- Wyzwalacze
- Unikaj, Zmień, Zastąp
- Arkusz do owijania
- Wsparcie społeczne
- Przygotowanie do rzucenia palenia

### Sesja 2

- Objawy odstawienia i głodu
- Kwestie związane z wagą i zdrowiem
- Głodny, Zły, Samotny, Zmęczony (HALT)
- Dialog wewnętrzny
- Palenie i stres
- Nagradzanie się

### Sesja 3

- Powtórka z HALT
- Wsparcie społeczne podtrzymujące zmiany
- Pewność siebie i sytuacje do ćwiczeń
- Rezygnacja z nawyków związanych z paleniem
- Pozytywne Zmiany

### KONTYNUACJA (Nieobowiązkowa)

- Monitorowanie sytuacji na bieżąco
- Porady i wsparcie
- Zapobieganie sytuacjom wysokiego ryzyka

## Odważa aby Rzucić Harmonogram Sesji :

	Data:	Dzień:
Sesja 1	_____	_____
Sesja 2	_____	_____
Sesja 3	_____	_____

## Utrzymywanie kontaktu:

### Nieobowiązkowa Kontynuacja

Po ukończeniu programu kontakt telefoniczny z osobą prowadzącą, dodatkowa sesja pomocnicza lub ponowne spotkanie grupowe mogą być zaoferowane w miarę potrzeb.

# Rzucenie Palenia: Fakty i Mity

**MIT:** Jeśli chcesz rzucić palenie, należy skorzystać z terapii laserowej, akupunktury lub hipnozy.

**FAKT:** Nie ma obecnie dowodów naukowych, by któraś z tych terapii była efektywnym sposobem na rzucenie palenia.

Być może słyszałeś o licznych sukcesach, lecz nie są one oparte na wiarygodnych danych. Te techniki odwołują się do nadziei „magicznego uzdrowienia” i pragnienia rzucenia palenia w łatwy sposób. Niestety nie jest to realistyczne oczekiwanie.

Istnieją jednak dowody, że poradnictwo antynikotynowe wraz z zastosowaniem środków wspomagających zatwierdzonych przez FDA jest skutecznym sposobem na rzucenie palenia.

**MIT:** Nikotynowa Terapia Zastępcza (plastry, gumy itd.) przedłuża uzależnienie i może powodować raka.

**FAKT:** Nie ma dowodów na to, że środki nikotynowej terapii zastępczej powodują raka.

W skład środków nikotynowej terapii zastępczej wchodzi nikotyna, lecz nie zawierają one toksycznych substancji rakotwórczych znajdujących się w papierosach. W dymie papierosowym zawarte jest 4000 różnych substancji chemicznych! Około 50 z nich jest rakotwórcze, lecz nie istnieją dowody na rakotwórcze działanie samej nikotyny. Korzystając z zastępczej terapii nikotynowej stopniowo obniżasz poziom nikotyny w organizmie na przestrzeni tygodni. Pomaga to złagodzić objawy odstawienia.

**MIT:** Jeżeli nie jestem w stanie rzucić palenia przy pierwszej próbie, nigdy mi się to nie uda.

**FAKT:** Każdy jest inny: podczas gdy niektórzy rzucają palenie za pierwszym razem, inni mogą potrzebować licznych prób (5-7 razy) zanim się im to uda.

Ważne jest, aby wyciągać wnioski na podstawie poprzednich prób (co było pomocne a co nie) i wziąć pełną odpowiedzialność za własne zdrowienie.

**MIT:** Jeśli zdarzy mi się wpadka i zapale, to nie powinienem kontynuować programu.

**FAKT:** Nawet jeśli zdarzy ci się wpadka, zachęcamy do kontynuacji programu. Nie zostaniesz potępiony.

W rzeczywistości, powrót do programu pomoże ci przeanalizować to doświadczenie i kontynuować terapię. Może to być również pomocne dla innych uczestników.

# Leki Wspomagające Rzucenie Palenia

W programie Odwaga aby Rzucić zachęcamy do korzystania z bezpiecznych i skutecznych środków wspomagających rzucenie palenia. **Wymienione środki i leki były wielokrotnie badane i są zaaprobowane przez Federalną Agencję ds. Żywności i Leków (FDA). Ogólnie, dane środki dwukrotnie lub trzykrotnie zwiększają szansę na sukces w terapii.**

**Jakie środki wspomagające rzucenie palenia są dostępne?** (szczegółowe informacje w Załączniku)

- Plastry nikotynowe, gummy i pastylki (dostępne bez recepty)
- Inhalatory nikotynowe, spraye do nosa (na receptę)
- Bupropion (Zyban® / Wellbutrin®) (na receptę)
- Wareniklina (Chantix®) (na receptę)

**Porozmawiaj ze swoim lekarzem.** W załączniku zawarte są szczegółowe informacje na temat każdego z tych środków.

**Martwisz się o koszty tych środków?** Jest to zrozumiałe. Pomyśl jednak o pieniądzach, które codziennie wydajesz na papierosy. W przypadku większości palaczy, koszty środków wspomagających rzucenie palenia są porównywalne do kosztów zakupu papierosów (\$20-\$60 tygodniowo).

**Jeśli nie zdecydujesz się na stosowanie tych środków,** program ciągle może być pomocny dla ciebie. Wiele osób rzuca palenie bez pomocy leków.

## Jaka jest skuteczność programu Odwaga aby Rzucić?

Przeprowadzono badania zastosowania wcześniejszej wersji programu wśród populacji palaczy różnicowanej ze względu na wiek, rasę i płeć. Wyniki wskazują, że około połowy uczestników (32%-73%) rzucają palenie w przeciągu pierwszego miesiąca. Sześć miesięcy po zakończeniu programu, około 18%-35% podejmuje próbę rzucenia. Dane na temat rzucenia palenia uzyskane od uczestników były potwierdzone przez testy oddechowe na zawartość tlenu węgla w organizmie (substancja wdychana podczas palenia papierosów). Najwięcej osób rzucających palenie było wśród tych, którzy uczestniczyli we wszystkich sesjach i korzystali z jednego lub dwóch zaaprobowanych przez FDA środków wspomagających wymienionych powyżej. Analiza pierwszych 150 uczestników programu Odwaga aby Rzucić wskazuje, że wśród 57%, którzy ukończyli program 42% rzuciło palenie. Tak więc, program działa i ważne jest aby pracować nim nawet wówczas, kiedy wydaje ci się, że już tego nie potrzebujesz lub miałeś wpadkę. Krótka wersja programu Odwaga aby Rzucić jest stosunkowo nowa i wymaga dalszych badań.

### Czy jesteś gotowy zacząć program Odwaga aby Rzucić?

**Jeśli jeszcze nie jesteś gotowy,** proszę wziąć te materiały ze sobą. Możemy udzielić ci informacji na temat innych programów terapii antynikotynowej i mamy nadzieję, że pozostaniesz wytrwały w swoich dążeniach do rzucenia palenia.

**Jeśli jesteś gotowy, żeby uczestniczyć w programie Odwaga aby Rzucić, wypełnij formularze załączone na następnych stronach i oddaj je prowadzącemu program.**

Pytania?



## Odwaga Aby Rzucić Kwestionariusz Po Wprowadzeniu

Poniższe pytania dotyczą rzucenia palenia i innych związanych z tym zachowań. Wszystkie informacje, których udzielisz będą przechowywane w ścisłej tajemnicy i identyfikowane za pomocą unikalnego numeru klienta. Prosimy o umieszczenie numeru na skali od 1 (Zdecydowanie nie zgadzam się) do 7 (Zdecydowanie zgadzam się) w odpowiedzi na poniższe stwierdzenia.

Zdecydowanie nie zgadzam się	Nie zgadzam się	Raczej nie zgadzam się	Niw wiem	Raczej zgadzam się	Zgadzam się	Zdecydowanie zgadzam się
1	2	3	4	5	6	7

- \_\_\_\_\_ 1. Istnieje wiele środków wspomagających rzucenie palenia takich jak środki zastępujące nikotynę (plastry, gumy itd.) jak również leki typu Zyban® lub Chantix®, których działanie zostało potwierdzone naukowo.
- \_\_\_\_\_ 2. Udowodniono naukowo, że terapia zachowaniowa (behawioralna) w grupie lub indywidualna zwiększa szansę na rzucenie palenia.
- \_\_\_\_\_ 3. Potwierdzono naukowo, że alternatywne metody takie jak lasery, hipnoza, akupunktura, i zioła zwiększają szansę na rzucenie palenia.
- \_\_\_\_\_ 4. Środki zastępujące nikotynę (plastry, gumy, pastylki itd.) mogą powodować raka.
- \_\_\_\_\_ 5. W sytuacji niepowodzenia lub powrotu do palenia będę negatywnie oceniany przez uczestników grupy i lidera i nie będę mógł kontynuować programu.



## Zgoda Na Uczestnictwo w Programie

Dziękujemy za zgłoszenie się do udziału w programie Odwaga aby Rzucić. Osoby zainteresowane dalszym uczestnictwem w programie prosimy o wypełnienie następującego formularza.

Ja, \_\_\_\_\_, wyrażam zgodę na uczestnictwo w programie Stowarzyszenia na Rzecz Zwalczania Chorób Układu Oddechowego Metropolii Chicagowskiej (RHAMC) Odwaga aby Rzucić. Rozumiem, że program ten obejmuje:

1. Trzy sesje prowadzone raz w tygodniu.
2. Ocenę programu przed rozpoczęciem i po ukończeniu, jak również kwestionariusz osobowy.
3. Informacje, umiejętności praktyczne i wsparcie, które pomogą mi osiągnąć mój cel, jakim jest rzucenie palenia.

Biorąc udział w programie:

Rezygnuje z roszczeń lub ubiegania się o odszkodowanie i zwalnim Stowarzyszenie na Rzecz Zwalczania Chorób Układu Oddechowego Metropolii Chicagowskiej, dr Andree King oraz organizację prowadzącą program Odwaga aby Rzucić z wszelkiej odpowiedzialności, związanej z uczestnictwem w programie Odwaga aby Rzucić.

Rozumiem, że muszę najpierw skonsultować się z moim lekarzem prowadzącym, jeśli zdecyduje się na użycie leków w trakcie uczestnictwa w programie Odwaga aby Rzucić.

\_\_\_\_\_  
Podpis Uczestnika

\_\_\_\_\_  
Data

\_\_\_\_\_  
Imię i nazwisko

\_\_\_\_\_  
Email

\_\_\_\_\_  
Adres do korespondencji

\_\_\_\_\_  
Miasto

\_\_\_\_\_  
Stan

\_\_\_\_\_  
Kod Pocztowy

\_\_\_\_\_  
Telefon domowy

\_\_\_\_\_  
Telefon do pracy

\_\_\_\_\_  
Telefon komórkowy

Najlepsza pora na telefon:

- \_\_\_\_ Rano
- \_\_\_\_ Po południu
- \_\_\_\_ Wieczorem

Numer telefonu do kontaktu:

- \_\_\_\_ Domowy
- \_\_\_\_ Do pracy
- \_\_\_\_ Komórka

\_\_\_\_\_  
Podpis Prowadzącego Program

\_\_\_\_\_  
Data

\_\_\_\_\_  
Podpis Przedstawiciela RHAMC

\_\_\_\_\_  
Data





## Kwestionariusz Osobowy

Przy pomocy danego kwestionariusza Stowarzyszenie na Rzecz Zwalczenia Chorób Układu Oddechowego Metropolii Chicagowskiej (RHAMC) zbiera ogólne informacje na temat wszystkich uczestników. Odpowiedzi są poufne i zostaną wykorzystane do tego, żeby program Odwaga aby Rzucić dotarł do jak największej liczby osób z różnych środowisk społecznych. Dziękujemy za szczerą w odpowiedzi na pytania. Jeśli nie czujesz się komfortowo odpowiadając na specyficzne pytanie, proszę je pominąć i przejść do następnego.

Proszę zaznaczyć tylko jedną odpowiedź na każde pytanie.

1. Wiek: \_\_\_\_\_

2. Pochodzenie etniczne:

- Hiszpańskie
- Nie Hiszpańskie

3. Rasa:

- Czarna
- Biała
- Azjatycka/ Z Wyspy Pacyfiku
- Indiańska
- Dwurasowa
- Inna: \_\_\_\_\_

4. Płeć:

- Mężczyzna
- Kobieta

5. Jesteś:

- Żonaty/mężatka lub w stałym związku partnerskim
- Rozwiedziony/na lub w separacji
- Wdowiec/wa
- Kawaler/Panna

6. Jakie są twoje preferencje seksualne?

- Heteroseksualny
- Homoseksualny
- Biseksualny
- Nie odpowiem

7. Wykształcenie:

- Wyższe
- Wyższe niepełne
- Średnie
- Średnie niepełne
- Podstawowe

8. Zatrudnienie:

- Pełny etat
- Pół etatu lub dorywczo
- Emeryt
- Rencista
- Bezrobotny
- Student

9. Czy kiedykolwiek lekarz lub inny pracownik służby zdrowia zasugerował Ci rzucenie palenia?

- Tak
- Nie
- Nie pamiętam/Nie jestem pewien

10. Czy kiedykolwiek zostałeś poinformowany przez lekarza lub innego pracownika służby zdrowia, że masz problemy ze zdrowiem spowodowane paleniem lub że palenie pogorszyło twoje problemy zdrowotne?

- Tak
- Nie
- Nie pamiętam/Nie jestem pewien

### Palenie tytoniu i inne nawyki

Poniższe pytania mają na celu zebranie informacji na temat palenia tytoniu i używania innych substancji. Wszystkie będą przechowywane w ścisłej tajemnicy i będą identyfikowane poprzez unikalny numer klienta.

11. W jakim wieku zapaliłeś swojego pierwszego papierosa?

\_\_\_\_\_

12. W jakim wieku zacząłeś regularne palenie papierosów?

\_\_\_\_\_

13. Czy w przeciągu **ostatniego miesiąca** zapaliłeś papierosa lub chociaż raz zaciągnąłeś się dymem papierosowym?

- Tak
- Nie

14. Ile dni w przeciągu **ostatniego miesiąca** paliłeś papierosy lub zaciągałeś się dymem papierosowym?

- 7 dni (codziennie)
- 5–6 dni
- 3–4 dni
- 1–2 dni
- 0 dni

15. Ile papierosów średnio wypalasz dziennie?

- 30 lub więcej papierosów
- 20–29 papierosów
- 11–19 papierosów
- 1–10 papierosów
- 0 papierosów

16. Czy w przeciągu **ostatniego miesiąca** używałeś inne wyroby tytoniowe takie jak tytoń do żucia, cygara, fajkę, tabakę, fajkę wodną lub skręty?

- Tak
- Nie

17. Czy obecnie mieszkasz z osobą palącą?
- Tak  
 Nie
18. Jak często w przeciągu ostatniego miesiąca spożywałeś napoje alkoholowe takie jak wino, piwo lub wódka?
- 7 dni (codziennie)  
 4 - 6 dni w tygodniu  
 1 - 3 dni w tygodniu  
 1 - 3 razy w miesiącu (mniej niż raz w tygodniu)  
 0 dni, nie spożywałem żadnych napojów alkoholowych w poprzednim miesiącu
19. Jak często w ciągu ostatniego miesiąca spożywałeś pięć lub więcej porcji napojów alkoholowych jednorazowo (jedna porcja = 10 g alkoholu etylowego czyli 200g piwa 5%, 100g wina 10% lub 25g wódki 40%)?
- 7 dni (codziennie)  
 4 - 6 dni w tygodniu  
 1 - 3 dni w tygodniu  
 0 dni, przy żadnej okazji nie spożyłem pięciu lub więcej porcji napojów alkoholowych jednorazowo w poprzednim miesiącu
20. Każdy poziom na skali poniżej, reprezentuje różne sposoby myślenia osoby palącej na temat rzucenia papierosów. Zaznacz poziom na którym jesteś teraz.

<b>10</b>	Rzuciłem palenie i nie zapalę nigdy więcej.
<b>9</b>	Rzuciłem palenie, ale ciągle martwię się nawrotem i muszę pracować nad sobą, żeby nie zapalić.
<b>8</b>	Ciągle palę, ale wprowadzam zmiany takie jak ograniczenie ilości wypalanych przeze mnie papierosów. Jestem gotów, żeby wyznaczyć datę rzucenia palenia.
<b>7</b>	Planuję definitywnie rzucić palenie w ciągu najbliższych 30 dni.
<b>6</b>	Planuję definitywnie rzucić palenie w ciągu najbliższych 6 miesięcy.
<b>5</b>	Często myślę o rzuceniu palenia, ale nie mam żadnych planów aby rzucić.
<b>4</b>	Czasami myślę o rzuceniu palenia, ale nie mam żadnych planów aby rzucić.
<b>3</b>	Rzadko myślę o rzuceniu palenia i nie mam żadnych planów aby rzucić.
<b>2</b>	Nigdy nie myślę o rzuceniu palenia i nie mam żadnych planów aby rzucić.
<b>1</b>	Lubię palić. Nie interesuje mnie rzucenie palenia.

**Dziękujemy za wypełnienie kwestionariusza.** Te informacje pomogą nam zrealizować nasze zamierzenie, jakim jest dotarcie z programem do możliwie jak największej liczby osób z różnych środowisk społecznych. Prosimy o zwrócenie Kwestionariuszy Przed i Po- orientacyjnych, podpisanej Zgody Na Uczestnictwo w Programie oraz danego Kwestionariusza Osobowego prowadzącemu program.



## Sesja Pierwsza

### Twoja chęć rzucenia palenia i wiara w to, że możesz to zrobić

W oparciu o swoje aktualne samopoczucie zaznacz czy zgadzasz się czy nie z poniższymi stwierdzeniami w skali od 1 (najniższy stopień) do 10 (najwyższy stopień).

	zdecydowanie nie zgadzam się		raczej nie zgadzam się		nie mam zdania		raczej zgadzam się		zdecydowanie zgadzam się	
1. Chcę rzucić palenie:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

	zdecydowanie nie zgadzam się		raczej nie zgadzam się		nie mam zdania		raczej zgadzam się		zdecydowanie zgadzam się	
2. Wierzę w to, że mi się uda :	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

#### 1. Jak mogę utrzymać i / lub zwiększyć moje pragnienie rzucenia palenia? Kilka propozycji:

- Poznaj jak najwięcej faktów na temat negatywnych skutków zdrowotnych palenia i jego wpływu na wygląd (rak, choroby serca, choroby płuc, duszności, kaszel, nieprzyjemny zapach na ubraniach, włosach i w oddechu oraz zmarszczki).
- Oblicz ile pieniędzy wydałeś na papierosy na przestrzeni lat.
- Porozmawiaj, na żywo lub przez Internet, z kimś kto rzucił palenie o tym jak się teraz czuje.
- Wyobraź sobie następne pokolenie (twoje dzieci, dzieci krewnych i znajomych). Czy chciałbyś zobaczyć ich palącymi? Czy chciałbyś być dobrym przykładem dla nich?

#### 2. Jak mogę utrzymać i / lub zwiększyć przekonanie, że mi się uda? Kilka propozycji:

- Pomyśl o najtrudniejszej przeszkodzie na drodze do celu i opracuj strategię radzenia sobie z nią.
- Poszukaj wsparcia u członków rodziny i przyjaciół.
- Regularnie stosuj w praktyce umiejętności i narzędzia, które zdobyłeś w tym programie.

## Zacznijmy: Inwentarz Poprzednich Prób Rzucenia Palenia

Dokonując zmiany zachowania, warto przeanalizować poprzednie próby, co się sprawdziło w przeszłości a co nie. Rzucenie palenia nie jest wyjątkiem.

Zarejestrowanie informacji na temat poprzednich prób zaprzestania palenia (nawet tych trwających zaledwie parę godzin) może pomóc ci przygotować się do rzucenia na trwałe.

Zacznij od **ostatniej próby rzucenia palenia** i podaj możliwie najbardziej dokładne dane:

Kiedy rzuciłeś (miesiąc / rok)? \_\_\_\_\_

Na jak długo? \_\_\_\_\_

Czy całkowicie nie paliłeś? \_\_\_\_\_

Co wtedy było pomocne w rzuceniu palenia?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Co doprowadziło do powrotu do palenia?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Przeanalizujmy:

- Czy poprawnie używałeś określonej strategii? Na przykład, jeżeli używałeś gum nikotynowych, czy robiłeś to zgodnie z zaleceniami? Czy używałeś je wystarczająco długo?
- Czy istnieją strategie, których nie wykorzystałeś? Większość osób najczęściej stosuje znane im sposoby. Nie wiesz jednak, czy coś jest w stanie pomóc ci rzucić palenie dopóki tego nie wypróbujesz. Na przykład, jeśli ktoś pali w twoim domu poproś aby wyszedł na zewnątrz. Przyjmij regułę, że zanim odrzucisz jakąś strategię najpierw ją wypróbujesz.
- Czy możesz uniknąć czynników, które w przeszłości doprowadziły cię do powrotu do palenia lub lepiej planować swoje działania? Wykorzystaj tę wiedzę, aby przestać powtarzać niekorzystne zachowania. Na przykład, jeśli w przeszłości złość na jakąś osobę doprowadziła cie do sięgnięcia po papierosa postaraj się wyeliminować kontakty z tą osobą lub znaleźć skuteczny sposób na radzenie sobie ze złością.

## Karta Rzucenia Palenia:

### Przypominanie powodów, dla których warto nie palić:

Może być pomocne przypominanie sobie powodów, dla których chcesz rzucić palenie. W trakcie tego ćwiczenia stworzysz swoją kartkę do noszenia w portfelu lub torebce, która będzie ci przypominać przyczyny z powodu których chcesz przestać palić. Miej ją przy sobie i zaglądaj do niej regularnie, szczególnie w dniu, wyznaczonym na rzucenie palenia.

Wypełnij kartkę poniżej wpisując osobiste powody, dla których chcesz dokonać tej ważnej zmiany w swoim życiu: „**Chcę przestać palić bo...**”

Wytnij tę kartkę i noś przy sobie w portfelu lub torebce, czy też zawieś ją na lodówce lub lustrze w domu albo pracy.

**Kiedy pojawi się ochota „na dymka” przejrzyj listę ważnych powodów dla których nie chcesz palić. Pozwoli ci to skoncentrować uwagę na twoim celu.**

Na następujących dwóch stronach, omówimy niektóre z najbardziej powszechnych korzyści rzucenia palenia.

#### Chcę przestać palić, bo...

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

---





# Zdrowotne Korzyści Rzucenia Palenia

## Zdrowe Serce i Płuca

Po zgaszeniu ostatniego papierosa:

### W ciągu 20 minut

- Ciśnienie krwi powraca do normy
- Tętno obniża się
- Temperatura dłoni i stóp powraca do normy

### W ciągu 8 godzin

- Ilość tlenu we krwi wzrasta
- Ilość dwutlenku węgla zmniejsza się  
(Co sprawia, że nie czujesz tak bardzo zmęczenia i masz więcej energii)

### W ciągu 24 godzin

- Ryzyko zawału mięśnia sercowego znacznie się zmniejsza

### W ciągu 48 godzin

- Zakończenia nerwowe zaczynają regenerować się
- Zmysł smaku i węchu zaczyna działać normalnie

### Od 2 tygodni do 3 miesięcy

- Krążenie krwi poprawia się
- Chodzenie staje się łatwiejsze
- Wydolność płuc wzrasta o 30%

### Od 1 do 9 miesięcy

- Ustępuje kaszel, niedrożność zatok, duszności i zmęczenie
- Odrastają rzeszki płucne zwiększając zdolność do usuwania śluzu, oczyszczania płuc i zapobiegania infekcjom
- Wzrasta poziom energii w organizmie

### Po 1 roku

- Ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca zmniejsza się o połowę

### Po 5 latach

- Ryzyko zachorowania na raka płuc u przeciętnego palacza (wypalającego paczkę dziennie) zmniejsza się o połowę
- Znacząco obniża się ryzyko wystąpienia udaru mózgu
- Ryzyko zachorowania na raka jamy ustnej, krtani, przełyku zmniejsza się o połowę

### Po 10 latach

- Ryzyko zachorowania na raka płuc jest podobne, jak u osoby nigdy nie palącej
- Komórki przedrakowe są zastępowane przez zdrowe
- Ryzyko zachorowania na raka pęcherza moczowego, nerek i trzustki zmniejsza się

### Po 15 latach

- Ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca jest podobne, jak u osoby nigdy nie palącej



## Finansowe Korzyści Rzucenia Palenia

### Twoje Pieniądze się Liczą!

Pałac paczkę dziennie (20 papierosów) w cenie \$9 za paczkę wydajesz na

#### Tydzień

**\$9 x 7 = \$63** - co stanowi równowartość

Wydatków na rozrywkę

- Kolacja dla dwojga
- Wyjście do kina z rodziną lub przyjaciółmi

Oszczędności praktycznych

- Paliwo do samochodu
- Miesięczna opłata za kablówkę



#### Miesiąc

**\$63 x 4,3 = \$270,90** - co stanowi równowartość

Wydatków na rozrywkę

- Droga kolacja rodzinna lub z przyjaciółmi
- Nowy 27-calowy telewizor cyfrowy

Oszczędności praktycznych

- Zakupy spożywcze
- Miesięczna rata za samochód



#### Rok

**\$63 x 52 = \$3276** - co stanowi równowartość

Wydatków na rozrywkę

- Wyjazd w egzotyczne miejsce lub wakacje z osobą towarzyszącą
- Drogie zakupy

Oszczędności praktycznych

- Czynnosc lub spłata kredytu hipotecznego
- Remont domu lub zakup nowego sprzętu domowego



**Poniższy wykres przedstawia wydatki na papierosy biorąc pod uwagę zróżnicowane ceny za paczkę**

	1 Tydzień	1 Miesiąc	1 Rok
Teren metropolii chicagowskiej (\$6,14 / paczka)	\$42,98	\$184,81	\$2234,96
Inne źródła tanich papierosów (\$3,10 / paczka)	\$21,70	\$93,31	\$1128,40

# Wyzwalacze a Palenie

## Decyzje, Decyzje

**FAKT: Badania wskazują, że niektóre substancje mogą wzmacniać chęć zapalenia papierosa.**

DLACZEGO TAK SIĘ DZIEJE?

- Czynniki biologiczne: Te same ośrodki w mózgu są związane z doznawaniem przyjemności w trakcie spożywania alkoholu, kofeiny i innych substancji jak również nikotyny.
- Czynniki psychologiczne: Łączenie dwóch substancji razem sprawia, że jedna staje się wyzwalaczem dla drugiej.

Przypomnij sobie różne sytuacje, okoliczności, czynności lub nastroje kiedy paliłeś. Są one nazywane wyzwalaczami, ponieważ mogą one wyzwolić chęć i spowodować, że sięgniesz po papierosa. Wyzwalacze są charakterystyczne dla wszystkich uzależnień. Na przykład, Anonimowi Alkoholicy nazywają je „ Miejsca, Osoby i Sytuacje”.

Poniżej wymień jak najwięcej swoich wyzwalaczy. Pamiętaj, że wyzwalacze mogą odnosić się do określonych ludzi, miejsc, rzeczy jak również specyficznych nastrojów lub czynności.

PRZYKŁADY WYZWALACZY:

- Ludzie:** Twój małżonek lub partner, przyjaciel, facet na przystanku autobusowym itp.  
**Miejsca:** Dom, praca, samochód, bar, restauracja, wejście do budynku itp.  
**Rzeczy/Sytuacje:** Widok osoby palącej, popielniczka, prowadzenie samochodu, picie alkoholu lub kawy, zjedzenie posiłku, itd.  
**Nastroje:** Złość, znudzenie, niepokój, szczęście lub chęć uczczenia czegoś.

TWOJE WYZWALACZE:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

W ramach przygotowywania się do rzucenia palenia warto pomyśleć o ustaleniu planu radzenia sobie z każdym z poszczególnych wyzwalaczy. Możesz dokonać całkowitej zmiany, możesz też dokonać częściowej zmiany lub możesz nie zmieniać nic a tylko nauczyć się innych sposobów radzenia sobie ze stresem.

# Metody Radzenia z Wyzwalaczami

Palenie jest zachowaniem, którego się nauczyłeś. Kojarzy ci się ono z różnymi sytuacjami. Podając przykłady własnych wyzwalaczy, zidentyfikowałeś codzienne sytuacje, kiedy zapalałeś papierosa. Te sytuacje stały się czymś, co wyzwała w tobie chęć palenia. Możesz radzić sobie z wyzwalaczami poprzez zerwanie połączenia pomiędzy wyzwalaczem a bodźcem do zapalenia.

Są trzy strategię, które pomogą ci zapobiec paleniu w sytuacji pojawienia się wyzwalaczy.

1. Unikaj
2. Zmień
3. Zastąp

## UNIKAJ Wyzwalaczy

Na przykład:

- Nie pij kawy.
- Unikaj miejsc gdzie piją alkohol.
- Unikaj osób, z którymi wcześniej paliłeś.

## ZMIENŃ Sytuacje

Na przykład:

- Pij soki, herbatę lub kawę bezkofeinową lub pij kawę w innym miejscu niż zwykle.
- Pójdź na spacer lub poćwicz zamiast oglądać telewizję.
- Wyciągnij z portfela swoją kartkę, przypominającą powody dla których nie palisz, kiedy spotkasz palącego przyjaciela.
- Zmień drogę do pracy, aby przełamać rutynę.

## ZASTĄP Papierosy

Na przykład:

- Pij wodę, żuj gumę, jedz cukierki bez cukru lub marchewkę.
- Rób coś aby zająć ręce (krzyżówka, puzzle, książka, szycie, rzeźba w drewnie, ogrodnictwo, piłka antystresowa itp.)



## Przygotuj się: Wyznacz Datę Rzucenia Palenia

W ramach przygotowań do rzucenia palenia, ważne jest, aby zlikwidować lub zredukować wszystkie czynniki, które fizycznie mogą przypominać ci o papierosach. Zapoznaj się z sugestiami poniżej, które mogą być pomocne w przygotowaniu się do rzucenia palenia.

- Pozbądź się wszystkich papierosów w domu i w pracy.
- Pozbądź się popielniczek, zapalniczek i zapalek.
- Sprawdź czy nie pozostały papierosy w kieszeniach odzieży, w szafach lub w samochodzie.  
**Pozbądź się ich!**
- Oczyszczyć obszary gdzie zazwyczaj paliłeś (na przykład samochód, biurko, stanowisko pracy, itp.).  
**Pozbądź się zapachu i tego, co mogłoby przypominać o papierosach!**
- Zrób zapasy soków, wody, zdrowych przekąsek.
- Upewnij się, że masz wystarczający zapas leków wspomagających rzucenie palenia, jeżeli planujesz ich używać.

Pomocne może być utworzenie spersonalizowanych kartek przygotowawczych na bazie powyższych sugestii, wniosków z poprzednich prób rzucania palenia, jak również nowych strategii, które chcesz wypróbować.

Wymień swoje indywidualne strategie przygotowawcze poniżej. Po zapisaniu poszczególnej strategii zaznacz okienko po lewej stronie.

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

# Arkusz do Owijania

## Monitorowanie i Zapisywanie Nawyków Związanych z Paleniem

### Jak to ma pomóc?

Pierwszym krokiem na drodze do rzucenia jest zebranie informacji na temat twoich nawyków związanych z paleniem. Każda osoba ma swoje nieco odmienne przyzwyczajenia. Ważne jest, aby zrozumieć gdzie i kiedy palisz. Często nie zdajemy sobie sprawy z wielu sytuacji, które powodują chęć zapalenia.

### Ten arkusz pomoże ci w dwojaki sposób:

1. **Dowiedzieć się więcej o twoich nawykach w celu dokonania zmiany.**
2. **Przerwać odruchowe sięganie po papierosa.** Zapisywanie informacji o wypalanych papierosach pozwoli zatrzymać się i przerwać odruchowe palenie.

### Zapisuj swoje nawyki związane z paleniem:

„Arkusz do Owijania” należy owinąć wokół paczki papierosów i przymocować gumką lub zakładając za celofanowe opakowanie.

### Zapisz zanim zapalisz:

Wypełnij wszystkie kolumny tabeli w arkuszu do owijania za każdym razem przed zapaleniem papierosa. Używanie arkusza do owijania pomoże zidentyfikować twoje indywidualne przyzwyczajenia.

### Prowadzący program udzieli ci wskazówek na temat używania arkusza do owijania. Szczegółowe instrukcje:

- ZAPISZ ZANIM ZAPALISZ
- Wpisz datę na każdym arkuszu

#### Kolumna 1

Zanotuj czas

#### Kolumna 2

Zanotuj sytuację

#### Kolumna 3

Zanotuj swój nastrój

#### Kolumna 4

Oceń jak ważny jest dla ciebie ten papieros (1- bardzo ważny, 4 - nie ważny). Spróbuj nie zapalać tych, które są „mniej ważne”. Zanotuj czy zapaliłeś te „mniej ważne” papierosy.

Data:                      Sytuacje                      Uczucia                      Ważność tego papierosa

ilość papierosów	Czas	Praca	Dom	Życie Towarzyskie	Inne	Złość	Nuda	Smutek	Zdenerwowanie	Spokój	Szczęście	Zmęczenie	Inne (jakie)	Na skali od 1-4
														1- bardzo ważny 4 - nie ważny
1	7:30		X				X							1
2	7:50		X								X			2
3	9:10	X								X				4
4	11:30			X				X						2
5														
6														
7														
8														

**Alternatywa:** Zastanów się nad ograniczeniem liczby wypalanych papierosów dziennie, i / lub zmianą marki papierosów przed całkowitym rzuceniem.

**ZAPISZ ZANIM ZAPALISZ**

**ZAPISZ ZANIM ZAPALISZ**





**ZAPISZ ZANIM ZAPALISZ**

**ZAPISZ ZANIM ZAPALISZ**



**ZAPISZ ZANIM ZAPALISZ**

**ZAPISZ ZANIM ZAPALISZ**



**ZAPISZ ZANIM ZAPALISZ**

**ZAPISZ ZANIM ZAPALISZ**



# Wsparcie Społeczne

Często pomocne jest poczucie, że nie jesteś sam w swoich zamierzeniach rzucenia palenia. Posiadanie wsparcia innych (lub nawet jednej osoby) jest bardzo pomocne w radzeniu sobie z wyzwalaczami, łagodzeniu frustracji, wzmacnianiu chęci rzucenia i przejściu przez trudne chwile.

## ABC Wsparcia

### A. Proś o pomoc

- O wsparcie zwracaj się do osób, którym naprawdę zależy na tym, żeby ci się udało.
- Unikaj znajomych lub członków rodziny, którzy mogą być zazdrośni o to że ci się udało.
- Społeczność w miejscu zamieszkania może stanowić dobry system wsparcia. Nie wahaj się poprosić o pomoc członków kościoła lub klubu sportowego.

### B. Bądź asertywny szukając pomocy

- Bądź asertywny i bezpośredni, kiedy prosisz osoby o niepalenie w twoim otoczeniu lub unikaj ich obecności wówczas gdy palą.
- Szukaj pochwały od innych za swoje osiągnięcia. Nie traktuj tego jako oznaki słabości.

### C. Negocjuj warunki z palaczami w domu lub pracy

- Przedyskutuj swoje plany w związku z rzuceniem palenia z kimkolwiek kto pali w twoim domu lub pracy. Przed swoim wyznaczonym dniem rzucenia palenia ustal porozumienie co do warunków ich palenia, które będzie do zaakceptowania przez obydwie strony.

## Dodatkowe Źródła Wsparcia

### Programy rzucenia palenia

- Programy rzucenia palenia takie jak grupowy i indywidualny program **Odwaga aby Rzucić** oferowane przez Stowarzyszenie na Rzecz Zwalczenia Chorób Układu Oddechowego za darmo lub po obniżonych kosztach. Zadzwoń pod numer 312-243-2000 lub odwiedź stronę [www.lungchicago.org](http://www.lungchicago.org)
- Zadzwoń do lokalnego szpitala, żeby dowiedzieć się o innych dostępnych programach. Długość programów i koszty mogą być zróżnicowane.

### Wsparcie Telefoniczne

- Gorąca linia dla rzucających palenie w stanie Illinois 866-7848-937 czynna od poniedziałku do piątku od 7:00 do 23:00.

### Wsparcie w Internecie

- [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov)
- [www.becomeanex.org](http://www.becomeanex.org)
- [www.quitnet.com](http://www.quitnet.com)
- [www.nicotine-anonymous.org](http://www.nicotine-anonymous.org)

### Konsultacje w sprawach uzależnień i zaburzeń psychicznych

- (Illinois Department of Human Services) Urząd do Spraw Ludności stanu Illinois, lista usług dostępnych na terenie powiatu znajduje się na stronie [www.dhs.state.il.us](http://www.dhs.state.il.us)
- Krajowe Stowarzyszenie na Rzecz Chorób Psychiczych zadzwoń 312-563-0445 lub odwiedź [www.namigc.org](http://www.namigc.org)



# ZAŁĄCZNIK

## Leki Wspomagające Rzucenie Palenia

Badania wskazują, że leki wspomagające rzucenie palenia stosowane równoległe z terapią antynikotynową zwiększają szansę osiągnięcia sukcesu. W trakcie uczestnictwa w programie Odwaga aby Rzucić zachęcamy do stosowania tych środków, jeśli jednak nie zdecydujesz się, program nadal będzie pomocny dla Ciebie. Faktycznie, wielu osobom udało się rzucić palenie bez stosowania środków wspomagających.

Leki wspomagające rzucenie palenia są **bezpieczne** i **skuteczne**. W przypadku właściwego stosowania praktycznie nie istnieje możliwość przedawkowania.

### Jakie środki wspomagające rzucenie palenia są dostępne?

- Bupropion (Zyban® / Wellbutrin®)
- Wareniklina (Chantix®)
- Plastry nikotynowe
- Gumy nikotynowe
- Pastyłki nikotynowe
- Inhalatory nikotynowe
- Nikotynowe spraye do nosa

### Czym te środki różnią się od siebie?

Można spotkać się z różnymi opisami środków wspomagających rzucenie palenia. Na przykład:

- Środki mogą być o długim działaniu (plastry, Bupropion, Wareniklina) lub krótkim działaniu (gumy, pastylki, inhalatory, spraye). Środki długo działające zażywa się rzadziej.
- Niektóre z tych środków są dostępne bez recepty (plastry, gumy, pastylki), a niektóre tylko na receptę (inhalatory, spraye, Bupropion, Wareniklina).
- Leki nie zawierające nikotyny (Bupropion, Wareniklina) oraz nikotynowe środki terapii zastępczej (plastry, gumy, pastylki, inhalatory i spraye nikotynowe). I jedno i drugie są skutecznie w zmniejszeniu objawów odstawienia nikotyny.



## Leki Wspomagające Rzucenie Palenia (ciąg dalszy)

### Jak działa nikotynowa terapia zastępcza?

- Nikotyna jest środkiem uzależniającym, lecz nie jest najbardziej szkodliwa.
  - **400 innych** środków zawartych w papierosach powoduje różne schorzenia związane z paleniem.
  - Nikotyna **nie** powoduje raka lub rozedmy płuc.
- Po zaprzestaniu palenia twój organizm odczuje brak nikotyny i zaczniesz doświadczać objawy odstawienia.
- Nikotynowa terapia zastępcza działa w ten sposób, że zastępuje nikotynę, którą otrzymywałeś paląc papierosy. Dostarczając nikotynę do organizmu łagodzi objawy odstawienia i zmniejsza głód nikotynowy.
- Pomimo, że środki nikotynowej terapii zastępczej zawierają nikotynę, osoby nie uzależniają się od nich.
  - Zawierają one mniejszą dawkę nikotyny niż papierosy.
  - Nikotyna w nich zawarta wolniej trafia do mózgu niż wdychana z papierosami.

### Co jeszcze należy wiedzieć o środkach wspomagających rzucenie palenia?

- Połączenie różnych leków często działa lepiej niż pojedynczy środek. Jednakże, niektóre leki nie powinny być stosowane w połączeniu z innymi.
- Czasami ludzie używają niewystarczającą ilość leków. Więcej leków może zapewnić większy komfort, szczególnie jeżeli paliłeś bardzo dużo.
- Nie przerywaj zbyt wcześnie stosowania leków. Stosuj je przynajmniej przez 2 miesiące.
- Możesz używać leki tak długo, jak jest to potrzebne.
- W większości przypadków, nie należy palić podczas przyjmowania leków.
- Jeśli zdecydujesz się na używanie środków zastępczej terapii nikotynowej, należy zacząć je stosować w dniu rzucenia palenia. Jeśli zaś wybierzesz takie leki jak Zyban® lub Chantix® musisz zacząć je zażywać **1 do 2 tygodni** przed datą rzucenia palenia.

Prowadzący program i pracownicy służby zdrowia mogą udzielić ci więcej informacji na temat środków wspomagających rzucenie palenia. Porozmawiaj z lekarzem o tym jaki środek byłby najlepszy dla ciebie zanim podejmiesz decyzję.

Aby uzyskać więcej szczegółowych informacji na temat wymienionych tutaj leków przeczytaj kilka kolejnych stron.

Źródło: Klinika Mayo i Agencja Badań i Jakości Opieki Zdrowotnej.



## Szczegółowe Informacje na Temat Środków Wspomagających Rzucenie Palenia Plastry Nikotynowe (dostępne bez recepty, mają długie działanie)

NicoDerm®CQ®, Nicotrol®, Habitrol®, leki generyczne

Koszt: około \$2-4 / dziennie, \$60-130 / 30 dni

### Jak działa plaster nikotynowy?

- Plaster pomaga w rzuceniu palenia poprzez złagodzenie głodu nikotynowego nie dostarczając innych szkodliwych substancji zawartych w papierosach.
- Są dostępne różne rodzaje plastrów nikotynowych o różnej mocy.
- W zależności od rodzaju, ich działanie może trwać od 16 do 24 godzin.
- Przez pierwsze kilka tygodni zaleca się plastry o maksymalnej mocy. Przez kolejne tygodnie przechodzi się do plastrów o niższej dawce nikotyny.
- Federalna Agencja ds. Żywności i Leków (FDA) zaleca stosowanie plastrów od 3 do 5 miesięcy. Pracownik służby zdrowia może zalecić dłuższy lub krótszy okres stosowania plastrów w zależności od indywidualnych potrzeb. Ważne jest, aby stosować się do tych zaleceń.

### Jak stosować plastry nikotynowe?

- Raz dziennie (zazwyczaj rano) plaster nakleja się na czystą, suchą, nieowłosioną skórę w okolicy ramienia, klatki piersiowej lub biodra. Należy unikać miejsc gdzie skóra jest podrażniona, tłusta lub uszkodzona.
- Przyciśnij plaster lepką stroną do skóry i przytrzymaj przez około 10 sekund. Upewnij się, że plaster trzyma się w miejscu, szczególnie na brzegach. Po przyklejeniu plastra umyj ręce.
- Jeśli plaster odpadnie lub poluzuje, wymień go na nowy. Plastry można nosić podczas prysznica lub kąpieli. Po zdjęciu plastra złóż go na pół lepką stroną do środka i wyrzuć. Kolejny plaster naklej w innym miejscu, żeby uniknąć podrażnienia skóry. Nie pal papierosów podczas stosowania plastrów.

### Jakie są zalety?

- Plastry nikotynowe są używane tylko raz dziennie i są dostępne bez recepty.
- 24-godzinne plastry są pomocne w radzeniu z objawami porannego głodu nikotynowego.

### Jakie są wady?

- Plastry nie eliminują objawów głodu natychmiast.
- 16-godzinne plastry nie są pomocne w radzeniu sobie z porannym głodem nikotynowym.

### Jakie są skutki uboczne?

- Mogą wystąpić podrażnienia skóry (zaleca się wówczas usunięcie plastra przed snem, albo zmianę marki), trudności z zasypianiem, niezwykle sny, szybkie bicie serca i zawroty głowy.

### Jakie zaleca się środki ostrożności?

- Nie zaleca się używania plastrów tym, którzy przeszli zawał mięśnia sercowego w ciągu ostatnich 2 tygodni, lub cierpią z powodu poważnej arytmii, mają nasilenia dusznicę bolesnej lub nadciśnienie tętnicze.
- Uważać przy stosowaniu plastrów w przeciągu 6 tygodni po zawale serca. FDA klasyfikuje plastry nikotynowe jako środki wysokiego ryzyka dla płodu w trakcie ciąży. Kobiety w ciąży powinny omówić kwestię możliwości stosowania plastrów nikotynowych z lekarzem.
- Nudności, bóle głowy, wymioty, zawroty głowy, rozstrój żołądka i zmęczenie mogą być częstsze, gdy stosuje się Chantix® i plastry jednocześnie.

***Są to najczęściej występujące skutki uboczne. Jeśli masz pytania lub problemy z zastosowaniem tego środka należy skontaktować się z lekarzem / farmaceutą.***

**Zaczerpnięte z materiałów Centrum Astmy i POChP na Uniwersytecie w Chicago i farmakologicznego przewodnika leków dopuszczonych przez FDA, Uniwersytet Kalifornijski, sierpień 2009.**



## Gumy Nikotynowe (dostępne bez recepty, mają krótkie działanie)

Nicorette®, leki generyczne

Koszt: około \$5-8 / dziennie, \$150-240 / 30 dni

### Jak działa guma nikotynowa?

- Guma nikotynowa pomaga w rzuceniu palenia poprzez złagodzenie głodu nikotynowego nie dostarczając innych szkodliwych substancji zawartych w papierosach.
- Guma nikotynowa dostarcza nikotynę do organizmu poprzez błonę śluzową jamy ustnej przez co dociera ona wolniej do mózgu niż w przypadku dymu papierosowego. Sprawia to, że działanie nikotyny jest mniej intensywne.
- Guma jest dostępna w dawkach po 2mg i 4mg. Dawka 2 mg jest zalecana dla osób palących 24 lub mniej papierosów dziennie a dawka 4mg dla osób palących 25 lub więcej papierosów dziennie.
- Zazwyczaj osoby żują 1 gumę na godzinę, ale można żuć więcej w czasie głodu nikotynowego.
- Zwykle zaleca się stosowanie gumy od 1 do 3 miesięcy. Pracownik służby zdrowia może zalecić dłuższy lub krótszy okres stosowania w zależności od indywidualnych potrzeb. Ważne jest, aby stosować się do tych zaleceń.

### Jak stosować gumę nikotynową?

- Należy przyjąć jedną kostkę gumy. Gumę należy żuć wolno do momentu poczucia smaku. Następnie przerwać żucie i zatrzymać gumę między dziąsłem a policzkiem. Należy zacząć żuć ponownie, gdy smak zaniknie. Czynność tę należy powtarzać przez 30 minut. Ważne jest, aby stosować się do tych zaleceń. Jeżeli żuje się gumę bez zatrzymywania, nikotyna wydziela się bezpośrednio do śliny, co może powodować bóle brzucha i chęć zapalenia papierosa.
- Unikaj kwaśnych napojów 15 minut przed i po używania gumy nikotynowej jak również podczas żucia.
- Żuj gumę codziennie przez miesiąc po czym zacznij zmniejszać ilość sztuk zużywanych w ciągu dnia.
- Nie należy połykać gumy i stosować więcej niż 24 gumy na dobę.
- Nie pal papierosów podczas stosowania gumy.

### Jakie są zalety?

- Gumy są dostępne bez recepty i występują w różnych smakach. Szybko zaspokajają głód nikotynowy.

### Jakie są wady?

- Gumę nikotynową żuje się trudniej niż zwykłą gumę.

### Jakie są skutki uboczne?

- Możesz doświadczać nieprzyjemnego smaku, podrażnienia gardła, bólu zębów lub szczęki, owrzodzenia jamy ustnej, oraz szybkiego bicia serca.
- Stosowanie gumy nikotynowej może prowadzić do uszkodzenia protezy lub innych uzupełnień dentystycznych.

### Jakie zaleca się środki ostrożności?

- FDA klasyfikuje gumy nikotynowe jako środki wysokiego ryzyka dla płodu w trakcie ciąży. Kobiety w ciąży powinny omówić kwestię możliwości stosowania gum nikotynowych z lekarzem.

***Są to najczęściej występujące skutki uboczne. Jeśli masz pytania lub problemy z zastosowaniem tego środka należy skontaktować się z lekarzem / farmaceutą.***

Zaczerpnięte z materiałów Centrum Astmy i POChP na Uniwersytecie w Chicago i farmakologicznego przewodnika leków dopuszczonych przez FDA, Uniwersytet Kalifornijski, sierpień 2009.



## **Pastyłki Nikotynowe (dostępne bez recepty, mają krótkie działanie)**

Commit®, (brak leków generycznych)

Koszt: około \$7 / dziennie, \$210 / 30 dni

### **Jak działają pastylki nikotynowe?**

- Nikotynowe pastylki do ssania pomagają w rzuceniu palenia poprzez złagodzenie głodu nikotynowego nie dostarczając innych szkodliwych substancji zawartych w papierosach.
- Pastyłki nikotynowe występują w postaci twardych cukierków, z których w trakcie ssania powoli uwalnia się nikotyna.
- Pastyłki dostępne są w dawkach po 2mg i 4mg. Pastyłki nikotynowe do ssania 2mg są odpowiednie dla osób, które wypalają pierwszego papierosa po upływie przynajmniej 30 minut po przebudzeniu. Dawka 4 mg przeznaczona jest dla tych, którzy pierwszego papierosa wypalają wcześniej.
- Zwykle zaleca się stosowanie pastylek przez 12 tygodni. Pracownik służby zdrowia może zalecić dłuższy lub krótszy okres stosowania pastylek w zależności od indywidualnych potrzeb. Ważne jest, aby stosować się do tych zaleceń.

### **Jak stosować pastylki nikotynowe?**

- Pastyłkę umieść w ustach i ssij przez 20-30 minut przemieszczaj ją z jednej strony jamy ustnej do drugiej aż się rozpuści. Nie gryź i nie żuj pastylek ponieważ zmniejsza to dawkę wchłanianej nikotyny i może powodować niestrawność i zgagę.
- Unikaj kwaśnych napojów przed i po stosowaniu pastylek.
- Nie należy stosować więcej niż jednej pastylki jednocześnie.
- Używaj co najmniej 9 pastylek dziennie ale nie więcej niż 20.
- Stopniowo zmniejszaj ilość przyjmowanych pastylek w przeciągu 12 tygodni aż do całkowitego zaprzestania.
- Nie pal papierosów w trakcie przyjmowania pastylek.

### **Jakie są zalety?**

- Pastyłki są łatwe w użyciu i dostępne bez recepty.

### **Jakie są wady?**

- Pastyłki nikotynowe są drogie i nie istnieją leki generyczne.

### **Jakie są skutki uboczne?**

- Możesz skarżyć się na ból zębów lub dziąseł, niestrawność, podrażnienie gardła, problemy ze snem, nudności, czkawkę, zgagę, gazy, ból głowy i kaszel.
- Pastyłki nikotynowe mogą przykleić się do protezy i innych uzupełnień dentystycznych.

### **Jakie zaleca się środki ostrożności?**

- FDA klasyfikuje pastylki nikotynowe jako środki wysokiego ryzyka dla płodu w trakcie ciąży. Kobiety w ciąży powinny omówić kwestię możliwości stosowania pastylek nikotynowych z lekarzem.

***Są to najczęściej występujące skutki uboczne. Jeśli masz pytania lub problemy z zastosowaniem tego środka należy skontaktować się z lekarzem / farmaceutą.***

**Zaczerpnięte z materiałów Centrum Astmy i POChP na Uniwersytecie w Chicago i farmakologicznego przewodnika leków dopuszczonych przez FDA, Uniwersytet Kalifornijski, sierpień 2009.**



## **Inhalator Nikotynowy (dostępny na receptę, ma krótkie działanie)**

Nicotrol® Inhaler (brak leków generycznych)

Koszt: około \$5 / dziennie, \$150 / 30 dni

### **Jak działa inhalator nikotynowy?**

- Inhalator nikotynowy pomaga w rzuceniu palenia poprzez złagodzenie głodu nikotynowego nie dostarczając innych szkodliwych substancji zawartych w papierosach.
- Inhalator jest cienką płaską tubką z nikotynowym wkładem w środku. Podczas „zaciągania się” inhalator wypuszcza parę nikotynową do ust. Nikotyna jest wchłaniana przez śluzówkę jamy ustnej i gardła.
- Zalecana dawka wynosi od 6 do 16 wkładów na dobę, przez okres do 12 tygodni, ale może różnić się w zależności od potrzeb użytkownika. Dawka powinna być stopniowo zmniejszana w ciągu kolejnych 6 do 12 tygodni, aż do momentu, kiedy inhalator nie jest już potrzebny. Pracownik służby zdrowia może zalecić dłuższy lub krótszy okres stosowania inhalatora w zależności od indywidualnych potrzeb. Ważne jest, aby stosować się do tych zaleceń.

### **Jak stosować inhalator nikotynowy?**

- Inhalator należy stosować w trakcie głodu nikotynowego. Trzymaj parę w ustach przez kilka sekund a potem ją wypuść bez zaciągania się.
- Jednorazowo można zużyć cały wkład lub inhalować się sporadycznie aż do całkowitego zużycia nikotyny. Najlepszy efekt osiąga się poprzez ciągłe używanie inhalatora w przeciągu 20 minut.
- Unikaj żywności i kwaśnych napojów przed i po zastosowaniu inhalatora.
- Nie pal papierosów w trakcie używania inhalatora.

### **Jakie są zalety?**

- Używanie inhalatora przypomina palenie papierosa naśladując nawykowy ruch palacza „ręka-usta”, co może być pomocne dla niektórych.

### **Jakie są wady?**

- Inhalatory mogą być kosztowne i nie istnieją leki generyczne.
- Inhalator jest dostępny tylko na receptę.

### **Jakie są skutki uboczne?**

- Niektóre osoby skarżą się na podrażnienie gardła i jamy ustnej, kaszel i ból brzucha.

### **Jakie zaleca się środki ostrożności?**

- Inhalatory nikotynowe nie są odpowiednie dla osób, które cierpią na choroby płuc takie jak astma.
- FDA klasyfikuje inhalator nikotynowy jako środek wysokiego ryzyka dla płodu w trakcie ciąży. Kobiety w ciąży powinny omówić kwestię możliwości stosowania inhalatorów nikotynowych z lekarzem.

***Są to najczęściej występujące skutki uboczne. Jeśli masz pytania lub problemy z zastosowaniem tego środka należy skontaktować się z lekarzem / farmaceutą.***

**Zaczerpnięte z materiałów Centrum Astmy i POChP na Uniwersytecie w Chicago i farmakologicznego przewodnika leków dopuszczonych przez FDA, Uniwersytet Kalifornijski, sierpień 2009.**



## **Nikotynowy Spray do Nosa (dostępny na receptę, ma krótkie działanie)**

Nicotrol® NS (brak leków generycznych)

Koszt: około \$3 / dziennie, \$90 / 30 dni

### **Jak działa spray nikotynowy?**

- Spray nikotynowy pomaga w rzuceniu palenia poprzez złagodzenie głodu nikotynowego nie dostarczając innych szkodliwych substancji zawartych w papierosach.
- Spray nikotynowy działa podobnie jak inne spraye stosowane w niedrożności nosa. Nikotyna jest dostarczana do nozdrzy i szybko wchłaniana przez śluzówkę nosa. Przy użyciu sprayu do nosa, nikotyna szybciej dociera do krwi niż w przypadku innych środków zastępczych (lecz ciągle wolniej niż podczas palenia papierosów). Tak szybkie działanie sprawia, że spray jest atrakcyjny dla mocno uzależnionych palaczy.
- Zalecany okres stosowania wynosi do 8 tygodni, następnie użytkownicy powinni zmniejszać dawkę na przestrzeni kolejnych 4-6 tygodni. Potencjalni użytkownicy powinni skonsultować się z lekarzem.

### **Jak stosować spray nikotynowy?**

- Zaczynaj od 1 do 2 dawek na godzinę; typowa dawka, to jedna aplikacja sprayu do każdej nozdrzy. Maksymalna zalecana ilość dawek wynosi 5 dawek na godzinę.
- Nie należy używać więcej niż 40 dawek na dzień.
- Nie pal papierosów podczas stosowania nikotynowego sprayu do nosa.

### **Jakie są zalety?**

- Spray nikotynowy jest łatwy w użyciu i można kontrolować dawkę.
- Powoduje najszybszy wzrost nikotyny we krwi i przez to najszybciej łagodzi głód nikotynowy.

### **Jakie są wady?**

- Spray nikotynowy jest drogi i nie istnieją leki generyczne.
- Spray nikotynowy do nosa jest dostępny tylko na receptę.

### **Jakie są skutki uboczne?**

- Może powodować podrażnienie nosa i gardła, kaszel, kichanie, łzawienie oczu, katar, nudności.

### **Jakie zaleca się środki ostrożności?**

- Nikotynowe spraye do nosa nie powinny używać osoby, które cierpią na zatoki, alergię lub astmę.
- FDA klasyfikuje spraye nikotynowe do nosa jako środki wysokiego ryzyka dla płodu w trakcie ciąży. Kobiety w ciąży powinny omówić kwestię możliwości stosowania sprayów nikotynowych z lekarzem.

***Są to najczęściej występujące skutki uboczne. Jeśli masz pytania lub problemy z zastosowaniem tego środka należy skontaktować się z lekarzem / farmaceutą.***

**Zaczerpnięte z materiałów Centrum Astmy i POChP na Uniwersytecie w Chicago i farmakologicznego przewodnika leków dopuszczonych przez FDA, Uniwersytet Kalifornijski, sierpień 2009.**



## **Bupropion (dostępny na receptę, ma długie działanie)**

Wellbutrin SR®, Zyban®, leki generyczne  
Koszt: około \$3-7 / dziennie, \$90-210 / 30 dni

### **Jak działa Bupropion?**

- Bupropion jest antydepresantem o przedłużonym działaniu, ułatwiającym rzucenie palenia. Wykazano, że lek ten daje pozytywne efekty niezależnie od tego, czy osoby przyjmujące go cierpiały w przeszłości na depresję.
- Bupropion działa na ośrodki w mózgu odpowiedzialne za uczucie głodu nikotynowego. Zalecany okres stosowania wynosi co najmniej 12 tygodni, zaczynając 1-2 tygodni przed datą rzucenia palenia. Pracownik służby zdrowia może zalecić dłuższy lub krótszy okres stosowania leku w zależności od indywidualnych potrzeb. Ważne jest, aby stosować się do tych zaleceń.
- W przypadku bardzo mocnego uzależnienia lek ten może być stosowany wraz z plastrami nikotynowymi, gumą lub pastylkami.

### **Jak stosować Bupropion?**

- Przez pierwsze 3 dni przyjmuje się 1 tabletkę leku po 150 mg na dobę. Od czwartego dnia dawkę zwiększa się do 2 x 150mg na dobę.
- Odstęp między dawkami powinien wynosić co najmniej 8 godzin.
- Ponieważ Bupropion jest lekiem o przedłużonym działaniu nie powinno się go rozkruszać.

### **Jakie są zalety?**

- Bupropion jest łatwy w użyciu i nie zawiera nikotyny.

### **Jakie są wady?**

- Bupropion jest na receptę i nie łagodzi objawów odstawienia natychmiast.

### **Jakie są skutki uboczne?**

- Może powodować bezsenność, suchość w ustach, drżenie i wysypkę na skórze.

### **Jakie zaleca się środki ostrożności?**

- Bupropion nie powinny stosować osoby cierpiące na drgawki, z zaburzeniami odżywiania, nadużywający alkoholu lub po ciężkim urazie głowy.
- W rzadkich przypadkach przy stosowaniu Bupropionu były zgłaszane zmiany w zachowaniu, wrogość, depresja, myśli i próby samobójcze.
- FDA klasyfikuje Bupropion jako środek wysokiego ryzyka dla płodu w trakcie ciąży. Kobiety w ciąży powinny omówić kwestię możliwości stosowania Bupropionu z lekarzem.
- Bupropion nie powinien być stosowany jednocześnie z inhibitorami MAO.
- W okresie stosowania Bupropionu, należy unikać spożywania alkoholu lub go ograniczyć.

***Są to najczęściej występujące skutki uboczne. Jeśli masz pytania lub problemy z zastosowaniem tego środka należy skontaktować się z lekarzem / farmaceutą.***

Zaczerpnięte z materiałów Centrum Astmy i POChP na Uniwersytecie w Chicago i farmakologicznego przewodnika leków dopuszczonych przez FDA, Uniwersytet Kalifornijski, sierpień 2009.



## **Wareniklina (dostępna na receptę, ma długie działanie)**

Chantix®

Koszt: około \$5 / dziennie, \$150 / 30 dni

### **Jak działa Wareniklina?**

- Wareniklina jest lekiem na receptę, który działa na ten sam receptor w mózgu, co zawarta w tytoniu nikotyna, pozwalając osłabić głód nikotynowy i trudne do przezwyciężenia objawy abstynencyjne u osoby rzucającej palenie.
- Zaleca się stosowanie przez okres 6 miesięcy w celu zmniejszenia ryzyka nawrotu, zaczynając 1-2 tygodnie przed ustaloną datą rzucenia palenia. Pracownik służby zdrowia może zalecić dłuższy lub krótszy okres stosowania leku w zależności od indywidualnych potrzeb. Ważne jest, aby stosować się do tych zaleceń.
- Wymaga stosowania przez kilka dni zanim osiągnie stały poziom we krwi.

### **Jak stosować Wareniklinę?**

- Przez pierwsze 3 dni leczenia weź tabletkę 0,5mg rano po śniadaniu.
- Pomiędzy 4 i 7 dniem weź tabletkę 0,5mg dwa razy dziennie, jedną rano a drugą wieczorem.
- Zaczynając od 8 dnia bierz tabletkę 1mg dwa razy dziennie.
- Tabletki należy zażywać po jedzeniu popijając szklanką wody.
- Zalecane są co najmniej 6-godzinne odstępy pomiędzy poranną i wieczorną dawką.

### **Jakie są zalety?**

- Wareniklina jest łatwa w użyciu i nie zawiera nikotyny.

### **Jakie są wady?**

- Wareniklina jest na receptę.

### **Jakie są skutki uboczne?**

- Mogą wystąpić nudności, niezwykle sny, zaparcia, wymioty, gazy, suchość w ustach i zmiany w smaku.

### **Jakie zaleca się środki ostrożności?**

- W rzadkich przypadkach przy stosowaniu Warenikliny były zgłaszane zmiany w zachowaniu, wrogość, depresja, myśli i próby samobójcze.
- Osoby z niewydolnością nerek powinny skonsultować się z lekarzem.
- FDA klasyfikuje Wareniklinę jako środek wysokiego ryzyka dla płodu w trakcie ciąży. Kobiety w ciąży powinny omówić kwestię możliwości stosowania Warenikliny z lekarzem.
- Przy jednoczesnym stosowaniu Warenikliny i plastrów nikotynowych mogą pojawić się nudności, bóle głowy, wymioty, zawroty głowy, rozstrój żołądka i zmęczenie.

***Są to najczęściej występujące skutki uboczne. Jeśli masz pytania lub problemy z zastosowaniem tego środka należy skontaktować się z lekarzem / farmaceutą.***

**Zaczerpnięte z materiałów Centrum Astmy i POChP na Uniwersytecie w Chicago i farmakologicznego przewodnika leków dopuszczonych przez FDA, Uniwersytet Kalifornijski, sierpień 2009.**



## Sesja Druga (60 minut) Dzień Rzucenia Palenia: Gratulacje

1. Ocena i analiza twojej chęci i wiary w rzucenie palenia
2. Objawy odstawienia
3. Radzenie sobie z głodem nikotynowym
4. Kwestie związane z wagą i zdrowiem
5. H.A.L.T.
6. Plan działania: Palenie, stres i sytuacje wysokiego ryzyka
7. Dialog wewnętrzny i pozytywne myślenie
8. Nagrody



## Sesja Druga

### Twoja chęć rzucenia palenia i wiara w to, że możesz to zrobić.

W oparciu o swoje aktualne samopoczucie zaznacz czy zgadzasz się czy nie z poniższymi stwierdzeniami w skali od 1 (najniższy stopień) do 10 (najwyższy stopień).

	zdecydowanie nie zgadzam się		raczej nie zgadzam się		nie mam zdania		raczej zgadzam się		zdecydowanie zgadzam się	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Chcę rzucić palenie:										

	zdecydowanie nie zgadzam się		raczej nie zgadzam się		nie mam zdania		raczej zgadzam się		zdecydowanie zgadzam się	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Wierzę w to, że mi się uda:										

1. Jak mogę utrzymać i / lub zwiększyć moje pragnienie rzucenia palenia?

---



---

2. Jak mogę utrzymać i / lub zwiększyć przekonanie, że mi się uda?

---



---

### Leki wspomagające rzucenie palenia:

Jak radzą sobie uczestnicy, którzy korzystają ze środków wspomagających? Jakie mają plany? Pamiętajmy aby omówić wszelkie skutki uboczne z lekarzem. Przedyskutujmy to.

Pamiętaj:

- Dzień Rzucenia Palenia jest dzisiaj i ciągle jeszcze masz czas skorzystać z leków jeżeli tego nie zrobiłeś dotychczas. Porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem.
- Zastępcza terapia nikotynowa powinna zacząć się natychmiast. Jeśli początkowo myślałeś, że nie chcesz używać środków zastępczych, to jednak możesz zmienić zdanie i zacząć najszybciej jak to możliwe, zwłaszcza jeżeli czujesz się nieswojo fizycznie lub emocjonalnie (patrz objawy odstawienia).
- Jest w porządku, jeśli nie chcesz korzystać z leków. Umiejętności i wsparcie które uzyskasz w programie same w sobie znacząco zwiększą twoją szansę na sukces.

## Objawy Odstawienia Nikotyny

Po rzuceniu palenia twoje ciało przechodzi przez pewne zmiany (objawy odstawienia). To przystosowanie się organizmu jest normalną częścią procesu zdrowienia. Każdy jest inny, wówczas kiedy jedne osoby doświadczają ostrych objawów odstawienia, inni odczuwają kilka albo jeden symptom lub nawet przechodzą odstawienie bezobjawowo. Wiele objawów odstawienia jest bardzo nieprzyjemnych i wzbudza dyskomfort. Te objawy znikną z czasem o ile dalej nie będziesz palić. Teraz ważne jest, żeby zająć się tymi objawami.

### Objawy Odstawienia

- Kaszel
- Ból głowy
- Nudności, gazy, zaparcia lub niestrawność
- Zmęczenie lub problemy ze snem
- Ból gardła lub dziąseł, suchość jamy ustnej, nosa lub katar
- Obniżony nastrój, drażliwość, kłopoty z koncentracją

### Potencjalne środki zaradcze

- Posłuchaj kojącej muzyki
- Więcej odpoczywaj, utnij sobie krótką drzemkę
- Weź gorącą kąpiel lub prysznic
- Napij się wody lub filiżankę herbaty ziołowej
- Idź na spacer
- Odżywiaj się prawidłowo
- Ogranicz lub odstaw kawę
- Praktykuj ćwiczenia relaksacyjne
- Pójdź na masaż



## Radzenie Sobie z Głodem Nikotynowym

Głód nikotynowy, który jest powszechny w pierwszych dniach lub tygodniach po rzuceniu palenia, może okazać się bardzo mocny. Najważniejsze jest aby korzystać z narzędzi i umiejętności oferowanych przez program Odwaga aby Rzucić w celu zwalczania głodu nikotynowego, kiedy się tylko pojawi.

**Chęć palenia przejdzie niezależnie od tego czy zapalisz czy nie.**

### Różne aspekty głodu nikotynowego:

- **Fizycznie czujesz się źle:** *mocno bije ci serce, masz spocone dłonie i trudno ci usiedzieć w pozycji prostej. To jest twoja naturalna reakcją na zmianę poziomu nikotyny we krwi (i innych substancji znajdujących się w papierosach). Z czasem wzrosła twoja tolerancja na nikotynę i bez ciągłego wzrostu i opadania poziomu nikotyny, twoje receptory w mózgu reagują inaczej (może to być nieco złagodzone poprzez nikotynowe środki zastępcze).*
- **Emocjonalnie odczuwasz chęć zapalenia papierosa** i może ci być trudno myśleć o czymkolwiek innym. *Możesz mieć problemy z koncentracją uwagi i myśleniem. Możesz czuć się nerwowy, rozdrażniony lub smutny.*

### Nikt nie chce tak się czuć. Co możesz zrobić w celu poradzenia sobie z głodem nikotynowym?

- **Zajmij się czymś.** Poczytaj książkę, rozwiąż krzyżówkę, rób na drutach szalik. Odciągnij swoją uwagę od palenia.
- **Zmień środowisko.** Twoja chęć zapalenia papierosa mogła pojawić się ze względu na to gdzie jesteś i co robisz i być może nadszedł czas na zmianę sytuacji.
- **Użyj środków zastępczych.** Zjedz jakąś przekąskę, napij się wody, possij cukierka, lub żuj gumę.
- **Ćwicz.** Wstań i ruszaj się. Przejdź się na spacer. Pójdź na siłownię. Posprzątaj w domu.
- **Ćwiczenie głębokiego oddechu.** Gdziekolwiek jesteś skup się na oddechu.
- **Odpnij się i przeczekaj.** Nie pozwól aby głód cię przytłaczał. Usiądź wygodnie i skup się na jakimś przedmiocie. Przestuduj go i opisz bardzo dokładnie. Głód jest naturalną częścią procesu rzucania palenia i jest tymczasowy. Bądź cierpliwy.
- **Przeglądnij powody dla których rzuciłeś palenie.** Przypomnienie sobie tych informacji może pomóc pozbyć się dyskomfortu emocjonalnego związanego z głodem.
- **Porozmawiaj z kimś, kto cię wesprze.** Porozmawiaj o swoim głodzie nikotynowy lub czymkolwiek innym. Skup się na konwersacji i podtrzymuj rozmowę. Bądź gotów poprosić o pomoc lub poradę.
- **Pamiętaj, że potrzeba palenia przejdzie,** najprawdopodobniej w przeciągu kilku minut.

Co jeszcze możesz zrobić, żeby poradzić sobie z uczuciem głodu nikotynowego?

# Waga / Zdrowie / Ćwiczenia / Odżywianie

## FAKTY:

Przyrost masy ciała jest powszechny po rzuceniu palenia.  
Średnio przyrost masy ciała wynosi około 5kg lecz jest to zależne od osoby.

## DLACZEGO TAK SIĘ DZIEJE?

### Przyczyny Biologiczne:

- Nikotyna obniża apetyt.
- Twój metabolizm mógł być szybszy wówczas, kiedy paliłeś a teraz po rzuceniu, mógł zwolnić i organizm potrzebuje czasu, aby przystosować się do tych zmian.

### Przyczyny Psychologiczne:

- Papierosy mogły zastępować ci jedzenie, co powodowało, że jadłeś mniej i rezygnowałeś z deserów po posiłkach.

## PAMIĘTAJ:

- Trzeba by przytyć bardzo znacząco (~ 35 kg), żeby pojawiło się takie same zagrożenia dla zdrowia jak palenie paczki papierosów dziennie.
- Istnieje wiele innych pozytywnych zmian wyglądu po rzuceniu palenia: zapach, oddech, zęby, odcień skóry, itp.

## MOŻESZ PRZECIWSZTAWIĆ SIĘ TYM NATURALNYM ZMIANOM POPRZEZ:

1. **Ćwiczenia** – żeby przyspieszyć metabolizm (spacer, ciężarki, aktywność fizyczna)
2. **Zdrowe odżywianie** – rygorystyczna dieta nie jest wskazana lecz zbalansowane odżywianie i zdrowe przekąski
3. **Ogólna poprawa stanu zdrowia** – relaksacja, ćwiczenie oddechu, bycie dobrym dla siebie

**Pytanie: Czy jest to dla ciebie ważne teraz? (zakreśl jedno)      Tak      Nie**

## PLANY KTÓRE CHCIAŁBYM POCZYNIĆ (zaznacz jeżeli którąkolwiek z tych rzeczy chcesz zrobić)

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Ćwiczyć _____             | <input type="checkbox"/> Zmniejszyć Stres _____ |
| <input type="checkbox"/> Zdrowo odżywiać się _____ | <input type="checkbox"/> Inne _____             |

## H.A.L.T. KWIZ

Pomyśl o twoim ostatnim tygodniu i odpowiedz szczerze na następujące pytania:

- Przez ostatni tydzień średnio spałem \_\_\_\_\_ godzin w ciągu nocy.  
0) 8 lub więcej godzin                      2) 4-6 godzin  
1) 6-8 godzin                                      3) Mniej niż 4 godziny
- W zeszłym tygodniu czułem się bardziej wycieńczony, apatyczny lub drażliwy niż zwykle.  
1) Prawda    0) Fałsz
- W ciągu ostatniego tygodnia byłem często zbyt zajęty lub zmęczony żeby jeść normalne posiłki dziennie.  
1) Prawda    0) Fałsz
- W zeszłym tygodniu czułem się samotny i bez pozytywnych planów związanych z rzuceniem palenia.  
1) Prawda    0) Fałsz
- W zeszłym tygodniu, kiedy byłem zdenerwowany na kolegę / członka rodziny / współpracownika, miałem wiele trudności z wyrażaniem swoich uczuć i zwykle milczałem.  
1) Prawda    0) Fałsz
- W zeszłym tygodniu użalałem się nad sobą i czułem się samotny w podejmowaniu wszelkich decyzji.  
1) Prawda    0) Fałsz
- W zeszłym tygodniu wdawałem się w kłótnie częściej niż zwykle.  
1) Prawda    0) Fałsz

**Teraz należy dodać wszystkie punkty uzyskane w odpowiedzi na pytania od 1 do 7.**

**Wynik HALT:** \_\_\_\_\_

7-9 **Wysoki:** Należy podjąć natychmiastowe działania w obszarach zagrożenia.

4-6 **Umiarkowany:** Istnieje ryzyko. Należy przyglądać się temu, co można poprawić.

0-3 **Niski:** Dobry początek. Sprawdź jednak co możesz zrobić, aby utrzymać taki wynik.

## Co to jest H.A.L.T.?

### ***Hungry (Głodny), Angry (Zły), Lonely (Samotny), Tired (Zmęczony)***

- Zwrot ten został zapożyczony od zdrowiejących alkoholików i narkomanów. Wczesny okres po odstawieniu papierosów nie różni się od wychodzenia z innych uzależnień. Nikotyna jest substancją silnie uzależniającą, a więc gdy coś zaniedbasz, istnieje duże ryzyko nawrotu.
- Jeśli nie dbasz o takie podstawowe potrzeby fizjologiczne jak jedzenie i spanie możesz być narażony na stres i ryzyko powrotu do palenia.
- Ponadto, jeżeli nie radzisz sobie z emocjami takimi jak uczucie złości i samotność możesz być również bardziej podatny na nawroty.
- Dbaj o siebie, starając się codziennie nie dopuszczać do żadnego z tych stanów zawartych w HALT, szczególnie w przeciągu następnych kilku tygodni. Ustalenie planu już teraz będzie pomocne w dłuższej perspektywie.

#### **Oto kilka wskazówek:**

- Czy pilnuje, abym codziennie nie był głodny, zły, samotny, zmęczony (przestrzegam zasad HALT)?
  - Jeśli nie, to co stoi na przeszkodzie?
  - Pracuj nad tym, aby mieć wystarczająco czasu na wypoczynek, odżywiać się regularnie i radzić sobie z emocjami (poprzez korzystanie ze wsparcia, oddychanie, relaksację).
  - Jesteś zagrożony ryzykiem nawrotu, jeśli notorycznie zaniedbujesz zasady HALT.
  - Powróć do twojego HALT kwizu.
  - Co możesz zrobić, żeby lepiej zadbać o siebie?
- 
- 

**PAMIĘTAJ: Chęć palenia przejdzie niezależnie od tego czy zapalisz czy nie.**

# Plan Działania: Palenie, Stres i Sytuacje Wysokiego Ryzyka

**Stres** jest reakcją adaptacyjną organizmu do trudnych wydarzeń. Organizm reaguje na stres poprzez odpowiedź typu „walka lub ucieczka”: zaciśnięte mięśnie, zwiększona akcja serca, i napięte emocje.

**Czy palenie zmniejsza stres? Podczas gdy palenia może wydawać się łagodzić stres, jest to tylko krótkoterminowe wrażenie.** Palenie nie sprawia, że stresor znika. Wkrótce uczucie stresu znów narasta, lub pojawia się nowy stresor, a cykl, któremu chciałeś zaradzić paląc zaczyna się od nowa. Istnieją inne sposoby radzenia sobie ze stresem, oprócz sięgania po papierosa.

## Dlaczego wydaje się, że papierosy są pomocne na stres?

### Czynniki Biologiczne:

- **Nikotyna jest środkiem pobudzającym jak również łagodzącym objawy odstawienia.** W wyniku działania nikotyny zmienia się skład chemiczny mózgu, ponieważ wydzielane są dopamina i noradrenalina, hormony odpowiedzialne za lepsze samopoczucie oraz krótkoterminowe uczucie pobudzenia. Ponadto osoba uzależniona czuje się lepiej po zapaleniu, ponieważ objawy odstawienia nikotyny zostaną złagodzone.

### Czynniki psychologiczne:

- **Palenie stwarza możliwość wyjścia na krótką przerwę.** A zatem, palenie może pomóc zmienić sytuację i odciągnąć uwagę od problemów. Palenie również może kojarzyć się z głębokim relaksującym oddychaniem.

## Wbrew pozorom jednak, palenie może istotnie zwiększać stres.

- **Palacze są bardziej zestresowani:** Badania wykazały, że palacze mają wyższy poziom stresu przy tym nie uruchamiając naturalnych zdolności adaptacyjnych organizmu w porównaniu do niepalących.
- **Bycie palaczem jest stresujące:** Pomyśl o stresie związanym z ciągłym upewnianiem się, że masz pod ręką papierosa, że tak dużo wydajesz na nie, że palisz wbrew wiedzy, że jest to szkodliwe dla ciebie i twojego otoczenia. Te czynniki nakładają się na siebie i niekorzystnie wpływają na twoje samopoczucie.
- **Poziom stresu obniża się po rzuceniu palenia.** Jesteś szczęśliwszy, zdrowszy i masz więcej pieniędzy.

## Pomyśl o swoich trudnościach z przeszłości i o tym, jak stres doprowadził cię do chęci palenia.

Co to było za wydarzenie, które spowodowało stres? \_\_\_\_\_

Jakie są inne sposoby radzenia ze stresem oprócz palenia? \_\_\_\_\_

W jaki sposób teraz możesz zmniejszyć poziom stresu w swoim życiu? \_\_\_\_\_

**Ponadto, umiejętność radzenia sobie ze stresem jest bardzo ważna w sytuacjach „Wysokiego Ryzyka”, kiedy spotykasz się z bardzo silnymi wyzwalaczami (np. specyficzne wydarzenie, osoba lub sytuacja). Patrz przykłady poniżej.**

### Sytuacje Wysokiego Ryzyka

Przykład: Jesteś na imprezie lub spotkaniu z rodziną lub przyjaciółmi.

### Szczególne strategie radzenia sobie

Przyklej plaster nikotynowy, unikaj picia alkoholu, rozmawiaj, tańcz, trzymaj się z dala od palaczy.

Teraz, wymień sytuacje wysokiego ryzyka, w których możesz się znaleźć i twoje sposoby radzenia sobie z nimi.

1. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_



# Dialog Wewnętrzny: Użyj Go Aby Zapobiec Nawrotom

## Czym jest dialog wewnętrzny?

„Dialog wewnętrzny” odnosi się do rozmowy, prowadzonej z samym sobą (dotyczy tego, co naprawdę myślisz i czujesz na swój własny temat). Podczas próby rzucenia palenia, możesz odczuwać frustracje i zwątpienia. Negatywny dialog wewnętrzny może prowadzić do negatywnych zachowań. Jeśli przekonasz siebie, że czegoś nie możesz osiągnąć, to jest prawdopodobne, że będziesz mniej chętny, żeby tego spróbować.

## Co można zrobić?

- Prowadząc pozytywny dialog wewnętrzny, możesz zwiększyć swoją motywację do sprostania wyzwaniom i znaleźć rozwiązanie problemów. Możesz również budować zaufanie we własną zdolność do radzenia sobie ze stresem i głodem nikotynowym.
- Ćwicz „przełączanie” i przeformułowywanie negatywnych dialogów wewnętrznych w pozytywne.

## Zmień negatywne stwierdzenie na pozytywne.

**Negatywne:** „Rzucenie palenia jest zbyt trudne. Nigdy nie będę w stanie tego zrobić”.

**Pozytywne:** „To jest wyzwanie. Mogę to osiągnąć krok po kroku”.  
„Będzie lepiej. Poradziłem sobie z czymś, co było trudniejsze niż to”.

**Negatywne:** „Czuje się rozdrażniony i niespokojny przez cały czas. Rzucenie palenia nie jest tego warte”.

**Pozytywne:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Negatywne:** „Jaki jest sens w rzucaniu palenia, skoro i tak wszyscy umrą”?

**Pozytywne:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Dobra robota. Pamiętaj aby ćwiczyć te umiejętności i prowadzić pozytywny dialog wewnętrzny, żeby przeciwstawić się pokusie zapalenia papierosa.

## Nagradzaj się

Nagradzaj się! Twój Dzień Rzucenia Palenia jest bardzo ważnym dniem. Wymagało to odwagi, żeby przystąpić do programu i pracy, żeby przygotować się do rzucenia palenia. Od początku programu nauczyłeś się pewnych rzeczy, które pomogą ci przetrwać następne kilka tygodni bez papierosa. Jest to wyjątkowy dzień. Bądź miły dla siebie – zasługujesz na to. Daj sobie nagrodę za niepalenie.

**Nagrody nie muszą być duże lub drogo kosztować, mogą być nawet darmowe.** Lecz nagradzaj się czymś, co jest dla ciebie ważne lub czymś, co lubisz. Umieść tę kartkę w miejscu, gdzie będzie przypominać ci o nagradzaniu się.

### Tu jest lista nagród, wykorzystywanych przez inne osoby:

- Kupuj nowe płyty, filmy, książki lub czasopisma
- Wysypiaj się
- Jedz to, co lubisz
- Wychodź z pracy na czas lub wcześniej
- Zmień fryzurę
- Kup nowe buty lub sprzęt do ćwiczeń
- Idź na mecz bejsbolowy lub koncert
- Poświęć więcej czasu na hobby
- Idź do kina lub wypożycz stary ulubiony film
- Idź na masaż lub zabiegi odnowy biologicznej
- Oszczędzaj pieniądze, które zostałyby wydane na papierosy – odkładaj je do słoika lub na oddzielne konto i wydaj je na coś specjalnego.



Użyj miejsce poniżej, aby zaplanować nagrody na czas osiągnięcia ważnych etapów w rzuceniu palenia. Możesz zmienić termin poszczególnych etapów w zależności od potrzeb.

**Po:**

**Nagrodzę się poprzez:**

Dzisiejszym Dniu (Rzucenia Palenia) \_\_\_\_\_

2 dniach niepalenia \_\_\_\_\_

7 dniach niepalenia \_\_\_\_\_

1 miesiącu niepalenia \_\_\_\_\_

3 miesiącach niepalenia \_\_\_\_\_

6 miesiącach niepalenia \_\_\_\_\_

1 roku niepalenia \_\_\_\_\_

## **SESJA TRZECIA (60 minut)** **TYDZIEŃ PO RZUCENIU PALENIA!**

1. Kwestionariusz Końcowy i Badanie Opinii o Programie
2. Ocena i Analiza Chęć i Wiary w Rzucenie Palenia
3. Ponownie H.A.L.T.
4. Plan Awaryjny
5. Wsparcie Społeczne dla Podtrzymania Zmiany
6. Pewność Siebie i Sytuacje do Ćwiczeń
7. Pozytywne Zmiany
8. Patrząc w Przyszłość: Nakazy i Zakazy





## Odwaga Aby Rzucić Kwestionariusz Końcowy

Poniższe pytania mają na celu zebranie informacji na temat palenia tytoniu i używania innych substancji w trakcie programu. Wszystkie informacje będą przechowywane w ścisłej tajemnicy i będą identyfikowane poprzez unikalny numer klienta. Dane informacje pomogą w dalszym rozwoju programu.

1. Czy w przeciągu ostatnich **siedmiu dni** zapaliłeś papierosa lub chociaż raz zaciągnąłeś się dymem papierosowym?
  - Tak
  - Nie
2. Ile dni w przeciągu ostatnich **siedmiu dni** paliłeś papierosy lub zaciągałeś się dymem papierosowym?
  - 7 dni (codziennie)
  - 5-6 dni
  - 3-4 dni
  - 1-2 dni
  - 0 dni
3. Ile papierosów średnio wypalałeś dziennie w te dni kiedy paliłeś w przeciągu ostatnich **siedmiu dni**?
  - 30 lub więcej papierosów
  - 20-29 papierosów
  - 11-19 papierosów
  - 1-10 papierosów
  - 0 papierosów
4. Czy w przeciągu ostatnich siedmiu dni używałeś inne wyroby tytoniowe takie jak tytoń do żucia, cygara, fajkę, tabakę, fajkę wodną lub skręty?
  - Tak
  - Nie
5. Każdy poziom na skali poniżej, reprezentuje różne sposoby myślenia osoby palącej na temat rzucenia papierosów. Zaznacz poziom na którym jesteś teraz.

<b>10</b>	Rzuciłem palenie i nie zapalę nigdy więcej.
<b>9</b>	Rzuciłem palenie, ale ciągle martwię się nawrotem i muszę pracować nad sobą, żeby nie zapalić.
<b>8</b>	Ciągle palę, ale wprowadzam zmiany takie jak ograniczenie ilości wypalanych przeze mnie papierosów. Jestem gotów, żeby wyznaczyć datę rzucenia palenia.
<b>7</b>	Planuję definitywnie rzucić palenie w ciągu najbliższych 30 dni.
<b>6</b>	Planuję definitywnie rzucić palenie w ciągu najbliższych 6 miesięcy.
<b>5</b>	Często myślę o rzuceniu palenia, ale nie mam żadnych planów aby rzucić.
<b>4</b>	Czasami myślę o rzuceniu palenia, ale nie mam żadnych planów aby rzucić.
<b>3</b>	Rzadko myślę o rzuceniu palenia i nie mam żadnych planów aby rzucić.
<b>2</b>	Nigdy nie myślę o rzuceniu palenia i nie mam żadnych planów aby rzucić.
<b>1</b>	Lubię palić. Nie interesuję się rzuceniem palenia.

## Korzystanie z Leków Wspomagających Rzucenie Palenia

1. Czy w przeciągu ostatnich **siedmiu dni** używałeś środki wspomagające rzucenie palenia takie jak środki zastępczej terapii nikotynowej (plastry, gumy, pastylki, inhalatory i spraye nikotynowe) lub też leki takie jak Bupropion (Zyban® / Wellbutrin®) czy Wareniklina (Chantix®)?  
 Tak  
 Nie
2. Które ze środków zastępczej terapii nikotynowej używałeś w przeciągu ostatnich **siedmiu dni**?  
 Plastry nikotynowe  
 Gumy nikotynowe  
 Pastylki nikotynowe  
 Inhalatory nikotynowe  
 Nikotynowy spray do nosa  
 Nie używałem żadnych środków
3. Jak często używałeś środki zastępczej terapii nikotynowej w przeciągu ostatnich **siedmiu dni**?  
 Codziennie lub zgodnie z zaleceniami  
 5-6 dni w tygodniu  
 3-4 dni w tygodniu  
 1-2 dni w tygodniu  
 Okazjonalnie, tylko w czasie silnego głodu  
 Nie używałem żadnych środków
4. Jak często używałeś inne środki takie jak Bupropion (Zyban® / Wellbutrin®) czy Wareniklina (Chantix®) w przeciągu ostatnich **siedmiu dni**?  
 Codziennie lub zgodnie z zaleceniami  
 5-6 dni w tygodniu  
 3-4 dni w tygodniu  
 1-2 dni w tygodniu  
 Okazjonalnie, tylko w czasie silnego głodu  
 Nie używałem żadnych środków
5. Czy używałeś alternatywnych metod takich jak akupunktura, hipnoza, lasery lub ziołolecznictwo w przeciągu ostatnich **siedmiu dni**?  
 Tak  
 Nie

## Opinia o Programie

- |   | Zdecydowanie<br>nie zgadzam się |   | Nie wiem |   |   | Zdecydowanie<br>zgadzam się |   |
|---|---------------------------------|---|----------|---|---|-----------------------------|---|
|   | 1                               | 2 | 3        | 4 | 5 | 6                           | 7 |
| 1. Czy poleciłbyś program Odwaga aby<br>Rzucić osobom zainteresowanym<br>rzuceniem palenie? |                                 |   |          |   |   |                             |   |
| 2. Moja opinia o programie i sugestie (co się podobało, co nie podobało, co sugeruje ):     | <hr/> <hr/>                     |   |          |   |   |                             |   |
| 3. Jak czujesz się w związku z tym co udało ci się osiągnąć?                                | <hr/> <hr/>                     |   |          |   |   |                             |   |

Dziękujemy za wypełnienie kwestionariusza. Prosimy o oddanie go prowadzącemu program.

## Sesja Trzecia

### Twoja chęć rzucenia palenia i wiara w to, że możesz to zrobić.

W oparciu o swoje aktualne samopoczucie zaznacz czy zgadzasz się czy nie z poniższymi stwierdzeniami w skali od 1 (najniższy stopień) do 10 (najwyższy stopień).

	zdecydowanie nie zgadzam się		raczej nie zgadzam się		nie mam zdania		raczej zgadzam się		zdecydowanie zgadzam się	
1. Chcę rzucić palenie:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

	zdecydowanie nie zgadzam się		raczej nie zgadzam się		nie mam zdania		raczej zgadzam się		zdecydowanie zgadzam się	
2. Wierzę w to, że mi się uda :	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Teraz należy zadać sobie pytania:

1. Jak mogę utrzymać i / lub zwiększyć moje pragnienie rzucenia palenia?

---



---

2. Jak mogę utrzymać i / lub zwiększyć przekonanie, że mi się uda?

---



---

### Monitorowanie Aktualnego Stanu i Zaplanowanie Następných Kroków:

Jak się masz? Jest to nasza ostatnia sesja, podczas której skoncentrujemy się na zbieraniu informacji zwrotnej i wzmocnieniu twoich planów. Przeanalizujemy również sytuacje, które mogą stanowić dla ciebie wyzwanie i zrobimy plany, żebyś był przygotowany na przyszłość.

Niektórzy uczestnicy stwierdzą, że odpowiada im zakończenie programu dzisiaj, podczas gdy inni mogą potrzebować dodatkowej sesji pomocniczej lub ponownego spotkania po paru tygodniach. Zastanów się, co jest najkorzystniejsze dla ciebie i przedyskutuj możliwe opcje z osobą prowadzącą.

### Monitorowanie Leków Wspomagających:

Jak się czują uczestnicy, którzy z nich korzystają? Jakie mają plany? Większości środków wspomagających, należy stosować przez kolejne kilka tygodni lub miesięcy. Pamiętaj aby omówić wszystkie efekty uboczne z lekarzem.

## H.A.L.T. KWIZ

Pomyśl o twoim ostatnim tygodniu i odpowiedz szczerze na następujące pytania:

1. Przez ostatni tydzień średnio spałem \_\_\_\_\_ godzin w ciągu nocy.

- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| 0) 8 lub więcej godzin | 2) 4-6 godzin          |
| 1) 6-8 godzin          | 3) Mniej niż 4 godziny |

2. W zeszłym tygodniu czułem się bardziej wycieńczony, apatyczny lub drażliwy niż zwykle.

- |           |          |
|-----------|----------|
| 1) Prawda | 0) Fałsz |
|-----------|----------|

3. W ciągu ostatniego tygodnia byłem często zbyt zajęty lub zmęczony żeby jeść normalne posiłki dziennie.

- |           |          |
|-----------|----------|
| 1) Prawda | 0) Fałsz |
|-----------|----------|

4. W zeszłym tygodniu czułem się samotny i bez pozytywnych planów związanych z rzuceniem palenia.

- |           |          |
|-----------|----------|
| 1) Prawda | 0) Fałsz |
|-----------|----------|

5. W zeszłym tygodniu, kiedy byłem zdenerwowany na kolegę / członka rodziny / współpracownika, miałem wiele trudności z wyrażaniem swoich uczuć i zwykle milczałem.

- |           |          |
|-----------|----------|
| 1) Prawda | 0) Fałsz |
|-----------|----------|

6. W zeszłym tygodniu użalałem się nad sobą i czułem się samotny w podejmowaniu wszelkich decyzji.

- |           |          |
|-----------|----------|
| 1) Prawda | 0) Fałsz |
|-----------|----------|

7. W zeszłym tygodniu wdawałem się w kłótnie częściej niż zwykle.

- |           |          |
|-----------|----------|
| 1) Prawda | 0) Fałsz |
|-----------|----------|

**Teraz należy dodać wszystkie punkty uzyskane w odpowiedzi na pytania od 1 do 7.**

**Wynik HALT:** \_\_\_\_\_

7-9 **Wysoki:** Należy podjąć natychmiastowe działania w obszarach zagrożenia.

4-6 **Umiarkowany:** Istnieje ryzyko. Należy przyglądać się temu, co można poprawić.

0-3 **Niski:** Dobry początek. Sprawdź jednak co możesz zrobić, aby utrzymać taki wynik.



## Plan Awaryjny

### Źle się czujesz, gdy przydarzy ci się wpadka

Od tego momentu, twoim głównym celem jest pozostanie wolnym od papierosów. Jednak nie wszyscy od razu odniosą sukces. Mogą ci się zdarzyć wpadki (sytuacje wysokiego ryzyka, powrót do palenia papierosów).

#### Jeżeli miałeś wpadkę możesz być narażony na:

- Poczucie winy, rozczarowanie, a nawet przygnębienie
- Myślenie o sobie jako o osobie słabej i nieudolnej
- Myślenie, że ta wpadka znowu czyni z ciebie palacza

To są  **powszechne reakcje na wpadkę**. Problem jednak w tym, że mnożąc się, mogą one jak lawina doprowadzić do pełnego nawrotu.

#### Jednak wpadka, może być pouczającym doświadczeniem:

1. Pomyśl o wpadce jako o błędzie. Każdy popełnia błędy. Podobnie, jak w przypadku innych błędów zastanów się co zrobiłeś źle i jak to można naprawić lub uniknąć w przyszłości.
2. Uświadom sobie, że jeden „mach” lub papieros nie znaczy, że znów jesteś palaczem.
3. Przypomnij sobie cały wysiłek, który w to włożyłeś, powody dla których chcesz przestać palić i zrób plan jak nie wracać do palenia.
4. Nie pal kolejnego papierosa! To, że zapaliłeś jednego nie znaczy, że masz zapalić następnego. Twoje poczucie winy i złość będą zmniejszać się z godziny na godzinę, z dnia na dzień.

**UWAGA:** Nie należy jednak interpretować tych informacji, jako zezwolenia na wpadkę.  
**PAMIĘTAJ:** Najpewniejszym sposobem na rzucenie palenia jest nie zapalić pierwszego papierosa.



## Wsparcie Społeczne Dla Podtrzymania Zmiany

Wsparcie i zachęta ze strony innych, w czasie kiedy próbujesz rzucić palenie mogą być bardzo pomocne. Wypełnij ćwiczenie poniżej, które pomoże ci określić jakie zachowania innych ludzi są pomocne lub nie dla ciebie i co ty możesz zrobić aby zachęcić ich do wspierania ciebie.

**Wspierające zachowania.** Jakie zachowania innych były wsparciem dla ciebie?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Zachowania niewspierające.** Jakie zachowania innych nie uważasz za pomocne w realizowaniu swojego celu, jakim jest rzucenie palenia?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Żądanie od innych zmiany zachowania.**

Choć nie możesz zmienić innych lub sprawić aby zachowywali się w określony sposób, to możesz przekazywać informacje zwrotne czy są pomocni czy nie.

Co inni mogliby zrobić (lub kontynuować robić), żeby wesprzeć cię w rzuceniu palenia?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Co inni mogliby przestać robić, żeby wesprzeć cię w rzuceniu palenia?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Sytuacje Związane z Paleniem

### Pewność Siebie

Poniżej wymienione są sytuacje, które często doprowadzają osoby do ponownego palenia. Zastanów się na ile masz pewność, że nie zapalisz w tych sytuacjach. Zakreśl numer odpowiadający twojemu poziomowi pewności siebie w każdej sytuacji.

#### Jak bardzo jesteś pewien, że nie zapalisz w danej sytuacji?

- 1 – wcale nie jestem pewny siebie
- 2 – raczej nie jestem pewny siebie
- 3 – nie wiem
- 4 – raczej jestem pewny siebie
- 5 – jestem bardzo pewny siebie

	wcale niepewny		nie wiem		bardzo pewny
1. Kiedy sprawy nie układają się tak jak bym tego sobie życzył i jestem sfrustrowany	1	2	3	4	5
2. Kiedy jestem z małżonkiem lub bliskim przyjacielem, który pali.	1	2	3	4	5
3. Kiedy jestem bardzo zły na coś lub kogoś.	1	2	3	4	5
4. Przy kawie podczas rozmowy i relaksu.	1	2	3	4	5
5. Jak tylko wstanę z rana.	1	2	3	4	5
6. Kiedy jestem w dołku.	1	2	3	4	5
7. Kiedy jestem z przyjaciółmi na imprezie.	1	2	3	4	5
8. Kiedy jestem niespokojny i zestresowany.	1	2	3	4	5
9. Kiedy uświadamiam sobie, że przez jakiś czas nie paliłem.	1	2	3	4	5
10. Muszę być szczególnie ostrożny i pamiętać o umiejętnościach zapobiegania nawrotom, których się nauczyłem w programie w sytuacjach kiedy:					
a) Jestem w dobrym humorze (szczęśliwe momenty, przyjemność, zadowolenie)					
b) Jestem w złym humorze (niepokój, napięcie, smutek, złość)					
c) Jestem znudzony					
d) Wszystkie powyższe					

# Proces Zdrowienia:

## Pozytywne Zmiany

Wcześniej omawialiśmy w Programie Odwaga aby Rzucić niektóre korzyści płynące z rzucenia palenia takie jak finansowe i zdrowotne, poprawa wyglądu i zapachu oraz zmniejszenie stresu. Wielu uczestników programu, którym udało się przestać palić, po jakimś czasie zauważyło, że czują się lepiej na swój temat i pozytywnie patrzą w przyszłość. Stwierdzili oni również, że papierosy już nie mają nad nimi kontroli.

W tym ćwiczeniu pomyśl o wszelkich pozytywnych zmianach, wynikających z rzucenia palenia, które zauważyłeś na przestrzeni ostatniego tygodnia. Następnie pomyśl o przyszłych korzyściach, jakie możesz odnieść nie paląc przez dłuższy okres czasu. Przypominanie sobie o tych korzyściach, może być tym, co pomoże ci kontynuować proces zdrowienia z uzależnienia od nikotyny.

**Korzyści, wynikające z rzucenia palenia, które już zauważyłem:**

---

---

---

---

Przyszłe **korzyści, które chciałbym odnieść** nie paląc:

---

---

---

---

# Patrząc w Przyszłość:

## Co Możesz Zrobić

Dla niektórych uczestników program Odwaga aby Rzucić okazał się odpowiedni jeśli chodzi o ramy czasowe. Dla innych jednak mógł on być za krótki lub za długi. Naszym celem jest zapewnić ci solidną podstawę do prowadzenia nowego życia wolnego od palenia, udzielając informacji, przekazując umiejętności i prowadząc dyskusje na ważne tematy.

- **Następne kroki:** Jeśli potrzebujesz więcej wsparcia i pomocy w rzuceniu palenia, porozmawiaj z osobą prowadzącą o możliwości dodatkowej sesji pomocniczej, kontakcie telefonicznym lub ponownym spotkaniu z grupą.
- **Wsparcie w Internecie:** Odwiedź którąś ze specjalistycznych stron internetowych dotyczących rzucenia palenia podanych w Sesji #1 Wsparcie Społeczne.
- **Stowarzyszenie na Rzecz Zwalczenia Chorób Układu Oddechowego Metropolii Chicagowskiej:** Zadzwoń jeśli potrzebujesz dodatkowej pomocy (312) 243-2000.
- **Wymień informacje kontaktowe z innymi członkami grupy** jeśli chcesz utrzymywać kontakt (pozostawiamy tę decyzję tobie, ponieważ nie chcemy żebyś się czuł zobowiązany).

## Czego Oczekiwać: Rezygnacja z Kultury Palenia

- **Pracuj programem**, bądź świadomy swoich wyzwaczy, staraj się na bieżąco radzić ze stresem i przypominaj o ważnych powodach dla których rzuciłeś palenie.
- **Unikaj sytuacji wysokiego ryzyka**, a w zamian szukaj takich gdzie palenie nie jest dozwolone.
- **To jest twoja odpowiedzialność**, żeby nie wrócić do palenia.
- **Innym może się to wydawać oczywiste, że już nie palisz.** Wówczas kiedy oni postrzegają cie jako osobę „wyleczoną” lub byłego palacza, pamiętaj i przypomnij im również, że nadal pracujesz programem i możesz potrzebować wsparcia.
- **Nowy ty: rezygnacja z „kultury palenia”.** Może się zdarzyć, że kiedy zobaczysz ludzi palących razem w czasie przerwy, na zewnątrz restauracji, klubów lub innych miejsc będzie ci się chciało nadal uczestniczyć w takich zgromadzeniach. Większość z nas ma potrzebę, żeby być z innymi i przynależać do grupy. Ale teraz jest czas, żeby zobaczyć siebie w nowym świetle i poszukać zdrowych sposobów spędzania czasu z innymi ludźmi.
- **Perspektywa:** Poprawiły ci się zmysły smaku i powonienia jak również lepiej oddychasz. Dostrzegasz teraz antyzyklotynowe billboardy i reklamy, których wcześniej nie widziałeś. Otwórz się na tę nową sytuację i świadomość. Możesz być wzorcem dla innych!

# Planowanie: Nakazy i Zakazy

## Nakazy

- Rozwijaj zdobyte w programie umiejętności.
- Przeglądaj materiały z programu regularnie.
- Szukaj wsparcia od innych.
- Zwalczaj głód nikotynowy przy pomocy strategii unikaj, zmień, zastąp lub pozytywnego myślenia.
- Przypomnij sobie, że rzucenie palenia wymaga dużo odwagi.
- Pamiętaj, że niektóre dni będą trudniejsze od innych.
- Przyznaj, że problemy i stres były również wówczas kiedy paliłeś.
- Nagradzaj się regularnie za swoje wysiłki.
- Myśl o sobie jako byłym palaczu lub osobie niepalącej.

## Zakazy

- Zaprzestanie pracy nad sobą.
- Zaniechanie praktykowania umiejętności zdobytych w programie.
- Nie stosowanie się do H.A.L.T., zapominanie o powodach, dla których rzuciłeś palenie i o tym, co jest pomocne w procesie zdrowienia.
- Obarczanie winą nieprzyjemnych wydarzeń lub nastroi za to że rzuciłeś palenie.
- Izolowanie i użalanie się nad sobą.
- Utrata nadziei w trakcie krótkiej wpadki.
- Przyzwolenie, by problemy życiowe (zwolnienie, rozstanie, choroby lub śmierć bliskiej osoby) stały się pretekstem do palenia.

**Dziękujemy za uczestnictwo w programie Odwaga aby Rzucić.  
Gratulujemy efektów ciężkiej pracy i życzymy powodzenia w  
przyszłości!**

**ODWAGA**  
**ABY RZUCIĆ** Ty Możesz Rzucić Palenie.  
My Możemy Pomóc



**RESPIRATORY HEALTH ASSOCIATION®**  
*of Metropolitan Chicago*

**1440 W. Washington Blvd.  
Chicago, IL 60607  
(312) 243-2000  
[www.lungchicago.org](http://www.lungchicago.org)**