

~~rauch~~ frei!

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Polnisch

Jestem gotowy/-a
rzucić palenie!

Tak, mogę – przy
pomocy 10 najlepszych
rad, przestać palić



1. Pomyśl o dobrych powodach za rzuceniem palenia!

- Chcę rzucić, aby lżej oddychać.
- Chcę rzucić, aby czuć się zdrowo.
- Chcę rzucić, aby znów poczuć się wolnym.
- Chcę rzucić, ponieważ chcę być wzorem do naśladowania dla moich dzieci.
- Chcę rzucić, aby mieć więcej pieniędzy.
- Chcę udowodnić, że mogę rzucić.
- Chcę rzucić, aby nie pachnieć nieprzyjemnie dymem papierosowym.

To tylko kilka przykładów. Powodów jest o wiele więcej.

Stwórz listę własnych powodów

2. Sporządź plan

Spisz wszystkie papierosy, które wypalasz w ciągu dnia, wraz z podaniem czasu i miejsca.

Dowiedz się:

Kiedy palisz?

Zastanów się:

Czym możesz zastąpić papierosy w sytuacjach, których paliłeś/-aś. Na przykład, możesz zaplanować, aby zamiast tego wypić szklankę wody.

Nie chodź w miejsca, w których ludzie palą. Zaplanuj inne aktywności, np. ćwiczenia.



3. Wyznacz sobie datę, kiedy rzucisz palenie!

To Ty decydujesz, kiedy chcesz rzucić. Najlepsze dni, by to zrobić, to te, kiedy nie towarzyszy Ci stres.

Mój pierwszy dzień jako osoby niepalącej to:

Przygotuj się na pierwszy dzień:

Pozbądź się wszystkich papierosów, popielniczek i zapalniczek. Nie wystarczy, jeśli je schowasz.



Właściwe przygotowanie działa na Twoją korzyść.

Kiedy nie masz więcej papierosów, nie możesz palić.

4. Poproś o pomoc

Powiedz osobom ze swojego otoczenia, że zamierzasz rzucić palenie. Poproś rodzinę i przyjaciół o wsparcie.

Może ktoś z nich będzie chciał rzucić z Tobą? To pomoże obojgu Wam odnieść sukces.

Przebywaj w miejscach, gdzie ludzie nie palą. Rób różne rzeczy z innymi osobami niepalącymi.



5. Idź do apteki

Istnieją produkty, które mogą pomóc Ci w rzucaniu palenia, szczególnie, jeśli papieros to pierwsza rzecz, której pragniesz rano lub jeśli paliłeś/-aś nałogowo.

Pójdź do apteki, by je kupić i uzyskać pomocną radę. Produkty te krótkoterminowo dostarczają organizmowi nikotynę. To sprawia, że łatwiej jest rzucić.

Porada

Istnieje wiele różnych produktów, jak np. plastry nikotynowe i gummy do żucia. Zapytaj farmaceutę!

6. Stwórz środowisko wolne od papierosów!

Już nie palisz. Teraz poproś ludzi, których znasz, aby Cię wspierali. Poproś ich, aby nie palili w Twojej obecności – ani w Twoim domu, ani w Twoim samochodzie. To pozwoli Ci uniknąć pokusy.

7. Uzyskaj profesjonalne wsparcie

Możesz otrzymać bezpłatną pomoc dzwoniąc do Federalnego Centrum Edukacji Zdrowotnej (BZgA). Zapoznaj się z ostatnią stroną niniejszej broszury, by uzyskać więcej informacji.

*Rzucanie palenia jest łatwiejsze,
kiedy masz wsparcie.*

8. Jak walczyć z pokusami

To zupełnie normalne, że ciągle myślisz o paleniu lub że czasem chcesz ponownie zapalić. Nie ulegaj tym pokusom.

Pragnienie palenia jest normalne. Ale minie.

Z czasem sytuacje, w których odczujesz potrzebę zapalenia papierosa będą rzadsze. Produkty z apteki mogą pomóc, jeśli Twoja potrzeba zapalenia jest bardzo silna.



9. Radzenie sobie z niepowodzeniami

Zatem ponownie zacząłeś/zaczęłaś palić? Nie zniechęcaj się! Próbuuj dalej. Doszedłeś/doszłaś już tak daleko. To był tylko błąd. Kiedy upadniesz, powstań. Będzie dobrze: nadal możesz rzucić palenie. Pozbieraj się, weź głęboki wdech i zacznij od początku.

Uzyskaj dalszą pomoc tutaj

Czy chcesz rzucić palenie?

Z przyjemnością Ci pomożemy.

Infolinia dla osób rzucających palenie

Infolinia dla osób rzucających palenie prowadzona przez Federalne Centrum Edukacji Zdrowotnej ma na celu udzielanie osobistej, bezpłatnej pomocy, porady i wsparcia.

Zadzwoń pod numer **0800 8 31 31 31**. Połączenie jest bezpłatne.

Od poniedziałku do czwartku: od 10:00 do 22:00

od piątku do niedzieli: od 10:00 do 18:00

Pomoc online na stronie www.rauchfrei-info.de

Aby uzyskać informacje i pomoc online, odwiedź stronę www.rauchfrei-info.de i poznaj opinie ludzi, którzy rzucili palenie.

Zamów materiały online

Wejdź na stronę www.rauchfrei-info.de/informieren, by zamówić lub pobrać dodatkowe materiały.

Publikacja informacji

Podmiot publikujący Federalne Centrum Edukacji Zdrowotnej (BZgA), Kolonia, w imieniu Federalnego Ministerstwa Zdrowia

Kierownik projektu Katrin Baumeister; Szata graficzna i projekt: em-faktor

Tekst: Peter Lindinger, Michaela Goecke

Tekst prostym językiem: heimbüchel pr

Tłumaczenie: LENNON Language Solutions

Zamówienie nr: 31350055

Obrazy: Okładka, str. 5, str. 8 Marina Klöss, str. 3: alter_photo – stock.adobe.com

Wszystkie prawa zastrzeżone.

Niniejsza ulotka rozprowadzana jest bezpłatnie przez Federalne Centrum Edukacji Zdrowotnej (BZgA). Nie jest przeznaczona do sprzedaży.

Uwaga: Dochowujemy wszelkich starań, aby używać języka neutralnego w odniesieniu do płci. Wszystkie rzeczowniki i zaimki odnoszą się do wszystkich płci.