

ZKUSTE SE CIGARET ZBAVIT JEDNOU PROVŽDY

Také už jste opakovaně zkoušeli přestat kouřit? A rovněž jste se ke kouření nakonec vrátili? Pokud vaše odpovědi zněly ano, níže najdete některé tipy, které mohou pomoci k dlouhodobému skoncování s kouřením.

Nenechte se ovládat závislostí

Proč vlastně [přestat kouřit](#)? Kromě jasných zdravotních přínosů (a přínosů pro peněženku) můžeme zmínit i svobodu. Ano, svobodu. **Už nebudete otrokem závislosti**, naopak, budete mít více volného času například na koníčky. Zkuste letošní [novoroční předsevzetí](#) využít na maximum a řekněte si, že se tabáku zbavíte nadobro.

Ze statistik vyplývá, že až 7 z 10 kuřáků by raději nekouřilo¹, kdyby si mohli vybrat. Avšak většina kuřáků je závislých, tzn. pocítují abstinenci příznaky, když nekouří. Typicky si zapalují první cigaretu do hodiny od probuzení a den bez tabáku pak obvykle představuje problém. Každoročně zkusí přestat kouřit „jen“ 4 z 10², ve většině případů jen tak, bez odborné pomoci. Míra úspěchu takového pokusu je nízká, po roce abstinuje jen 3-5 % z nich³.

Důležitá je příprava

Častou bariérou v pokusu přestat jsou obavy, konkrétně obavy z případného neúspěchu či abstinenci příznaků. Pokud absolvujete příslušnou léčbu závislosti na tabáku, výrazně zvýšíte své šance na úspěch odvykání. Co tedy dělat, aby se to konečně podařilo?

Základem na cestě k nekuřáctví je **předem připravený plán**. Zjistit, v jakých situacích kouříte, a pro tyto naplánovat dopředu nekuřácké řešení. Ideální je, pokud se dané situaci můžete vyhnout (kávu pít nemusíte), ale ne vždy je to možné, a proto je potřeba typické kuřácké situace pozměnit. Pít kávu v jiné místnosti, z jiného hrnečku, jinak – s mlékem, bez něj, se skořicí atd., aby situace kouření připomínala co nejméně. Vhodné je vyvarovat se konzumaci alkoholu alespoň prvních pár týdnů po přerušení užívání tabáku, protože se stoupající mírou alkoholu zpravidla klesá míra sebeovládání. Uvědomte si, že odvykání od kouření je proces, který může trvat až několik měsíců, a obraťte se trpělivostí.

Nepouštějte si k tělu abstinenci příznaky

V případě závislosti se obvyklých abstinenci příznaků spojených s odvykáním kouření, jakými jsou **nervozita, podrážděnost, nespavost či nutkání zapálit si**, můžete snažit zbavovat za pomoci užívání některých volně prodejných léků určených právě k potlačení abstinenci příznaků vyskytujících se při odnětí nikotinu. Pozor, nejedná se o přípravky proti kouření – pokud budete chtít kouřit, tak vám v tom žádná zázračná látka nezabrání. Tyto volně dostupné přípravky pro tlumení abstinenci příznaků je obvykle nutné užívat dostatečně dlouho, ideálně 3 až 6 měsíců, pro to, aby mohly odpovídajícím způsobem účinkovat. Tyto volně prodejné přípravky, obsahující nikotin, jsou dostupné ve formě pastilek, žvýkaček, ústních sprejů nebo i transdermálních náplastí. Začínají se užívat ode dne, kdy chcete přestat kouřit. Náhradní nikotinová terapie, jak se užívání těchto volně prodejných přípravků také nazývá, uvolňuje terapeutický nikotin do krevního oběhu, to však v mnohem nižších dávkách než v cigaretě – a to bez zdraví škodlivých chemikálií tabákového kouře. Suma sumárum, štěstí přeje připraveným. Na vaší [cestě za nekuřáctvím](#) vám přejeme hodně úspěchů!

Podle [Zkuste se cigaret zbavit jednou provždy](#) | [BENU.cz](#) zpracoval Věroslav Kozák