

☺ Za plíce krásnější čili Jak přestat kouřit ☺

Motivační nácvik: Když přestanete kouřit, prospějete tím zdraví, pleti, kondici a také peněžence. Uvědomte si co nejvíce výhod nekouření, např. úspory za příštích 10 let, lepší výkonnost, pocit osobní svobody a mnoho dalších. Hodně lidí přestalo kouřit kvůli nemocem působeným tabákem (nádor, infarkt atd.). Ještě lepší je přestat kouřit namísto takové nemoci.

Rozpoznání nebezpečných situací a vyhýbání se jim: Vyhýbání se nebezpečným místům a situacím jako jsou kuřácký oddíl vlaku nebo zakouřená hospoda usnadní překonání návyku. Jestliže se kouření spojovalo s pitím alkoholu nebo černé kávy, uděláte dobře, když se vyhnete i jim.

Prostě přestat: Někdo dokáže přestat kouřit okamžitě i bez léčby. Stanovte si datum, nejlépe první víkendový den nebo den, kdy vás nečeká velký stres. Toto datum předem oznamte lidem v okolí. Onen, pro vaše plíce velký den vyházejte veškeré cigarety a zapalovače. Popelníky můžete použít jako misky pod květináče, k ničemu jinému je už potřebovat nebudete.

Rozpoznávat nebezpečné myšlenky. Nepřipomínejte si zbytečně kouření a rozpoznávejte i jiné nebezpečné myšlenky, které by mohly vést k recidivě (testování se, iluze o účincích cigaret či pochybnosti). Nebezpečné myšlenky nechte odejít nebo je podrobně kritice.

Klidný pozorovatel: Při cravingu (bažení) pasivně pozorujte myšlenky, pocity a fantazie. Nemusíte na ně reagovat, stačí nechat je odejít.

Chuť na cigaretu pomáhá překonat např. rozptýlení něčím, co nejde s kouřením dohromady (např. sprcha, zpěv nebo obojí), promluvit si o tom s člověkem, který vás podpoří, cvičení, procházka, tělesná práce, připomínání si výhod nekouření nebo vybavení si nepříjemných důsledků kouření, odměňování se (např. z ušetřených peněz za cigarety si můžete koupit něco pro radost).

Švédská metoda: Při bažení proveďte několik hlubokých nádechů a výdechů a tak ho překonejte.

Tvořivě zvládat situace, kdy člověk dřív kouřil: Tyto situace se dají zvládat např. za pomoci různých dovedností nebo vytvoření zdravějších rituálů, než byly dřívější kuřácké.

Relaxace, jóga: Jsou užitečné zvláště tam, kde kouření souvisí se nadměrným stresem. Stav klidu navozený relaxační technikou i dobu před usnutím nebo krátce po probuzení můžete využít k autosugestivnímu sebeovlivnění. K osvědčeným formulím patří: "Cigarety jsou mi lhostejné" nebo "Žiji zdravě." Autosugesce je ve stavu klidu a uvolnění účinnější.

Nekouřit vůbec: Bývalý kuřák, který by si chtěl zakouřit "jenom trošku" by mohl probudit spícího hada závislosti. Nekouřit vůbec je nesrovnatelně snazší, než kouřit malý počet cigaret.

Zvládnutí recidivy: Kdybyste začali znovu kouřit, nedejte se odradit a začněte s nekouřením znovu. I jeden den bez cigarety je pro zdraví přínosem. Je to jako poslat plíce na rekreaci.

Utvrzovat se: Uvědomujte si výhody toho, že jste přestali kouřit a utvrzujte se v tom. Ptejte se průdušek a plic, jak se jim to líbí. Co na to vaše srdce? Vidíte, že už se tak nezadýcháváte? Kolik jste ušetřili? Že je to dobré nemít žluté prsty a zuby?

Vhodná životospráva: Více se pohybujte, sportujte, věnujte se fyzické práci, krátce si zacvičte i během dne. Jednak se tak přeladíte a kromě toho si tak lépe udržíte váhu. Jezte více zeleniny, ovoce, celozrnných výrobků a omezte tučná a sladká jídla.

Pro ty, kdo nechtějí přestat kouřit najednou

"Metoda vědomého kouření": Kuřák kouří vědomě. Při každém tahu vnímá všemi smysly co cítí, svou mysl nutí zabývat se kouřením celou dobu, co ho provozuje. Cigarety jsou drahé, kouřit jen tak, by bylo mrhání peněz. Principem této metody je zásada "Když kouřím, tak kouřím". Vnímejte zajímavé složky tabákového kouře jako kyslíčnický uhelnatý (je to jako když kouří kamna), formaldehyd (páchne po mravencích), dehet (jako když asfaltují silnici), kyanovodík (hořké mandle) a jiné pochutiny. Je z čeho vybírat, tabákový kouř obsahuje asi 4000 chemikálií, asi 100 z nich zvyšuje riziko rakoviny.

Sebemonitorování: Jestliže nechcete přestat najednou, zapisujte pečlivě u každé cigarety v kolik hodin a v jaké situaci jste ji vykouřili, případně i v jakém jste při tom byli rozpoloženi. Pomocí sebemonitorování se dá značně snížit počet vykouřených cigaret, a člověk si tak sám sebe lépe uvědomuje. Dokáže tak také předem rozpoznat nebezpečné situace a připravit se na ně.

Rozbíjení kuřáckých stereotypů: Vyžaduje smysl pro humor. Nekuřte bezmyšlenkovitě. Krabičku cigaret můžete např. oblepit náplastí. Kdybyste chtěli kouřit, nejdříve odmotáte náplast. Po vykouření jedné cigarety zase krabičku zamotáte, ale tentokrát jinak, aby bylo příští rozmotávání zajímavější. Nebo dejte krabičku cigaret na nejbližší místo v domě. (Bydlíte v patře? Krabičku umístíte do sklepa.) Kdyby přišla chuť na cigaretu, zajdete dolů pro krabičku a po vykouření ji vrátíte zase zpátky. Tuto proceduru opakujte dokud vám stačí síly. To je zvláště vhodné pro ty, kdo si chtějí zlepšit kondici. Kuřácké stereotypy pomáhá překonat i to, že budete kouřit způsobem nejméně příjemným, např. nejohavnější značku cigaret, zásadně sám, nikdy po jídle apod.

Rychlé kouření: Drsná metoda pro lidi se zdravým srdcem. Hluboce vdechujte kouř v rytmu po šesti vteřinách bez přestávky. Po vykouření jedné cigarety hned zapalte další a tak pokračujte, dokud vám nezačne být špatně. U této metody se uvádí poměrně značná účinnost.

Postupy k odvykání kouření vyžadují spolupráci s odborníky

Na různých místech pracují poradny pro odvykání kouření (přehled viz dále). **Léky:** Při jejich používání bývá vhodné se poradit s lékařem. Často se používají **nikotinové žvýkačky nebo náplasti**. Taková léčba má smysl u kuřáků, kteří si vytvořili tělesnou závislost na nikotinu. Žvýkačka nebo náplast s nikotinem pomohou tělesnou závislost překonat. Žvýkačku je třeba žvýkat pomalu (např. jednou žvýknutí za půl minuty), aby se netvořily sliny, protože nikotin se vstřebává v dutině ústní, ne v žaludku. Léčba nikotinovými žvýkačkami trvá řadu měsíců, denní dávky (zhruba 8-10, maximálně 15 žvýkaček) se po stabilizaci stavu

velmi postupně snižují. Pro případ krize je dobré mít žvýkačku u sebe a to i v případě, že někdo používá nikotinovou náplast. Nikotinové náplasti a žvýkačky se používají místo cigaret. Kdyby je někdo užíval a pokračoval v kouření, nijak by si nepomohl. Nikotinové žvýkačky by mohly být nebezpečné u těhotných, lidí s vážnou srdeční nemocí nebo s vředovou chorobou žaludku a dvanáctníku. Právě pro tyto lidi jsou ale cigarety ještě daleko nebezpečnější. **Bupropion (Zyban)** byl původně vyvinut jako antidepressivum, ukázalo se ale že je velmi užitečný právě při odvykání kouření. Podává se v dávce 150 mg 1x denně už v době, kdy pacient ještě kouří. Desátý den podávání Zybanu se doporučuje přestat kouřit a v léčbě Zybanem pokračovat nejméně 2-3 měsíce. K odvykání kouření může být užitečná i **akupunktura**. **Skupinová terapie** umožňuje sdílet mezi členy skupiny zkušenosti s překonáváním závislosti na tabáku a vzájemnou podporu členů.

Kombinování více popsaných postupů je možné a zvyšuje účinnost odvykání.

Poradny pro odvykání kouření v ČR na Internetu: www.KOALICEPROTITABAKU.EUWEB.CZ

Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc.