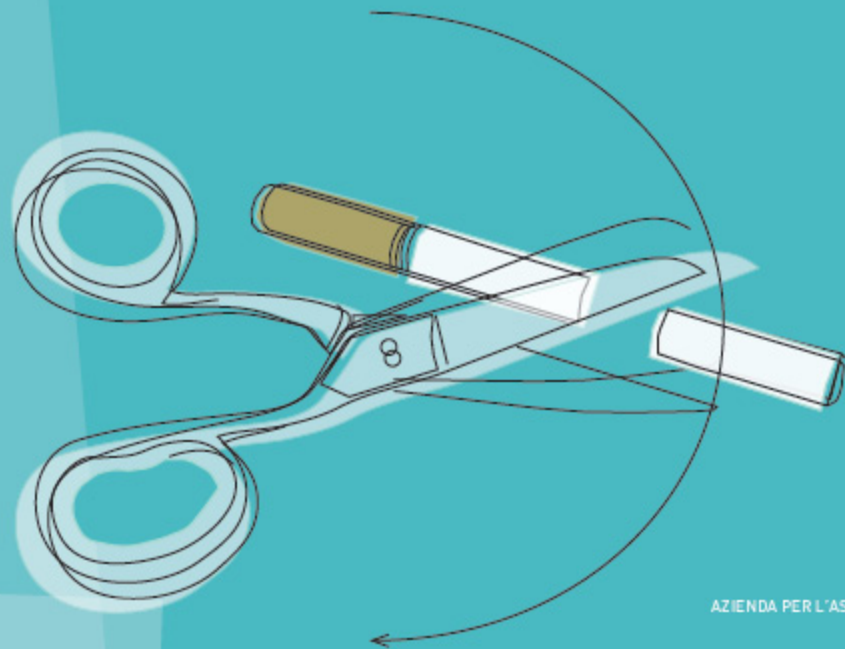


*vedenjski priručnik*  
za prenehanje kajenja



AZIENDA PER L'ASSISTENZA SANITARIA N.1  
TRIESTINA



CENTRO INTERPARTIMENTALE PER LA PREVENZIONE  
E CURA DEL TABAGISMO

Za obisk v našem centru se dogovorite po telefonu in ne potrebujete napotnice svojega zdravnika. Vse storitve opravimo brez dodatnega zavarovanje.



**Medoddelčni center za preprečevanje in zdravljenje niktizma**

Enota za odvisnost od dovoljenih drog, Oddelek za odvisnost

**PODJETJE ZA ZDRAVSTVENE STORITVE ŠT. 1 TRIESTINA**

telefon 040.399.7373 (z odzivnikom); faks 040.399.7399

e-mail: [dipendenze.legali@ass1.sanita.fvg.it](mailto:dipendenze.legali@ass1.sanita.fvg.it)



## Kako prenehati s pomočjo

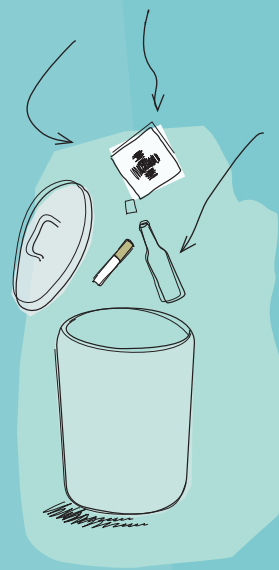
*našega centra*

Opravimo vsestranski pregled, ki zajema:

- pogovor z medicinsko sestro oz. tehnikom in merjenje ogljikovega dioksida v izdihanem zraku
- pogovor s psihologom in izvedba posebnih testov
- pogovor z zdravnikom in ocena primernosti farmakološke podpore  
Skupna priprava osebno naravnane načrta zdravljenja, ki predvideva vključitev ene ali več terapevtskih pomoči in podpor:
- farmakološka podpora (vareniklin, nikotinski nadomestek, bupropion)
- vedenjska podpora (elektronske cigarete)
- psihološka pomoč (individualni pogovori, skupinska terapevtska srečanja)
- akupunktura (aurikuloterapija)
- pojasnila in svetovanje o prehrani (individualna ali skupinska srečanja)

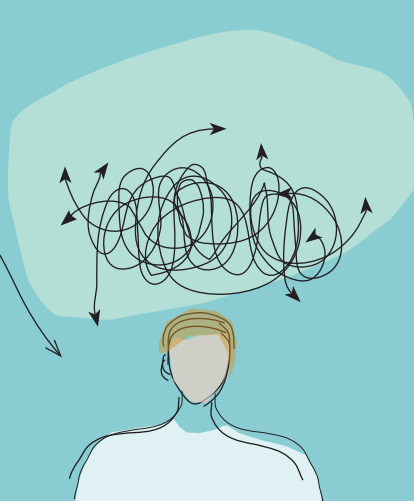
## dobro začetek zmanjšaj tveganja

- obvesti sorodnike in prijatelje
- odstrani cigarete, vžigalnike in pepelnike iz stanovanja, avtomobila, z delovnega mesta
- pij veliko vode
- izloči alkohol in kavo
- izogibaj se družbi kadilcev, če ti je z njimi neprijetno
- po vsakem obroku si umij zobe



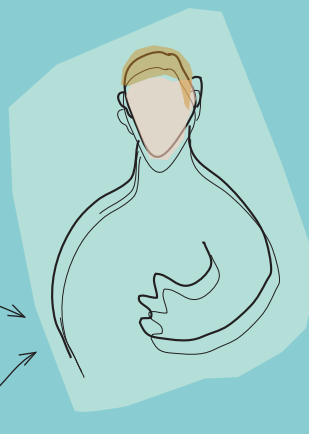
## za premagovanje kriznih trenutkov

- vsak dan se čim več gibaj
- obraz in vrat si splahni s hladno vodo
- v majhnih požirkih spij kozarec vode
- žveči karamele
- poišči način za obvladovanje



## da se ne bi zredil

- jej sadje in zelenjavo, izogibaj se sladicam in suhomesnim izdelkom
- poskušaj razporediti obroke čez cel dan
- namesto mesa jej raje sadje, zelenjavo, puste sire, enolončnice, malo zabeljene testenine ali riž
- z uravnoteženim prehranjevanjem se ne boš zredil, ne pretiravaj in ne bodi raztresen



## za zaključek

- če se počutiš zmedeno ali razdražljivo, se ne ustraši, sčasoma boš našel novo ravnovesje
- če ne moreš prenehati, poskušaj razumeti svoje slabe točke in se o tem pogovori z zdravstvenimi delavci centra za preprečevanje odvisnosti
- če ti je zdravnik predpisal zdravila za pomoč pri prenehanju, jih jemlji redno in po natančnih navodilih zdravnika našega centra

