



ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΔΡΑΜΑΣ



ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ:

ΔΡΟΜΟΙ ΑΝΤΙΘΕΤΟΙ

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΑΚΟΠΗ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Πρακτικές συμβουλές για την προετοιμασία για την διακοπή

Πάρτε την απόφαση ότι θέλετε να σταματήσετε το κάπνισμα. Σκεφτείτε θετικά για πιθανές δυσκολίες

Το να διακόψετε το κάπνισμα δεν είναι εύκολο, αλλά ούτε αδύνατο

Καταγράψτε τους προσωπικούς λόγους για τους οποίους θέλετε να σταματήσετε (λόγοι υγείας, κακό παράδειγμα για τα παιδιά σας, σπατάλη χρημάτων)

Αρχίστε να φροντίζετε την φυσική σας κατάσταση

Κατανοήστε ότι τα συμπτώματα στέρησης είναι παροδικά και αποτελούν υγιή σημεία ότι ο οργανισμός επανέρχεται στο φυσιολογικό

Μετά τις πρώτες δύο εβδομάδες στα στερητικά συμπτώματα μειώνονται

Ανακοινώστε σε φίλους ή στην οικογένεια ότι ορίσατε την ημερομηνία διακοπής για να δεσμευτείτε.

Ζητήστε από τον/την σύντροφο ή ένα φίλο να διακόψει μαζί σας για να δημιουργήσετε μια ομάδα αλληλοϋποστήριξης

Μην αδειάζετε τα τασάκια. Η θέα και η οσμή τους είναι πολύ δυσάρεστη. Μη παίρνετε τα τσιγάρα μαζί σας. Κάντε δύσκολη την εύρεσή τους.

Ζητήστε βοήθεια από φορείς στήριξης διακοπής καπνίσματος.

Πρακτικές συμβουλές για την ημερομηνία διακοπής

Πετάξτε τσιγάρα, αναπτήρες, τασάκια και ότι άλλο σχετίζεται με το κάπνισμα.

Πλύνετε τα ρούχα σας για να απομακρυνθεί η οσμή του καπνού.

Δημιουργήστε ένα καθαρό και ελεύθερο από καπνό περιβάλλον.

Κλείστε ραντεβού για καθαρισμό δοντιών

Υπολογίστε το κόστος των τσιγάρων που θα αγοράζατε και πάρτε ένα δώρο για τον εαυτό σας

Προγραμματίστε δραστηριότητες για την συγκεκριμένη μέρα

Αποφύγετε να είστε κοντά σε καπνιστές

Θυμηθείτε ότι και ένα τσιγάρο μπορεί να καταστρέψει την προσπάθειά σας

Αποφύγετε και το αλκοόλ

Μην επιτρέψετε σε κανένα να αλλάξει την απόφασή σας

Πρακτικές συμβουλές για να αντιμετωπίζετε τις παροδικές παρορμήσεις

Υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι έχετε διακόψει το κάπνισμα και θυμηθείτε γιατί διακόψατε

Προετοιμαστείτε να αποφύγετε τις δύσκολες στιγμές (απασχολήστε τα χέρια σας, ασχοληθείτε με δραστηριότητες π.χ γυμναστική, κάνετε παρέα με μη καπνιστές, χρησιμοποιείτε υποκατάστατα όπως τσίκλες, φρούτα, στοματικό διάλυμα)

Κάνετε θετικές σκέψεις: είστε πιά μη καπνιστής, αρχίστε να προγραμματίζετε τις επόμενες διακοπές σας, παρατηρήστε ανθρώπους που δεν καπνίζουν και σκεφτείτε ότι αν μπορούν αυτοί μπορείτε κι εσείς

Χρησιμοποιείτε τεχνικές καλάρωσης: βαθιές εισπνοές και εκπνοές

Πρακτικές συμβουλές για την αντιμετώπιση της υποτροπής

Σταματήστε αμέσως το κάπνισμα

Απαλλαγείτε από κάθε προϊόν καπνού που κατέχετε

Αναγνωρίστε ότι είχατε ένα ολίσθημα αλλά μην είστε σκληρός με τον εαυτό σας. Δεν σημαίνει αποτυχία, αλλά είναι σημαντικό να επανέλθετε αμέσως

Αναλογιστείτε ότι πολλοί πρώην καπνιστές σταμάτησαν τελείως μετά από αρκετές προσπάθειες

Αναγνωρίστε τις αφορμές και προετοιμαστείτε από πριν πως θα τις αντιμετωπίσετε όταν ξαναεμφανιστούν.

Επιλέγω να μη καπνίζω.

20-01-2024

Επιμέλεια: **Ελένα Στουφή DDS, MSc, PhD Στοματολόγος Πανεπιστήμιο Harvard**

