

# Jak přestat kouřit?

---



## Důležitá je motivace...

Rozhodnete-li se **přestat kouřit**, jistě víte proč. **Důvodů je hodně a všichni je známe.** Na prvním místě je zdraví. Kouření **zvyšuje pravděpodobnost různých onemocnění.** Patří mezi ně **rakovina plic, chronická obstrukční plicní choroba, cévní mozková příhoda, kardiovaskulární choroby, vředové choroby** a mnohé další. Vyšší počet vykouřených cigaret za den také přispívá **kesnížení plodnosti - u žen i mužů.** A právě v dnešní době je neplodnost palčivou potíží mnohých párů toužících po potomkovi.

Zdraví je určitě důležitým motivem stát se nekuřákem, ale není jediným. Podceňovat bychom neměli ani **finanční náročnost.** **Cena jedné krabičky cigaret se blíží k 100 Kč** a pravděpodobně cena poroste. Už jste měli odvahu spočítat si, na kolik vás váš zlovyk přijde a **kolik peněz utratíte, budete-li doživotním kuřákem?**

Z dalších výhod nekuřáctví si ještě jmenujme **lepší pleť, bělejší zuby a pomalejší stárnutí kůže** (ocení především ženy), celkově se budete cítit lépe a nebudete pociťovat **sociální stigma, ocitnete-li se mezi nekuřáky.**

## ...a pevná vůle

Možná jste se už mnohokrát **pokoušeli přestat kouřit** a znáte všechny nevýhody, které kouření přináší, ale přesto se vám **zlovyku nedaří zbavit.** Není to totiž jednoduché. Na druhou stranu je třeba si to říct na rovinu: **Lehčí už to nebude.** Naopak. Čím déle budete kouřit, tím obtížněji se budete zlovyku zbavovat. A

chcete-li přestat kouřit, **nebudete nikdy svobodní**, protože vás bude štvát, že tomu stále podléháte.

Když už se rozhodnete odložit cigaretu, **nevzpomínejte na ni v dobrém**. Neříkejte si, jak bylo fajn zapálit si ke skleničce vína či po dobrém jídle. Naopak si připomínejte, jak vám bylo těžko, když jste **vykouřili příliš cigaret, či jak jste se cítili nepříjemně ve společnosti nekuřáků, když jste si chtěli zapálit**

Nepodlehnete bažení, tj. **velké chuti na cigaretu**. Jsou to ty chvíle, kdy prostě cítíte, že si musíte zapálit, a to i přes všechno odhodlání a víru, že **tentokrát už do toho znovu nespádnete**. Jak ho překonat?

Uvědomte si, že je **tochvilkový stav**, který odezní. Zkuste se nějak zabavit - jděte ven (vyhněte se trafikám), pusťte si film, přimějte se myslet na něco jiného...

## Jak dlouhá je cesta k nekuřáctví?

S každým dnem nekuřáctví budete mít ze sebe **lepší pocit** a i vaše tělo bude „pociťovat“, že se něco **příjemného děje**. Na své cestě za nekuřáctvím se **odměňujte za jednotlivé výkony** - za týden bez cigarety, měsíc atd. Zasloužíte si odměnu, a to nejen proto, že jste **ušetřili nemálo peněz**.

A jak dlouho vám bude trvat, než **překonáte chuť na cigaretu**? Každý to má jinak. Obvykle se uvádí **tři měsíce až půl roku**. Poté u mnohých chuť na cigaretu opadá, či se objevuje jen výjimečně. Máte pocit, že už je to za vámi a jste nekuřákem? I tento stav může být zrádný. **Nikdy se o tom nepřesvědčujte tak, že si zapálíte**. Nebude vám to možná chutnat, ale i tak zvýšíte pravděpodobnost, že se ke kouření vrátíte. Nezkazte si to. **Tentokrát to určitě vyjde**.