

## Základní informace

(Skoro) každý člověk se uchyluje k výmluvám, pokud se má vzdát něčeho, na co je zvyklý, co mu dělá (i jen zdánlivě) dobře. To platí i pro kuřáky. Navíc se bohužel jedná o závislost psychickou i fyzickou. **Následují kuřáková zaklínadla, výmluvy, tak zvané "argumenty", mýty, tipy.** Nemusí to být ani výmluvy, ale vypěstovaná psychická závislost pomocí rituálů, například cigaretou při rozhovoru nebo čekání, při kávě, po jídle či při pití alkoholu. Pro opětovné nekuřáctví je proto vhodné si vytvořit předem rituály nové.

---

### 1 Stejně všichni umřeme

- Ano, ale kuřáci v průměru o 15 let dříve než nekuřáci.
- Pro představu, jedna vykouřená cigareta = zkrácení života přibližně o půl hodiny.

### 2 V mém věku už nemá cenu přestat kouřit

- V každém věku se vyplatí přestat kouřit. Čím dříve, tím lépe.
- Minimálně ušetříte, pokud vám nezáleží na zdraví.
- Zlepší se dýchání, srdci se uleví, možná bude potřeba brát menší množství léků, případně budou lépe zabírat.

### 3 Chcete mě připravit o jedinou radost

- To je smutné, když jenom při kouření máte radost!
- To vám není líto, že nekuřáci se bez této radosti klidně obejdou a mají navíc jiné radosti, které vy nemáte? Například nemají nemoci z kouření.

### 4 Stejně dýcháme smog z aut

- Právě proto bychom neměli kouřit, abychom si životní prostředí ještě více nezhoršovali.
- Kouření navíc zvyšuje účinek jiných toxických látek.

### 5 Kouřím vodní dýmku či elektrickou cigaretu

- To jste si moc nepomohli. Ty působí stejné nemoci.

### 6 Kouření již omezují

- To ale bohužel nestačí, pokud jste již na kouření závislí a máte návyk na nikotin.
- Pokud kouříte méně, o to více můžete vdechovat kouř, případně ho v sobě více zadržujete, abyste získali svou pravidelnou dávku nikotinu. Tak ale do sebe dostanete více toxických látek. A stále kouříte.
- Pokud nevíte jak přestat kouřit, tak se poraďte v poradně pro odvykání kouření.

### 7 Kouřením si držím váhu

- Když přestanete kouřit a nezměníte stravu, můžete něco přibrat, obvykle 4 kg během několika týdnů. Měli byste proto postupně omezit sacharidy, nepít slazené nápoje, jíst co nejvíce zeleniny, přiměřeně ovoce a začít se postupně více hýbat, pro začátek třeba rychleji nebo více chodit. A možná začnete naopak hubnout.

### 8 Co dělat se zácpou, když se nekouří

- Nikotin urychluje pohyb střev, tak se stává, že při odvykání kouření může nastat zácpa. Na to pomůže jíst více zeleniny, ovoce, více pít a více se hýbat. Pokud to nepomůže, může pomoci laktulóza (projímadlo) – poraďte se s praktickým lékařem.
-

## 9 Nekouřím několik měsíců a...

### 9.1 ...ted' mám následující potíže...

- Při odvykání kouření se často jako výmluva hodí cokoliv, co s nekouřením nemá nic společného. Pokud si nejste ale jisti se svými zdravotními potížemi, dojděte si k praktickému lékaři.

### 9.2 ...stejně se zadýchávám

- Některá poškození plic jsou nevratná, například při CHOPN (chronická obstrukční plicní nemoc). Zpomalí se ale zhoršování.

### 9.3 ...pořád mám na cigaretu chuť

- Nikotin je zrádný právě v tom, že je to vysoce návyková látka. Touha po cigaretě je nejdéle trvající abstinenční příznak. Ale teprve nekuřák je opravdu svobodný. V nekouření zkuste pokračovat.
- Je to jako s mytologickými Sirénami, kouzelnými pěvkyněmi, které svým neodolatelným vábivým zpěvem lákaly námořníky (například Odyssea) ke svému ostrovu, aby jejich loď ztroskotala na útesech. Odysseus to vyřešil tak, že se nechal přivázat ke stožáru a ostatním námořníkům zalepil uši voskem, aby neslyšeli. Vy to vyřešte obdobně, a to tak, že si uvědomíte, co všechno jste opět získali nekouřením (a ztratili kouřením), že jste se **osvobodili**.

## 10 I nekuřáci mají stejné nemoci jako kuřáci

- Ano, zejména ti, kteří byli nuceni být **pasivními kuřáky**. Stačí se pohybovat v prostředí, kde se kouří, například 30 % rakoviny plic nekuřáků je způsobeno pasivním kouřením!
  - Dvojnásobné riziko rakoviny plic je u partnerů kuřáků, i když ti kouří mimo domov.
- 

### Tipy

- Když se někdo rozhodne, **že něco nejde (např. přestat kouřit), tak má pravdu**. Když se někdo rozhodne, **že něco půjde, i třeba těžce (např. přestat kouřit), tak má také pravdu**.
  - **Ano, přestat kouřit není lehké, ale jde to a stojí to za to!**
  - **Když přestanete kouřit:**
    - **stanete se svobodnějšími** - svobodný není ten, kdo si může svobodně zakouřit, ale ten, **kdo není otrokem kouření**;
    - ušetříte značné množství peněz;
    - kromě zásadního zlepšení zdraví přestanete mít na pokožce, vlasech a oblečení nikotin, dehty a další toxické látky, které jako kuřáci předáváte dál nekuřákům, například dětem, které vezmete do náruče;lepší se vám hojení ran.
  - Když chcete způsobit **rakovinu blízkým v domácnosti, ale i u psů a dalších domácích mazlíčků, tak jim co nejvíce kuřte!**
  - **Pokud se vám podaří přemluvit někoho, zejména mladé lidi, aby nekouřili nebo přestali kouřit, tak to bude úžasné!**
- 

Tento materiál lze libovolně šířit.

Inspirováno edukačním materiálem Novartis vzniklým ve spolupráci s Doc. MUDr. Evou Králíkovou, CSc. a PharmDr. MVDr. Vilmou Vranovou. 12/2014

---