



Για να σταματήσετε το κάπνισμα, δεν χρειάζεται μόνο να αλλάξετε τη συμπεριφορά σας και να αντιμετωπίσετε τα συμπτώματα απόσυρσης που εμφανίζονται από...

την αποκοπή της νικοτίνης, αλλά πρέπει επίσης να βρείτε άλλους τρόπους για να διαχειριστείτε τις μεταπτώσεις στην ψυχική σας διάθεση.

Η απόφαση ότι είστε έτοιμοι να σταματήσετε το κάπνισμα είναι μόνο η μισή μάχη. Γνωρίζοντας από πού να ξεκινήσετε την προσπάθεια για να κόψετε το τσιγάρο θα σας βοηθήσει πολύ.

Έρευνες δείχνουν ότι η νικοτίνη από τον καπνό του τσιγάρου αυξάνει τον μεταβολικό ρυθμό του σώματος, αυξάνοντας παράλληλα και τον αριθμό των θερμίδων που καίει ο οργανισμός. Όταν ένας καπνιστής σταματήσει να καπνίζει, ο μεταβολικός του ρυθμός επανέρχεται γρήγορα στο φυσιολογικό. Αυτή είναι μια υγιής αλλαγή στον οργανισμό. Αλλά αν ο πρώην καπνιστής συνεχίζει να παίρνει μέσω της διατροφής του τον ίδιο αριθμό θερμίδων όπως και πριν, τότε, μοιραία, παίρνει κιλά. Όταν καπνιστές να σταματήσουν, η νικοτίνη δεν είναι το μόνο που "ποθούν". Μπορεί επίσης να ανακαλύψουν ότι τους λείπει η ίδια η διαδικασία του να ανάψουν ένα τσιγάρο και να το βάλουν στο στόμα τους. Πολλοί πρώην καπνιστές στρέφονται στο φαγητό για να ικανοποιήσουν την λεγόμενη ανάγκη για "στοματική ευχαρίστηση", την οποία τους προσέφερε, έστω και λανθασμένα, το τσιγάρο.

Για να σταματήσετε το κάπνισμα, δεν χρειάζεται μόνο να αλλάξετε τη συμπεριφορά σας και να αντιμετωπίσετε τα συμπτώματα απόσυρσης που εμφανίζονται από την αποκοπή της νικοτίνης, αλλά πρέπει επίσης να βρείτε άλλους τρόπους για να διαχειριστείτε τις μεταπτώσεις στην ψυχική σας διάθεση. Με το σωστό πλάνο, μπορείτε να απεξαρτηθείτε από τη νικοτίνη και να κόψετε το

κάπνισμα μια για πάντα. Ακολουθούν τέσσερις τρόποι αντιμετώπισης της διακοπής του καπνίσματος.

Πώς να κόψετε το κάπνισμα μια για πάντα

1. Προετοιμάστε την ημέρα διακοπής

Μόλις αποφασίσετε να σταματήσετε το κάπνισμα, ορίστε και μια ημερομηνία διακοπής. Επιλέξτε μια μέρα που δεν είναι πολύ μακριά στο μέλλον (έτσι ώστε να μην αλλάξετε γνώμη μέχρι τότε), αλλά που σας δίνει αρκετό χρόνο για να προετοιμαστείτε.

Υπάρχουν δύο βασικοί τρόποι για να σταματήσετε το κάπνισμα και πρέπει να αποφασίσετε αν πρόκειται να:

Σταματήσετε απότομα ή αν θα συνεχίσετε να καπνίζετε μέχρι την ημερομηνία διακοπής και, στη συνέχεια, θα κόψετε το τσιγάρο "μαχαίρι"

Σταματήσετε σταδιακά, ή να μειώσετε αργά το τσιγάρο μέχρι την ημερομηνία διακοπής και στη συνέχεια να το κόψετε τελείως

Έρευνες που συνέκριναν τις δύο αυτές επιλογές έδειξαν, ότι δεν είναι η μία πολύ πιο αποτελεσματική από την άλλη, οπότε επιλέξτε εκείνη που ταιριάζει καλύτερα σε εσάς.

Ακολουθούν ορισμένες συμβουλές που συνιστά η Αμερικανική Εταιρεία Καρκίνου, για να σας βοηθήσουν να προετοιμαστείτε για την ημερομηνία διακοπής:

Πείτε στους φίλους, την οικογένεια και τους συναδέλφους σας σχετικά με την ημερομηνία διακοπής.

Πετάξτε όλα τα τσιγάρα και τα σταχτοδοχεία.

Αποφασίστε εάν πρόκειται να χρησιμοποιήσετε θεραπεία αντικατάστασης νικοτίνης (NRT), ή άλλα φάρμακα.

Αν σχεδιάζετε να παρευρεθείτε σε μια ομάδα υποστήριξης για την διακοπή του καπνίσματος, κάντε το άμεσα.

Αγοράστε υποκατάστατα για την συνήθεια στο στόμα, όπως καραμέλες, τσίχλες χωρίς ζάχαρη, καλαμάκια, οδοντογλυφίδες κ.α.

Ζητήστε να σας βοηθήσει κάποιος δικός σας άνθρωπος, που έχει ήδη καταφέρει να κόψει το κάπνισμα.

Ζητήστε από φίλους και μέλη της οικογένειάς σας, που καπνίζουν, να μην το κάνουν γύρω σας.

Αν έχετε προσπαθήσει και παλιότερα να κόψετε το τσιγάρο, αναλογιστείτε τι λειτούργησε για εσάς τότε και τι όχι.

Οι καθημερινές δραστηριότητες -όπως το να σηκώνετε το πρωί, να φτιάχνετε ένα γεύμα και να κάνετε ένα διάλειμμα για καφέ- μπορεί συχνά να σας προκαλέσουν την επιθυμία σας να καπνίσετε ένα τσιγάρο. Αλλά η διακοπή της δραστηριότητας συσχέτισης με το τσιγάρο και του καπνίσματος είναι ένας καλός τρόπος να καταπολεμήσετε την επιθυμία να καπνίσετε.

Την ημέρα της διακοπής:

Μην καπνίσετε καθόλου.

Μείνετε απασχολημένοι με ό,τι μπορείτε.

Ξεκινήστε τη χρήση θεραπείας αντικατάστασης νικοτίνης (εάν το θέλετε).

Επισκεφτείτε την ομάδα υποστήριξης (εάν το θέλετε).

Πιείτε περισσότερο νερό και χυμούς.

Πιείτε λιγότερο, ή καθόλου αλκοόλ.

Αποφύγετε άτομα που καπνίζουν.

Αποφύγετε καταστάσεις οι οποίες σας προκαλούν έντονη επιθυμία να καπνίσετε. Σχεδόν σίγουρα θα αισθανθείτε την επιθυμία να καπνίσετε πολλές φορές κατά τη διάρκεια της ημέρας διακοπής, αλλά θα περάσει.

Οι παρακάτω ενέργειες μπορεί να σας βοηθήσουν να καταπολεμήσετε την επιθυμία αυτή:

Κάντε υπομονή μέχρι να περάσει η λαχτάρα. Αυτό συνήθως γίνεται μετά 3 έως 5 λεπτά.

Πάρτε βαθιές αναπνοές. Εισπνεύστε σιγά-σιγά από την μύτη, μετρήστε μέχρι το τρία και εκπνεύστε από το στόμα, μετρώ ντας πάλι μέχρι το τρία.

Πίνετε νερό γουλιά-γουλιά.

Κάνε κάτι άλλο για να αποσπάσετε τον εαυτό σας. Πηγαίνετε μια βόλτα, αν χρειαστεί.

2. Χρησιμοποιήστε θεραπεία αντικατάστασης νικοτίνης (ΘΑΝ)

Μπορείτε φυσικά και να μην την επιλέξετε ως μέσο βοήθειας. Ωστόσο, μόνο το 6% των προσπαθειών εγκατάλειψης χωρίς ΘΑΝ είναι επιτυχείς. Είναι εύκολο να υποτιμηθεί πόσο ισχυρή είναι η εξάρτηση από νικοτίνη.

Η ΘΑΝ μπορεί να μειώσει την επιθυμία και τα συμπτώματα στέρησης που θα αντιμετωπίσετε, τα οποία μπορεί να εμποδίσουν την προσπάθειά σας να κόψετε το κάπνισμα. Οι ΘΑΝ έχουν σχεδιαστεί, για να απομακρύνουν το τσιγάρο από την ζωή σας και να σας εφοδιάσουν με ελεγχόμενη δόση νικοτίνης, ενώ παράλληλα σας προστατεύουν από την έκθεση σε άλλες χημικές ουσίες που βρίσκονται στον καπνό.

Εάν έχετε αποφασίσει να ακολουθήσετε μια ΘΑΝ, συζητήστε τη δόση σας με έναν γιατρό, προτού σταματήσετε το κάπνισμα. Θυμηθείτε ότι ενώ θα είναι πιο πιθανό να σταματήσετε το κάπνισμα χρησιμοποιώντας ΘΑΝ, ο στόχος είναι να τερματίσετε τον εθισμό σας στη νικοτίνη εντελώς, και όχι μόνο να σταματήσετε το κάπνισμα

Επικοινωνήστε με τον γιατρό σας εάν αισθανθείτε ζάλη, αδυναμία, ναυτία, έμετο, γρήγορο, ή ακανόνιστο καρδιακό παλμό, προβλήματα στο στόμα, ή οίδημα του δέρματος κατά τη χρήση των προϊόντων ΘΑΝ.

3. Ζητήστε βοήθεια από ομάδες υποστήριξης

Η συναισθηματική και σωματική εξάρτηση που έχετε στο κάπνισμα κάνει πραγματική μάχη το να μείνετε μακριά από τη νικοτίνη μετά την ημέρα διακοπής. Για να σταματήσετε, πρέπει να αντιμετωπίσετε αυτήν την εξάρτηση. Η παροχή συμβουλευτικών υπηρεσιών, υλικών αυτοβοήθειας και υπηρεσιών υποστήριξης μπορεί να σας βοηθήσει να τα καταφέρετε. Καθώς τα σωματικά συμπτώματά σας θα βελτιώνονται με την πάροδο του χρόνου, το ίδιο θα συμβαίνει και με τα συναισθηματικά συμπτώματα.

Ο συνδυασμός φαρμακευτικής αγωγής -όπως ΘΑΝ, βουπροπιόνη και βαρενικλίνη- σε συνδυασμό με ομάδες υποστήριξης έχει αποδειχθεί ότι αυξάνει τις πιθανότητες μακροχρόνιας διακοπής του καπνίσματος κατά 25%.

4. Εναλλακτικές θεραπείες

Μερικοί βρίσκουν χρήσιμες τις εναλλακτικές θεραπείες για να κόψουν το κάπνισμα, αλλά επί του παρόντος δεν υπάρχουν ισχυρές ενδείξεις ότι κάποια από αυτές θα βελτιώσει τις πιθανότητές σας να απαλλαγείτε από το τσιγάρο και σε

ορισμένες περιπτώσεις αυτές οι μέθοδοι μπορεί να σας κάνουν να θέλετε να καπνίσετε ακόμα περισσότερο!

Ορισμένες εναλλακτικές μέθοδοι που θα σας βοηθήσουν να σταματήσετε το κάπνισμα μπορεί να περιλαμβάνουν:

Φίλτρα

Ηλεκτρονικά τσιγάρα

Ποτά νικοτίνης, γλειφιτζούρια, καλαμάκια και nicotine balms για τα χείλη

Ύπνωση

Βελονισμός

Μαγνητική θεραπεία

Θεραπεία με κρύο λείζερ

Βότανα και συμπληρώματα

Γιόγκα και διαλογισμός

Ηλεκτρονικό τσιγάρο

Τα ηλεκτρονικά τσιγάρα δεν πρέπει να πωλούνται ως μια βοήθεια για να κόψετε το κάπνισμα, αλλά πολλοί καπνιστές τα βλέπουν ως τέτοια.

Τα ηλεκτρονικά τσιγάρα είναι μέγα ερευνητικό θέμα προς το παρόν. Έρευνες έχουν δείξει ότι είναι λιγότερο εθιστικά από τα τσιγάρα, ότι η αύξηση της χρήσης τους έχει συνδεθεί με μια σημαντική αύξηση της διακοπής του καπνίσματος και ότι οι καπνιστές που χρησιμοποιούν ηλεκτρονικά τσιγάρα καθημερινά είναι πιο πιθανό να σταματήσουν το κάπνισμα σε σύγκριση με εκείνους που δεν έχουν δοκιμάσει τα ηλεκτρονικά τσιγάρα.

Πώς να μην πάρετε κιλά κατά την προσπάθεια να κόψετε το κάπνισμα

Με την επιλογή χαμηλών θερμιδών ή μηδενικής θερμιδικής αξίας τροφών, μπορείτε να αποφύγετε τα επιπλέον κιλά. Μερικές έξυπνες εναλλακτικές λύσεις περιλαμβάνουν:

Τσίχλα χωρίς ζάχαρη

Σκληρές καραμέλες χωρίς ζάχαρη

Κλωνάρια από σέλερι ή καρότα

Φέτες από γλυκές πιπεριές

"Ξετύλιγμα και πιπίλισμα"

Πειραματιστείτε για να βρείτε ποιες εναλλακτικές λύσεις λειτουργούν καλύτερα για σας. Έρευνες δείχνουν ότι ορισμένοι πρώην καπνιστές έχουν μεγάλες "λιγούρες" για γλυκά. Άλλοι, λένε ότι πιο πολύ τους λείπει η στοματική ευχαρίστηση του καπνίσματος. Σε αυτές τις περιπτώσεις οι καλύτερες εναλλακτικές λύσεις είναι γλυκές τροφές, χωρίς ζάχαρη, που απαιτούν ξετύλιγμα της συσκευασίας τους και μάσημα ή πιπίλισμα, όπως οι τσίχλες και οι σκληρές καραμέλες χωρίς ζάχαρη.

Βούρτσισμα δοντιών

Ένα άλλο "κόλπο" είναι να βουρτσίζετε συχνά τα δόντια σας όλη την ημέρα. Αυτό μπορεί να ικανοποιήσει προσωρινά την επιθυμία για "στοματική ευχαρίστηση".

Όταν το στόμα σας είναι φρέσκο και καθαρό, μπορεί να έχετε λιγότερο έντονη επιθυμία για τσιγάρο.

Αποφύγετε τις απότομες δίαιτες

Επιλέξτε υγιεινές τροφές, που είναι πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά και με λίγες θερμίδες. Όμως, οι ειδικοί συμβουλεύουν να μην προχωρείτε σε απότομες και

ριζικές αλλαγές στον τρόπο που τρώτε, όταν βλέπετε ότι έχετε πάρει λίγα κιλά αφότου κόψατε το κάπνισμα.

Να είστε ρεαλιστές ως προς τους στόχους που θέτετε στον εαυτό σας
Πολλοί καπνιστές θα αποκτήσουν κάποιο σωματικό βάρος, όσο και αν είναι
εγκρατείς. Είναι ωραίο το να βάζετε στόχους ότι "δεν θα πάρετε γραμμάριο" και να
προσπαθείτε να διατηρήσετε το βάρος σας χαμηλά. Αλλά μην ανάγετε το σωματικό
σας βάρος σε μέγα ζήτημα, καθώς μια πιθανή "απογοήτευση" μπορεί να σας κάνει
να ξαναρχίσετε το κάπνισμα.

Πηγές: <http://www.webmd.com>, <https://www.medicalnewstoday.com>