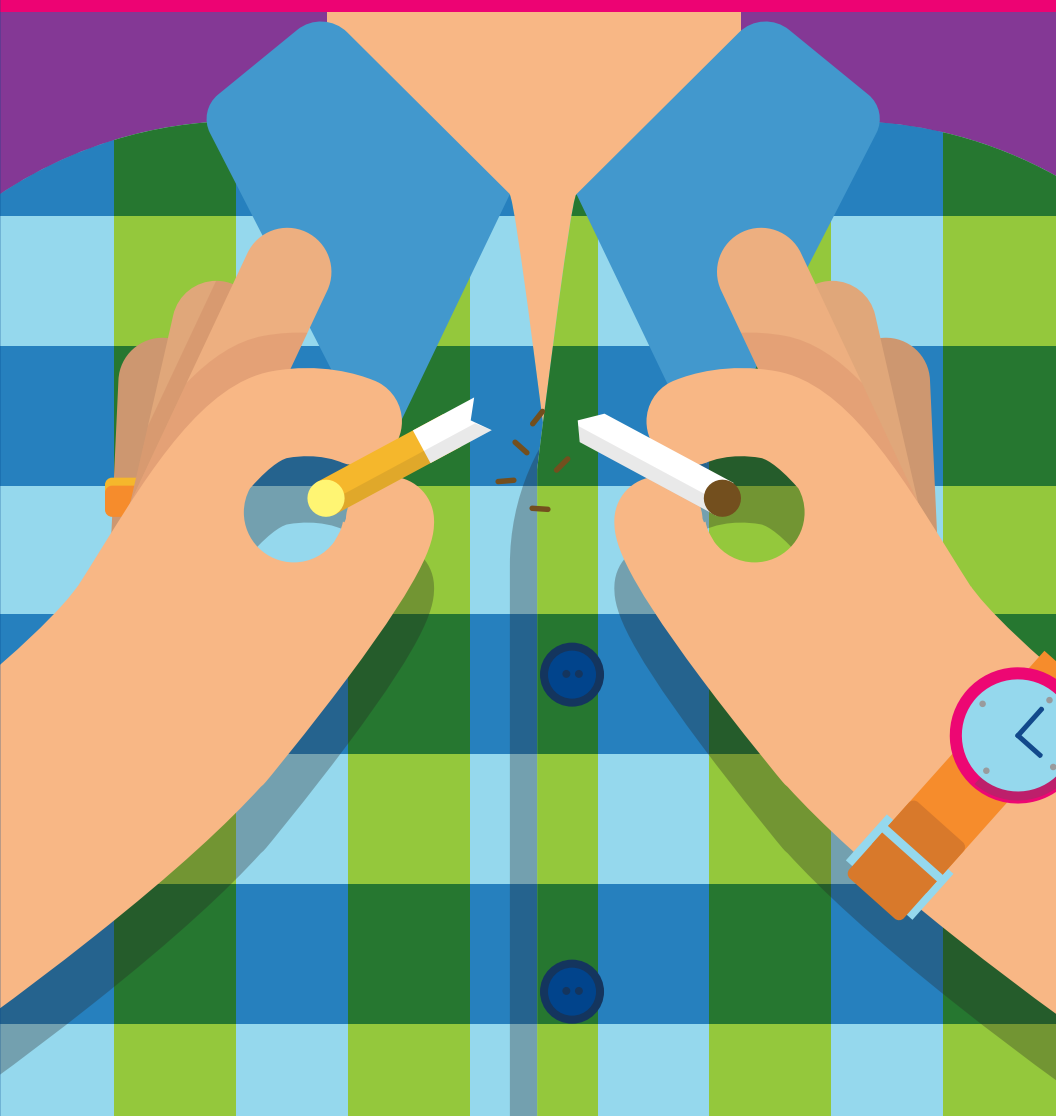


Czas rzucić palenie.
Pozwól sobie pomóc.

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



Nieważne od jak dawna i ile palisz, na rzucenie nałogu nigdy nie jest za późno. Palenie tytoniu może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych i jest kosztowne pod wieloma innymi względami. Rzucenie palenia często zapewnia nie tylko oszczędność pieniędzy, ale też dłuższe życie, lepszy wygląd i lepsze samopoczucie. Wyjście z nałogu bywa jednak niełatwe i większość palaczy potrzebuje pomocy.

Nawyk ten warto rzucić na przykład z następujących powodów:

- + Aby żyć zdrowiej i dłużej: palenie tytoniu może prowadzić do raka, zawałów serca, udarów i wielu innych chorób. Osoby niepalące żyją około 10 lat dłużej niż palacze.
- + Aby czuć się lepiej: pozbyć się kaszlu, lżej oddychać, mieć więcej energii i zacząć wreszcie czuć się zdrowo.
- + Aby lepiej wyglądać i pachnieć: skutkiem palenia mogą być żółtkłe lub poczerwiałe zęby, utrata zębów, podrażnione dziąsła, zmieniony kolor skóry i wypadanie włosów.
- + Aby oszczędzić pieniądze: każda wypalona paczka papierosów znacznie zwiększa koszty życia w NYC. Rzucenie palenia zapewnia oszczędność rzędu 300 dolarów miesięcznie/4000 dolarów rocznie. Korzystając z tych oszczędności, zadbaj o siebie.
- + Popraw zdrowie otaczających Cię osób: jeśli palisz w otoczeniu rodziny, przyjaciół i zwierząt domowych, grożą im choroby wskutek wdychania dymu, który wydychasz. Może to również wywołać u nich problemy zdrowotne, takie jak ciężkie napady astmy, choroby serca, rak płuc i udar mózgu.



Oto kilka porad ułatwiających rzucenie palenia:



ZASIĘGNIJ POMOCY

Poproś o pomoc specjalistę, takiego jak lekarz, pielęgniarka lub psycholog. Dostępne są leki ułatwiające rzucenie palenia i zapobiegające powrotowi do nałogu. Poinformuj rodzinę, znajomych i nauczycieli, że rzucasz palenie. Poproś ich o wsparcie.

PRZYGOTUJ SIĘ DO RZUCENIA NAŁOGU

Wyznacz sobie datę rzucenia palenia i podaj ją lekarzowi, rodzinie, nauczycielom i znajomym. Przed datą rzucenia palenia wyrzuć wszystkie papierosy, popielniczki i zapalniczki.



ODERWIJ SIĘ

Mając zajęcie, łatwiej jest przestać myśleć o paleniu.



NAUCZ SIĘ RADZIĆ SOBIE Z NAŁOGIEM

Zmień zwyczaje i nawyki. Jeśli brakuje Ci papierosa w dłoni, spróbuj zastąpić go ołówkiem, spinaczem do papieru lub piłeczką antystresową. Podejmij aktywność, taką jak spacer z przyjaciółmi. Przygotuj sobie plan walki z głodem nikotynowym.



NIE PODDAWAJ SIĘ

Większości palaczy nie udaje się rzucić nałogu przy pierwszej próbie. Niektórzy na chwilę przestają palić, a potem wracają do nałogu. To nic złego. Najważniejsze to nie zaprzestać prób. Uzbroić się w cierpliwość, pomyśleć pozytywnie o postępach i znowu spróbować.

Aby uzyskać więcej informacji o tym, jak rzucić palenie, należy skontaktować się z lekarzem lub innym pracownikiem służby zdrowia w NYC Health + Hospitals. Można też zadzwonić pod numer 1-866-NY QUIT (1-866-697-8487) lub odwiedzić witrynę internetową nysmokefree.com.

DOWIEDZ SIĘ, JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM

Wiele osób pali, gdy są niespokojne lub zestresowane. Wypróbuj inne metody radzenia sobie ze stresem. Można w tym celu pójść na spacer, ćwiczyć albo porozmawiać z życzliwą osobą. Znajdź właściwą metodę dla siebie.



Żyj pełnią zdrowia.

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

Zadzwoń i ustal termin wizyty
1-844-NYC-4NYC



BĄDŹMY W KONTAKCIE. OBSERWUJ NAS.

nychealthandhospitals.org

Polish