

SPOLEČNOST PRO LÉČBU ZÁVISLOSTI NA TABÁKU

Kouříte?

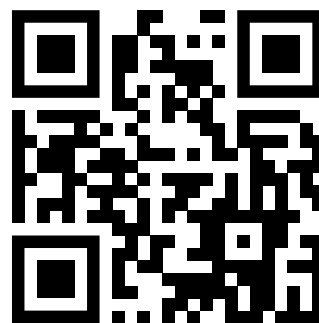
Pravděpodobně jste jako většina kuřáků už párkrát zkoušeli přestat. Ale nepovedlo se. Jako většině kuřáků.

Podobně je na tom přes milion kuřáků v ČR – raději by nekouřili, kdyby mohli přestat. Závislost na tabáku je nemoc, která významně ovlivňuje mozek. Existuje účinná léčba, která podstatně zvýší vaši šanci zbavit se cigaret: je to psychobehaviorální intervence a léky k potlačení abstinenčních příznaků.

Připravte si předem nekuřácká řešení pro situace, kdy obvykle kouříte a užívejte doporučené léky, podle potřeby i několik měsíců. Rozdělíte si tak odvykání na dvě etapy: po dobu užívání léků se snáze naučíte prožívání dne bez cigaret. Když budete mít zažitý nekuřácký životní styl, léky postupně přestanete užívat.

Proč přestat?

- zlepší se vaše nálada i sebevědomí
- snížíte riziko nádorů prsu i jiných onkologických onemocnění včetně rizika sekundárních nádorů, rizika srdečního infarktu, mozkové mrtvice nebo žilních zánětů
- budete mít víc peněz
- pokožka bude stárnout pomaleji, budete mít méně vrásek
- zbavíte se zápachu i pocitu otroctví, budete svobodní



Kde hledat pomoc?

Na webu Společnosti pro léčbu závislosti na tabáku **www.SLZT.cz** najdete kolem 40 Center pro závislé na tabáku (*péče je tu hrazena ze zdravotního pojištění*), více než 200 vyškolených ambulantních lékařů, několik adiktologických ambulancí, kolem 200 lékáren poskytujících poradenství, bezplatné mobilní aplikace, online poradnu lékaře nebo bezplatnou telefonní linku pro odvykání.

Každá cigareta poškozuje!