

Daca esti gata sa incetezi iata cum trebuie facut

Daca esti gata sa incetezi iata cum trebuie facut

Daca fumezi sau mesteci tutun, stii cata paguba face – la sanatate personala, la sanatatea familiei, la finantele tale precum si la mediul tau. Daca vrei sa incetezi, dam un ajutor adevarat cu Ziua Antifumatului.

Sa fixezi o data precisa pentru incetare, si pregateste-te. Sa dai telefon la Asistenta Fumatorilor – unde poti primi informatii despre centre speciale in apropiere pentru cine doreste sa inceteze sa fumeze.

Farmacistul sau medical poate furniza adresele acestor centre si de asemenea poate furniza informatii despre tratamente capabile sa dubleze sansele tale de-a inceta.

Terapia cu substituenti de nicotina (NRT)

Are mai multe variante cuprins guma si plasturi. Asa te deobisnuiesti de la nicotina, reducand dorul de tutun in timpul ce iti schimbi naravurile. NRT-ul este disponibil prin reteta de la doctor.

Zyban® (Bupropion)

E vorba de un tratatament cu o droga care modifica raspunsul creierului la nicotina. Ca atare fumatul devine mai putin placut, reduce dorul de tutun si de asemenea poate dubla de-a inceta definitive sa fumezi. Doctorul tau poate furniza mai multe informatii.

Champix® (Varenicline)

E vorba de un tratament cu o droga noua care actioneaza reducand placerea pe care o primesti cand fumezi. Se obtine numai cu reteta de la doctor. Cercetari au dovedit ca poate dubla sansele tale de-a inceta definitive.

Daca preferi sa nu folosesti nici medicamente speciale nici sa te duci la clinica, poti sa obtii informatii pentru actiune autonoma de la asistenta telefonica confidentiala – sa incepi cu ei!

Asistenta telefonica (Helplines)

Helplines ofera sfaturi si sprijin confidentiale si gratuite.

Anglia	0800 169 0 169
Tara Galilor	0800 169 0 169
Scotia	0800 84 84 84
Irlanda de Nord	0800 85 85 85

www.nosmokingday.org.uk

