

ZDRAVIE A LIEČENIE ZAČÍNA BEZ CIGARIET

POMOCNÍK PRE KAŽDÉHO, KTO CHCE
ZVLÁDNUŤ POBYT V NEMOCNICI BEZ
FAJČENIA



Zdravie dýcha lepšie, keď sa vzdáte cigariet

Pobyt v nemocnici sám o sebe nie je jednoduchý. Ak ste zvyknutý fajčiť, môže byť ešte náročnejšie zvládnuť dni bez cigarety – najmä v prostredí, kde sú pravidlá prísne a možnosti obmedzené.

Táto brožúra vznikla preto, aby vám pomohla zvládnuť obdobie bez fajčenia počas hospitalizácie. Nájdete v nej tipy, ako prekonať chuť na cigaretu, čo robiť v ťažkých chvíľach, aj dôvody, prečo sa oplatí to skúsiť.

Skúste si dať šancu. Možno práve tento pobyt môže byť začiatkom niečoho dobrého – pre vaše zdravie, dýchanie aj vnútorný pokoj.

Byť v nemocnici nie je ľahké, ale môže to byť práve tá chvíľa, kedy sa vám podarí urobiť krok smerom k trvalej zmene.



MGR. VIERA MIKULOVÁ

klinický psychológ, psychoterapeut
FNŠP J. A. Reimana Prešov
mikulova.viera@fnsppresov.sk

Prečo sa oplatí vzdať cigarety v nemocnici?

Krátky prehľad pozitívnych účinkov nefajčenia



Aj pár dní bez cigariet môže urobiť veľký rozdiel – pre vaše telo aj myseľ. Možno vás prekvapí, čo všetko sa začne meniť k lepšiemu, už krátko po poslednej cigarete.

Už po niekoľkých dňoch:

- zlepšuje sa dýchanie – pľúca začínajú pracovať efektívnejšie,
- krvný tlak a pulz sa stabilizujú,
- zvyšuje sa hladina kyslíka v krvi – vaše telo sa lepšie okysličuje,
- zmysly ako chuť a čuch sa začínajú zlepšovať,
- ustupuje kašeľ a pocit dýchavičnosti.

Prečo je to dôležité počas liečby?

- Lepšie hojenie rán – fajčenie zhoršuje prekrvenie tkanív,
- nižšie riziko komplikácií pri operáciách a zákrokoch,
- rýchlejšie zotavenie – telo má viac energie na regeneráciu,
- znižuje sa riziko infekcií, trombóz či zlyhania pľúc.

Vaše telo sa vám poďakuje – každý deň bez dymu je darom pre vaše zdravie.

Nefajčenie v nemocnici

V záujme ochrany zdravia všetkých pacientov, návštevníkov aj personálu je fajčenie v celom areáli nemocnice prísne zakázané. Tento zákaz sa vzťahuje na všetky vnútorné aj vonkajšie priestory, vrátane parkovísk, chodníkov, oddychových zón a okolia budov.

Prečo nefajčiť v nemocnici?

- Zdravie na prvom mieste – nemocnica je miesto liečby a zotavenia. Vystavenie tabakovému dymu ohrozuje pacientov, najmä tých s dýchacími, srdcovými alebo onkologickými ochoreniami.
- Bezpečnostné dôvody – v nemocnici sa nachádza množstvo prístrojov a materiálov, ktoré sú citlivé na dym alebo horľaviny.
- Príklad pre ostatných – rešpektovanie zákazu fajčenia prispieva k zdravšiemu prostrediu a povzbudzuje ostatných k zdravému životnému štýlu.

Tipy a stratégie: Ako zvládnuť pobyt v nemocnici bez fajčenia

Odvykanie od fajčenia je výzva – a nemocničné prostredie ju môže ešte zvýrazniť:

chýba bežná rutina, možnosť „ísť si zapáliť“, a do toho možno aj stres z choroby.

Dobrou správou je, že existujú jednoduché stratégie, ktoré vám môžu pomôcť zvládnuť to.

Tu je niekoľko praktických a psychologických odporúčaní, ktoré môžu pomôcť:

ZMENA MINDSETU: NEMOCNICA NIE JE VÄZENIE – JE TO LIEČEBŇA

Skúste zmeniť spôsob ako o nefajčení v nemocnici premýšľate. Presmerovať svoju pozornosť namiesto zameriavania sa na problém na sústredenie sa na cieľ, ktorý chcete v nemocnici dosiahnuť.

Vnímať to napríklad takto:

"Tu sa moje telo lieči – a ja mu v tom pomáham tým, že nefajčím."

Z každého dňa bez cigarety si môžete spraviť úspech, nie „utrpenie“.

POCHOPENIE SVOJEJ MOTIVÁCIE

Zdravie – zhoršujúci sa stav je silný varovný signál.

Rodina – prestať kvôli deťom, partnerovi, vnúčatám.

Pocit slobody – nebyť závislý.

Odporúčam si túto motiváciu napísať na papier a mať ju na miestach, kde sa najčastejšie fajčí.



NAHRADIŤ FAJČENIE NIEČÍM INÝM

Fajčenie je často náhrada za ukludnenie sa pomocou dychu – takže sa to dá nahradiť:

Hlboký nádych nosom na 4 sekundy, zadržte na 4, výdych ústami na 6–8 sekúnd.

Opakujte 3–5×, kedykoľvek príde chuť alebo nervozita.

Môžete si k tomu v mysli opakovať:

→ "Telo sa čistí... zvládam to... prechádza to..."

Dôležité je nájsť alternatívu pre momenty, kedy človek zvykol fajčiť – po káve, po jedle, pri strese.

Skúsite napríklad:

Hlboké dýchanie

Krátka prechádzka po chodbe

Žuvanie niečoho zdravého (napr. žuvačka, mrkva)

Mobilná hra, Sudoku, krížovky

Zamestnajte si myseľ. Fajčenie je často len reakcia na nudu alebo pasivitu. Takže:

- Čítajte (knihu, e-knihu, články na mobile)
- Počúvajte podcasty alebo audioknihy
- Skúste mobilné hry, sudoku, krížovky
- Zdieľajte rozhovory, spoločenské hry
- Píšte si denník alebo len poznámky, myšlienky

Keď príde chuť, dajte si heslo:

„Počkám 5 minút a uvidím“ – veľakrát to samo prejde.

ZVÁŽIŤ PODPORU LIEKOV ALEBO NÁHRAD (NIKOTÍNOVÉ NÁPLASTI, ŽUVAČKY, SPREJE)

Telo je závislé na nikotíne, takže odvykanie je fyzicky aj psychicky náročné.

Môžete skúsiť nikotínové náhrady v podobe žuvačiek, či náplasti.

Lekár môže odporučiť lieky na predpis, ktoré znižujú chuť na cigaretu.

Existujú linky pomoci.

→ Národná linka pomoci na odvykanie od fajčenia: 0908 222 722





OČAKÁVAŤ ABSTINENČNÉ PRÍZNAKY – A VEDIEŤ, ŽE PREJDÚ

Ak sa rozhodnete nefajčiť, telo aj myseľ budú určitý čas reagovať na neprítomnosť nikotínu. Toto obdobie je normálne a prechodné – znamená to, že sa telo zotavuje a začína fungovať bez závislosti od nikotínu.

Typické abstinenčné príznaky:

- Silná chuť na cigaretu. Túžba po fajčení sa objavuje najmä v situáciách, ktoré sa predtým spájali s cigaretou (napr. po jedle, pri strese, pri káve).
- Nervozita, podráždenosť. Môžete byť citlivejší, netrpezlivý alebo sa ľahko nahneváte. Je to dôsledok zmeny hladiny nikotínu v tele.
- Nepokoj, problémy so spánkom. Niektorí ľudia majú problém zaspať alebo sa budia častejšie.
- Zvýšená chuť do jedla. Nikotín potláča chuť do jedla, takže po jeho vysadení môžete pociťovať väčší hlad.
- Problémy so sústredením. Krátkodobé zníženie koncentrácie je bežné, ale časom sa to upraví.

Ako dlho abstinenčné príznaky trvajú?

- Najsilnejšie bývajú v prvých 3 – 5 dňoch po poslednej cigarete.
- Väčšina príznakov ustupuje do 2 – 4 týždňov.
- Chuť na cigaretu sa môže občas vracaať aj neskôr, no zvyčajne je slabšia a kratšia.

Dôležité uistenie:

Tieto príznaky sú úplne normálne. Sú znakom toho, že sa telo lieči.

Sú dočasné. Aj keď môžu byť nepríjemné, netrvajú večne.

Dajú sa zvládnuť. S podporou, správnymi technikami a prípadne s pomocou zdravotníckeho personálu.

VYHÝBAŤ SA SPÚŠŤAČOM

- Stretnutie s inými fajčiarmi (napr. spolupacienti).
- Návštevy, ktoré fajčia alebo prinášajú cigarety.
- Zabudnutie, že fajčenie v areáli nemocnice nie je dovolené.
- Nedostatok náhradných stratégií na zvládanie abstinенčných príznakov.
- Stres, úzkosť alebo obavy z diagnózy, zákroku či liečby.
- Pocit nudy alebo pasivity (obmedzená aktivita, čakanie, vytrhnutie z bežného režimu).
- Osamelosť alebo izolácia od blízkych.
- Potreba upokojenia alebo zvládania nepríjemných emócií.
- Zvyky a automatizmy – napr. potreba cigarety po jedle, pri káve, po prebudení.

Aspoň v prvých týždňoch je vhodné vedome sa vyhýbať spoločnosti fajčiarov. Uvedomenie si spúšťačov nám dáva možnosť rozhodnúť sa, ako chceme na situáciu zareagovať a zvoliť novú zdravšiu alternatívu a stratégiu na riešenie spúšťača fajčenia.

VIESŤ SI DENNIK, POZORUJTE SVOJ POKROK

Zapíšte si a pozorujte:

Chuť na cigaretu – kedy a prečo vzniká?

Emócie a spúšťače – nuda, strach, hnev, samota...

Spôsoby zvládnutia – čo ste skúsil(a) namiesto fajčenia?

Reflexia a povzbudenie – spätný pohľad a uznanie úsilia.

ODPÚŠŤAŤ SI A NEVZDAŤ SA PRI ZLYHANÍ

Ak človek „zakopne“, neznamená to koniec.

Nehodnoťte sa prísne.

Zamyslite sa, čo bolo spúšťačom a poučte sa.

Pokračujte v odvykaní.

Každý deň bez cigarety sa počíta.

VYUŽITE ZDRAVOTNÝ TÍM AKO OPORU

Nebojte sa povedať sestričkám alebo lekárovi, že máte chuť na cigaretu.

Psychologická podpora v nemocnici býva dostupná – povedzte si o ňu.

**Judge me
when you
are perfect.**

AFIRMÁCIE PRE ODVYKANIE OD FAJČENIA

Sú to krátke, pozitívne a vedomé vyhlásenia, ktoré pomáhajú: preprogramovať myšlienky, posilniť odhodlanie, zvládnuť stres, a upevniť nový nefajčiarsky obraz seba samého.

Čítajte si ich každé ráno a/alebo vtedy, keď cítite chuť na cigaretu:

„Som silnejší/ia než moja závislosť.“

„Každý deň bez cigariet posilňuje moju vôľu.“

„Zvládam túžbu. Prichádza a odchádza – ja ostávam pokojný/á.“

„Moje telo sa lieči každým nádychom bez dymu.“

„Plúca mi ďakujú za každý deň bez cigariet.“

„Dnes si vyberám život, nie nikotín.“

„Rozhodol/a som sa prestať – a to rozhodnutie platí.“

„Už nie som fajčiar – som niekto, kto sa stará o svoje telo.“

„Dym už nepatrí do môjho života.“

„Zaslúžim si byť zdravý/á a voľný/á.“

„Som hoden/hodná lepšieho života bez cigariet.“

„Neodsudzujem sa, ak zakopnem – učím sa a idem ďalej.“

„Túžba po cigarete je len dočasná – môj cieľ je trvalý.“

„Vydržím 5 minút – a ono to prejde.“

„Telo ma prosí, aby som vydržal – a ja ho počúvam.“



Zvládnuť odvykanie od fajčenia nie je ľahké. Abstinenčné príznaky sú len dočasné, ale výhody nefajčenia trvajú celý život. Príznaky pominú, ale zdravie to ocení.

MGR. VIERA MIKULOVÁ

klinický psychológ, psychoterapeut
FNŠP J. A. Reimana Prešov
mikulova.viera@fnšppresov.sk

