

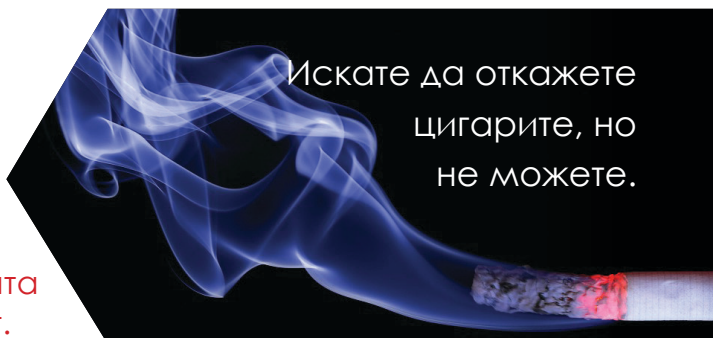


Министерство на здравеопазването  
на Република България



Национална програма за превенция  
на хроничните незаразни болести 2014 - 2020 г.

Тютюнопушенето е една от водещите, предотвратими причини за заболявания и смърт, а тютюнът е единствената легално разпространявана стока, която убива почти половината от тези, които я употребяват.



Искате да откажете  
цигарите, но  
не можете.

ПОТЪРСЕТЕ ПОМОЩ!

**СТОП**

**НА ТЮТЮНОПУШЕНЕТО**

КЪДЕ ?

КАБИНЕТИ ЗА  
КОНСУЛТИРАНЕ И ОТКАЗВАНЕ  
ОТ ТЮТЮНОПУШЕНЕТО

НАЦИОНАЛНА ЛИНИЯ  
ЗА ОТКАЗ ОТ  
ТЮТЮНОПУШЕНЕ:

**0700 10 323**



Районна здравна инспекция:

адрес: .....

телефон: .....

**Не е необходимо да сте сигурни, че искате да се откажете. Можете да обсъдите ситуацията със здравния специалист, без да се ангажирате.**

- Ако твърдо сте решили да се откажете, здравният специалист може да Ви помогне да съставите план и да определите датата за отказване.
- Ще имате седмичен контакт „лице в лице“ или по телефона със своя консултант през първите 4 седмици, а след това по-рядко, за още 8 седмици, след като сте престанали да пушите.
- Повторните срещи са от значение за засилване на мотивацията, получаване на информация, помощ за справяне с възникналите проблеми по време на отказването и т.н.
- Ако направите рецидив и отново запалите цигара, не се чувствайте виновен, никой няма да Ви съди.



**Шансът Ви да се откажете от тютюнопушенето окончателно е до 4 пъти по-голям, ако използвате съветите и подкрепата на здравен специалист в комбинация с никотин-заместваща терапия.**

- ▶ При първата среща здравният специалист ще регистрира статуса на пушене - продължителност, интензивност (брой цигари дневно), предишни опити за отказване.
- ▶ Ще обсъди с Вас причините, поради които пушите и защо искате да се откажете.

**▶ Ще изследва съдържанието на въглероден оксид в издишания въздух и нивото на карбоксиемоглобин.**



**Всеки 2-ма от 3-ма пушачи искат да спрат да пушат.**

**Само 3% до 5% от тях обаче, могат да се откажат лесно сами.**

- ▶ Поради съдържащия се в тютюна никотин, предизвикващ силна зависимост, много пушачи не успяват да се откажат и продължават да пушат.
- ▶ Доказано е, че лечението на тютюневата зависимост включва (самостоятелно или в комбинация) поведенчески и фармакологични интервенции като:
  - здравно образование;
  - кратко послание или съвет;
  - интензивна подкрепа;
  - или прилагане на други интервенции, така че да се постигне преодоляване на зависимостта от тютюна.

## Една от причините за рецидив е АБСТИНЕНЦИЯТА

Тя се появява, защото организмът Ви не получава редовната доза никотин.

### Има 2 вида абстинентни състояния:

- **Силно и постоянно желание за цигара, което намалява интензивността си за няколко седмици след отказването.**
- **Внезапни изблици на силно желание или потребност да запалите цигара, често провокирани от условен сигнал, например при консумация на алкохол, кафе, стрес и други.**

## АБСТИНЕНТНАТА КРИЗА продължава само 5 минути

С Вашия консултант обсъдете и направете списък от 5-минутни стратегии за справяне:

- Ако сте на парти, излезте за 5 минути и се разходете.
- Когато се появи силно желание за пушене, помнете, че то е краткотрайно и вероятно ще премине в рамките на няколко минути.
- Не забравяйте, че всеки път, когато му се противопоставите, Вие сте с 1 крачка по-близо до окончателния отказ от цигарите.
- ... И, помислете за това, че комбинацията на цигара и пиене повишава риска от рак на устата 38 пъти.

## НЯКОИ ПОЛЗИ ЗА ЗДРАВЕТО ПРИ ОТКАЗВАНЕ

## ОТ ТЮТЮНОПУШЕНЕ:



В България функционират  
28 кабинета за консултиране  
и отказване от  
тютюнопушенето (ККОТ),  
ситуирани в  
регионалните  
здравни  
инспекции.

ПОТЪРСЕТЕ

В кабинетите за  
отказване от тютюнопушене се извършват безплатни консултации от квалифицирани здравни специалисти.



ОТ ТЯХ ЩЕ ПОЛУЧИТЕ:

ПОДКРЕПА

- ▶ Точна информация и съвети, които могат да увеличат шансовете да се откажете от тютюнопушенето;
- ▶ Професионална подкрепа през първите няколко месеца след отказването на цигарите.

ПОМОЩ

ПОЗВЪНЕТЕ

НАЦИОНАЛНА ЛИНИЯ  
ЗА ОТКАЗ ОТ  
ТЮТЮНОПУШЕНЕ:

0700 10 323

Издава:  
МИНИСТЕРСТВО НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО  
НА РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ

НАЦИОНАЛЕН ЦЕНТЪР ПО ОБЩЕСТВЕНО  
ЗДРАВЕ И АНАЛИЗИ

В РАМКИТЕ НА НАЦИОНАЛНА ПРОГРАМА  
ЗА ПРЕВЕНЦИЯ НА ХРОНИЧНИТЕ НЕЗАРАЗНИ  
БОЛЕСТИ 2014-2020

