

KAŽDÁ CIGARETA POŠKOZUJE?

KOUŘENÍ A DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Kouření jednoznačně zhoršuje psychický stav. Pocit odměny po prvních minutách kouření je jistě příjemný, ale krátkodobý, po pár minutách se nálada zhorší víc než před cigaretou. A také celkový psychický stav.

- Kouření zvyšuje pravděpodobnost úzkosti, deprese, panické poruchy a dalších psychiatrických onemocnění.
- Kouření zhoršuje některé příznaky duševních onemocnění.
- Nemoci způsobené kouřením jsou nejčastější příčinou smrti psychiatrických pacientů.
- Kouření může snižovat účinnost některých léků včetně řady těch užívaných v psychiatrii. Pokud užíváte léky a přestáváte kouřit, informujte o tom svého psychiatra.
- Také kuřáci s depresí by měli přestat kouřit. Ačkoliv špatná nálada může být

jedním z abstinčních příznaků, celkový průběh onemocnění bude příznivější a vhodné léky abstinční příznaky potlačí.

- Část kuřáků si myslí, že kouření jim pomáhá zvládat duševní onemocnění, nervozitu a stres. Opak je pravdou! Tento mýtus vznikl tím, že se při odvykání kouření u kuřáka závislého na nikotinu mohou objevit abstinční příznaky psychického rázu, které ale vždy časem odezní, navíc je možné potlačit je vhodnými léky.
- Cigareta není odměna, znamená pro organismus zbytečný stres.



**PRESTAŇTE KOUŘIT CO NEJDŘÍV. POKUD SE VÁM TO NEDAŘÍ, VYHLEDEJTE POMOC -
- OBRAŤTE SE NA SVÉHO LÉKAŘE NEBO NEJBLIŽŠÍ CENTRUM PRO ZÁVISLÉ NA TABÁKU
ČI JINOU POMOC NA WEBU WWW.SLZT.CZ**

RÁDI BYSTE PŘESTALI KOUŘIT, ALE NEDAŘÍ SE VÁM TO?

- **NEJSTE SAMI.** Naprostá většina kuřáků by raději nekouřila.
- Během života mívají kuřáci v průměru desítky neúspěšných **POKUSŮ PŘESTAT**.
- Pokus **BEZ POMOCI** má jen malou úspěšnost (3–5 % kuřáků po roce nekouří), odborná pomoc ji může až desetkrát zvýšit.

VÍTE, ŽE...

... většina kuřáků je závislých na nikotinu?
... závislost na tabáku/nikotinu je nemoc (diagnóza F17)?
... je možné tuto nemoc léčit?

CO ZNAMENÁ LÉČBA ZÁVISLOSTI NA TABÁKU:

● Změnu zažitých návyků a rituálů, najít si předem nekuřácká řešení obvyklých kuřáckých situací a jejich spouštěčů.

● Navíc pomůže užívání vhodných léků, které slouží k potlačení abstinčních příznaků, nikoli „proti kouření“.

VYUŽIJTE NĚKTEROU FORMU POMOCI

Bližší informace o možnostech léčby a další podpory najdete na webu Společnosti pro léčbu závislosti na tabáku WWW.SLZT.CZ:

- Přes 40 Center pro závislé na tabáku (léčba je tu hrazena ze zdravotního pojištění)
- Kolem 200 ambulantních lékařů
- Téměř 200 lékáren poskytujících poradenství
- Několik adiktologických ambulancí (vhodné zejména pro vícečetné závislosti)
- Telefonní linka zdarma 800 350 000 po–pá 10–18h
- Mobilní aplikace v češtině zdarma
- Další weby www.kourenizabiji.cz, www.bezcgaret.cz

© Kolektiv Centra pro závislé na tabáku III. interní kliniky 1. LF UK a VFN ve spolupráci se Společností pro léčbu závislosti na tabáku
WWW.SLZT.CZ, 2024

