

KAŽDÁ CIGARETA POŠKOZUJE?

KOUŘENÍ A JINÉ ZÁVISLOSTI

Většina pacientů se závislostmi současně kouří cigarety či jiné tabákové výrobky. U většiny kuřáků se rozvine závislost na tabáku/nikotinu. Kuřáci s psychickými obtížemi a závislí na jiných drogách vykouří více cigaret než průměrný kuřák a stanou se častěji závislími na nikotinu.

Vliv kouření při závislosti na jiných drogách:

- Nemoci způsobené kouřením jsou nejčastější příčinou smrti u osob s jinými závislostmi
- Oba zakladatelé Anonymních alkoholiků zemřeli na nemoci způsobené kouřením
- Pocit, že cigareta uklidňuje, je klamný: u závislého na nikotinu jen potlačí abstinenční příznaky
- Kouření vede k vyplavování stresových hormonů a zhoršuje tak stres, úleva po cigaretě je jen krátkodobá
- Kouření zhoršuje depresi, úzkost
- Kouření snižuje účinek (zrychluje jejich vylučování) řady léků užívaných v psychiatrii, také například metadonu



- Kuřáci mívají víc sociálních i finančních obtíží, hůř si hledají práci a jejichčastější zdravotní problémy přispívají k dlouhodobému stresu

Abstinence od tabáku zvyšuje úspěšnost léčby jiných závislostí zhruba o 25 %, proto je doporučeno přestat/léčit obě závislosti najednou

**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

