



1 TEDEN
(brez kajenja)

IZZIV

Moj načrt odvajanja

Sprejmite izziv in
prenehajte za vedno

www.jnjconsumer.si



nicorette[®]

naredite nekaj izjemnega



Čestitamo vam ob začetku vaše neverjetne poti k boljšemu življenjskemu slogu brez kajenja! Da bi vam pomagali skozi ciljno črto, smo za vas pripravili ta 7-dnevni izziv, ki vam bo pomagal na poti do bolj zdravega življenjskega sloga.

DAN 1

PRIČNITE Z VAŠIMI STRATEGIJAMI USPEHA

Bolj kot se zavedate svojih kadilskih navad, več nadzora imate nad njimi in lažje jih spremenite.

PREVERITE SVOJE KADILSKE NAVADE

Kako odvisni ste od kajenja?

Zabeležite čas:	7.00		
Število cigaret	2		
Kaj sem počel/a takrat?	Zbudil/a sem se.		
Koliko sem jih potreboval/a?	Lestvica od 1 do 5: »res jih potrebujem« do »nisem jih potreboval/a«		
	1		
Kako zelo sem užival/a?	Lestvica od 1 do 5: »Res sem užival/a« do »Nisem užival/a«		
	1		
Kaj bi lahko naredil/a drugače, da bi se temu izognil/a?	Najprej si umijem zobe.		

DAN 2

OKREPITE SVOJO MOČ

Uspelo vam je doseči drugi dan.

Sedaj je čas, da okrepite svojo moč volje s temi dejavnostmi:

Poskrbite za dober spanec

Pomanjkanje spanja povzroči, da izgubite nadzor nad nezdravimi razvadami. Raziskave kažejo, da lahko z vzpostavitev rednih spalnih navad ponovno pridobite boljšo koncentracijo in samokontrolo, ki vam lahko pomagata, da se uprete želji po kajenu.

Bodite odgovorni do drugih

Javno naznanite, da boste s kajenjem prenehali. To je preprosta, a učinkovita strategija, ki vas bo v prihodnje dobro motivirala.

Povežite se s prijateljem, ki prav tako želi prenehati s kajenjem, da se boste lahko skupaj prebijali skozi močna čustva, potrebe in druge izzive. Skupaj je lažje.

Redno telovadite

Redna telovadba blagodejno vpliva na stres in tako zmanjša željo po kajenu. Počutili se boste bolje.

Prepoznajte svoje izgovore

Vsi smo strokovnjaki pri iskanju izgovorov, to je človeška narava.

Trik je v tem, da prepoznaš svoje izgovore, preden se v njih ujameš!

DAN 3

SPOPADANJE S POMANJKANJEM NIKOTINA IN ŽELJO PO KAJENJU

Dobrodošli v vašem tretjem dnevu te čudovite poti, ki vam lahko spremeni življenje. Po 72 urah od zadnje cigarete postane dihanje lažje, dihalni kanali se začnejo sproščati in raven energije se povečuje. Vendar je približno tretji dan najtežji za obvladovanje odtegnitvenih simptomov. Tukaj je nekaj nasvetov, ki vam lahko pomagajo, da jih premagate:

Opomnite se, zakaj ste sploh začeli

Vzemite si čas in ugotovite, zakaj resnično želite spremeniti svoje življenje. To vam bo pomagalo v najtežjih trenutkih vašega odvajanja.

Uživajte uravnoteženo prehrano

Naredite tedenski načrt zdravih in okusnih obrokov, vključno z veliko zelenjave, sadja in polnozrnatih žit. Tako boste dlje siti in izboljšali boste vaše razpoloženje.

5-minutni uničevalci močne želje po kajenu

Popijte kozarec vode: Sliši se preprosto, vendar se pogosto ne zavedamo, kako dehidrirani smo lahko čez dan, kar lahko povzroči tesnobo in željo po kajenu.

Globoko vdihnite: To je zelo enostavno in dragoceno orodje, saj zmanjšuje napetost in razdražljivost. Pogovor z dobrim, vseživljenjskim prijateljem vam bo pomagal umiriti misli.

DAN 4

PREMAGAJTE POTREBO PO KAJENJU

Od vaše zadnje cigarete je minilo več kot 92 ur in morda že čutite ponos nad dosežkom obvladovanja vaše močne potrebe po kajenju. Kako premagati potrebo:

Ustavite se za trenutek in pomislite na potrebo po kajenju

Kje v telesu jo občutite? Ljudje pogosto občutijo potrebo v rokah ali ustih.

Zapišite si, kakšen je občutek

Lahko gre za pritisk, mravljinčenje, toploto, hlad... Bodite čim bolj natančni.

Naslednjih nekaj minut bodite pozorni na svoje dihanje

Morda se vam bo zdelo koristno, če med vdihom rečete 'vdihni' in med izdihom 'izdihni'.

Nežno preusmerite pozornost nazaj na svoje telo

Ste opazili ali in kako se občutki spreminjajo?

Predstavljajte si občutek morskega vala

Ne glede na to, kako velik je val, ste spreten deskar in s svojim dihom boste zapluli preko vsakega vala.

DAN 5

NASVETI IN NAGRADE: TUDI NAJMANJŠI KORAK JE POMEMBEN

Od vaše zadnje cigarete je minilo že 5 dni. Občasno vam je še vedno težko, a ste že malo bolj prilagojeni na novo resničnost. To je tabela primerov situacij, ki lahko v vas sprožijo željo po kajenju. V zadnjem stolpcu si preberite primere bolj pozitivnega razmišljanja, ki vam lahko pomagajo, ko vas obide želja po kajenju.

Dogodki/Situacije	Čustva/Reakcije	Samodejne misli	Alternativne misli
Kaj se dogaja	Kaj čutim / kaj počnem	Kaj si rečem	Kaj še lahko rečem sebi
Sem s prijatelji in vzdušje je dobro	Z veseljem si bom prižgal/a cigareto	Le tokrat!	Vse je v redu in tvegam, da bom zasvojen/a
»Moj šef / moj zakonec / itd. me je krivil/a ...«	Malodušen/a, razočaran/a si bom prižgal/a cigareto	Ni mi vseeno, s tem se je treba soočiti	Če prižgem cigareto, to ne bo rešilo mojih težav... in dva problema bom imel/a, če poleg tega spet začnem kaditi
»Moj sin je bolan...«	Zaskrbljen/a, pod stresom prižgem cigareto.	Zaskrbljen/a, pod stresom prižgem cigareto.	Najprej premisli in se sprosti. Kajenje ne bo odpravilo problema.
»Težko se osredotočim na svoje delo.«	Utrujen/a sem. Grem na »čik pauzo.«	Stimuliralo me bo.	Sprehod na svežem zraku in sprememba okolja bosta izboljšala moje počutje.

DAN 6

NAUČITE SE OBVLADOVATI STRES

Nekateri ljudje mislijo, da kajenje pomaga pri obvladovanju stresa, v resnici pa kajenje dejansko povzroča stres. Na srečo obstaja ogromno taktik, ki vam bodo pomagale pri soočanju s stresom na pozitiven način:

Poskusite razviti odnos »zmorem«

Če verjamete, da zmorete, imate veliko več možnosti, da opustite kajenje, kot če si rečete, da ne zmorete.

Osredotočite se na sedanji trenutek

Globoko vdihnite, odložite stvari, ki lahko počakajo in se osredotočite na to, kar je pred vami.

Osredotočite se na tukaj in zdaj

Poslušajte glasbo, ogledajte si film ali se igrajte s psom. Ne samo, da vam bodo te dejavnosti odvrčale pozornost od kajenja, temveč vas bodo navdale z novo energijo in vam okrepile voljo.

Bodite aktivni in se zabavajte.

Telesna aktivnost pomaga povečati možganske procese, povezane z občutki dobrega počutja.

DAN 7

TI SI PRVAK!

Čestitamo, uspelo vam je!

V teh 7 dneh ste naredili nekaj zares pozitivnih sprememb v svojem življenju, ki bodo koristile ne le vam, ampak tudi ljudem, ki so vam blizu.

Do sedaj bi morali opaziti, da je vaše dihanje lažje, vaša energijska raven višja, vaš vonj in okus se začenjata normalizirati. Zdaj bo lažje nadaljevati pot.

Priporočamo, da sledite tem nasvetom v obdobju naslednjih 3 tednov in ne pozabite, če boste v bližnji prihodnosti potrebovali kakršno koli podporo, obiščite **www.nicorette.com** ali pa se preprosto pogovorite s svojim farmacevtom.

Tukaj smo zato, da vam pomagamo!

Nasveti za uporabo posameznega proizvoda, ki vam bo pomagal pri odvijanju od kajenja.

Želim si hitro potešiti željo po kajenju

Oralno pršilo



želja
ublažena v
30 sekundah



1 mg
150 vpihov

Meta

Želim si zamotiti usta

Žvečilni gumi



žvečenje
ublaži željo po nikotinu
skozi ves dan



2mg 4mg
30, žvečilnih gumijev

Sadni in meta

Navodilo za uporabo

Kadar čutite močno potrebo po kajenju, namesto cigarete uporabite 1–2 odmerka, da obvladate situacijo. Za boljši učinek, nekaj sekund po vpihu ne požirajte.

1.-6. teden

1 – 2 odmerka vsakič, ko začutite željo po kajenju.

7.-9. teden

Zmanjšajte uporabo za 50 %.

10.-12. teden

Zmanjšajte uporabo na
2 – 4 odmerke dnevno.

Žvečite počasi, dokler ne zaznate pekočega okusa. Potem prenehajte žvečiti in spravite žvečilni gumi med dlesni in lice. Ko pekoči okus mine, začnite ponovno žvečiti, potem pa žvečilni gumi ponovno shranite med dlesni in lice. Žvečilni gumi žvečite približno pol ure, kakor opisano.

Koliko cigaret pokadite na dan?

do 20
cigaret/dan
jakost 2mg

več kot 20
cigaret/dan
jakost 4mg

Največ 24/dan

Ni primerno za uporabo daljšo od 6 mesecev

 **nicorette**[®]
naredite nekaj izjemnega

Nekaj
za enkrat na dan

obliž



Omogoča konstanten nivo
nikotina skozi ves dan
z le enim obližem

15mg 25mg
7 obližev

Navodilo za uporabo

1 obliž na dan, namestite zjutraj na nepoškodovan, čist in suh del kože in odstranite zvečer. Ne namestite obliža vedno na isto mesto.

1.- 8. teden

25mg

9.-12. teden

15mg

**PRIMERNO
ZA KOMBINIRANO TERAPIJO**

Primerno za samostojno uporabo ali v kombinaciji z 2mg zdravilnimi žvečilnimi gumiji.

Ni primerno za uporabo daljšo od 6 mesecev

MOJA ZAOBLJUBA

Datum _____

PRENEHAL/A
BOM KADITI
ZA VEDNO
KER:

Ime _____

Izpolnite kartico in jo shranite, da vas spomni, zakaj ste prenehali s kajenjem.

DAN 1

Nisem kadil/a

Strategija je uspešna

DAN 2

Nisem kadil/a

Moja volja je močna

DAN 3

Nisem kadil/a

Spopadel/la sem se z
močno željo po kajenju

DAN 4

Nisem kadil/a

Premagal/a sem potrebo
po kajenju

DAN 5

Nisem kadil/a

Vzel/a sem si čas zase

DAN 6

Nisem kadil/a

Še vedno sem motiviran/a

DAN 7

Nisem kadil/a

Jaz sem zmagovalec/kal



nicorette
 naredite nekaj izjemnega