



Rauchfrei
Telefon

0800 810 013

www.rauchfrei.at



Bez duhana i nikotina

Za Vas, Vašu obitelj i Vašu okolinu.



Telefon za život bez pušenja je inicijativa nositelja socijalnog osiguranja, saveznih pokrajina i ministarstva zdravlja. Telefon za život bez pušenja vodi Austrijski zdravstveni fond za teritoriju cijele Austrije.

Kako djeluju duhan i nikotin?

Svi proizvodi od duhana i nikotina sadrže otrovne tvari koje uzrokuju ovisnost.

Bez obzira pušite li, koristite li se vape uređajima, heat proizvode ili snus: svaki oblik duhana i nikotina izaziva ovisnost i šteti Vašem zdravlju.

➔ **Pluća su stvorena za udisanje čistog zraka i ništa drugo!**



Konzumacija duhana i nikotina slabi imunološki sustav, povisuje krvni tlak i dugoročno uzrokuje brojne bolesti. Najčešće su to kardiovaskularne bolesti, bolesti pluća, rak i dijabetes.

U Austriji svakog dana 10 osoba umre od posljedica konzumacije duhana. Osobe koje puše u prosjeku žive 7 godina kraće.

Mnogi ljudi vjeruju da je zdravije ako zamijene poneku cigaretu drugim nikotinskim proizvodima. To je, međutim, zablude. Kombinirana konzumacija cigareta i e-cigareta čak povećava rizik od pratećih oboljenja za 3 do 5 puta.

Nikotinske vrećice, u svakodnevnom govoru poznate i kao snus, brzo izazivaju ovisnost. Osim toga, u kratkom roku uzrokuju vidljiva oštećenja desni.



Jeste li znali? **Nikotin je insekticid.**

Tvar koja izaziva ovisnost, nikotin, je otrov za insekte. Listovi biljke duhana sadrže nikotin kako bi odbili štetnike. Radnici na plantažama duhana tijekom jednog dana apsorbiraju toliko nikotina kao da su popušili 50 cigareta. Oni obolijevaju od „zelene duhanske bolesti“. Posljedice su mučnina, povraćanje, proljev, znojenje i problemi s cirkulacijom.



Izbjegavajte duhanske i nikotinske proizvode!

Oslobodite se duhana i nikotina

Isplanirajte svoju nikotinsku neovisnost.

Koji su Vaši osobni razlozi za prestanak konzumiranja nikotina?

Zapišite najmanje tri razloga i prednosti života bez duhana i nikotina.

Kada konzumirate duhan ili nikotin?

Zabilježite tokom tri dana kada i gdje trošite nikotinske proizvode. Uzmite papir i olovku te zapišite prije svakog unosa nikotina: vrijeme, mjesto, važnost, situaciju ili povod.



Koja potreba stoji iza Vaše konzumacije nikotina?

Pušite li kako biste otpočeli dan? Uz kavu ili nakon obroka? Pušite li kako biste se nagradili ili opustili? Pušite li tijekom pauze, nakon posla ili prilikom druženja s prijateljima? ...

Jeste li fizički ovisni o nikotinu?

Jeste li ikada proveli 24 sata bez konzumacije nikotinskih proizvoda zato što ste na njih zaboravili? Ako ne možete jasno odgovoriti „da“ na ovo pitanje, to može biti prvi znak fizičke ovisnosti o nikotinu.

Proizvodi za zamjenu nikotina dostupni u ljekarnama i lijekovi za odvikavanje mogu pomoći. Posavjetujte se s ljekarnikom ili liječnikom.

Odredite svoj prvi dan bez nikotina.

Zabilježite taj dan u svoj kalendar.

Stvorite okruženje bez nikotina:

Riješite se svih predmeta koji vas podsjećaju na pušenje. Pretvorite svoj prostor zonom bez nikotina (stan, automobil).



Razmišljajte u malim koracima: „Danas sam bez nikotina!“

Korisni savjeti za život bez duhana i nikotina

Ovako ćete se riješiti nikotina.

Kada osjetite potrebu za nikotinom, primijenite sljedeću tehniku koja ima 3 koraka:

- **Čekanje:** Kada osjetite želju za nikotinom, sačekajte nekoliko minuta. Često ta želja prođe sama od sebe.
- **Odvraćanje pažnje:** Ako želja i dalje traje, odvratite si pažnju: operite ruke, popijte čašu vode ili slušajte dobru muziku. Istežite se i protegnite tijelo.
- **Izbjegavanje:** U nekim situacijama je bolje promijeniti mjesto kako biste izbjegli situaciju koja potiče želju za nikotinom.

Isprobajte nove, zdrave navike:

Provjetravajte prostoriju i duboko dišite. Pijte čaj umjesto kahve. Možete iscijediti naranče i popiti sok. Pojedite neko voće ili povrće. Saperite zapešća hladnom vodom. Operite zube. Pokušajte nekoliko minuta svjesno disati. Koristite mirisna ulja ili začine kako biste stvorili prijatan miris u svom okruženju.

Zatražite pomoć:

Postoji li osoba koja Vas može podržati i motivirati? Možda zajedno možete prestati trošiti nikotin.

Recite ne:

Jasno i odlučno odbijte pozive na konzumaciju nikotina: „Ne, hvala!“

Dajte si vremena!

Prilagodba na život bez nikotina zahtijeva strpljenje. Treba vremena za uvježbavanje novih obrazaca ponašanja dok ne postanu navika.

Primjer: **Kako oblačite džemper?** Provlačite li prvo glavu ili ruke? **Sljedeći put pokušajte obrnutim redoslijedom.** Možda ćete zaboraviti na to u početku. Tada skinite džemper i ponovo ga obucite drugačijim redoslijedom. Pratite koliko je vremena potrebno da usvojite novu naviku oblačenja.



Pasivni dim i pasivna isparavanja su štetni!

Svi duhanski i nikotinski proizvodi koji se udišu proizvode pasivni dim ili pasivnu paru.

Pasivni dim i para zagađuju zrak, a štetne tvari udišu svi prisutni u prostoriji.

Kratkoročni učinci pasivnog pušenja uključuju: suzenje očiju, nadražaj kašlja, vrtoglavicu, glavobolju.



Dugoročno pasivno pušenje uzrokuje iste bolesti kao i aktivna konzumacija duhana i nikotina. U Austriji svakog dana 3 osobe umru od posljedica pasivnog pušenja.

Štetne tvari talože se svuda: na namještaju, zavjesama, zidovima, sjedištima automobila i odjeći. One ostaju čak i kada se u prostoriji trenutno ne puši ili ne koristi vape uređaj.

Prozračivanje nije dovoljno! Čak ni jak vjetar poput tornada ne može ukloniti sve štetne tvari iz prostorije gdje se pušilo.

Djeca su posebno osjetljiva na štetne tvari, jer njihov imunološki sustav još nije u potpunosti razvijen.

Uklonite pasivni dim i pasivna isparavanja iz svih prostorija. Pretvorite svoj dom, automobil i radno mjesto u zone bez štetnih tvari.



Zaštitite sebe, svoje bližnje i svoje kućne ljubimce od pasivnog dima i isparavanja!

Zaštitite svoj okoliš

Proizvodi od duhana i nikotina ne štete samo zdravlju već i okolišu.

Štetni su u fazama proizvodnje, uporabe i zbrinjavanja.

Brojni opušci cigareta i nikotinske vrećice završavaju u vodama ili kanalizacijskim sustavima, gdje ih zagađuju i truju.



Opušci koji se nemarno bacaju uzrokuju ogromne troškove svake godine za njihovo zbrinjavanje.

Elektronski nikotinski proizvodi su posebna vrsta otpada. Međutim, često se odlažu u mješoviti otpad, što često dovodi do požara i drugih šteta.

Centri za trovanje redovito zaprimaju prijave o **trovanju duhanom i nikotinom.**

Pravilno odlažite sve proizvode od duhana i nikotina. Oni ne smiju dospjeti u ruke djece.



**Više informacija o šteti
po okoliš pronađite
na unfairtobacco.org**



Rauchfrei
Telefon

0800 810 013

www.rauchfrei.at



Broj telefona 0800 810 013

Od ponedjeljka do petka 10:00–18:00 h
Tim zdravstvenih psihologa besplatno Vas
savjetuje telefonski.

Medieninhaber und Herausgeber:

Österreichische Gesundheitskasse,
Wienerbergstraße 15–19, 1100 Wien
☞ www.gesundheitskasse.at/impressum

Redaktion / Gestaltung:

Rauchfrei Telefon,
Kremser Landstraße 3, 3100 St. Pölten

Inhalt: Rauchfrei Telefon

☞ info@rauchfrei.at, ☞ rauchfrei.at

Grafische Gestaltung / Illustration:

studio.mishugge.com /
Harald Tremmel, Diego Riselli

Hersteller: ÖGK,
Hausdruckerei Landesstelle Wien

Druck: März 2025

