

"Lakoto" po cigareti lahko potešijo tudi nikotinski obliži. Obliž ima v sebi dva miligrama nikotina, cigareta pa deset. Treba pa je vedeti, da se z njimi zasvojenost le podaljšuje.

Avto & IT

Denar & Kariera

Ljubezen & Družina

Lepota & Zdravje

Hobi & Prosti čas

Sistemska zdravila

## Hitreje s tabletami

Zdravila. Po izkušnjah sodeč zdravljenje s tabletami traja od 8 do 12 tednov. Zdravilna učinkovina se v telesu veže na ista mesta kot nikotin iz cigarete in deluje na enakomerno sproščanje hormona dopamina. Če pacient med zdravljenjem pokadi še kakšno cigareto, ob tem ne navaja občutkov ugodja, saj zdravilo zasede receptorje, na katere se veže nikotin. To je vzrok za zmanjšani užitek ob pokajeni cigareti, s tem pa tudi hitrejšo opustitev. V. J.

# Recite cigaretam stop

## Opustitev kajenja.

Naj vam pomagajo strokovnjaki, obiščite skupino za samopomoč, uporabite nikotinske obliže ali tablete.

>>

VIKTORIJA JAN

**Odločitev.** "Če se človek odloči opustiti kajenje, ima na voljo več možnosti – lahko se odloči za individualno svetovanje, udeleži se lahko učnih delavnic, se vključi v skupino za samopomoč ali pokliče na telefon za pomoč pri opuščanju kajenja," pravi zdravnica splošne medicine Ivica Podrzavnik.

### Pripravite si načrt

Prvi korak je, da se odločite, kakšen način odvajanja vam najbolj ustreza. Če se odločite za obisk skupine za samopomoč, je naslednji korak predstavitev v skupini, kjer boste skupaj z drugimi člani pripravili načrt odvajanja od kajenja. Dobro je, če imate v tem obdobju nekoga, ki vam bo v oporo, še najbolje je, če je ta človek nekdanji kadilec. Nato se začnejo dnevi brez

**Naredite načrt za opustitev kajenja in se ga strogo držite.**

cigaret. Pripravite si urnik dejavnosti, zdrave prigrizke in pomagala za odvajanje. Pogovarjajte se o stiskah, ki jih doživljate, redno obiškujte skupino, ki vam bo vlila moč in vam stala ob strani. Po treh mesecih bo vaše telo prečiščeno, seveda pa je treba abstinenco nadaljevati.

✉ zivljenje@zurnal24.si



24dejestva

## V enem letu umre šest milijonov

**Zdravje.** Škoda, ki jo povzroča kajenje, se hitro pokaže na dihalih, srčno-žilnem sistemu, vpliva na možgane, povzroča impotenco in neplodnost ter vpliva na nastanek rakavih obolenj. Je na vrhu dejavnikov tveganja pri vseh kroničnih civilizacijskih boleznih. Zaradi te pregrehe umre šest milijonov ljudi na leto.

# Stimulirajte živčne centre

**Stimulacija.** S stimulacijo živčnih centrov odpravite potrebo po kajenju.



**V centru vam dajo šestmesečno garancijo.**

**Center.** V Ljubljani, Mariboru, Celju, Izoli, Novi Gorici in Novemu mestu lahko obiščete Antismoking center za odvajanje od kajenja, kjer vam bodo pomagali s posebno aparaturo. Z napravo stimulirajo refleksne živčne centre, ki so povezani z zasvojenostjo od tobaka; tako se pri kadilcu odpravi potreba

po kajenju. En postopek traja približno 20 minut, je neboleč in brez stranskih učinkov. Možno ga je izvajati časovno prilagojeno posamezniku. Po opravljeni terapiji stranka prejme pisno garancijo, ki velja šest mesecev; če v tem času znova začne kaditi, pa opravijo dodatne terapije. K. Š.

GEA College

CENTER VIŠJIH SOL

VABI K VPISU

• Poslovni sekretar

• Ekonomist

Informativni dan  
(Ljubljana in Piran)

vsak petek  
v septembru,  
ob 14. uri

01/5881 344 ali 309

Ljubljana

Piran

Ptuj

www.gea-college.si/cvs