

дневен план за

ОДВИКНУВАЊЕ ОД ПУШЕЊЕТО



Петдневниот план е еден од најстарите и најефективни планови за откажување од пушењето. Овој план, кој е објавен од Ј. Вејн Мекфарланд, М. Д. и Елман Ј. Фолкенберг во 1964 година, досега е раширен во речиси сите земји на планетата со околу 20 милиони учесници. Петдневниот план има добиено признанија од Светската здравствена организација, Американското здружение за борба против ракот, Американската белодробна асоцијација и Американската здравствена асоцијација.

Овој план ги води учесниците низ петдневна програма, со цел, чекор по чекор, да ги сменат своите дневни навики и да се откажат од пушењето. Преку психолошки мотивации, како што се потврдните изјави и промени во режимот на исхрана, петдневниот план работи на одвикнување на учесниците од пушење. Овој план исто така ги обработува и проблемите врзани за зголемувањето на тежината и други пропратни симптоми при откажувањето од пушење и за нив дава соодветни активности кои помагаат да се надминат ваквите проблеми и секој да биде слободен од зависноста од цигарите.

1. ден

Долго време сте планирале да престанете со пушење бидејќи тоа е опасно за вашето здравје, предизвикува финансиски трошоци и е целосно непотребно. Но, пушењето не е како секоја друга поминлива навика. Тоа влијае на вашите нерви, на вашето срце и на целото ваше тело.

Сте се обидувале повторно и повторно да се ослободите од таа цигара, но само сте се соочиле со неуспех, кој станал толку чест, што дури помислувате и да се откажете. Сè што ви треба е комплетен план кој ги допира сите точки на човековото живеење.

Петдневниот план се базира на проверени физички и психолошки принципи и направен е со намера да ги зацврсти вашите одлуки да постигнете успех. Ќе учествувате во сеопфатна физичка здравствена програма која се однесува на целокупното здравје на телото, умот и духот.

Сега
вие сте на
чекор да престанете - навистина
да престанете СО
ПУШЕЊЕТО!

Најверојатно ќе имате тешки мигови и напорни денови пред вас, но **овој план е создаден за да ви помогне** да ги поминете овие стресни периоди и едновремено да ја намалите желбата за пушење.

Можете да направите целосна промена во вашиот живот - ако правилно ја употребите вашата волја и донесете соодветни одлуки.

Подгответе се за подобар живот.

Можете, ако сакате! **ВИЕ МОЖЕТЕ** да одберете да НЕ ПУШИТЕ!

Вечерва

Планирајте да појдете на спиење малку порано отколку обично. Еве зошто:

1. За да им дадете на вашите нерви добар одмор; утре ќе разберете зошто.
2. За да можете да станете малку порано и да бидете одморени.

Пред да појдете на спиење

1. Прошетајте кратко и притоа дишете длабоко.
2. Истуширајте се со топла (не жешка) вода.
3. Ако имате навика да испиете некој топол напиток (како, на пример, млеко или чај), тоа е во ред, но покрај овие немојте да пиете други пијалаци, освен вода. Избегнувајте ги сите алкохолни пијалаци. Тие ја слабеат контролата на разумот над вашето однесување, а со тоа и вашата одлука да прекинете со пушењето.
4. Повторувајте ја повеќе пати својата одлука: „ЈАС НЕМА ДА ПУШАМ!“
5. Чувајте го овој план близу до вашиот кревет; ќе ви биде потребен изутрина.

Наместете го вашиот будилник

да звони половина час порано отколку до сега, за да имате време:

1. Да се истуширате пред појадокот (Тоа е задолжително).
2. Да испиете една или две чаши вода (по можност млека). Доколку сакате, пригответе растителен чај со малку лимон. Ќе ви биде попаметно и полесно ако оваа седмица ги изоставите кафето и јаките чаеви (руски, индиски...).

Настипијте
се убаво!



3. Да земете свежо овошје и свежи овошни сокови - тие се најдобрата храна за првите 24 часа. Јадете доволно овошна салата од свежи овошја (банана, јагоди, јаболка, лубеница или грозје, зависно од сезоната).

ВАША ПРВА МИСЛА кога ќе се разбудите треба да биде:

„Одлучив да не пушам, без разлика колку е силна желбата!“ Повторувајте го ова повеќе пати и потрудете се тоа навистина да стане ваша желба.

Треба да знаете дека оваа недела треба да заборавите на вашата телесна тежина. Ваша основна задача е да престанете да пушите. Контролата на тежината ќе дојде подоцна, доколку е потребно.

По појадокот

1. Длабоко ритмичко дишење на свеж воздух (три длабоки вдишувања ќе ви помогнат да ги смирилите вашите нерви).
2. Петминутно пешачење, доколку сте во можност.
3. По секој оброк прошетајте се и длабоко дишете. Тоа се работи кои мора да ги направите и се од витално значење.

Ако немате редовна програма за вежбање, посветувајте се со медицинско лице за она што е најдобро за вас.

Во 1988 година Американската асоцијација на хирурзи даде извештај дека никотинот создава зависност исто како хероинот и кокаинот.

Сега сте на час или на работа.

Внимавајте: може да се создаде напнатост. Запомнете, вие престанавте да пушите.

Утринско
пешачење



Што да правите кога желбата ќе нападне?

Пијте
многу
течности

1. Кажете си во себе: „Одлучив да не пушам и ќе го направам тоа“.
2. Веднаш напијте се чаша вода.
3. Започнете длабоко ритмичко дишење, додека одите по чашата вода.
4. Гумите за џвакање без шеќер или ментол бонбони можат да бидат од полза.
5. Поткаснувајте овошје, целер, моркови.
6. Повикајте го вашиот пријател.

Задолжително проверете дали сте испиле најмалку три чаши вода или сок меѓу 8 часот наутро и 12 нападне. Потоа испијте барем три чаши вода меѓу 12 нападне и вечерата.

1. _____ 2. _____ 3. _____

Течностите ја намалуваат желбата за пушење. Спротивставувањето на секоја желба ја зацврстува вашата волја.



Пладне

1. Ако е можно, избегнувајте друштво кое пуши за време на вашиот ручек.
2. Ако овошјето не е доволно за да се најадете, еве некои оброци кои се препорачани:
 - Сендвич (избегнувајте пржено и зачинето месо)
 - Салата (младо бело сирење, свеж градинарски зеленчук, со малку сол или без сол)
 - Супа (малку зачинета)
 - Овошен сок

По ручекот

1. Наполнете се со свеж воздух за време на 10-минутната прошетка. Дишете длабоко. Длабокото дишење ќе го отапи осилото на желбата за пушење.
2. Кажете си себеси: Да, сигурно ќе биде тешко, но моментално се одвикнувам од навиката за пушење.



Придобивки: Се ослободувате од сувата кашлица и недостаток на воздух. Избежувате поголеми проблеми со дишењето, инфекции, предвремено збркување на кожата, емфизем, рак на белите дробови, срцев удар... Пушењето е фактор во сè што е овде наведено.

Вашето прво попладне

Во раните попладневни часови контактирајте го вашиот пријател кој ве поддржува или вашиот партнер кој учествува во оваа програма. Тоа е од суштинска важност. Прашајте го како тој се справува со одвикнувањето. Вашето охрабрување може да дојде во вистинскиот момент.

Имејто на мојот пријател _____

Телефонски број _____

E-маил адреса _____

Попладневно пиеење на течности

1. _____ 2. _____ 3. _____

Ослабнете ја таа желба!

Во доцните попладневни часови (3,30 до 4,30 попладне) - не попуштајте.

1. Прочитајте го делот „Што да правам кога желбата ќе нападне“.
2. Запомнете дека вие сте на добар пат да станете непушач.
3. Повторете ја вашата длука: „Одлучив да не пушам“.
4. Носете копија од оваа контролна страница со вас.

Не заборавајте на Вториот ден од 5-дневниот план кој ќе ви помогне да престанете со пушењето. Не пропуштајте го. Носете со себе копија од Вториот ден, која ќе ви помогне во следните 24 часа.

Дома по училиште или работа

Избегнувајте го безделничењето. Зафатете се со вашата омилена рекреација, дури и ако имате само кратко време за тоа. Најмногу од сè, избегнувајте го следново:

1. Омиленото столче или место каде што најчесто сте пушеле.
2. Сите алкохолни пијалаци. И мала чашка алкохол може веднаш да ве наведе да пушите.

Вечерен оброк

Овошје и уште овошје: Ако чувствувате слабост, подгответе си лесен оброк каков што имавте за ручек:

- Супа (блага зачинета)
- Салата (младо бело сирење, свеж градинарски зеленчук, со малку сол или не-солена)
- Црн леб или двопек
- Млеко или овошен сок

Не одолговлекувајте премногу: По оброкот, немојте да се задржувате долго на трpezата. Изобилната храна и живиот разговор секогаш наведуваат на пушење цигари по оброкот. Употребете ја силата на својата волја. Станете и тргнете се од трpezата.

Направете веднаш:

1. Внимавајте! Повторно тргнете се настрана од омилениот стол или место каде што најчесто пушевте по вечерата.
2. Вдишувајте свеж воздух неколку минути и излезете да прошетате 5 до 10 минути. Доброто дишење ги смирува нервите.
3. За некои, миенењето на устата ќе ја смири потребата за цигара по оброкот.

Прошетка
по
вечерата



Дали знаете?

1. Во цигарите има повеќе од 4 000 хемиски соединенија. Над 40 од нив може да бидат причина за појава на рак (ог извештајот на американската асоцијација на хирурзи)
2. Во текот на овој период од 5 дена, можеби ќе почувствувате дека желбата е многу силна, но оттогаш па натаму желбата постепено ќе исчезнува.

Ако попуштите...

Што ако денес не сте издржале и сте испушиле една или повеќе цигари?

Запомнете го ова: Можеби сте изгубиле една битка, но тоа сè уште не значи дека сте ја загубиле војната.

1. Следете го планот повнимателно.
2. Вечерашната терапија ќе ја засили вашата волја.

Секоја година, сè поголем број Американци умираат од болести поврзани со пушењето ошколку од СИДА, злоупотреба на таблети, сообраќајни несреќи и убиства собрани заедно (USCDC, Smokefree Educational Services, Inc.).

Дома навечер

1. Излезете на кратка прошетка - вежбајте длабоко дишење.
2. Ископете се со млека вода.
3. Навијте го будилникот да ве разбуди доволно рано за да имате време за утринско капење и појадок без брзање.
4. Чувајте го овој план близу до вашиот кревет за да го прочитате прво него.



Не се
откажу-
вајте!

2. ден

Прва работа штом ќе се разбудите

1. Земете го овој план.
2. Употребете ја силата на вашата волја и повторно кажете: „Одлучив денес да не пушам“.
3. Првите 24 часа поминаа. За некои тие беа тешки, додека за други беше полесно отколку што очекуваа.
4. Искапете се добро. Ова утро пробајте да го триете телото со студена ракавица за капење или сунѓер, за да се зголеми циркулацијата. Тријте ја кожата сè додека не добиете розова боја или не се наежи. Започнете со млака вода сè додека вашето тело не се навикне на студена.

Појадок

Јадете колку е можно повеќе овошје, свежо или конзервирано. Јаболка, портокали, банани (Овошјето го забрзува чистењето на никотинот од организмот). Други предлози се:

- Житарки со суво грозје или друго овошје.
- Млеко со кајмак или јогурт.
- Двопек од црн леб или вафла со путер од кикиритки.
- Варени јајца
- Топол напиток (користете билни чаеви, пијалаци од жито или кафе без кофеин, бидејќи кафето и чајот ја поттикнуваат желбата за пушење).
- Ако е можно, веднаш по појадокот излезете на свеж воздух, прошетајте или правете некои едноставни гимнастички вежби.

На пат за на училиште или на работа

1. Ако сообраќајот е густ или имате долг пат за пешачење, носете со себе гуми за цваќање без шеќер или ментол бонбони без шеќер.



Туш за
ојушѓање

2. Сигурно одвикнувањето е нервозно, но пушењето е тешко за нервите. Никотинот најпрво ги стимулира а потоа ги парализира нервите. Длабоко вдишете, внимателно возете или пешачете и размислувајте за убав одмор - вие штедите пари за тоа - се откажавте од пушењето.

На училиште или на работа

Кога напнатоста ќе се зголеми, запомнете дека чаша вода или овошен сок ќе ви помогне да ја смириите желбата за цигари.

1. Кога дишете длабоко и ритмички, тоа им помага на напнатите нерви. Не заборавајте, длабоко вдишување со истегнување на ребрата најмалку еднаш, три пати на ден.
2. Запомнете, Вие одбравете да не пушите!

За време на кафе-пауза од учење или меѓу часови

Не дозволувајте тоа да ве „скрши“!

1. Застанете настрана од вашите пријатели додека тие пушат.
2. Земајте колку што е можно поголемо количество течности; различни видови овошни сокови (за промена, пробајте боровинка или јаболка) или вода. Течностите се суштински во процесот на ослободување од остатоците од тутунот.
3. Подгответе нешто за грицкање (морков, целер), доколку почувствувате потреба.
4. Избегнувајте го кафето и чаевите кои можат да ја активираат желбата за цигари.

Ручек

Пробајте го ова мени:

- Печен компир со нискохолестеролен маргарин
- Црн леб
- Зрнеста храна (грашок, грав и.т.н.)
- Свежа зелена салата
- Варен зеленчук
- Млеко со кајмак или сок од домати
- Свежо овошје за десерт



ОВА ПОПЛАДНЕ Кажете им на вашите пријатели дека одбравте да не пушите и можеби ќе бидете малку понервозни. Ако имате главоболка, еден аналгетик (благ аналгетик против главоболка) нема да ви наштети, а тоа е подобро отколку да земете една од четирите илјади хемикалии што се наоѓаат во цигарите.

Освен тоа, вие сте на добар пат кон подобро здравје, подобар живот и намалување на шансите за заболување од рак и тромбоза, кои доаѓаат како последица од пушењето. Телото има прекрасна обновувачка моќ. Дајте му шанса.

ДОБРА ВЕСТ: Во моментот кога престанавте со пушењето, Вие ги намаливте вашите шанси да заболите од срцева болест, рак на белите дробови и најмалку шест други видови на рак и хронични болести на белите дробови.

„Прекинувањето со пушење на која било возраст, го намалува развојот на губиток на белодробните функции и, иако така, веднаш обезбедува подобрување на функцијата на белите дробови“ (Journal of American Medical Assn. јуни 1993).

Напладне

1. Повикајте го својот партнер. Нему можеби му е потребно охрабрување токму сега.
2. Продолжете да конзумирате течности.
3. Ако разговарате по телефон, зборувајте полека и помеѓу секоја реченица вдишувајте длабоко, а разговорот нека биде краток. Имајте овошен сок при рака.
4. Ако сте дома, а нештата околу вас ве вознемируваат, искапете се.

На пат за дома Честитајте си себеси! Вашата волја станува посилна. Вие престанувате со пушење. Задржете ја храброста.

Помислете колку само ризици поврзани со здравјето ќе избегнете и колку придобивки за здравјето ќе добиете. Треба да ги запишете.

„Пушењето останува најголема причина (која може да се спречи) за смртта во нашеото општество (Американска асоцијација на хирурзи).



Вечерен оброк

Вие сте прегладнети. Внимавајте, одберете едноставна и скромна храна.

- Одбегнувајте оброци кои содржат мешавина од масти, крем и путер.
- Избегнувајте пржена храна или многу зачинета со јаки зачини и мирудии.
- Не се прејадувајте. Топол оброк со богат десерт го тера стомакот да работи напорно, а тогаш се чувствувате поспано и вашата волја слабее.
- Наредните неколку дена, јадете лесен оброк навечер, топол појадок и ручек. Ќе спиеете подобро и ќе ја обновите енергијата на вашите нерви.

Внимавајте по вечерата!

По вечерата, не седнувајте на вашиот омилен стол и не одете на вашето омилено место за пушење - тоа место е полно со мирис од чаdot на цигарите. Тој мирис е доволен за повторно да се појави желба за пушење. Излезете на прошетка! Не остапувајте крај трпезата.

3. ден

Добро ви оди!

Го започнувате третиот ден без пушење. За некои можеби ќе изгледа како три месеци, а всушност поминале само 48 часа.

Имате чувство како да сте растргнати. Не грижете се. За неколку дена овие и други симптоми ќе исчезнат. Дали ја исчистивте вашата облека да да се ослободите од мирисот на цигарите? Ако не, ќе започнете да го чувствувате нивниот мирис утре, бидејќи вашите нерви и сетилото за мирис ќе се вратат во својата нормала.

Денешниот ден е критичен и затоа внимавајте.

1. Прегледајте го повторно планот.
2. И денес консумирајте поголемо количество течност.



- Уживајте во триење со нацвасена крпа од фротир или сунѓер за капење.
- Донесете цврста одлука „Одлучив денес да не пушам, без разлика колку е силен нагонот“.

Избегнувајте ги поголемите проблеми:

Денес на секој начин избегнувајте ги тешките проблеми. Ако се појави некој потежок проблем, гледајте, ако е можно, на кој било начин да го одложите. Дозволете си ја оваа предност: одложете го решавањето барем за ден-два. Направете го животот колку што е можно поедноставен.

За појадок

- Концентрирајте се да имате хранлив појадок.
- Запомнете, јадете колку што е можно повеќе свежо овошје и пијте овошни сокови - богати со витамин Ц.
- Вклучете дополнителни Б-витамини од храна како што се црниот леб и житарките.

Појадок, ѝа
прошетка

Задолжително:

По појадокот излезете 10 до 15 минути на свеж воздух, во релаксирана прошетка (можеби ќе биде потребно да го навиете будилникот половина час порано за да имате време за појадок и прошетка).

Испробајте ја вашата способност сами да ги оставите цигарите по оброкот.

Одвојте време за да контролирате и ова утро колку течност сте испиле.

Ако пиете две чаши вода пред појадокот, испијте најмалку уште две пред ручек от и две попладне.

За Вашиот партнер Многу е полесно да се престане со пушење ако направите напор секој ден да охрабрите некого кој исто така сака да престане со пушењето. Доколку сте во можност, контактирајте со својот партнер.

Дали
знаевте?

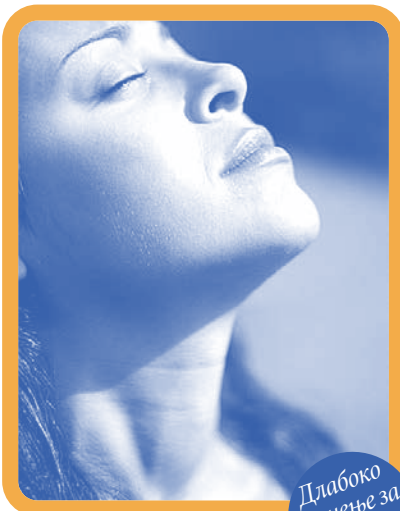
„Ракот на белите
дробови ја надмина
смртноста од рак на
дојката кај жените
кои пушат“.



Незапирлива желба

Ако се појави сега, тогаш навистина сте во опасност. Еве го испробаниот план за одбрана во вакви критични ситуации, кој, ако се придржувате строго кон него, сигурно ќе ви помогне:

1. Веднаш донесете одлука да не пушите во следните две минути. Кажете си себеси: „Ќе издржам да не пушам две минути“. Вие **МОЖЕТЕ ДА ИЗДРЖИТЕ** толку!
2. Исправете се веднаш. Дишете длабоко и ритмички.
3. Тивко кажете си себеси: „Дај ми сила, јас можам да го остварам ова!“
4. На крајот на двете минути кажете „Јас решив да издржам уште две минути“ - и сторете го тоа.
5. Запомнете - нагонот сега ќе почне да слабее. Продолжете да се спротиставувате.
6. Натерајте го вашиот ум да мисли на нешто друго (на пример: музика, облека, пари, автомобили, одмор)!



Длабоко
дишење за
релаксација

За време на ручекот

Дали забележавте дека храната сега има подобар вкус? Зошто? Тутунот до сега го уништуваше сетилото за вкус. Престанавте да пушите, па вашето сетило за вкус постепено се обновува.

Како се чувствувате? Мнозина физички се чувствуваат многу подобро во текот на овие неколку дена, бидејќи стануваат свесни дека се борат против една опасна навика и дека ја победуваат. Како и да е, некои денови ќе бидат сурови, но истрајте и бидете цврсти. Ќе успеете!

Придобивки

1. Мојот вкус и моето чувство за мирис се подобрени.
 2. Желбата можеби ќе биде силна, но не трае долго.
 3. Мојот партнер, пријателите и семејството се гордеат со мене.
 4. Веќе ги забележав овие работи:
-
-

Радувајте се за вашиот напредок



Восхитен или депресивен?

Вашите чувства може да доживеат вистински шок, бидејќи никотинот ги напаѓа вашите нерви. Некои стануваат депресивни кога се обидуваат да престанат, други се восхитени. Бидејќи на вашите нерви им е потребна сета помош што можат да ја добијат, дишете длабоко, конзумирајте вода и избегнувајте нервни стимуланси како што се кафето и чајот.

За здраво функционирање на нервите, земете дополнително количество витамини и минерали, особено витаминот Б и витаминот Ц. Зголемете го конзумирањето на житарки и црн леб за да добиете повеќе Б витамин, а за да примите повеќе витамин Ц, вашата исхрана нека содржи овошје, зелен зеленчук, домати, пиперки и свежи компири. Вишокот шеќер придонесува губиот на витаминот Б, па затоа, во следните неколку дена, избегнувајте ги слатките и десертите. Дајте му нова шанска на вашето тело и на вашите нерви.

По вечерата

1. Како и обично, време е за свеж воздух и вежби.
2. Подгответе се за следната сесија на 5-дневниот план. Не пропуштајте ја.
3. Наспијте се убаво.

„Смртноста на оние кои некогаш пушеле по една или повеќе куќии дневно, а кои го напуштиле пушењето најмалку една година, се намалила на половина во однос на оние кои продолжиле да пушаат“ (American Cancer Society).

4. ден

Денес

Денес можете да го поминете денот без тутун. Зошто?

1. Вашето тело се ослободуваше од напластените отрови. Вашата исхрана е испланирана, така што ја намалуваше желбата за пушење.
2. Вашата волја сега е поцврста, бидејќи донесовте правилни одлуки.
3. Знаете што да правите и кога ќе се појави желба за цигара. Точките 1, 2 и 3 читајте ги одново и одново.

Денес вие сте „ГОСПОДАР НА СИТУАЦИЈАТА“: Започнете да живеете таков живот во кој тутунот нема повеќе да биде ваш господар. Денес сте во состојба да го прекинете робувањето на оваа опасна и штетна навика; денес може да ја покажете силата на својата волја. Одберете да размислувате за нешто друго и отфрлете ја засекогаш помислата на цигара.

„Одлучив да не пушам!“

Да продолжиме:

1. И денес масирајте го целото тело со навасена крпа и испијте две чаши вода пред појадок.
2. Венсете ги во организмот потребните витамини, особено витаминот Б.
3. Направете посебен напор да го охрабрите вашиот партнер кој се обидува да ја победи оваа штетна навика.
4. Знајте дека имате моќ да се ослободите од навиката за пушење.
5. Одбијте и понатаму да бидете роб на тутунот и кажете: „Нема повеќе да му бидам роб на тутунскиот чад“.
6. Кажете: „Одлучив да не пушам!“.



„Три клучни фактори се поврзуваат со превенцијата на срцевите заболувања, дијабетесот, високиот крвен притисок и болестите на белите дробови. Овие фактори се: непушењето, правилната исхрана и редовното вежбање“ (World Health Forum, 1991).

Дали имавте главоболка? Како симптом на откажувањето од пушење може да се јави главоболка, бидејќи тутунот спаѓа во фамилијата наркотици, а вие сега се ослободувате од таа зависност.

Желбата е сè уште присутна?

Одредени зачини како што се сенфот, биберот и ренот можат да ја активираат желбата за цигари. Исто така, желбата може да се зголеми со јадење богати сосови и недопечено месо. Холестеролот се зголемува со пушење и со употреба на животинска маст. Во текот на овие пет дена вие не само што престанувате со пушење туку и учите како да го намалите холестеролот и конзумирањето на мрсна храна.

Сега станувате нова личност. Променете го вашиот животен стил. Дозволете си ја секоја промена. Испитајте како да се справите со незапирливата желба која може да се јави во неочекуван момент (Незапирлива желба, ден 3).

„Живеењето без месо е можно и преорачливо. Балансираната исхрана не мора да содржи месо“ (World Health Document 1990).

Вие
зградите
здрави
животни
навики



Мотиви за откажување:

1. Со целосно откажување ќе избегнете рак, срцев удар, белодробен емфизем, импотенција, неплодност и предвремено збрчкување на кожата.
2. Заштедувате пари.
3. Се ослободувате од непријатниот мирис. Добивате посвеж здив и вкус во устата.
4. Станувате пример за другите.

5. Вие ја имате контролата, а не тутунот.
6. Ќе придонесете за подобар животен стил.
7. Кој е вашиот мотив?

„Пушење во зашворена просторија (пасивно пушење) е поврзано со смрт, предизвикана од рак на белите дробови, на приближно 3 000 непушачи секоја година“. (Surgeon General, Journal of American Medical Assn. 1993).

Вежби, исхрана, тежина

Прошетка. Освен кратка прошетка по секој оброк, планирајте 20 до 30 минути посебно време за вежбање секој ден. Не мора да трчате.

Консултирајте се со вашиот доктор пред да преминете на напорна програма за вежбање.

Правилна
исхрана



Храна

„Појадувај како цар, ручај како принц, а вечерај како просјак!“

Тежина

Ако вашата тежина е нормална, вежбањето 20 до 30 минути трипати неделно ќе ве одржи во форма и ќе ви помогне да го скротите нагонот за пушење. Ако тежината претставува проблем, ќе ви дадеме повеќе помош во 5-тиот ден.

Не заборавајте: Придржувајте се до програмата. **ЌЕ УСПЕЕТЕ!** Единствени луѓе кои изгубиле, се оние кои се откажале. Бидете подготвени за следниот ден.

5. ден

Будење

Денес е вашиот петти ден во оваа програма. Имате успешно одвикнување од пушењето. Честитки! Но не дозволувајте да ја изгубите контролата. Вашиот силен напад врз цигарите се исплатеше само ако го задржите овој план во рака и ако продолжите да ги следите добрите навики што ги започнавте, така засекогаш ќе се ослободите од навиката за пушење.

Токму сега...

1. Искапете се добро и истријте се со наквасена ладна крпа по целото тело.
2. Напијте се две чаши вода пред појадок.
3. Јадете добар појадок, но заборавете на кафето.
4. Прошетка од 10 до 15 минути ќе ви ги отстрани мислите и желбата за цигари, па ќе можете да имате добар почеток.
5. Повторувајте често: „Одлучив да не пушам!“

Не попуштајте:

Човек може лесно да се замори и кога правилно постапува.

Сега ваша задача е да ги зацврстите добрите навики до таа мера, за тие да станат силни како оние од кои сега сте се ослободиле.

Во текот на минатите четири дена Вие научивте како може да се победи лошата навика - пушењето; научивте извесни правила да претворите во пракса. Ако и понатаму се придржувате кон нив, вашиот живот ќе стане побогат, поздрав и посреќен.



Две чаши
вода пред
појадок



Вредноста на телото: Отворете еден скапоцен часовник и ладнокрвно истурајте песок во неговиот фин механизам. Вие тоа сигурно нема да го сторите. Зошто? Вашето тело е најфин и најдрагоцен механизам на светот. Зошто милиони луѓе толку се трудат да го оштетат и да го уништат со катран и со никотин?! Вие сте премногу интелигентни за и понатаму да постапувате така со своето тело.

Зголемување на тежината

Постојат повеќе причини зошто сега би можеле да „ставите некое килце плус“, но има и нешто што можете да сторите во врска со тоа.

1. Земањето на каква и да е храна меѓу оброците, ја зголемува тежината. Иако треба да ги избегнуваме, сепак може да се земе гума за цваќање без шеќер,

наместо да се јадат колачиња или грицки. Притоа, имајте целер и морков достапен за ужина.

- 2.** Изобилната вечера исто така придонесува дополнителните килограми бргу да се акумулираат. Ако е можно, јадете повеќе при појадок и ручек, а помалку на вечера, која треба да биде порано во текот на денот.
- 3.** Вашата тежина се зголемува и уште од една причина. Тутунот долго нарушувал некои процеси при варењето во вашиот

Здрави
навики



организам. Бидејќи тие процеси сега се нормализираат, организмот подобро ја користи храната. За тоа сега апетитот ви се подобрува.

Уживајте
во
храната



4. Со вежбање, здрави навики, помалку масна храна, помалку шеќер а особено помалку храна која содржи доста холестерол, можете да ја контролирате вашата тежина и да се чувствувате подобро.
5. Продолжете со добра програма за вежбање најмалку трипати неделно.

Запомнете, вие сте психолошки блиску до успехот кога:

1. Ги гледате другите како пушат и не ви е жал што вие не пушите. Овојпат, за време на ручек немојте да ги избегнувате пријателите кои пушат. Разговарајте со нив. Вие сега се господар, а не роб на навиката на пушењето.
2. Наместо тоа, ги сожалувате другите кои се сè уште зависни од никотинот.
3. Имате поцврста волја. Вашите правилни избори помогнаа да изградите самодоверба. Ја подобривте сликата за себе.
4. Им давате на другите до знаење дека можат да престанат да пушат.

Движете се кон позитивното

Направете листа на придобивките од откажувањето од цигарите, особено оние кои вие сте ги забележале.

1. _____
2. _____
3. _____

Допишувајте повеќе ако се сетите на некоја друга придобивка. Залепете ја листата на некое видно место - фрижидерот, бирото, плакарот или календарот.

Потсетете се на последната сесија: Можеби сте се откажале од пушењето, сте почнале да чувствувате помалку симптоми од откажувањето или сте забележале дека желбата е помала и не се појавува често. Можеби сте имале тежок ден, па за

малку ќе сте се откажале? Сепак, осигурајте се: дајте си уште 24 до 48 часа и вие исто така ќе можете да ја забележите разликата. Не заборавете дека сте пушеле многу години, а имавте само неколку дена за да станете непушач. Држете се до тоа. Можете да успеете.

Пронајдете нова занимација

1. Започнете ново хоби. Ако ви се потребни пари, ги имате - вие веќе не пушите!
2. Сетете се на некој кој се бори со оваа лоша навика и помогнете му. Не присилувајте го, но едновременно не колебајте се да му кажете: „Јас успеав, можеш и ти!“
3. Моето хоби е: _____

План за викендот

1. Планирајте да направите нешто посебно. Ако луѓето ве прават нервозни, доколку сте во можност, насочете се кон планините или кон некое друго посебно место каде што ќе можете да избегате од сè.
2. Како и да е, ако бидете сами, сигурно е дека ќе направите грешка. Останете со мноштвото. Обидете се да одите во некој трговски центар, можеби во рекреативен центар или камп.
3. Избегнувајте големи гозби, алкохолни пијалаци, силни чаеви и кафе. Тие можат да го активираат нагонот за пушење. Контролирајте се. Почестете се со овошна салата во вашиот омилен ресторан. Запомнете - вие треба да седнете во просторот за непушачи.
4. Започнете со вашето нови хоби.
5. Одржувајте контакт со вашиот партнер во групата за поддршка на непушачи. Не заборавате ја Контролната сесија!



Не
останувај-
те сами

Контрола

Што научивте во овие 5 дена

Нашето тело е создадено за да нè одржи во добра здравствена состојба, доколку ги следиме едноставните но важни правила на петдневниот план за одвикнување од пушењето. Секој аспект е важен и ќе ви помогне засекогаш да се ослободите од од никотинот и да одржувате здрав начин на живот.

Резиме:

- „Одлучив да не пушам.“
- Длабоко ритмичко дишење.
- Од 6 до 8 чаши вода дневно.
- Триење на целото тело со наквасена крпа во ладна вода.
- Вежбање најмалку 3 до 5 дена во седмицата.
- Соодветен одмор, сон и релаксирање.
- Балансирана исхрана, намалување на мастите, шеќерот и холестерол.
- Избегнувајте го прејадувањето.
- Избегнувајте ги алкохолот, силните чаеви и кафето.
- Избегнувајте ги оние места на кои се пуши.
- Започнете ново хоби или занимање.
- Размислувајте за сите придобивки од непушењето.
- Охрабрувајте ги другите да престанат со пушењето.

Честитииаме!





Доколку
овој план ви помогна
да се откажете од
пушењето, ве повикуваме да
го споделите вашето искуство
со нас. Пишете ни на
kontakt@znacina vremeto.mk

Издава: Христијанска адвентистичка црква, ул. „Влае“ бр. 42, Скопје | **За издавачот:** Михајло Гурев |
Дизајн: Лазар Томовски | **Печати:** Аркус дизајн

Оваа брошура можете да ја препорачате на свој пријател или бесплатно да ја преземете во pdf формат на www.znacina vremeto.mk во делот „БЕСПЛАТНО“