

Gdzie uzyskać pomoc w rzucaniu palenia?

Rzucenie palenia nie jest łatwe, ale istnieje wiele organizacji i grup wsparcia, które mogą Ci w tym pomóc.

Doradztwo wykwalifikowanego specjalisty, np. pielęgniarki, lekarza ogólnego lub doradcy ds. palenia może ułatwić Ci rozstanie z nałogiem. Lekarz może przepisać Ci środki pomocnicze, np. plastry nikotynowe, a także polecić instytucje działające w danym obszarze i krajowe organizacje, pomagające palaczom w całej Wielkiej Brytanii.

Oferowane przez NHS usługi *Stop Smoking* (Rzuć palenie) obejmują pomoc telefoniczną dla palaczy, *NHS Smoking Helpline*, dostępną pod numerem 0800 169 0169. Można się tam dowiedzieć więcej o usługach lokalnych, w tym doradztwie indywidualnym i grupach wsparcia dla rzucających palenie. Szczegółowe informacje o usługach oferowanych przez NHS można też znaleźć w serwisie internetowym *Go smokefree* (patrz część „Więcej informacji”).

Doradztwo indywidualne lub sesje grupowe mogą okazać się dobrym sposobem pomagającym w rzuceniu palenia. Otrzymasz tam użyteczne, praktyczne porady, takie jak wskazówki dotyczące walki z głodem nikotynowym, wyboru odpowiedniego dnia na rzucenie palenia czy uzyskiwanie leków na receptę, np. bupropionu. Dołączenie do grupy może także stanowić dla Ciebie dodatkowy bodziec i zachętę do rzucenia palenia, ponieważ pozwoli Ci dzielić się doświadczeniami z innymi osobami, które starają się osiągnąć to samo.

QUIT to organizacja charytatywna, która prowadzi linię pomocy telefonicznej dla osób chcących rzucić palenie, dostępną pod numerem 0800 00 22 00. Na witrynie internetowej QUIT dostępne są informacje o rzucaniu palenia i usługa osobistego doradztwa za pośrednictwem poczty elektronicznej.

Lekarz lub pielęgniarka będą w stanie podać Ci szczegółowe informacje o innych lokalnych instytucjach pomagających w rzuceniu palenia. Aby utrzymać motywację, możesz spróbować rzucić palenie wraz z kimś znajomym albo założyć własną grupę wsparcia w pracy.

Kto może korzystać z nikotynowej terapii zastępczej (NTZ)?

Nikotyna to substancja wysoce uzależniająca. Dlatego właśnie tak trudno rzucić palenie, nawet jeśli się naprawdę tego chce. Można pójść na całość i rzucić palenie bez żadnej pomocy, ale szanse powodzenia są dwa razy większe przy stosowaniu nikotynowej terapii zastępczej: gum do żucia, plastrów, leków wziewnych, tabletek i aerozoli. Dzięki nim w ciągu dnia Twój organizm otrzymuje stopniowo niewielką dawkę nikotyny, co oznacza, że nie będziesz odczuwać „głodu” papierosów.

Nikotynowa terapia zastępcza (NTZ, czasem stosuje się skrót angielskiej nazwy *nicotine replacement therapy* — NRT) jest zasadniczo bezpieczna dla wszystkich.

Środki stosowane w NTZ można kupić bez recepty lub z przepisu lekarza. NTZ może stosować nawet młodzież (między 12. a 18. rokiem życia) przez maksymalnie 12 tygodni. Później terapię można kontynuować tylko wtedy, jeśli zaleci to lekarz.

Kobiety w ciąży powinny spróbować rzucić palenie bez NTZ. W skrajnych przypadkach (gdy rzucenie okazało się niemożliwe), lekarz może zalecić im NTZ— należy to zrobić na jak najwcześniejszym etapie ciąży, a terapia nie powinna trwać dłużej niż 23 miesiące. Plastrów nikotynowych nie należy zakładać na noc. Kobiety karmiące piersią mogą bezpiecznie stosować NTZ, ale powinny w miarę możliwości unikać plastrów.

Palacze ze chorobami sercowo-naczyniowymi (dotyczącymi serca lub naczyń krwionośnych, np. nadciśnieniem lub chorobą serca) należy zachęcać do rzucania palenia bez NTZ. Jeśli jednak nie jest to możliwe, NTZ można stosować wyłącznie pod nadzorem lekarza. To samo dotyczy osób z uszkodzeniami nerek lub wątroby.

Osoby chore na cukrzycę i stosujące NTZ powinny dokładnie monitorować swój poziom cukru we krwi.

Poufna usługa tłumaczenia

NHS Direct może zapewnić poufne usługi tłumaczy wielu języków w ciągu paru minut od wizyty pacjenta.

Wystarczy wykonać 3 proste kroki:

Krok 1 — Zadzwoń na numer NHS Direct, 0845 4647.

Krok 2 — Kiedy rozmowa zostanie odebrana, powiedz po angielsku, jakiego języka chce się używać. Poczekać przy telefonie na połączenie z tłumaczem, który pomoże NHS Direct w podaniu niezbędnych informacji i porad medycznych.

Krok 3 — Można także poprosić osobę spokrewnioną lub znajomą o przeprowadzenie rozmowy w imieniu pacjenta. Przed objaśnieniem powodu rozmowy należy poczekać na połączenie z tłumaczem.