

RAZUMEVANJE APSTINENCIJE

SIMPTOMI APSTINENCIJE

- **Žudnja za cigaretom**

Razlozi nastanka: Simptomi krize zbog delovanja nikotina, snažne droge koja izaziva zavisnost,

Način ublažavanja: Žudnja traje samo nekoliko minuta (oko 3 min). Možete: hodati ili šetati, odvratiti pažnju i misli od pušenja, duboko disati, piti vodu ili raditi bilo šta - najbolji je fizički rad!

- **Iritiranost, nervoza, promena raspoloženja, znojenje**

Razlozi nastanka: Fizička žudnja za nikotinom,

Način ublažavanja: Pomaže: brzo hodanje, tople kupke i tuširanje, vežbe relaksacije.



RAZUMEVANJE APSTINENCIJE

SIMPTOMI APSTINENCIJE

- Nesanica

Razlozi nastanka: Nikotin utiče na moždane funkcije - na spavanje (snovi o pušenju su česti),

Način ublažavanja: Izbegavajte kofein posle 18 sati. Koristite vežbe relaksacije;

- Vrtoglavica i glavobolja

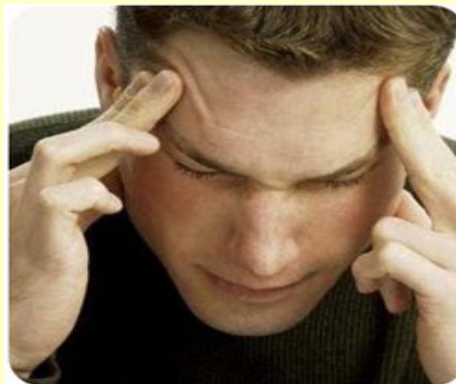
Razlozi nastanka: Telo i mozak dobijaju više kiseonika, bolja cirkulacija i veći dotok krvi u mozak,

Način ublažavanja: Budite posebno pažljivi i polako menjajte položaj tela. Pomažu kupke ili tuširanje i hladni oblozi;

- Slaba koncentracija

Razlozi nastanka: Telo je potrebno vreme da se prilagodi na stanje bez nikotina,

Način ublažavanja: Uskladite aktivnosti. Izbegavajte dodatni stres tokom prvih nekoliko nedelja;



RAZUMEVANJE APSTINENCIJE

SIMPTOMI APSTINENCIJE

- Glad

Razlozi nastanka: Žudnja za cigaretom može da se poistoveti sa snažnim osećajem gladi; postoji žudnja da se nešto ima u ustima; nema više blokade centra za glad (nikotin),

Način ublažavanja: Možete piti vodu ili niskokalorične napitke. Pripremite niskokalorične zalogaje;

- Opstipacija/zatvor, gasovi, bol u stomaku, gorušica

Razlozi nastanka: Nikotin ubrzava metabolizam i ubrzava rad creva,

Način ublažavanja: Pijte dosta tečnosti, najbolja je voda. Koristite lako svarljiva jela i hranu sa dosta vlakana (npr. voće, povrće, cele žitarice).

