



# Rzucanie e- papierosów

Broszura informacyjna w łatwym do  
czytania formacie



# Spis treści

**1**

**Sekcja 1. Wstęp**  
Strona 3

**2**

**Sekcja 2. Jak rzucić e-papierosy**  
Strony 4 - 8

**3**

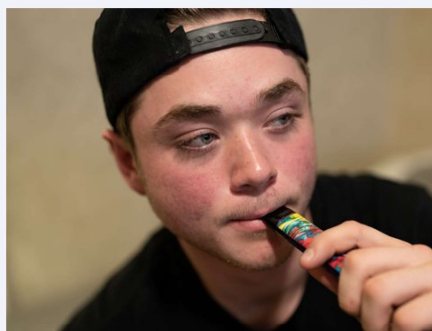
**Sekcja 3. Szybkie rzucenie e-papierosów**  
Strony 9 -12

**4**

**Sekcja 4. Inne wskazówki, które pomogą Ci rzucić palenie**  
Strony 13 -14

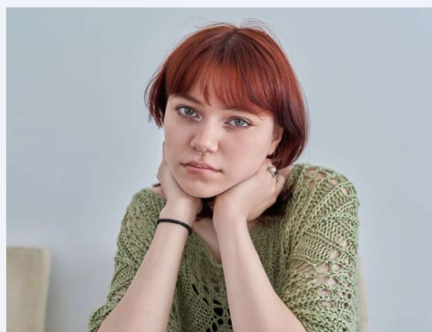


# Wstęp



E-papierosy z nikotyną mogą być bardzo uzależniające.

Po zaprzestaniu używania e-papierosów mogą wystąpić **objawy odstawienia**.



**Objawy odstawienia** obejmują drażliwość i obniżony nastrój.



W tej broszurze znajdują się porady dotyczące rzucania e-papierosów oraz wskazówki, jak radzić sobie z objawami odstawienia.

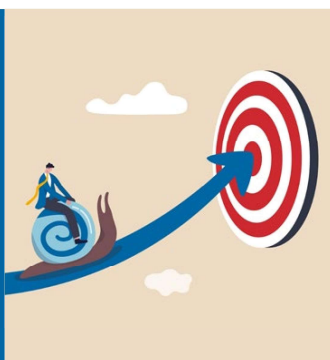
# Jak rzucić e-papierosy



Niektórzy używają e-papierosów, aby rzucić palenie.

Kiedy będziesz gotowy(-a), możesz:

Ograniczać  
stopniowo



LUB

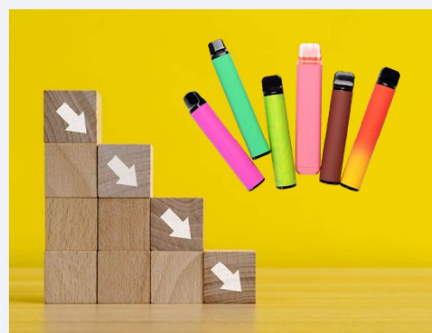
Rzucić  
od razu



...W zależności od tego, co najbardziej Ci odpowiada.



## Mocne strony



Stopniowo zmniejszaj stężenie płynu do e-papierosa lub wkładu.



Dostępne stężenia nikotyny w płynach do e-papierosów to:

20  
ml

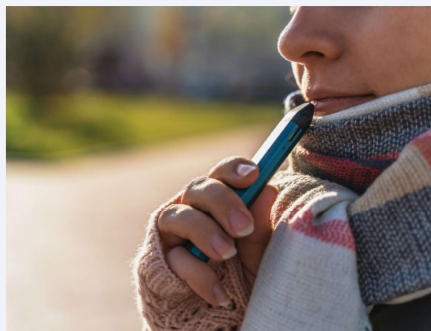
18  
ml

12  
ml

6  
ml

3  
ml

0  
ml



Stopniowo zmniejszając dawkę, możesz kontrolować, ile nikotyny potrzebujesz, aby złagodzić głód nikotynowy.



Na przykład, jeśli zużywasz **20 ml**, zmniejsz tę ilość do **18 ml** na tydzień lub dwa, a następnie do **12 ml**.



Czas

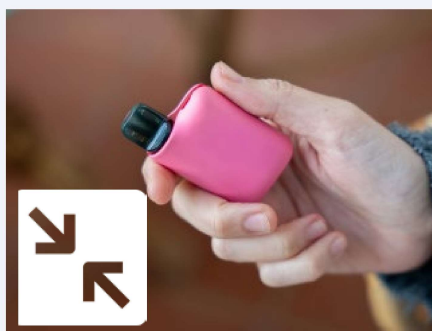


Zrób dłuższą przerwę między kolejnymi e-papierosami.

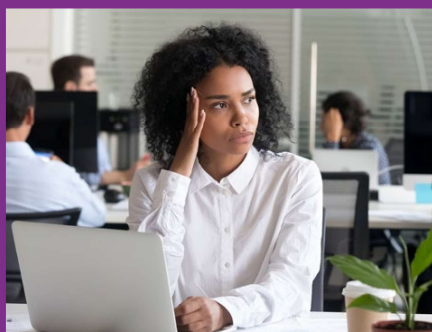


**Zajmij się czymś innym w momencie, w którym zazwyczaj sięgasz po e-papierosa.**

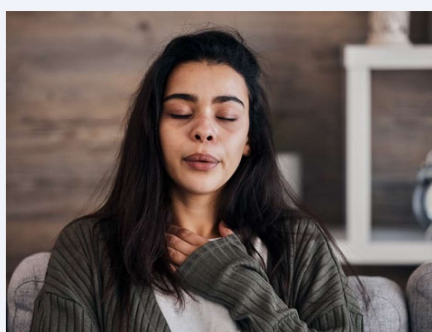
**Na przykład podczas przerwy na lunch.**



**Z czasem zmniejszy to Twoje pragnienie nikotyny.**



**Miejsca**



**Spraw, by miejsca, w których zazwyczaj używasz e-papierosa, stały się strefami wolnymi od e-papierosów.**



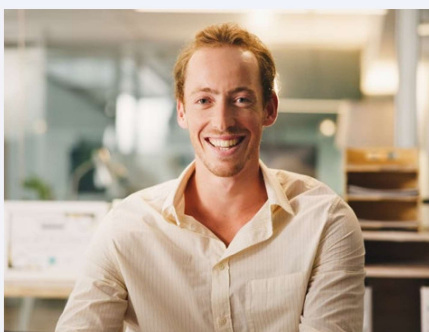
**Przykładowo:**



**W domu**



**W samochodzie**



**W miejscu pracy**

# Rzucanie e-papierosów od razu



Jeśli chcesz rzucić e-papierosy i nie chcesz ograniczać palenia stopniowo, możesz spróbować następujących rozwiązań:



**Zasada „bez nawet jednego zaciągnięcia się”**



**Zasada „bez nawet jednego zaciągnięcia”** oznacza, że od dnia, w którym rzucasz e-papierosy, nie wolno Ci wykonać ani jednego zaciągnięcia.

NRT



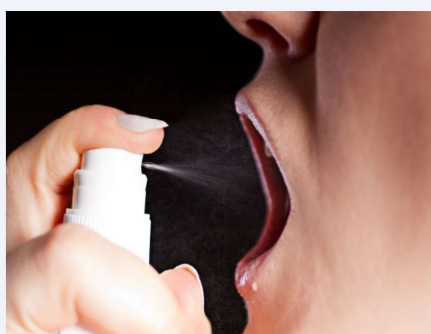
**Nicotine Replacement Therapy**  
– Terapia zastępcza nikotyną  
(będziemy ją nazywać z języka  
angielskiego **NRT**)



**NRT to produkty pomagające rzucić  
palenie. Mogą one również pomóc rzucić  
e-papierosy.**



**Nicorette QuickMist Mouthspray**

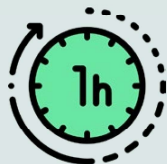


**QuickMist Mouthspray pomaga, gdy masz  
ochotę na coś słodkiego.**

2 dawki  
na raz



4 dawki co  
godzinę



**Nie należy stosować więcej niż 2 dawki na raz.**

**Nie należy stosować więcej niż 4 dawki na raz.**

Maksymal-  
nie  
**64 dawki**  
dziennie



**Nie należy stosować więcej niż 64 dawki w ciągu dnia.**



**Można również stosować plaster nikotynowy, aby utrzymać stały poziom nikotyny w organizmie.**



**Produkty nikotynowe obejmują plastry, spraye do ust i nosa, gumy do żucia oraz pastylki do ssania.**



**Możesz je kupić w aptekach,  
supermarketach i innych sklepach.**



**Farmaceuci mogą udzielić Ci porad  
dotyczących terapii NRT.**



**Możesz jednocześnie korzystać z e-  
papierosa i stosować NRT, aby łatwiej  
rzucić palenie.**



**Możesz stosować plaster, aerozol, inhalator,  
gumę do żucia lub pastylki do ssania.**

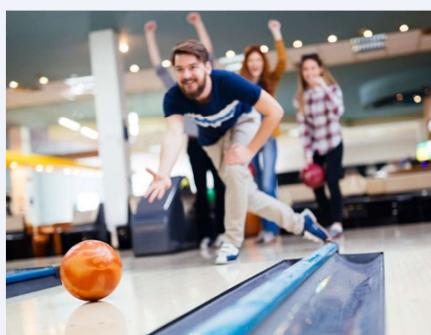
## Inne wskazówki, które pomogą Ci rzucić palenie



**Wsparcie ze strony przyjaciół i rodziny może mieć ogromne znaczenie w procesie rzucania palenia.**

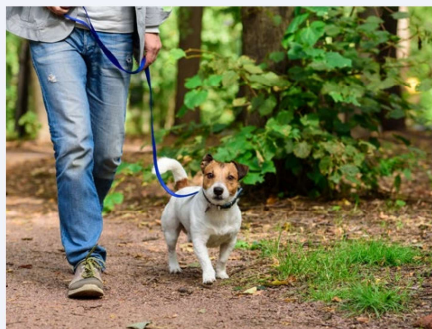


**Jeśli znasz kogoś, kto próbuje rzucić palenie, połączcie siły, abyście mogli się wzajemnie wspierać.**



**Nie trać czasu.**

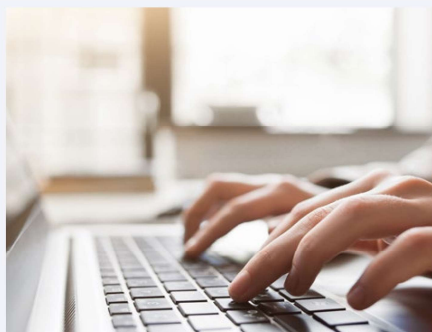
**Bycie aktywnym może pomóc w radzeniu sobie z napadami głodu. Przykładowo:**



**Spacer**



**Zabawa w gry i układanki**



**Zajęcie czymś ręk**



**Pamiętaj, że rzucenie e-papierosów może być trudne, ale działanie krok po kroku pomoże Ci osiągnąć cel.**

Organizacja Feel Good Suffolk nie oferuje usług związanych z rzucaniem palenia e-papierosów.



Zeskanuj kod QR, aby przejść do naszej strony poświęconej zaprzestaniu używania e-papierosów

Jeśli potrzebujesz pomocy w rzuceniu palenia, organizacja Feel Good Suffolk może zapewnić Ci wsparcie i porady:

Nasz numer telefonu to: 0345 603 4060

Nasza strona internetowa to: [feelgoodsuffolk.co.uk/stop-smoking-2/](http://feelgoodsuffolk.co.uk/stop-smoking-2/)

Niniejsza wersja w języku łatwym do zrozumienia powstała dzięki pomocy poniższych osób, które same korzystają z materiałów w tym języku.



Przez Internet:  
[thinklusive.org](http://thinklusive.org)

Wyprodukowane przez  
**Thinklusive**