



Renunțare a la țigările electronice

O broșură informativă în format
simplificat



Cuprins

1

Secțiunea 1. Introducere

Pagina 3

2

Secțiunea 2. Cum să renunțați la țigările electronice

Paginile 4 - 8

3

Secțiunea 3. Renunțarea la țigările electronice o dată pentru totdeauna

Paginile 9 - 12

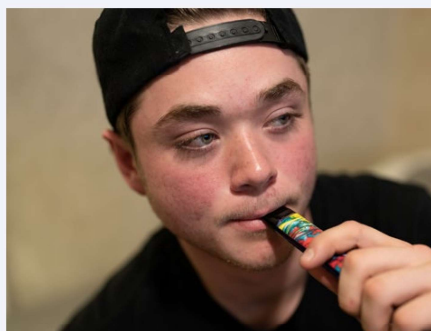
4

Secțiunea 4. Alte sfaturi care vă ajută să renunțați

Paginile 13 - 14



Introducere



Țigările electronice cu nicotină pot crea o dependență puternică.

Când renunțați la țigările electronice, puteți avea **simptome de sevraj**.



Simptomele de sevraj includ iritabilitatea și starea de spirit proastă.



Această broșură vă oferă sfaturi despre cum să renunțați la țigările electronice și cum să faceți față simptomelor de sevraj.

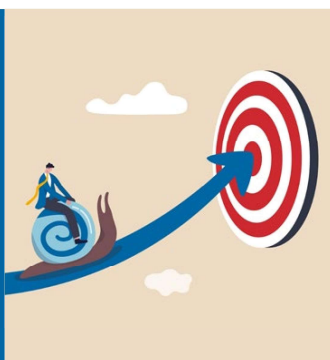
Cum să renunțați la țigările electronice



Unii oameni folosesc țigările electronice pentru a renunța la fumat.

Atunci când sunteți pregătit, puteți proceda astfel:

Renunțați
treptat



SAU

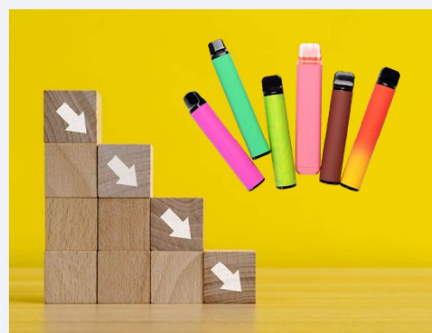
Renunțați o
dată pentru
totdeauna



...alegeți varianta care vi se potrivește cel mai bine.



Concentrația



Reduceți treptat concentrația lichidului pentru țigară electronică sau pod.



Concentrațiile de nicotină ale lichidelor pentru țigările electronice sunt:

**20
ml**

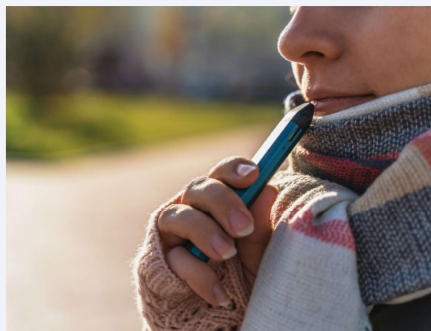
**18
ml**

**12
ml**

**6
ml**

**3
ml**

**0
ml**



Reducând treptat doza, puteți controla cantitatea de nicotină de care aveți nevoie pentru a face față poftelor.



De exemplu, dacă folosiți **20 ml**, reduceți la **18 ml** timp de o săptămână sau două, apoi treceți la **12 ml**.



Intervalul de timp

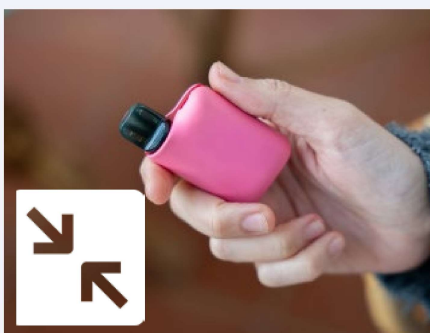


Lăsați un interval mai lung între fiecare utilizare a țigării electronice.

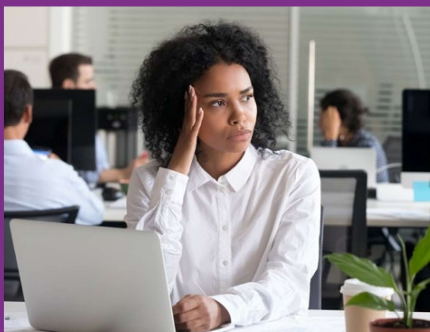


Distrageți-vă atenția în momentele în care, de obicei, ați fuma țigara electronică.

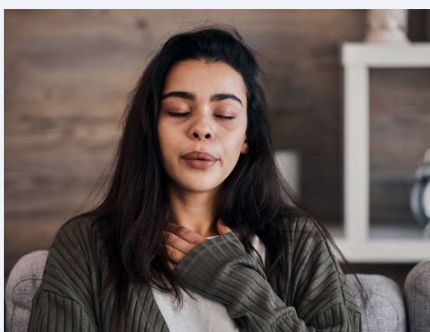
De exemplu, în pauza de prânz.



În timp, acest lucru vă va reduce pofta de nicotină.



Locurile



Transformați locurile în care fumați de obicei țigara electronică în spații în care țigările electronice sunt interzise.



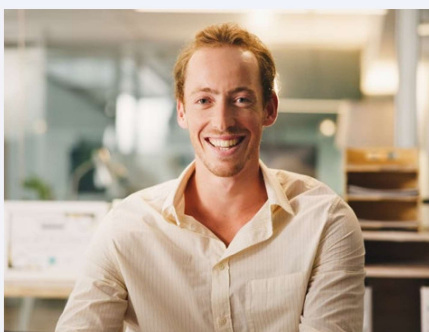
De exemplu:



Acasă la dvs.



În mașina dvs.



La locul dvs. de muncă

Renunțarea la țigările electronice o dată pentru totdeauna



Dacă doriți să renunțați la țigările electronice și nu vreți să reduceți treptat consumul, puteți încerca următoarea metodă:



Regula „niciun puf”



Regula „niciun puf” înseamnă să nu trageți niciun puf de la țigara electronică începând din ziua în care renunțați la aceasta.

NRT



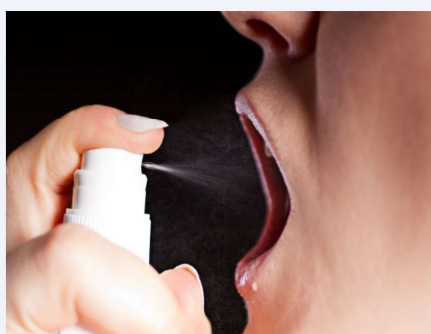
Nicotine Replacement Therapy (Terapia de substituție a nicotinei) (poartă numele de NRT)



NRT-urile sunt produse care ajută persoanele să renunțe la fumat. De asemenea, acestea pot ajuta persoanele să renunțe la țigările electronice.



Spray bucal Nicorette QuickMist

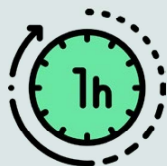


Sprayul bucal QuickMist vă ajută atunci când simți nevoia de a fuma.

2 pulverizări
odată



4 pulverizări
pe oră



Nu utilizați mai mult de 2 pulverizări odată.

Nu utilizați mai mult de 4 pulverizări pe oră.

Maximum
**64 de
pulverizări
pe zi**



Nu utilizați mai mult de 64 de pulverizări pe zi în total.



De asemenea, puteți folosi un plastru cu nicotină pentru a vă menține nivelul de nicotină constant.



Produsele cu nicotină includ plasturi, spray-uri bucale și nazale, gumă de mestecat și pastile.



Le puteți cumpăra de la farmacii, supermarketuri și alte magazine.



Farmaciiștii vă pot oferi sfaturi cu privire la NRT.



Puteți folosi țigările electronice și NRT în același timp pentru a vă ajuta să renunțați la fumat.



Puteți folosi un platură împreună cu un spray, un inhalator, gumă de mestecat sau pastile.

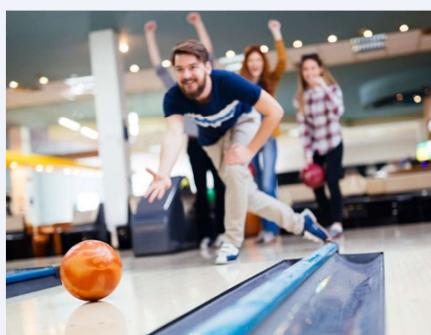
Alte sfaturi care vă ajută să renunțați



Sprijinul prietenilor și al familiei poate face o mare diferență în efortul dvs. de a renunța la fumat.

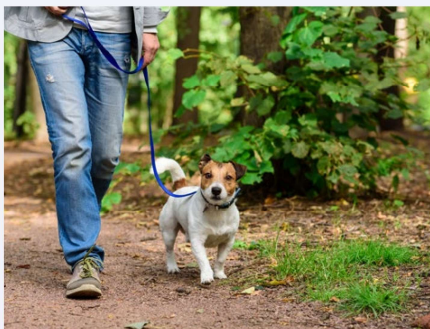


Dacă cunoașteți pe cineva care încearcă să renunțe la fumat, uniți-vă forțele pentru a vă sprijini reciproc.



Păstrați-vă ocupat.

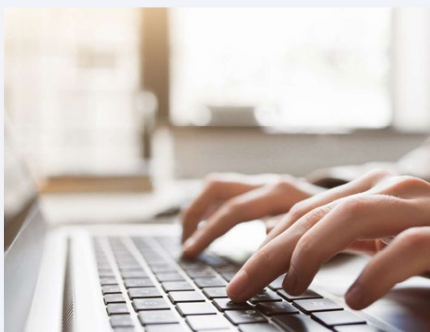
Dacă sunteți ocupat, acest lucru vă poate ajuta să gestionați pofta de fumat. De exemplu:



Mergeți la plimbare



Ocupați-vă timpul cu jocuri și puzzle-uri



Țineți-vă mâinile ocupate



Nu uitați, renunțarea la țigările electronice poate fi dificilă, iar abordarea pas cu pas vă poate ajuta să vă atingeți obiectivul.

Feel Good Suffolk (Suffolk care se simte bine) nu oferă un serviciu de renunțare la țigările electronice.



Scanați codul QR pentru a accesa pagina noastră web dedicată renunțării la țigările electronice

Dacă aveți nevoie de ajutor pentru a renunța la fumat, Feel Good Suffolk vă poate oferi sprijin și sfaturi:

Numărul nostru de telefon este: 0345 603 4060

Site-ul nostru web este: feelgoodsuffolk.co.uk/stop-smoking-2/

Această versiune simplificată a fost realizată cu ajutorul persoanelor menționate mai jos, care utilizează ele însele materiale simplificate.



Online:
thinklusive.org

Realizat de
Thinklusive