



ETAPAMI DO WOLNOŚCI

Rzucanie palenia wymaga czasu
i przebiega etapami.

1.



Początek

Zaczynamy analizować, czy chcemy rzucić palenie oraz wszystkie plusy i minusy takiej decyzji.

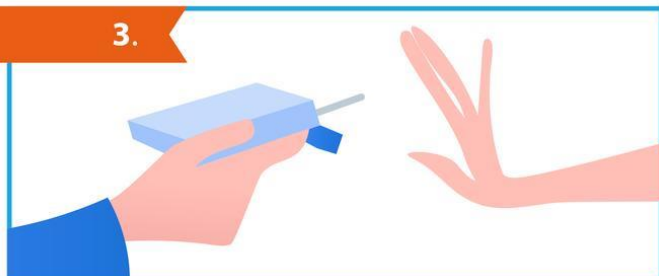
2.



Etap przygotowania

- budujemy motywację do rzucenia palenia
- zbieramy informacje o metodach rzucania palenia
- wprowadzamy drobne zmiany (np. ograniczamy liczbę wypalanych papierosów)
- obserwujemy swoje nawyki związane z paleniem i planujemy sposoby ich zastąpienia.
- planujemy dzień rzucenia palenia i to jak poradzimy sobie z chęcią palenia

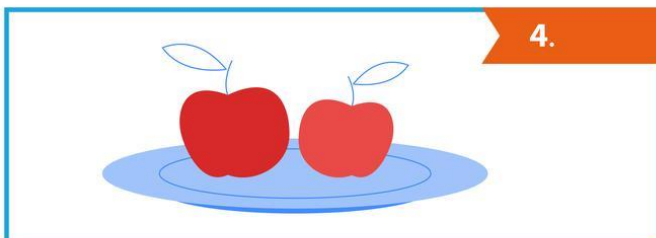
3.



Etap działania

- Odstawiamy papierosy jednorazowo lub stopniowo ograniczając.
- Jeśli to potrzebne stosujemy wsparcie farmakologiczne
- Wprowadzamy zaplanowane sposoby zastąpienia papierosów.

4.



Etap utrzymania

- Podtrzymujemy wprowadzaną zmianę i utrwalamy nowe sposoby zachowania
W przypadku zapalenia papierosa – analizujemy co do tego doprowadziło i unikamy w przyszłości takich sytuacji.

Na każdym etapie procesu rzucania palenia
pomocne jest **profesjonalne wsparcie!**

ZADZWOŃ

do Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym:
801 108 108 lub **22 211 80 15**