



Rauchfrei
Telefon

0800 810 013

www.rauchfrei.at



Bez duhana i nikotina

Za Vas, Vašu porodicu i Vaše okruženje.



Telefon za život bez pušenja je inicijativa nosilaca socijalnog osiguranja, saveznih pokrajina i ministarstva zdravlje. Telefon za život bez pušenja vodi Austrijski zdravstveni fond za teritoriju cijele Austrije.

Kako djeluju duhan i nikotin?

Svi proizvodi od duhana i nikotina sadrže toksične sastojke i izazivaju ovisnost.

Bez obzira na to da li pušite, koristite vape uređaje, heat proizvode ili snus: svaki oblik duhana i nikotina stvara ovisnost i šteti Vašem zdravlju.

➔ **Pluća su stvorena da udišu čist vazduh i ništa drugo!**



Konzumacija duhana i nikotina slabi imuni sistem, povećava krvni pritisak i dugoročno dovodi do brojnih bolesti. Najčešće su to kardiovaskularne bolesti, bolesti pluća, rak i dijabetes.

U Austriji svakog dana 10 osoba umre od posljedica konzumacije duhana. Osobe koje puše žive u prosjeku 7 godina kraće.

Mnogi ljudi vjeruju da je zdravije ako zamijene poneku cigaretu drugim nikotinskim proizvodima. To je, međutim, zabluda. Kombinovana konzumacija cigareta i e-cigareta čak povećava rizik od pratećih oboljenja za 3 do 5 puta.

Nikotinske kjesice, u svakodnevnom govoru poznate i kao snus, brzo izazivaju ovisnost. Osim toga, u kratkom roku izazivaju vidljiva oštećenja desni.



Jeste li znali? **Nikotin je insekticid.**

Nikotin ne samo da izaziva ovisnost, nego je i insekticid. Listovi biljke duhana sadrže nikotin kako bi se zaštitili od insekata koji ih jedu. Radnici na plantažama duhana tokom jednog dana apsorbuju količinu nikotina jednaku kao da su ispušili 50 cigareta. Oni pate od „zelene duhanske bolesti“. Posljedice su mučnina, povraćanje, dijareja, znojenje i problemi sa cirkulacijom.



Izbjegavajte duhanske i nikotinske proizvode!

Oslobodite se duhana i nikotina

Isplanirajte svoju nikotinsku neovisnost.

Koji su Vaši lični razlozi da se riješite nikotina?

Zapišite najmanje tri razloga i prednosti života bez duhana i nikotina.

Kada konzumirate duhan ili nikotin?

Zabilježite tokom tri dana kada i gdje koristite proizvode s nikotinom. Uzmite olovku i papir. Prije svake upotrebe zapišite: vrijeme, mjesto, važnost, situaciju ili povod.



Koja potreba se krije iza Vaše konzumacije nikotina?

Da li pušite da biste otpočeli dan? Uz kahvu ili nakon obroka? Pušite li da biste se nagradili ili opustili? Kada pravite pauzu, nakon posla ili kada ste u društvu prijatelja? ...

Da li ste fizički neovisni od nikotina?

Da li ste ikada proveli 24 sata bez korištenja proizvoda s nikotinom jer ste na to zaboravili? Ako na ovo pitanje ne možete jasno odgovoriti s „da“, to može biti prvi znak fizičke ovisnosti o nikotinu.

Proizvodi za zamjenu nikotina dostupni u apotekama i lijekovi za odvikavanje mogu pomoći. Posavjetujte se s farmaceutom ili ljekarom.

Odredite svoj prvi dan bez nikotina.

Zabilježite taj dan u kalendaru.

Stvorite okruženje bez nikotina:

Uklonite sve predmete koji vas podsjećaju na pušenje. Pretvorite svoje okruženje u zonu bez nikotina (stan, automobil).



Razmišljajte u malim koracima: „Danas sam bez nikotina!“

Korisni savjeti za život bez duhana i nikotina

Ovako ćete se riješiti nikotina.

Kada osjetite potrebu za nikotinom, primijenite sljedeću tehniku koja ima 3 koraka:

- **Čekanje:** Kada osjetite želju za nikotinom, sačekajte nekoliko minuta. Često ta želja prođe sama od sebe.
- **Odvraćanje pažnje:** Ako želja i dalje traje, odvratite sebi pažnju: operite ruke, popijte čašu vode ili slušajte dobru muziku. Istežite se i protegnite tijelo.
- **Izbjegavanje:** U nekim situacijama je bolje izbjegavati želju za nikotinom i promijeniti mjesto.

Isprobajte nove, zdrave navike:

Provjetravajte prostoriju i duboko dišite. Pijte čaj umjesto kahve. Možete iscijediti narandže i popiti sok. Pojedite neku voćku ili neko povrće. Saperite ručne zglobove hladnom vodom. Operite zube. Pokušajte nekoliko minuta svjesno dihati. Koristite mirisna ulja ili začine kako biste stvorili prijatan miris oko sebe.

Zatražite pomoć:

Postoji li osoba koja Vas može podržati i motivisati? Možda možete zajedno s njom prestati koristiti nikotin.

Recite ne:

Jasno i odlučno odbijte pozive na konzumaciju nikotina: „Ne, hvala!“

Dajte sebi vremena!

Prilagođavanje na život bez nikotina ispočetka iziskuje da se uhodate. Potrebno je trenirati nove obrasce ponašanja dok ne postanu navika.

Primjer: **Kako oblačite džemper?** Da li prvo provučete glavu ili ruke? **Sljedeći put pokušajte obrnutim redoslijedom.** Možda ćete zaboraviti na to u početku. Tada skinite džemper i ponovo ga obucite na drugačiji način. Pratite koliko je vremena potrebno da usvojite novu naviku oblačenja.



Pasivni dim i pasivna isparavanja su štetni!

Svi proizvodi od duhana i nikotina koji se udišu stvaraju pasivni dim ili pasivno isparavanje.

Pasivni dim i pasivno isparavanje zagađuju vazduh. Štetne materije udišu svi koji se nalaze u prostoriji.

Kratkoročni efekti pasivnog pušenja uključuju: suzne oči, nadražaj kašlja, vrtoglavicu, glavobolju.



Dugoročno pasivno pušenje dovodi do istih bolesti kao i aktivna konzumacija duhana i nikotina. U Austriji svakog dana 3 osobe umru od posljedica pasivnog pušenja.

Štetne materije se talože svuda: na namještaju, zavjesama, zidovima, sjedištima automobila i odjeći. One ostaju čak i kada se u prostoriji trenutno ne puši ili ne koristi vape uređaj.

Provjetravanje nije dovoljno! Čak ni jači vjetrovi poput tornada ne mogu ukloniti sve štetne materije iz prostorije gdje se pušilo.

Štetne materije su posebno opasne za djecu, jer njihov imuni sistem nije u potpunosti razvijen.

Uklonite pasivni dim i pasivna isparavanja iz svih prostorija. Pretvorite svoj dom, automobil i radno mjesto u zone bez štetnih materija.



**Zaštitite sebe, svoje
bližnje i svoje kućne
ljubimce od pasivnog
dima i isparavanja!**

Zaštitite svoju životnu sredinu

Proizvodi od duhana i nikotina ne štete samo zdravlju već i životnoj sredini.

Štetni su u fazama proizvodnje, upotrebe i odlaganja.

Brojni opušci cigareta ili nikotinske kjesice završavaju u vodenim tokovima ili kanalizacionom sistemu, zagađujući ih.

Opušci koji se nemarno bacaju uzrokuju ogromne troškove odlaganja svake godine.



Elektronski nikotinski proizvodi su posebna vrsta otpada. Međutim, često se odlažu u miješani otpad, što često dovodi do požara i drugih šteta.

U centrima za hitne slučajeve redovno se prijavljuju **trovanja izazvana duhanom i nikotinom.**

Pravilno odlažite sve proizvode od duhana i nikotina. Oni ne smiju dospjeti u ruke djece.



Više informacija o šteti po životnu sredinu pronađite na unfairtobacco.org



Rauchfrei
Telefon

0800 810 013

www.rauchfrei.at



Broj telefona 0800 810 013

Od ponedjeljka do petka 10:00–18:00 h
Tim zdravstvenih psihologa besplatno Vas
savjetuje putem telefona.

Medieninhaber und Herausgeber:

Österreichische Gesundheitskasse,
Wienerbergstraße 15–19, 1100 Wien
☞ www.gesundheitskasse.at/impressum

Redaktion / Gestaltung:

Rauchfrei Telefon,
Kremser Landstraße 3, 3100 St. Pölten

Inhalt: Rauchfrei Telefon

☞ info@rauchfrei.at, ☞ rauchfrei.at

Grafische Gestaltung / Illustration:

studio.mishugge.com /
Harald Tremmel, Diego Riselli

Hersteller: ÖGK,
Hausdruckerei Landesstelle Wien

Druck: März 2025

