

גמילה מעישון

מרשם לבריאות מהרופא שלך

1

לפני הגמילה מעישון

ברכות על ההחלטה להפסיק לעשן!

הפסקת עישון היא תהליך מאתגר שעשוי לשפר בצורה ניכרת את בריאותך ואיכות חיך. התהליך משלב שינוי הרגלים וגמילה פיזית מניקוטין. הטיפול התרופתי יקל על התופעות הגופניות שעלולות להופיע במהלך הגמילה. מצורפים מספר תרגילים שיסייעו לך בתהליך.

ניתן להתייעץ עמי בכל שאלה.

בהצלחה!
הרופא/ה שלך

סיבות להפסקת העישון

מומלץ להקדיש מחשבה ולהכין רשימה עם כל הסיבות שבגללן ברצונך להפסיק לעשן. את הרשימה ניתן לתלות במקום בולט כמו מקרר, דלת הכניסה וכו'.

למה אני רוצה להפסיק לעשן?

1	_____	6	_____
2	_____	7	_____
3	_____	8	_____
4	_____	9	_____
5	_____	10	_____

יתרונות וחסרונות בהפסקת עישון

מה ארוויה אם אפסיק לעשן?

מה אפסיד אם אפסיק לעשן?



פיתוח שליטה - דחיית סיגריות

לפני הדלקת כל סיגריה, יש להמתין לפחות 5 דקות. לאחר 5 דקות יגיע הזמן לשאול את עצמך האם ביכולתך להמתין זמן נוסף. נסה/י להעלות את מספר הדקות עד להדלקת הסיגריה בהדרגה. הדחף לעשן מגיע בגלים ופעמים רבות חולף לאחר דקות ספורות.

הרגלי עישון

זה הזמן לחשוב על הרגלי העישון שלך - באילו מצבים את/ה מעשן/ת? היכן? מה מעורר בך את הצורך לעשן? למשל: בזמן נהיגה, עם קפה, אחרי ארוחה, מצבי לחץ ועוד. לצורך כך ניתן למלא טבלת רישום סיגריות יומית. הטבלה תסייע לך לזהות את הרגלי העישון שלך.

מס' שעה	מידת הצורך בסיגריה			מידת ההנאה מהסיגריה			פעילות בזמן העישון
	מעטה	בינונית	רבה	מעטה	בינונית	רבה	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							

שינוי הרגלי העישון

לאחר שמיפית את הרגלי העישון שלך, כדאי להכין תוכנית להפשרת ההרגלים על מנת שהפסקת העישון תהיה קלה יותר.

אילו מצבים מעוררים מחשבה על עישון וכיצד ניתן להתמודד עמם?

תוכנית להפשרת ההרגל

הרגל

הפרדה בין הקפה לסיגריה

שתיית תה

שתיית סוג אחר של קפה

צחצוח שיניים

לעיסת מסטיק או סוכריה ללא סוכר

שתיית מים

לדוגמה: קפה וסיגריה

לדוגמה: סיגריה אחרי ארוחה





הכנות לגמילה מעישון

תאריך יעד להפסקת עישון

מומלץ לקבוע תאריך יעד לגמילה מעישון. ניתן לבחור יום מתאים או נוח (למשל: תחילת שבוע או סוף השבוע), או תאריך בעל משמעות (יום הולדת, חג וכו').

תאריך היעד שלי להפסקת העישון: _____ / _____ / _____

שיתוף הסביבה

שיתוף המשפחה והחברים יכול לגרום להם להיות סבלניים, לעודד, לתמוך, לא להציע לך סיגריות, להימנע מלעשן בקרבתך או אפילו לנסות להפסיק לעשן יחד איתך.

הכנת הסביבה

לקראת הפסקת העישון מומלץ להשליך את כל פריטי העישון כגון: סיגריות, טבק, מאפרות, מצתים, ניירות גלגול וכדומה.

טקס פרידה

ניתן להיפרד מהסיגריה ולציין את המעמד בכל צורה שתמצא/י לנכון: מכתב פרידה, קריעת הסיגריות והשלכתן לאשפה וכדומה. לאחר כיבוי הסיגריה כדאי לצאת לטיול, לצחצח שיניים ולהיעזר בסוכריות או במסטיקים ללא סוכר.



3

לאחר הגמילה

הימים הראשונים לגמילה

הניקוטין הוא חומר ממכר ובמהלך הימים הראשונים להפסקת העישון גופך עובר תהליך גמילה, במהלכו יכולות להופיע תופעות כגון: עייפות, חוסר שקט, קושי להתרכז, עצבנות, כאבי ראש, הזעה, או שיעול. לאחר מספר ימים התופעות צפויות להיעלם ותתחיל/י להרגיש טוב יותר. תוך שבוע עד 10 ימים הכמיהה הפיזית לניקוטין תעלם. ברגע שהגעת לשלב שבו הצלחת להתגבר על הכמיהה הפיזית לסיגריה, החלק הקשה יהיה מאחוריך.

התמודדות עם דחף לעשן

כאשר מתעורר דחף לעשן, יש להמתין ולתת לו לחלוף. הדחף נמשך בדרך כלל דקות ספורות. קחי/ נשימות עמוקות וארוכות, החזקי/ את האוויר בריאות מספר שניות ובנשיפה הוצאי/ אותו החוצה. ניתן לחזור על כך 5-10 פעמים.

מניעת מעידות

מרבית המעידות מתרחשות בשבועיים הראשונים לגמילה. ניתן להיערך מראש כדי למנוע אותן. מומלץ לחשוב מראש על "מצבים מסוכנים" שבהם עלולה להתרחש מעידה. כדאי לערוך רשימה של כל המצבים הללו ולחשוב על דרכי התמודדות. לדוגמה:

דרכי התמודדות

יציאה להליכה, נשימות עמוקות, שיחה עם חבר/ה

בחירת מקומות בילוי נקיים מעישון

להודיע לכולם שהפסקתי לעשן ולבקש את תמיכתם

מצבים מאתגרים

ריב עם בן/בת הזוג

בילויים

סביבה מעשנת



כדאי להכין רשימה של המצבים המאתגרים ודרכי ההתמודדות:

דרכי התמודדות

מצבים מאתגרים

מעידות הן תופעה טבעית ועלולות לקרות, אף כי אינן רצויות, בתהליך גמילה. מעידה חד פעמית לא מבטלת את כל הדרך שעשית. מה שחשוב הוא לא לוותר, לא לחזור לעשן, ללמוד מהאירוע כדי למנוע את המעידה הבאה ולהמשיך בגמילה ובטיפול התרופתי כרגיל.



כל יום שעובר ללא עישון משפר את בריאותך ואיכות חיך

סיגריה אחת עלולה להחזיר אותך למעגל ההתמכרות. יש להימנע לחלוטין מעישון ו/או אידוי של טבק ומוצרים אחרים המכילים ניקוטין כגון: סיגריות, טבק לגלגול, סיגרים, נרגילות, סיגריות אלקטרוניות וכדומה. מכבי שירותי בריאות מעמידה לרשותך מסלולי גמילה מעישון הכוללים סדנאות קבוצתיות ומוקד טלפוני לגמילה מעישון.

ניתן להתייעץ איתי בכל שאלה

בהצלחה!

הרופא/ה שלך

**בחרת להפסיק
לעשן, והצלחת.
כל הכבוד!**