

DIAGNÓZA FH, z.s.

SPOLEČNOST PRO LÉČBU ZÁVISLOSTI NA TABÁKU

Chcete přestat kouřit?

ZATÍM TO NEVYŠLO?

(nejste sami, většina kuřáků by raději nekouřila, ale nedaří se jim přestat)

ZÁVISLOST NA NIKOTINU JE NEMOC!

Má diagnózu F17.2 a jako u jiných nemocí i u této existuje účinná léčba.

VYHLEDEJTE POMOC

www.slzt.cz

V České republice fungují specializovaná Centra pro závislé na tabáku.

Na stránkách Společnosti pro léčbu závislosti na tabáku, www.slzt.cz, pod záložkou Centra pro závislé na tabáku si můžete najít nejbližší regionální pobočku. Jsou tam i poradenská centra v lékárnách, mobilní aplikace, telefonní linka, online poradna a další zdroje pomoci. Návštěvy jsou hrazeny z veřejného zdravotního pojištění, na léky většina pojišťoven částečně přispívá, pokud jste pacienty center či poraden v lékárnách.

V ČEM JE ODBORNÁ LÉČBA LEPŠÍ?

- několikanásobně zvyšuje vaši šanci trvale se zbavit kouření
- je stanovena míra vaší závislosti na tabáku (nikotinu) a vhodná léčba
- je změřen oxid uhelnatý ve vydechovaném vzduchu, tak lze odhadnout intenzitu vašeho kouření
- dopředu si připravíte náhradní řešení, jak prožít své typicky kuřácké situace bez cigarety, jak změnit denní návyky
- poučíte se z vlastních předchozích neúspěchů – co pomohlo odolat cigaretě, v jaké situaci jste si znovu zapálili?
- budete mít ze svého rozhodnutí nekouřit radost
- stanovíte si den D
- vhodné léky potlačí abstinenční příznaky
- průběh odvykání můžete probírat s odborníky na kontrolních návštěvách

Tento materiál vznikl ve spolupráci se Společnosti pro léčbu závislosti na tabáku. Navštivte ***WWW.SLZT.CZ***

DIAGNÓZA FH, Z.S., WWW.DIAGNOZAFH.CZ