Be an X-smoker

תכנית תמיכה לגמילה מעישון

פותחה על ידי מיטב המומחים לגמילה מעישון בישראל

סיבות להפסיק לעשן

כמעט כל מי שמפסיק לעשן מרגיש רגשות סותרים (רצון להפסיק לעשן מעורב בחשש מהשינוי). זה חלק טבעי מתהליך הגמילה מעישון. יהיו ימים שלא תרגישו רצון להפסיק אבל חשוב לדבוק במטרה בכל זאת.

סמנו את הסיבות שחשובות לכם:

סיבות שקשורות לבריאותך:

- ○ הגוף שלי יתחיל להירפא במהרה
- ○ תהיה לי יותר אנרגיה ויכולת הריכוז שלי תשתפר
- ○ הכושר הגופני שלי ישתפר
- ○ השיניים שלי יהיו לבנות יותר והחניכיים בריאות יותר
- ○ אני אשתעל פחות ואנשום יותר בקלות
- ○ חוש הריח וחוש הטעם שלי ישתפרו
- ○ יהיה לי ריח טוב
- ○ אפחית את הסיכון שלי לסרטן, התקף לב, שבץ, מחלת ריאות כרונית, ברונכיט כרונית וקטרקט
- ○ אפחית את הסיכון לפגיעה בפוריות, לידה מוקדמת ומשקל לידה נמוך
- ○ אני לא אמשיך לחשוף את משפחתי וחברי לעישון כפוי
- ○ אחר: _____

סיבות נוספות לגמילה:

- ○ אני אהיה גאה בעצמי
- ○ אגרום למשפחתי, חברי וחברי לעבודה להיות גאים בי
- ○ אהיה מודל לחיקוי לאחרים ובמיוחד לילדי
- ○ יהיה לי יותר כסף זמין
- ○ אחסוך זמן שביזבזתי על הפסקות סיגריה
- ○ אחר: _____

_____

_____

_____

_____

שמרו את הרשימה במקום בולט, רצוי במקום בו נהגתם להחזיק את הסיגריות (בתיק, במטבח, במכונית...). בכל פעם שתחפשו את הסיגריות, במקומן תמצאו את הרשימה שתזכיר מדוע כל כך חשוב לכם להפסיק לעשן.

יוצאים לדרך!

כל הכבוד שהחלטתם להפסיק לעשן!
הפסקת עישון היא ההחלטה הטובה ביותר שאתם עושים למען בריאותכם ולמען משפחתכם.

בחירת תמיכה

☐ סדנה ☐ תמיכה טלפונית ☐ ייעוץ אישי ☐ רופא מטפל

בחירת טיפול תרופתי (במידה ורלוונטי):

_____

בחירת יום הפסקת העישון:

תאריך: _____

1 מהירה

2 גמישה

3 הדרגתית

טבלת מעקב הרגלי עישון (כרטיס רישום)

רישום העישון מסייע לעצור ולהתבונן בהרגל האוטומטי.
בכרטיס הרישום המצורף לחוברת זו ישנה טבלת מעקב אותה עליכם למלא.
לדוגמא:

מספר סיגריה	שעה	נסיבות	מידת הצורך*
1	8:00	קפה של בוקר	4
2	8:25	שיחת טלפון	1
3	9:35	סיום פגישה	2

סמנו בכרטיס הרישום את המצבים בהם אתם מעשנים מרגע שאתם מתעוררים ועד שאתם הולכים לישון. בנוסף, דרגו את מידת הצורך בסיגריה.

*מידת הצורך: **1 במידה נמוכה, 2 במידה בינונית, 3 במידה רבה, 4 במידה רבה מאוד**

מילוי טבלה זו יסייע לכם להבין מהם הרגלי העישון שלכם, להיות מודעים לכל סיגריה שאתם מעשנים, לזהות על אילו סיגריות קל יותר לוותר ועל אילו סיגריות קשה יותר לוותר וכך להפחית את מספר הסיגריות.

המשיכו למלא את טבלת הרישום במשך מספר ימים. השתדלו למלא אותה לפני שאתם מדליקים כל סיגריה. בשלב זה, בכל פעם לפני הדלקת הסיגריה נסו לחשוב:

האם אתם באמת רוצים את הסיגריה?
האם אתם יכולים לדחות את הדלקת הסיגריה ב-5-10 דקות?
אם כן, זה אומר שלאט לאט במקום שהסיגריה תשלוט בכם אתם תשלטו בה.
נסו להבין מתי אתם חייבים סיגריה, ומתי אתם יכולים גם בלי.

זהו את המצבים בהם אתם מעשנים

במצבים בהם אתם מעשנים כיום, סביר ביותר שתרצו לעשן סיגריה גם לאחר הפסקת העישון.
זהו את המצבים המאתגרים עבורכם, והערכו מראש עם חלופות עבורם.

מצבים חברתיים	הרגלים	מצבים רגשיים
בילוי בבר	שיחת טלפון	מצב לחץ
אירוע חברתי	שתיית אלכוהול	מצב חרדה
לראות אדם אחר מעשן	צפייה בטלויזיה	מצב רוח ירוד
שיחה עם חבר מעשן	נהיגה	בדידות
המצאות במקום בו הייתם רגילים לעשן	סיום ארוחה	שעמום
	שתיית קפה	רגיעה אחרי ויכוח
	הפסקה בעבודה	
	לאחר קיום יחסי מין	

שבירת ההרגל

מעשנים רבים מרגישים רצון עז לעשן לעתים קרובות במשך היום.
אצל מרבית המעשנים בעת הקימה בבוקר מתעורר רצון חזק לסיגריה הראשונה, רצון שאצל רבים נובע מהצורך של הגוף בניקוטין.

מלבד הצורך הפיזי בניקוטין ישנן גם פעולות יומיומיות שהעישון קשור אליהן ויוצר הרגל, למשל: בזמן נהיגה/עם קפה/אחרי ארוחה. במהלך תהליך הגמילה מעישון תלמדו כיצד להיפרד מהרגלים אלו כדי להצליח ולהישאר לא מעשנים לאורך זמן. תהליך זה נקרא שבירת ההרגל.

הכנות לקראת הפסקת העישון

הכנה מקדימה חשובה מאוד להצלחת תהליך הגמילה מעישון ושימורו לאורך זמן.
3 סוגי הכנה - חברתית סביבתית ואישית:

הכנה חברתית

- יתכן ותחוו תסמיני גמילה מניקוטין (עצבנות, חוסר ריכוז וסבלנות...) ותזדקקו להבנה של הקרובים לכם בתקופה הקרובה.
- נסו לרתום אדם קרוב לכם לתהליך הגמילה. חבר, בן/בת זוג יכולים להיות קבוצת תמיכה מצוינת למשימה שלפניכם.
- בקשו מבני משפחה וחברים שלא יעשנו לידכם ולא יציעו לכם סיגריה.

הכנת הסביבה

- זרקו את כל הסיגריות והחפיסות הריקות.
- חפשו חפיסות נסתרות או נשכחות בבגדיכם והיפטרו מהן.
- נקו וסלקו את כל עזרי העישון: מאפרות, מצתים, גפרורים ועוד.
- כבסו את בגדיכם ופריטים שמהם נודף ריח של עשן.
- פתחו את כל החלונות כדי לאוורר את הבית.
- סלקו אפר ובדלי סיגריות מן המכונית ונקו את הרכב באופן יסודי.

הכינו את עצמכם

- בתחילת התהליך הימנעו משהייה במקומות בהם נהגתם לעשן בעבר. אם ניתן, כדאי גם להימנע מבילוי בחברת מעשנים.
- צרו חלופות לרגעי משבר. מלאו את הרגעים בהם נהגתם לעשן בפעילות שונה. למשל, צחצחו שיניים אחרי הארוחה וצאו לסיבוב הליכה, או קחו בידכם כוס מים בעת שיחת טלפון.
- ביום ההפסקה הכינו לעצמכם "ערכת עזרה ראשונה לימים הראשונים". שקית מלאה כל טוב שבה תחליפים להעסיק את הפה והידיים במקום הסיגריה. השקית יכולה להכיל רצועות גזרים, שזיפים יבשים, מסטיקים וסוכריות ללא סוכר.

טיפים לשבירת הרגלי העישון:

קפה וסיגריה

הסיגריה בבוקר עם הקפה
או כל סיגריה עם כוס קפה

שנו את המשקה מקפה לתה למשל.
אם אינכם יכולים לוותר על קפה, שנו את המקום בו אתם רגילים לשתות את הקפה, שנו את הטעם של הקפה. דחו את זמן שתיית הקפה.
שתו את הקפה בהפרש של 10 דקות מהדלקת סיגריה על מנת להפריד בין 2 הפעולות.

הפסקה

עישון בזמן הפסקה מהעבודה,
הפסקה חברתית

בצעו הפסקות יזומות ומתוכננות למנוחה מהפעילות שאתם עושים, ולא לצורך עישון.
שנו את מקום ההפסקה והשתדלו שלא להיות בקרבת מעשנים בזמן ההפסקה.
קחו הפסקה של 10 דקות להליכה מהירה. עיסוק בפעולה אחרת, ופעילות גופנית בפרט, מקטינה את הדחף לעשן.

ארוחה

הסיגריה שאחרי האוכל, "מורידה"
את האוכל ונותנת תחושה מעוררת

קומו מהשולחן מייד לאחר הארוחה ושנו מקום, שתו תה חם או מים קרים. איכלו ארוחות קטנות.
העסיקו את עצמכם אחרי הארוחה- צאו לסיבוב קצר, שטפו כלים.
צחצחו שיניים בתום הארוחה.
לעסו מסטיק /מצצו סוכרייה ללא סוכר בסיום הארוחה.

אחרי יום עבודה/ בזמן נהיגה

עישון כדי לחלק את היום, עישון
לשם האתנחתא

אם אתם רגילים לעשן סיגריה מיד אחרי העבודה או בזמן נהיגה מצאו הרגל אחר.
החליפו את העיסוק בסיגריה בלעיסת מסטיק או מציצת סוכרייה ללא סוכר.
דאגו שלא יהיו סיגריות באוטו.
אם אתם רגילים לעשן את הסיגריה בבית - התקלחו במשך 5 דקות במקום לעשן את הסיגריה.
שתו מים קרים בלגימות קטנות.

* על מנת להתאים את רמת העומס והתדירות ליכולתכם האישית, יש להתייעץ עם הרופא לפני התחלת פעילות גופנית.

טיפים לשבירת הרגלי העישון:

מפגש חברתי

עישון בזמן בילוי חברתי עם/בלי אלכוהול
או כל סיגריה עם כוס קפה

הימנעו או הפחיתו משקאות אלכוהוליים;
נסו לשתות מים או מיץ במקום.
קחו איתכם למקומות הבילוי תחליף לסיגריה-
מקל קינמון/ מקל אסוס למשל.
בשלבים הראשונים של התהליך העדיפו מפגשים עם אנשים לא מעשנים.
אם ניתן, הימנעו ממקומות בילוי שבהם נמצאים מעשנים (למשל פאבים), לפחות בשלבים הראשונים של התהליך.

בזמן עבודה/ לימודים/ מול המחשב

עישון לצורך ריכוז

שנו מקומות - החליטו באופן מודע שאינכם מעשנים במקום העבודה/ לימודים/ליד המחשב.
בצעו פעילות גופנית מכל סוג - פעילות גופנית* מעלה ריכוז.

מצבי דחק

עישון בעת טרגדיה, לחץ, מצב בלתי צפוי

כאשר מתעורר הדחף לעשן השתדלו להסיח את דעתכם מהסיגריה.
צאו להליכה, היעזרו בתרגילי נשימה והרפיה והימנעו משיעמום

מצבי רעב

עישון סיגריה במקום אכילה בזמן רעב

הימנעו ממצבי רעב קיצוניים.
אכילת ארוחות קטנות במשך היום מונעת אכילה לא מבוקרת.
תכננו את הארוחות במהלך היום - הכינו מזון מבעוד מועד.
הצטיידו במזון בריא כגון ירקות חתוכים, תבשיל ירקות, מרק.
שתו מים.

* על מנת להתאים את רמת העומס והתדירות ליכולתכם האישית, יש להתייעץ עם הרופא לפני התחלת פעילות גופנית.

היום הגדול- יום הפסקת העישון

רק היום

אחת השיטות שיסייעו לכם להישאר לא מעשנים היא שמירה על גישה של "היום אני לא מעשן". התמקדו בלעבור את היום כלא מעשנים. כשמחר יגיע, אמצו גישה זאת שוב וכך צעד אחר צעד תתקדמו לעבר הפסקת עישון ארוכת טווח. ככל שתתקדמו בתהליך הפסקת העישון האמונה שלכם ביכולת להשאר לא מעשנים תלך ותגבר.

מצורפות מספר המלצות שיעזורו לכם לעבור את היום הראשון בהצלחה

- העסיקו את עצמכם, ומצאו דברים חדשים לעשות.
- השתדלו להיות בחברת לא מעשנים, ופתחו הרגלים חדשים בשיגרת היומית, הימנעו ממקומות או פעולות שמזכירים לכם עישון.
  זכרו! כאשר אתם עסוקים בדברים חדשים זה מקל עליכם להתגבר על הרגלים ישנים.
- עסקו בפעילות גופנית (הליכה, ריצה, שחייה, טניס, טיול בטבע...)*.
- התרחקו ממה שמעורר פיתוי לעשן.
- תכננו כיצד לתגמל את עצמכם. למשל: ארוחה במסעדה, קניות, עיסוי, טיול בארץ או בחו"ל....
- מצאו תעסוקה לידיים ולפה.

תאריך הפסקת עישון

_____

* על מנת להתאים את רמת העומס והתדירות ליכולתכם האישית, יש להתייעץ עם הרופא לפני התחלת פעילות גופנית.

Be an X-smoker
Power to control

היום שאחרי הגמילה

כל הכבוד! עשיתם זאת, הפסקתם לעשן.

הכח לבחור

עד היום חייכם התנהלו ע"י הסיגריה והעישון היה קשור לכל פעולה שעשיתם.
לא עוד! עכשיו לכם יש את הכח - אתם שולטים בחייכם ולא הסיגריות!
במשך השנים בהן עישנתם, הגוף שלכם היה רגיל לקבל אספקת ניקוטין קבועה כל יום.
לכן במהלך תהליך הפסקת העישון הגוף שלכם חוזר לתפקוד הרגיל שלו, לאחר שנים בהן תפקד בצורה שאינה טבעית לו. דופק הלב חוזר לקצב הטבעי, קצב חילוף החומרים, שהיה מוגבר בהשפעת הניקוטין, חוזר כעת לקצב רגיל, חוש הטעם והריח חוזרים לפעול כבעבר ועוד.

הפסקת עישון והיעדר ניקוטין בגוף עשויים לגרום לשינויים זמניים, גופניים ונפשיים, הנקראים **תסמיני גמילה**.
מקור חלק נכבד מתסמיני הגמילה בהתמכרות גופנית לניקוטין. רוב תסמיני הגמילה מופיעים בימים הראשונים, חלקם נמשכים מספר שבועות או יותר, **אבל הם חולפים**.

הדרך היעילה ביותר לגמילה מעישון: תמיכה התנהגותית + טיפול תרופתי

הטיפול התרופתי מסייע לכם לעבור את תהליך הגמילה עם פחות תסמיני גמילה גופניים, והתמיכה ההתנהגותית מסייעת בשינוי ההרגלים הקשורים לעישון.
אל תבחנו את עצמכם - לאחר הפסקת עישון, אל תנסו אפילו סיגריה אחת!
למידע על הטיפולים התרופתיים הקיימים, פנה לרופא המטפל

התמדה בטיפול

ההתמדה בטיפול חיונית להצלחה. הפסקת הטיפול בטרם עת תקטין משמעותית את סיכויי ההצלחה שלכם. חשוב מאוד להתמיד בטיפול גם אם אינכם מעשנים ואתם מרגישים שאינכם זקוקים לטיפול.

עשיתם את הצעד הראשון לגמילה מעישון.

גמילה מעישון עשויה להיות אחד מההישגים הגדולים ביותר שלכם. שמרו על ההישג!

דרכי התמודדות עם תסמיני גמילה בטווח הקצר ובטווח הארוך:

להלן תסמיני הגמילה האופייניים לטווח הקצר ובטווח הארוך ודרכי ההתמודדות עמם. נגמלים שונים חווים תסמינים שונים, ולכן יתכן שלא תחוו את כולם. אם אתם מזהים כעת אחד או יותר מהתסמינים, חשוב שתזכרו שגם הוא עתיד לחלוף.

סחרחורת

2 ימים

שתו מים, השתדלו לעסוק בפעילות גופנית, ושלבו פחמימות מורכבות בתפריט האוכל שלכם

יכולת ריכוז נמוכה

שבועיים

פירוק משימות גדולות לקטנות, הפסקות, הימנעות ממשימות מורכבות, פעילות גופנית*.

עייפות ויקיצות בלילה

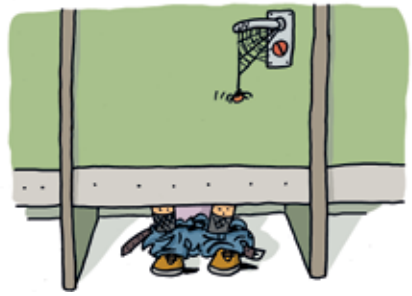
שבוע

הקפידו על סדר יום ושעות שינה קבועות. במידה שלא ישנתם טוב אל תנסו להשלים שעות שינה. הימנעו משינה מאוחר בבוקר או כניסה למיטה מוקדם בערב.
הפחיתו שתיית קפאין בחצי. סיימו פעילות גופנית* לפחות 4 שעות לפני השינה.

* על מנת להתאים את רמת העומס והתדירות ליכולתכם האישית, יש להתייעץ עם הרופא לפני התחלת פעילות גופנית.

דרכי התמודדות עם תסמיני גמילה:

עצירות
4 שבועות או יותר



אפשר למנוע את העצירות ע"י פעילות גופנית*, שתייה מרובה ואכילת מזונות עתירי סיבים כגון סלק אדום, לחם מחיטה מלאה. אם יש קושי אפשר להתייעץ עם הרוקח או הרופא.
העצירות חולפת עם הזמן*.

רוגז/אגרסיביות/אי שקט
4 שבועות

ביצוע תרגילי הרגעה (נשימות, דמיון מודרך), פעילות גופנית*, עדכון הסביבה על תהליך הגמילה.

כיבים בפה
4 שבועות

הימנעות ממגע עם מזונות חמוצים, חריפים וחמים (כגון אלכוהול וקפה). במידה שמופיע כיב, ניתן להיעזר בתכשירי הקלה מקומיים.

דיכאון/מצב רוח ירוד
4 שבועות

דכדוך קל חולף לרוב תוך מס' שבועות, ניתן להקלה בעזרת פעילות גופנית* וסביבה תומכת.
במקרה של החמרה במצב, דכדוך משמעותי או בכזה הפוגע בתפקוד, יש לפנות לרופא.

דחף לעשן
מעל 10 שבועות

טיפול תרופתי ופעילות גופנית* נמרצת במידה שהרופא שלך מאשר (ריצה קצרה, עליה וירידה במדרגות) יכולים לסייע. שינוי מיקום והמתנה של כמה דקות עד שהדחף יחלוף, סיוע מחבר התומך בהפסקת עישון בכל פעם כשיש חשש למעידה ולחזרה לעישון.

זכרו, הדחף לעשן רגעי והוא יחלוף תוך זמן קצר של שניות או דקות בודדות. ההפסקה יכולה להיות לכל החיים.
היזכרו בסיבות שבגללן החלטתם להפסיק לעשן. עישנתם? דברו על זה.

ארבעת הלמדים:
לנשום, **ל**שתות, **ל**דחות, **ל**הסיח את הדעת

עלייה בתאבון ועלייה במשקל
10 שבועות ויותר

חשוב להכין מזונות חלופיים כגון סוכריות ללא סוכר, ירקות חתוכים למקלות (גזרים, מלפפונים), לשתות מים מבקבוק מים עם פייה ולהקפיד על ארוחות קטנות וסדירות במהלך היום.
העלייה במשקל במהלך גמילה מעישון עם טיפול תרופתי תומך, מוגבלת לק"ג בודדים.*

* על מנת להתאים את רמת העומס והתדירות ליכולתכם האישית, יש להתייעץ עם הרופא לפני התחלת פעילות גופנית.

שליטה במשקל

Be an X-smoker
Weight control

תעודת הוקרה

שם:

_____

הפסיק/ה לעשן בתאריך:

_____

כל הכבוד שהצלחת להפסיק לעשן!
הפסקת עישון היא ההחלטה הטובה ביותר
שעשית למען בריאותך.
אני גאה בך!

_____

במהלך תהליך הגמילה מעישון יש סיכוי שתעלו במשקל. העלייה הממוצעת בשנה הראשונה היא 4-5 ק"ג, אך תיתכן גם ירידה במשקל.

16%
מורידים במשקל

37%
מעלים עד 5 ק"ג

34%
מעלים 5-10 ק"ג

13%
מעלים מעל 10 ק"ג

למרות שתהליך הגמילה מעישון עשוי להיות מלווה בעלייה במשקל, במרבית המקרים הסיכון הבריאותי נמוך מהסיכון הכרוך בהמשך עישון.

מהן הסיבות לעלייה במשקל אחרי הפסקת עישון?

סיבה גופנית:

- הפסקת עישון מביאה לירידה בקצב חילוף החומרים של הגוף.
- ניקוטין יוצר תחושת שובע, השפעה שחולפת לאחר הפסקת העישון ולכן התיאבון גדל.
- חוש הטעם והריח חוזרים לתפקד לאחר הפסקת עישון, ולכן האוכל טעים יותר.

סיבה התנהגותית:

- אכילה כפיצוי/ תחליף רגשי לסיגריה (אכילה במצבי דיכאון, עצב, שמחה, מתח, לחץ וכו').
- אכילה כעיסוק של הפה והידיים כתחליף לסיגריה.

האם ישנה דרך למתן את העלייה במשקל?

העלייה במשקל בעקבות הפסקת עישון לרוב חולפת. במסגרת התמיכה ההתנהגותית לגמילה מעישון (סדנה, יעוץ אישי, יעוץ טלפוני, תמיכה אינטרנטית) ניתנים כלים לשינוי אורח חיים ומיתון עלייה במשקל. כמו כן אתה זכאי לפנות לדיאטנית במסגרת הקופה.

פעילות גופנית מגדילה את מסת השריר בגוף ועשויה לצמצם את העלייה במשקל בטווח הארוך.

הפסקת עישון היא הזדמנות להיתחדשות הגוף, היכולת לנשום טובה יותר, והכושר הגופני משתפר.

טיפים למניעת עלייה במשקל בתהליך גמילה מעישון:

תזונה

- העדיפו מאכלים בעלי ערך גליקמי נמוך כגון פחמימות מורכבות (לחם מחיטה מלאה, אורז מלא, קינואה, קטניות) שפירוקן איטי, ולכן שומרות על רמה קבועה של סוכר בדם והפחתת תחושת הרעב.
- הפחיתו צריכת פחמימות פשוטות (סוכר לבן, קמח לבן) ומוצרים עתירי שומן, מעובדים ומטוגנים.
- אכלו מזונות עשירים בסיבים תזונתיים כגון: ירקות ופירות בשלל צבעים, סובין, חיטה, שיבולת שועל. סיבים תזונתיים משפרים את תפקוד מערכת העיכול ומונעים עצירות.
- הרבו בשתיית מים לפני ואחרי כל ארוחה (לפחות שמונה כוסות ביום). שתיית מים תורמת להעלאת קצב חילוף החומרים בגוף. העדיפו מים/סודה/תה צמחים על פני צריכת משקאות ממותקים, מיצים וקפאין.
- צמצמו את כמות השתייה החמה - לעתים קפה הוא התירוץ "למשהו קטן ליד", שתו מים במקום.
- במידה שאתם חשים עצבניים /מתוחים בצעו תרגילי נשימות, תרגילים להפחתת לחץ, מדיטציה, הליכה, פעילות גופנית*, דמיון מודרך, שיחה עם חבר. אל תבחרו אוטומטית במזון.
- אכלו לאט ובהנאה, לעסו את המזון וחושו בטעמו. כאשר אוכלים מהר - אוכלים יותר.
- אכלו במקום אחד, בישיבה, ללא עיסוק אחר כמו קריאה או צפייה בטלוויזיה.
- אל תמירו את הצורך בעישון באכילה מיותרת אלא בעשייה - השקיעו זמן בתחביבים אהובים, הקדישו זמן לילדים, לבן/בת הזוג, למשפחה ולחברים.

התמודדות עם פיתויים

- אכלו ארוחות קטנות במהלך היום. ארוחות קטנות מסייעות לאיזון רמות הסוכר בדם, ומונעות מצבי רעב קיצוניים המובילים לאכילה לא מבוקרת ולנשנושים.
- הוציאו פיתויים ו"אויבים" מהבית - "רחוק מהעין, רחוק מהפה!"
- בכל פעם שעולה הצורך ל"נשנש"/ לאכול, שתו תחילה כוס מים. העדיפו ירקות וחטיפים דלי שומן ודלי סוכר על חטיפים העשירים במלח ובשומן.
- הכינו מראש ירקות/פירות חתוכים שיהיו זמינים ונגישים לאורך כל היום.
- כאשר אתם מסיימים לאכול קומו מהשולחן. (מונע זלילה מיותרת ומקטין את החשק לסיגריה שאחרי האוכל).
- צחצחו שיניים בתום ארוחה גדולה. פעולת הצחצוח מציינת את סיום האכילה, מרעננת טעמים בפה ומפחיתה חשק למתוקים.
- "עצור, חשוב, עשה" - עצרו לפני אכילה. חשבו, האם אתם באמת רעבים או שמדובר בצורך אחר (לחץ, מתח, עייפות, תחליף לעישון). עשו את הבחירה הנכונה.

* על מנת להתאים את רמת העומס והתדירות ליכולתכם האישית, יש להתייעץ עם הרופא לפני התחלת פעילות גופנית.

פעילות גופנית*

מסייעת לתהליך הגמילה, מפחיתה תסמיני גמילה כגון חוסר נחת, ריכוז נמוך ודחף לעשן.
מומלץ לשלב פעילות גופנית בחיי היומיום שלכם ולהתמיד בה. פעילות אירובית כגון שחייה, רכיבה על אופניים, ריקוד, הליכה או ריצה מספר פעמים בשבוע היא תחליף ראוי לסיגריה שאחרי הארוחה.
פעילות גופנית היא מרכיב חשוב בשמירה על הבריאות ובתהליך גמילה מעישון היא משמעותית עוד יותר. פעילות גופנית, אפילו בעוצמה נמוכה, מסייעת לתהליך הגמילה בכמה דרכים, למשל:

- מפחיתה את הדחף לעשן ובכך מקטינה את החזרה לעישון.
- מסיחה את הדעת ממחשבות על עישון, עוזרת לשחרר מתח ומשפרת את מצב הרוח.

השתדלו לשלב פעילות גופנית במהלך היום ו/או פנו לכך זמן מיוחד במשך השבוע.

* על מנת להתאים את רמת העומס והתדירות ליכולתכם האישית, יש להתייעץ עם הרופא לפני התחלת פעילות גופנית.

להלן מספר טיפים בנושא[21]:

- **הליכה! הליכה! ושוב הליכה!**

לפני/אחרי העבודה, בשעות נעימות. החנו את הרכב רחוק והתחילו ללכת. אפשר גם להצטרף לקבוצת הליכה או למצוא שותף/שותפה לצעידה.
נסו להתמיד לפחות 3 פעמים בשבוע.

- **מד צעדים**

מד צעדים הוא שעון המונה את מספר צעדי האדם שעונד אותו. מעקב אחר מספר הצעדים ביום מעודד פעילות גופנית. הליכה של 10,000 צעדים ביום יכולה לשפר את הבריאות שלך.
ניתן גם להתקין אפליקציה של מד צעדים בטלפון הנייד.

- **מדרגות**

העדיפו שימוש במדרגות על פני מעליות.
כל גרם מדרגות הוא חדר כושר אלטרנטיבי. עלו ורדו מספר פעמים, מדדו זמנים ונסו לשפר אותם.

- **התחברו לאהבות מהעבר**

פעילויות ספורט שאהבתם לעשות בעבר ונטשתם, למשל- כדורגל, כדורסל, טניס, סקווש.
התמקדו בפעילות אירובית (הליכה, שחייה, רכיבה על אופניים) 3 פעמים בשבוע, למשך כ-30 דקות לפחות.

- **ריקוד**

ריקוד משפר את מצב הרוח והוא שיעור אירובי לכל דבר - ריקודי עם, לטיניים, מה שתרצו...

- **התעמלות מול הטלוויזיה**

התעמלות אצלכם בסלון, וזה בחינם!
ישנן תכניות בעזרתן ניתן לבצע חצי שעה של פעילות אירובית וכח שרירים.

- **אופניים**

הרכב הדו-גלגלי הזה הוא אחת ההמצאות הגאוניות של האנושות. נצלו אותו!

- **חבל קפיצה**

מוצר זול, קיים כמעט בכל בית. מתאים לאנשים ללא בעיות בעמוד שידרה ובמפרקים.

- **בצעו פעילות לפני העבודה**

מדובר בשדרוג אנרגטי לכל היום!
התחברו לספורט במסגרת העבודה - במקומות עבודה רבים ניתן להירשם לחדר כושר/בריכה בעלויות מסובסדות ולהיכנס למסגרת אימון מסודרת.

- **גוונו**

אל תתקבעו על פעילות אחת אלא גוונו במספר פעילויות. זה מונע שיעמום, מגוון את סוג העומס על המפרקים ומאפשר שינויים בדרגות הקושי.

להישאר גמול לתמיד

Stay an X-smoker

כל סיגריה שאתם לא מעשנים עושה לכם טוב!

אחרי שהצלחתם במשימה החשובה ביותר לבריאותכם, זכרו - אתם מעשנים לשעבר, לכן עישון סיגריה אחרי הפסקת עישון הוא לא אופציה! סיגריה אחת תוביל אתכם חזרה לעישון. הפרידה מהסיגריה היא לכל החיים.

מדוע עישון סיגריה אחת עלול לגרום לכם לחזור לעשן?

כאשר אדם מעשן, הניקוטין שבסיגריה מגיע אל המוח ונקשר לקולטנים לניקוטין. הקולטנים הללו עם הזמן הופכים להיות פחות רגישים והגוף מפצה על כך ומייצר קולטנים נוספים. העלייה בכמות הקולטנים גורמת לכך שנוצר צורך במנות ניקוטין בתדירות גבוהה יותר, כדי לקבל את אותה ההשפעה וזה מה שיוצר את ההתמכרות לניקוטין.

כאשר אדם מפסיק לעשן, לאחר תקופה של 6-12 שבועות ללא עישון, יש ירידה במספר הקולטנים והם חוזרים להיות רגישים לניקוטין. כעת אם המעשן לשעבר ימעד ויעשן סיגריה אחת, מנה קטנה של ניקוטין "תדליק" את הקולטנים במוח ותחזיר מיד את תחושת התגמול (הנאה) מעישון. תחושת התגמול היא זאת שתקשה על המעשן לשעבר להימנע מהסיגריה הבאה ותחזיר אותו למעגל ההתמכרות.

לכן, אין לנסות לעשן אפילו לא סיגריה אחת, ואפילו לא שאיפה אחת. לא רק אחת, לא מידי פעם, אף פעם לא!

איך שומרים על ההצלחה?

אנשים רבים שמפסיקים לעשן מועדים במהלך התהליך. הסיבות העיקריות למעידות הן חוסר טיפול בתסמיני גמילה כגון: מצב רוח ירוד, דחף לעשן ועלייה במשקל. העדר סביבה תומכת, ירידה במוטיבציה ועודף ביטחון עשויים גם הם לגרום למעידה. ניתן לעזור ולטפל בכל אחד מהמצבים הללו. יש באפשרותכם להתכונן מראש ולמנוע את המעידה.

ראשית, חשוב שתכירו לעומק את המצבים המועדים לסכנה - הכינו רשימה של כל המצבים הללו. לכל מצב הכינו דרכי התמודדות שונות, לדוגמא:

מצבים מועדים למעידה	דרכי התמודדות
ישיבה בבית קפה עם חברים	לשתות כוס מים, כוס תה או משקה אחר שאינו מזכיר לכם את הסיגריה
שתיית אלכוהול	מומלץ לצאת למקומות בילוי בהם לא מעשנים ולא שותים אלכוהול
מריבה עם בן/בת הזוג	לנשום 10 נשימות עמוקות

טיפים לשמירת ההצלחה:

- **החלטה נחושה**
  זיכרו, הדחפים והרצונות באים ונעלמים, הם שונים בעוצמתם ובאים מידי פעם, אבל ההחלטה שלכם להפסיק לעשן נמצאת איתכם תמיד. נסו לזהות את הדחף לעשן בעודו צעיר וקטן. כאשר אתם מרגישים דחף לעשן אל תתעלמו ממנו, התייחסו אליו:
  1. נשמו עמוק כדי להירגע
  2. עזבו את המקום בו חשתם את הדחף
  3. שתו משקה מרענן- רצוי מים

  דחף זה הוא רגעי וחולף, הוא אינו מעיד על חולשה.

- **כאן ועכשיו**
  שאלו את עצמכם: נכון שאני רוצה כרגע לעשן, אבל אולי אהיה מוכן לוותר הפעם על הסיגריה? רכזו את כל המאמץ בכאן ועכשיו. אתם מסוגלים! התייחסו לכל יום בפני עצמו.
  אל תחשבו על כך שהפסקתם לעשן לתמיד, לעולמים. אתם עכשיו לא מעשנים! היום אתם לא מעשנים! תתרכזו בכאן ובעכשיו!

- **סוף מעשה במחשבה תחילה**
  האם שווה להפסיד את כל מה שעבדתם למענו? חשבו על השיפור בבריאותכם בתקופה שלא עישנתם והכסף שחסכתם. נסו להיזכר בתחושת הגאווה הרבה שמילאה אתכם לאחר שהצלחתם להפסיק לעשן.

- **חזרו לרשימת הסיבות להפסקת עישון**
  רשימת הסיבות להפסקת העישון שרשמתם לעצמכם לא השתנתה עם הזמן שעבר,
  אבל הסיבות יכולות להרגיש פחות קריטיות כאשר לא נזהרים ועומדים למעוד.

- **סובלים ממצב רוח ירוד או דכדוך?**
  זה נורמלי לחוש כך בתקופה הראשונה אחרי הפסקת העישון. תזכירו לעצמכם שזה זמני ויעבור". אם זה נמשך יותר משבועיים, פוגע בתפקודכם או בעוצמה גבוהה - פנו לרופא לקבלת עזרה.

- **אימרו לכל מי שרק תוכלו כי הפסקתם לעשן וספרו להם כמה זמן אינכם מעשנים.**
  ככל שאנשים רבים יותר ידעו שהפסקתם לעשן, כך ייטב. אל תחששו לחלוק עם אנשים את הקושי בהפסקת עישון. תופתעו כמה עזרה תוכלו לקבל אם רק תבקשו.

- **בידקו את עצמכם - האם התמדתם בטיפול לגמילה מעישון כפי שהרופא המליץ?**
  אחת הסיבות למעידות היא אי נטילת הטיפול התרופתי במלואו. לאחר הפסקת עישון ישנם מעשנים שחשים כי הם אינם זקוקים עוד לטיפול ומפסיקים אותו לפני המועד. הפסקת הטיפול בטרם עת תקטין משמעותית את סיכויי ההצלחה שלכם להישאר לא מעשנים.

  התקופה לאחר הפסקת העישון היא התקופה הקריטית - הרשו לטיפול התרופתי לעזור לכם לעבור אותה ביתר קלות. ככל שתתמידו בטיפול כך יעלה הסיכוי שתצליחו במשימה להישאר לא מעשנים. וודאו עם הרופא שאתם משתמשים בטיפול התרופתי בכמות מספקת ובצורה המתאימה. אל תפסיקו על דעת עצמכם את הטיפול - התייעצו לפני כן עם הרופא או המנחה לגמילה מעישון.

סמנו לעצמכם ממה נהניתם בתקופה שלא עישנתם?

- ☐ תמיכה של המשפחה והחברים
- ☐ חוש הטעם והריח השתפרו
- ☐ ריח הגוף השתפר
- ☐ הנשימה קלה יותר
- ☐ חסכון כספי
- ☐ צבע עור הפנים השתפר
- ☐ שיפור בכושר הגופני
- ☐ היכולת לשבת עם חברים לאורך כל הערב במסעדה, או בבית קפה (בלי להיות חייב לצאת החוצה לעשן)
- ☐ החופש מתלות בסיגריה
- ☐ אחר.....

ענו על השאלות הבאות :

- כמה האמנתם שתצליחו להפסיק לעשן? (1 - לא האמנתי, 10 - האמנתי מאוד)
- למה הפסקתם לעשן?
- מה הרווחתם מהפסקת עישון?
- מה תפסידו אם תחזורו לעשן?
- האם שווה להפסיד את כל מה שעבדתם למענו?
- האם אתם מבינים כי לא ניתן לעשן מידי פעם סיגריה?
- האם הרווחים מהגמילה גבוהים יותר מהחשק או הגעגוע מידי פעם?

מעדתם? עצרו!

זה הזמן לחזור למסלול ההפסקה, להימנע מעישון של סיגריה נוספת ולבקש עזרה.

אל תוותרו על כל מה שהשגתם בגלל מעידה אחת.
מי שממשיך לנסות גם כאשר הוא מועד, הוא אדם נחוש, חזק, שלא מוותר לעצמו.
תזכירו לעצמכם שהפסקת עישון היא תהליך ואתם תצליחו בו!
רוב המעשנים לשעבר מעדו כמה פעמים לפני שהפסיקו לעשן לחלוטין. גם אתם יכולים להצליח ולהיות מעשנים לשעבר לתמיד!

נסו לחשוב מדוע לקחתם את הסיגריה? מה היה שונה הפעם שעקב כך מעדתם? איך יכולתם להתמודד אחרת עם המצב ולמנוע את המעידה?
הכינו לעצמכם כרטיסיה שתהיה בכיס ובה רשימת פעולות לביצוע בזמן חשק עז לסיגריה (להתקשר לחבר, לשתות כוס מים, לנשום עמוק, לצאת להליכה מהירה...)*

זכור!

ההבדל בין הצלחה לכשלון הוא בקשת עזרה בזמן!
מעדתם?
פנו מייד לגורם תומך כגון הרופא המטפל, מנחה הסדנה, היועץ האישי, היועץ הטלפוני.
אל תחכו שהמעידה החד פעמית תחזיר אותכם למעגל ההתמכרות. גורם תומך יסייע לכם ללמוד מהמעידה ולהבין כיצד ניתן למנוע מעידה נוספת בעתיד.

אמצעי תמיכה ברשת:

כמוני
חברים לבריאות

קהילת גמילה מעישון ברשת החברתית "כמוני" בניהולן של ד"ר יעל בר-זאב ונילי בראון.
בקהילה תוכלו להתייעץ ולקבל תמיכה סביב השעון ולמצוא מידע מועיל ומעשי בנוגע לתהליך הגמילה.

PP-CHM-ISR-0240 אוגוסט 2019

שירות לציבור מוגש בחסות חברת פייזר

Pfizer
www.pfizer.co.il

פייזר פרמצבטיקה ישראל בע"מ רח' שנקר 9, הרצליה פיתוח. טל': 09-9700500 , פקס: 09-9700501