

## OBSAH

O autorech .....	8
Úvod .....	10
Historie kouření .....	11
Je tolik metod odvykání kouření, kolik je kuřáků .....	12
Kouření a zdraví, vlastně smrt .....	14
Někdo kouří do devadesáti .....	19
Má smysl přestat? .....	20
Co je kouření? .....	20
Psychosociální závislost .....	20
Fyzická, drogová závislost .....	22
Kouření a schopnost zvládat stres .....	23
Kladné účinky kouření .....	25
Dávkování drogy – snadné, rychlé, dostupné .....	27
Lze kouření kontrolovat? .....	28
Jsou lightky zdravější? .....	29
Chci, aby přestal! .....	30
Délka kritického období .....	31
Příberu? .....	32
Jak nepřibrat? .....	33
Jak se rozhodnout? .....	34
Máte slabou vůli? .....	37
Motivace .....	38
Různé metody odvykání kouření .....	42
Tablety .....	43
Mechanické pomůcky .....	43
Omezování kouření, cigarety s nízkým obsahem dehtů .....	43
Herbální, rostlinné cigarety .....	44
Hypnóza, akupunktura .....	44
Skupinová či individuální behaviorální a psychická léčba, náhradní léčba nikotinem .....	44
Jak sám přestat kouřit .....	45
Den D .....	46
Změna životního stylu: správné postoje .....	48
Proč závislý na nikotinu už nemůže kouřit ani jen příležitostně? .....	49
Jste závislý na nikotinu? .....	49
Účinky nikotinu .....	51
Uklidňuje nikotin nebo zvyšuje soustředění? .....	53
Abstinenční příznaky z nedostatku nikotinu .....	53
Náhradní léčba nikotinem .....	55
Nejčastější otázky o náhradní léčbě nikotinem .....	56
Co znamená závislost na nikotinu při zanechání kouření? .....	56
Lze abstenční příznaky z nedostatku nikotinu zmírnit? .....	57
Pro koho jsou vhodné nikotinové žvýkačky nebo náplasti? .....	57
Jaké je dávkování nikotinových náplastí a žvýkaček? .....	57
Jak často si mám brát žvýkačku? .....	58
Rozhodne-li se přestat kouřit kuřák závislý na nikotinu, stačí mu k tomu jen nikotinová žvýkačka nebo náplast? .....	58
Je nikotinová žvýkačka nebo náplast nebezpečná? .....	60
Co když nikotinovou žvýkačku spolknou? .....	60

Jak se používá žvýkačka? .....	60
Kterou žvýkačku si mám vybrat? .....	61
Mohu s umělým chrupem žvýkat nikotinovou žvýkačku? .....	61
Co když mi žvýkačka nebude chutnat? .....	61
Jak chutná nikotinová žvýkačka? .....	61
Jak se ukončí léčba nikotinovou žvýkačkou? .....	62
Mohu se stát závislým na žvýkačce nebo náplasti? .....	62
Jak fungují nikotinové náplasti? .....	62
Jaká je výhoda nikotinových náplastí? .....	62
Jaké náplasti si mám vybrat? .....	62
Jsou jiné formy náhradní léčby nikotinem? .....	64
Kam se náplasti nalepují? .....	64
Co když se mi náplast odlepf? .....	65
Mohu náplast púlit? .....	66
Kde dostanu nikotinové žvýkačky a náplasti? .....	66
Jak dlouho taková léčba trvá? .....	66
Kombinace nikotinových náplastí a nikotinových žvýkaček .....	66
Jaké jsou kontraindikace a vedlejší příznaky náhradní léčby nikotinem? .....	67
Nezapomeňte! .....	67
Poslední den kouření .....	68
Nekuřácký domov, pracoviště .....	69
Co dělat při chuti na cigaretu? .....	70
Už si nikdy nezapálit .....	71
Nedokázal jsem se ovládnout, zapálil jsem si... ..	74
Kdo se obvykle vrací ke kouření? .....	75
Několik vyprávění pro inspiraci: .....	76
Přidáte se? Potřebujete záminku, příležitost? .....	80
Závěrečná pochvala .....	80
Adresy poraden pro odvykání kouření .....	81
Slovníček .....	84
Rejstřík .....	91