

Obsah

1 Úvod	10
2 Historie kouření	11
Je tolik metod odvykání kouření, kolik je kuřáků	12
3 Kouření a zdraví, vlastně smrt	15
Někdo kouří do devadesáti	20
Má smysl přestat?	21
Co je kouření?	23
4 Kouření a schopnost zvládat stres	25
Kladné účinky kouření	26
Dávkování drogy – snadné, rychlé, dostupné	28
Lze kouření kontrolovat?	30
Pasivní kouření	32
Jsou lightky zdravější?	33
Chci, aby přestal!	36
Délka kritického období	37
Příberu?	38
Jak nepřibrat?	39
Jak se rozhodnout?	40
Nepovedlo se mi přestat napoprvé	42
Máte slabou vůli?	43
Motivace	44
Různé metody odvykání kouření	48
5 Jak sám přestat kouřit	52
Den D	55
Změna životního stylu: správné postoje	56
Proč závislý na nikotinu už nemůže kouřit ani jen příležitostně?	57
Jste závislí na nikotinu?	57
Účinky nikotinu	59
Uklidňuje nikotin nebo zvyšuje soustředění?	61
Abstinenční příznaky z nedostatku nikotinu	61
6 Náhradní léčba nikotinem	63
7 Nejčastější otázky o náhradní léčbě nikotinem	66
Co znamená závislost na nikotinu, když přestávám kouřit?	66
Je užívání nikotinu nebezpečné?	66
Lze abstinenční příznaky z nedostatku nikotinu zmírnit?	67
Rozhodne-li se přestat kouřit kuřák závislý na nikotinu, stačí mu k tomu jen nikotinová žvýkačka, náplast nebo inhalátor?	68
Kde dostanu nikotinové žvýkačky, náplasti a inhalátor?	68
Pro koho jsou vhodné nikotinové žvýkačky, náplasti nebo inhalátor?	68
Jaké je dávkování nikotinových náplastí a žvýkaček?	69
Kdy a jak se používá žvýkačka?	69
Jak často si mám brát žvýkačku?	70
Co když nikotinovou žvýkačku spolknou?	70
Kterou žvýkačku si mám vybrat?	70

Mohu s umělým chrupem žvýkat nikotinovou žvýkačku?	72
Co když mi žvýkačka nebude chutnat?	72
Jak se ukončí léčba nikotinovou žvýkačkou?	72
Mohu se stát závislým na žvýkačce, náplasti nebo inhalátoru?	72
Jak fungují nikotinové náplasti?	73
Jaká je výhoda nikotinových náplastí?	73
Jaké náplasti si mám vybrat?	73
Co když se mi náplast odlepi?	75
Mohu náplast pūlit?	75
Jsou jiné formy náhradní léčby nikotinem?	76
Jak dlouho taková léčba trvá?	76
Je možné jednotlivé léky kombinovat?	78
Jaké jsou kontraindikace a vedlejší příznaky náhradní léčby nikotinem?	78
8 Bupropion SR – Zyban	80
9 Nezapomeňte!	81
Poslední den kouření	82
Nekuřácký domov, pracoviště	83
Co dělat při chuti na cigaretu?	84
Už si nikdy nezapálit	85
Nedokázal jsem se ovládnout, zapálil jsem si	88
Kdo se obvykle vrací ke kouření?	90
Několik vyprávění pro inspiraci	90
Jak jsem přestala kouřit	95
10 Přidáte se? Potřebujete záminku, příležitost?	100
11 Závěrečná pochvala	101
12 Adresy poraden pro odvykání kouření	102
O autorech	116
Slovníček vybraných lékařských pojmů	117
Rejstřík	127