

**ZEROSMOKE**

**STOP KAJENJU**

**Avtoterapija za odvajanje  
odvisnosti od kajenja  
s pomočjo ušesne  
magnetne terapije**

**Knjižica z navodili za uporabnika vsebuje pojasnila in podporo z nasveti vam, ki ste sprejeli to pomembno odločitev, da prenehate kaditi.**

# SPLOŠNE INFORMACIJE

Sistem Zerosmoke je sestavljen iz dveh biomagnetov narejenih iz naravnih materialov, ki ju namestimo na določen del levega uhlja tako, da izvajata pritisk in spodbujata živčne prenašalce da izločajo endorfine, ki pomembno zmanjšajo ali zavrejo željo po kajenju.

Magneta sta prevlečena z zlatom. Zlato je eden najboljših prevodnikov v naravi, po drugi strani pa je zlato dragocena, plemenita kovina, ki ne povzroča alergij.

To je tudi razlog, da med terapijo magnetov ne dajemo drugim ljudem, da jih preizkušajo. Vsakič, ko magneta snamemo, ju spravimo na priloženo držalo in v vrečko.

Pred uporabo ju previdno obrišemo s suho čisto krpo in enako naredimo, ko ju odstranimo.

# KAKO UPORABLJAMO SISTEM ZEROSMOKE

Magneta si namestimo za najmanj 2 in največ 3 ure na dan, najbolje, ko smo doma ali med počitkom ali v umirjenem času, kot na primer po večerji in preden gremo spat.

Magneta sta različnih velikosti. Manjši magnet si namestimo na sprednji del levega uhlja, večji magnet pa na zadnji del.

Postavimo se pred ogledalo (če stojimo pred umivalnikom, ga začepimo, da nam magnet ne uide v odtok, če nam po nesreči pade iz rok), in si namestimo magneta na levo uho pod oval zgoraj tako, kot je prikazano na sliki.

Ne glede na to ali si magneta nameščamo sami ali nam kdo pomaga, kdorkoli se dotika magneta, mora imeti čiste roke. Ko imamo magneta nameščena na opisanem mestu, se ju ne dotikamo več.

Prav tako ne dovolimo drugim, da se ju dotikajo ves čas, ko imamo nameščena na ušesu.

Ta postopek izvajamo nepretrgoma 6 do 7 dni. Med tem časom lahko kadimo, kot smo navajeni.

Po sedmem dnevu je naša odvisnost od kajenja pomembno zmanjšana, brez posebnega truda, ker sta magneta stimulirala produkcijo endorfinov, ki so nasprotovali oziroma preprečevali želji po kajenju. Če nismo že popolnoma prenehali kaditi, po 7 dnevu prenehajmo s kajenjem.

Magneta uporabljamo nato še 20 do 25 dni, da popolnoma preženemo odvisnost. Medtem skrbno sledimo nasvetom napisanim v tej knjižici.

POVRŠINA KAMOR NAMESTIMO MAGNETA



LEVO UHO

# DANES SEM SE ODLOČIL, ODLOČILA, DA PRENEHAM

ČESTITKE!

Sprejeli ste pomembno odločitev, ki vam bo prinesla številne koristi, vaše življenje pa bo boljše, bolj zdravo in daljše.

Prav lahko se vam zgodi, da vam bo nekajenje v naslednjih dneh povzročalo težave in si boste zaželeli ponovno kaditi.

Na naslednjih straneh te knjižice vam podajamo nekaj nasvetov, ki vam bodo pomagali premagati težave in vam omogočili, da nadaljujete z novim načinom življenja, ki ste si ga izbrali.

# ZAČETNE TEŽAVE: DEPRESIJA

## **Kaj se lahko dogaja?**

- Po prvem dnevu od kar ste nehali kaditi, se lahko pojavita napetost in nemir.
- Lahko boste dobili občutek krčev v mišicah, predvsem vratnih in ramenskih.
- Lahko se vam pojavi občutek depresije in težave pri nadaljevanju v svoji odločitvi.

## **Kako pogosto se lahko dogaja?**

- Nedavne raziskave so pokazale, da 60 do 90 % ljudi, ki nehajo kaditi, postane nemirnih ali depresivnih v obdobju enega tedna.
- Ta občutja so najbolj intenzivna v prvem in drugem tednu in izginejo v roku enega meseca.

## **Kaj lahko storite?**

- Pojdite na dolg sprehod.
- Privoščite si toplo kopel.
- Privoščite si masažo.
- Vsak dan si vzemite nekaj trenutkov za meditacijo.
- Pomagajo vaje raztezanja in razgibavanja.

- Zjutraj in zvečer se usedite za nekaj trenutkov na mirno mesto, in razmišljajte v miru sami s seboj.

### **Zakaj se to dogaja?**

- Nemir in depresija povzročena zaradi prenehanja kajenja, lahko nastaneta zaradi sprememb, ki jih je nikotin povzročil v kemiji vaših možganov. Potrebno je, da se možgani razstrupijo in začnejo z normalnim delovanjem

## **VZNEMIRJENOST**

### **Kaj se lahko dogaja?**

- Lahko dobite občutek , da ne morete biti pri miru.
- Lahko dobite občutek potrebe po zaposlitvi rok.
- Drugače rečeno, lahko se počutite nemirni.

## **Kako pogosto se lahko to dogaja?**

- Približno 55 do 75 % oseb, ki prenehajo kaditi ima v prvem tednu take simptome.
- Ta občutja so najbolj intenzivna v prvem in drugem tednu in izginejo v roku enega meseca.

## **Kaj lahko storite?**

- Če dobite občutek potrebe po gibanju, najverjetneje potrebujete prenehanje izvajanja aktivnosti, ki jih opravljate. Prekinite in pojdite na sprehod; poskušajte z izvajanjem razteznih vaj.
- Vsakih 10 minut naredite odmor od fizične in mentalne obremenitve s katero se ukvarjate. Med odmori hodite, tecite, bodite v gibanju.
- Vzemite v roke žogico proti stresu, da zaposlite roke.

## **Zakaj se to dogaja?**

- Vznemirjenost se lahko pojavi zaradi pomanjkanja nikotina in zaradi sprememb, ki jih to pomanjkanje povzroča v možganski biokemiji ali pa je lahko povezana s psihološkimi pogoji, ki nastanejo v trenutkih v katerih ste navajeni kaditi.
- V trenutku, ko nehate kaditi ste lahko vznemirjeni zato, ker ne veste kako bi se zaposlili drugače, kot s kajenjem: zato je pomembno, da si najdete druge aktivnosti.

# POVEČANJE TELESNE TEŽE IN APETITA

## **Kaj se lahko dogaja?**

- S prenehanjem kajenja se nam lahko poveča apetit. Okus hrane se nam izboljša, kar lahko povzroči tudi večji apetit.

## **Kako pogosto se lahko to dogaja?**

- 75 % ljudi, ki nehajo kaditi se telesna teža ne poveča, komur pa se, se v povprečju poveča za 3 do 4 kg.
- Apetit se poveča v obdobju enega tedna po opustitvi kajenja.
- Povečanje apetita in teže je največje v prvih dveh tednih in lahko traja 1 do 6 mesecev.

## **Kaj lahko storite?**

- Priporočamo več gibanja (uporabljajte stopnice namesto osebnih dvigal, parkirajte avtomobil sto metrov stran od pisarne, doma, kino dvorane, itd.).
- Ne nagrajujte se z hrano.
- Izberite bombone brez sladkorja. Pred obroki pijte vodo.
- Poiščite priporočilo svojega zdravnika glede primer-

ne diete in jo izvajajte.

- Jejte veliko svežega sadja.

### **Zakaj se to dogaja?**

- Nikotin zmanjšuje apetit vsaj za eno uro ter povečuje sladkor v krvi: ko nehamo kaditi, se zaradi pomanjkanja nikotina proces presnove obrne.
- Hrana lahko povzroča iste učinke kot kajenje: stimulacijo, sproščanje, ugodje, socializacijo, itd. Ko nehamo kaditi, se nam poveča želja po hrani zato, da bi dosegli isti nivo zadoščenja.

## **ŽELJA PO CIGARETI**

### **Kaj se lahko dogaja?**

- Želja po cigareti je v splošnem večja prvi teden. Želja traja povprečno le 30 do 90 sekund!
- Lahko se vam želje po cigareti vrstijo v kratkem razdobju ena za drugo.

### **Kako pogosto se lahko to dogaja?**

- Želja po cigareti se v splošnem pojavi takoj, ko ste nehali kaditi: višek doseže po kakšnem dnevu in se lahko spet pojavi v obdobju 3 do 4 tednov.

- Včasih lahko želja po ponovnem kajenju traja tudi dlje.

### **Kaj lahko storite?**

- Zapomnite si, da so želje minljive.
- Imejte pri roki kaj za v usta: bombon ali žvečilni gumi, ki vam bo pomagal premagati psihološko potrebo po cigareti.
- Ponavljajte naslednjo vajo: globoko vdihnite skozi nos in izdihnite počasi skozi usta: ponovite vajo 10-krat.
- Izogibajte se trenutkom, ki ste jih povezovali s kajenjem: npr. kava, obisk bifeja s prijatelji.
- Naredite si spisek trenutkov, ki vam povzročajo željo po kajenju in najdite način, kako se jih izogibati.
- Usedite se in sprostite.
- Zamenjajte okolje.
- Prikličite si razloge, ki so vas pripeljali do tega, da ste nehali kaditi.

### **Zakaj se to dogaja?**

- Ko ste kadili, ste uravnavali odmerke nikotina potrebnega vašim možganom, s količino pokajenih cigaret.
- Ko prenehate kaditi, možgani rabijo določen čas, da vzpostavijo normalno delovanje.

# PITJE KAVE ALI ČAJA

## **Kaj se lahko dogaja?**

- Če želite nehati kaditi, ni potrebno da nehate piti tudi kavo ali čaj, morate pa pričakovati, da se vam bo ob pitju kave ali čaja povečala želja po kajenju.

## **Kako pogosto se to dogaja?**

- Odvisno od tega, koliko kav ali čajev popijete in ob kolikih ste bili navajeni kaditi.

## **Kaj lahko storite?**

- Če pijete kavo ali čaj v družbi drugih oseb, jim povejte, da ste nehali kaditi, prosite jih, da vam ne ponudijo cigarete in če obstaja možnost, naj ne kadijo v vaši prisotnosti.
- Med enim in drugim požirkom, globoko vdihnite in izdihnite počasi tako, da uživate v aromi pijače.
- Poskusite piti samo kavo brez kofeina, predvsem, če ste bolj nervozni odkar ste nehali kaditi.
- Če imate močno željo po kajenju, popijte kavo ali čaj na hitro in pojdite delati nekaj, kar vas bo polno zaposlilo.

## **Zakaj se to dogaja?**

- Nikotin lahko povzroča občutek ugodja in nagrajevanja.
- Pogosto so ti občutki povezani z vzporednim pitjem kave ali čaja.
- Posledično, ko nehamo kaditi se lahko počutimo psihično potrti in pitje kave v nas lahko prebudi željo po kajenju.
- Pripravite se na reševanje teh trenutkov: premislite na motivacije in prednosti, prenehanja kajenja.

# TELEFONIRANJE

## **Kaj se lahko dogaja?**

- Napetost ob nekaterih telefonskih pogovorih ali navada kaditi med telefonskim pogovorom lahko povzroči pričetek ponovnega kajenja.

## **Kako pogosto se to lahko dogaja?**

- Odvisno od telefonskega razgovora in od vaše navede povezovanja kajenja in telefoniranja.

## **Kaj lahko storite?**

- Odstranite cigarete, vžigalice in pepelnike od telefonskega aparata.
- Držite telefonsko slušalko v tisti roki, s katero ste običajno držali cigareto.
- Imejte v bližini svinčnik in notes za zapiske ali čečkajke med pogovorom.

## **Zakaj se to dogaja?**

- Nikotin lahko poveča občutek samonagrajevanja, laгодja in zmanjšuje psihično napetost.
- Če so ti občutki povezani s telefonskimi pogovori, se lahko pojavi želja po kajenju.
- Če nehate kaditi, se lahko ti občutki še povečajo.
- Pripravite se na reševanje teh trenutkov: premislite na motivacije in prednosti, ki jih boste deležni, če prenehate kaditi.

# GLEĐANJE TELEVIZIJE

## **Kaj se lahko dogaja?**

- Sedenje v fotelju in gledanje televizije je lahko močan dejavnik želje po kajenju, predvsem, če je to povezano s trenutki sprostitve.

## **Kako pogosto se lahko to dogaja?**

- Odvisno od tega, koliko časa namenite gledanju televizije in v katerih trenutkih dneva.

## **Kaj lahko storite?**

- Odstranite cigarete, vžigalice in pepelnike stran od fotelja. Zamenjajte mesto sedenja, kjer običajno sedite.
- Ko se vam želja po kajenju povečuje ali ko gledate program kjer kadijo, zamenjajte program gledanja.
- Zmanjšajte čas pred televizijo in povečajte čas namenjen športu ali hobiju.

## **Zakaj se to dogaja?**

- Gledanje televizijskih programov povečuje stimulacijo, ki vas spominja na užitke kajenja. Poleg tega je močna povezava med sprostitvijo, TV in cigareto. Zdaj, ko ste nehali kaditi, vam manjka eden teh elementov in zato se lahko porodi želja po cigareti in ponoven pričetek kajenja.

# KAKO OBVLADUJEMO TEŽKE TRENUTKE JUTRANJE PREBUJANJE

## **Kaj se lahko dogaja?**

- V trenutku, ko morate vstati, začnete razmišljati, da je spreminjanje navad težko.
- Začenjate razmišljati, kako slab bo okus prve kave brez cigarete.

## **Kako pogosto se lahko to dogaja?**

- Veliko kadilcem pomeni prva cigareta začetek dneva in dober start.

## **Kaj lahko storite?**

- Skušajte se izogibati vedno istega obnašanja. Zamenjajte vrstni red opravil, ki jih počnete takoj po bujenju.
- Rutina je eden najmočnejših dejavnikov za povečanje možnosti ponovnega začetka kajenja. Začnite dan z več globokimi vdihom in z enim ali dvema kozarcema vode.

- Naredite si spisek jutranjih opravil, ki vas spominjajo na kajenje in se jih izogibajte.
- Pričnite dan z opravili, ki vas bodo popolnoma zaposlili za nekaj ur.
- Prepričajte se, da nimate cigaret na dosegu rok.

### **Zakaj se to dogaja?**

- Po 6 do 8 urah počitka se raven nikotina v krvi zmanjša in s tem poveča želja po kajenju. Vaši možgani so postali odvisni od nikotina.
- Psihološko se pripravite, da boste lažje premagali te potrebe. Pred spanjem se skoncentrirajte na reči, ki vas zjutraj motivirajo h kajenju in razmislite, kako se jim izogniti.

# TRENTKI DOLGČASA

## **Kaj se lahko dogaja?**

- Vsi imamo trenutke v katerih ne vemo kaj početi ali kako zapolniti trenutek odmora med delom. Ko ste kadili, ste take trenutke zapolnili z cigareto.

## **Kako pogosto se lahko to dogaja?**

- Nad 40 % kadilcev je izjavilo, da kadijo v trenutkih dolgčasa ali nedejavnosti.

## **Kaj lahko storite?**

- Programirajte si več dela, kot ga lahko opravite.
- Če nimate kaj početi, preberite časopis ali knjigo.
- Pojdite ven iz hiše.
- Poiščite si hobby ali podaljšajte čas, ki ga namenjate že izbranemu.

## **Zakaj se to dogaja?**

- Želja po kajenju, ki se pojavi zaradi dolgčasa, je lahko fizične ali psihične narave. Nikotin nadzira vaše razpoloženje z vplivom na možgane. Lahko se pripeti, da se vam bo s prenehanjem kajenja za krajše obdobje poslabšalo razpoloženje in povečal občutek dolgčasa.

# TRENTKI SPROSTITVE

## **Kaj se lahko dogaja?**

- Normalno je, da se vam po letih, ko ste bili navajeni v trenutki sprostitve prižgati cigareto, pojavi v podobnih trenutkih želja po kajenju in, da se brez cigarete počutite bolj razdraženi.

## **Kako pogosto se lahko to dogaja?**

- V 60 do 90 % primerov, lahko postanejo osebe, ki so nehale kaditi bolj razdražene v trenutkih sprostitve.
- Ti fenomeni imajo maksimalno intenzivnost v prvem in drugem tednu, izginejo pa v roku enega meseca.

## **Kaj lahko storite?**

- Skušajte preživeti obdobja sprostitve v družbi zakonskega partnerja, otrok, prijateljev, hišnih ljubljencev...
- Če postane želja po kajenju premočna, zamenjajte aktivnost: namesto sprostitvene aktivnosti, začnite z bolj obremenjujočo na fizičnem in psihičnem nivoju.
- Globoko dihanje je dobra metoda zmanjšanja napetosti. Preživljajte svoj prosti čas tako, da si najdete nekaj, kar vam bo zaposlilo roke.

## **Zakaj se to dogaja?**

- Ko kadimo, nikotin prihaja v možgane in spreminja naše razpoloženje, daje nam občutek manjše napetosti in večje sprostitve.
- Odkar ste nehali kaditi, vaši možgani počasi prihajajo v normalno stanje, bodo pa v določenem obdobju pogrešali stimulacijo nikotina.

# SAMONAGRAJEVANJE

## **Kaj se lahko dogaja?**

- Obstajajo trenutki, ki vam dajejo občutek potrebe po nagrajevanju, mogoče ker ste opravili dobro delo ali pa ste ga opravili posebno pozitivno in se poskušate nagraditi s cigareto.
- Analizirajte take trenutke iz preteklosti in se jim postavite v bran.

## **Kako pogosto se lahko to dogodi?**

- Potreba po samonagrajevanju s cigareto je lahko zelo pogosta, bolj intenzivna je običajno v prvih dneh, ko nehate kaditi in lahko traja do enega meseca.

## **Kaj lahko storite?**

- Razvajajte se nekaj mesecev: privoščite si darilo za vsak teden v katerem niste kadili, privoščite si obrok v restavraciji ali obisk kino predstave.
- Ustvarite si znesek denarja za vsak dan, ko niste kadili in si z njim privoščite nakup darila. Razmišljajte o tem, da bo vaše samonagrajevnaje vidno v zdravju in blagostanju let, ki so pred vami.
- Ne zamenjajte cigarete z alkoholom!

## **Zakaj se to dogaja?**

- Nikotin nadzoruje razpoloženje s spremembo ravni stimulacije nekaterih predelov možganov.
- S prenehanjem kajenja se vam zmanjša stimulacija in izboljšanje razpoloženja, ki ga zagotavlja nikotin, v zameno pa pridobite veliko več let zdravega življenja in blagostanja.

# V DRUŽBI S KADILCEM

## **Kaj se lahko dogaja?**

- Čeprav ne namenoma, so vaši prijatelji kadilci, lahko ovira pri nehanju kajenja.
- Prijatelji in družinski člani, ki nadaljujejo s kajenjem, lahko slabo vplivajo na vašo odločitev o prenehanju kajenja.

## **Kako pogosto se lahko to dogodi?**

- Želja po kajenju ni vedno pogojena s tem, da ste v družbi kadilca; odvisno je tudi od stanja v katerem se nahajate.

## **Kaj lahko storite?**

- Prosite druge, da upoštevajo vašo odločitev in naj v vaši prisotnosti ne kadijo.
- Ne kupujte cigaret za druge.
- Če ste v družbi, ki kadi, se opravičite in se odmaknite dokler ne nehajo.
- Če ste s prijatelji doma, jih prosite, da gredo kaditi ven iz hiše.

## **Zakaj se to dogaja?**

- Nikotin povzroči učinek evforije in deluje pomirjevalno in hkrati stimulatивно. To se lahko še stopnjuje v družbi prijateljev, ki kadijo.
- Ko ste v družbi kadilcev, se vam lahko porodi občutek, da so drugi bolj veseli, ker kadijo. Ni res! Vi ste tisti, ki se počuti boljše.



**Če vam ni uspelo prenehati kaditi v roku 40 dni, ne obupajte. Prekinite s terapijo za 20 dni in pričnite z odvajanjem ponovno od začetka in ugotovili boste, da če prvič ni bilo uspešno, drugič ali tretjič zanesljivo bo.**

**Pomembno je, da veste, da Zerosmoke nima nobenih kontraindikacij in ga lahko uporabljate neskončno dolgo, brez kakršne koli škode ali stranskih učinkov.**

**Sistem Zerosmoke je razvit in testiran v sodelovanju z Evropskim centrom za preprečevanje kajenja.**

**Informacije v tej knjižici so povzete iz smernic, ki sta jih pripravila Arizona Smokers' Helpline z University of Arizona in Tobacco Education and Prevention Program of the Arizona Department of Health Services.**

Datum izdaje navodila: oktober 2010

Proizvaja: ZEROPIÙ s.r.l., ITALIJA  
Uvaža: BIO MEDICO TRENDI d.o.o., Kopraska 72, Ljubljana.

**ZEROSMOKE**