



VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE

KLINIKA ADIKTOLOGIE 1. LF UK
A VFN V PRAZE

ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ

PROČ PŘESTAT KOUŘIT?

- ◆ **Zlepšení zdraví:**
Snížení rizika srdečních, nádorových či respiračních onemocnění.
- ◆ **Více energie:**
Zvýšení fyzické kondice a vytrvalosti.
- ◆ **Peněžní úspora:**
Spočítejte, kolik můžete ušetřit za měsíc nebo rok, když přestanete kupovat cigarety.
- ◆ **Lepší kvalita pleti:**
Zlepšení vzhledu a stavu kůže. Mladistvější pleť, jelikož kouření urychluje stárnutí pleti.



APLIKACE NA ODVYKÁNÍ KOŘENÍ

- ◆ QuitNow!
- ◆ Adiquit: přestaňte kouřit
- ◆ Kwit
- ◆ Smoke Free

JAK PŘESTAT KOUŘIT?

- ◆ **Stanovte si cíl:**
Určete si datum, kdy přestanete kouřit, a držte se ho (tzv. den D).
- ◆ **Podpora blízkých:**
Hledejte podporu od rodiny a přátel, kteří vám budou fandit.
- ◆ **Poradenství a terapie:**
Využijte odbornou pomoc v naší či jiné adiktologické ambulanci.
- ◆ **Nahrad'te zvyk:**
Zkuste najít alternativy pro cigarety, jako jsou ovocné tyčinky nebo žvýkačky.
- ◆ **Vyhněte se situacím:**
Identifikujte situace, které vás nutí kouřit, a snažte se jim vyhnout.
- ◆ **Odměňte se:**
Odměňujte se za úspěchy v odvykání, například za první den bez cigarety.

KONTAKTUJTE NÁS:

Adiktologická ambulance,
Klinika adiktologie ve
Všeobecné fakultní
nemocnici v Praze

adambulance@vfn.cz

Tel.: 224 968 208



1. LÉKAŘSKÁ
FAKULTA
Univerzita Karlova

PRA HA
PRA GA
PRA GA
PRA G