

## **DACĂ VREI SĂ TE LAȘI DE FUMAT, PREGATEȘTE-TE:**

1. Stabilește-ți o dată de la care să nu mai fumezi. Însemnează data în calendar. Spune familiei și prietenilor tăi despre hotărârea ta. Continuă să bifezi în calendar zilele care au mai rămas.
2. Nu mai fuma în casă / mașină / în orice alt loc închis în care erai obișnuit să fumezi.
3. Încearcă să observi fiecare dintre momentele în care fumezi. Ca să-ți fie mai ușor să devii conștient de fiecare țigară fumată, încearcă să fumezi ținând țigara în mână cu care nu ești obișnuit să o ții. De asemenea, fă un semn într-un carnet de fiecare dată când fumezi. Făcând aceste lucruri va fi mai ușor să controlezi obiceiul automat de a fuma.
4. Schimbă marca țigărilor pe care le fumezi cu o altă care nu îți place, ca să-ți fie mai ușor să reduci numărul de țigări fumate. Încearcă să schimbi țigările preferate cu țigări cu un conținut mic de nicotină și gudron. Încearcă să reduci fumatul stingând țigara fumată pe jumătate.
5. Exersează noul obicei de a NU FUMA. Nu ceda la prima poftă de a fuma care te lovește! În loc să te arunci imediat asupra pachetului de țigări, încearcă să te ții ocupat, să faci altceva față de ce făceai până în acel moment, ori să vorbești cu cineva. Cele mai multe “pofte”, pe care le crezi de nestăpânit, trec în cel mult 10 minute.

### **SERVICII DE CONSILIERE PENTRU RENUNTAREA LA FUMAT :**

Institutul Oncologic  
« Prof. Dr. Ion Chiricuță »  
Str Republicii nr 34-36, etaj 1

Psiholog Raluca Farcaș  
Tel: 0741-137 113



Societatea Română de Cancer  
400090, Cluj-Napoca  
Str. Bisericii Ortodoxe nr. 11  
Tel/Fax 0264-450095  
E-mail: [office@srcorg.ro](mailto:office@srcorg.ro)  
[www.srcorg.ro](http://www.srcorg.ro)

*Te gândești  
să te lași de fumat ?*



*Niciodată nu e prea  
târziu!*

*Renunță la fumat acum!*

## DACĂ FUMEZI, GÂNDEȘTE-TE CĂ...

- Fumatul crește riscul de apariție a bolilor de inimă și circulatorii, a accidentului vascular cerebral și al cancerului; studiile arată că peste 1/3 din cazurile de cancer sunt legate de fumat (cancer pulmonar dar și cancerul colorectal, esofagian, gastric, laringian, șa.)
- Copiii ai căror părinți fumează au o sănătate mai șubredă, fiind mult mai sensibili la răceli și infecții.



- Dacă obișnuiești să fumezi un pachet de țigări pe zi (care te costă cam 15 lei), lăsându-te de fumat într-o lună poți economisi cam 450 lei, iar într-un an peste 5000 de lei. Gândește-te câte alte lucruri ai putea face cu banii aceștia.

## După ce te lași de fumat organismul tău va începe imediat să se “vindece”:

- **După 20 de minute:** presiunea sângelui și pulsul revin la normal.
- **După 12 ore:** nivelul de monoxid de carbon din sânge scade la normal
- **După o zi:** circulația sângelui, simțul mirosului și gustul se îmbunătățesc. Tușești mai puțin. Ai mai multă energie. Ești mai puțin sensibil la răceală.
- **După 1-9 luni:** scade mult riscul de a face un infarct.
- **După 1 an:** riscul de a face un infarct sau un accident vascular cerebral scade la jumătate, față de cât era pe când fumai.
- **După 5 ani:** riscul de a face cancer la plămâni, la gură ori la gât, scade la jumătate față de cum era când fumai. Scade în continuare riscul de a face atac de inimă.
- **După 10 ani:** Riscul de a face cancer pulmonar scade la jumătate, față de cât era pe când fumai.
- **După 15 ani:** Riscul unui infarct scade până la nivelul unui nefumător.

## Majoritatea celor care într-adevăr doresc să se lase de fumat reușesc!

- Jumătate dintre cei care au fumat la un moment dat în viața lor, nu mai fumează acum.



- Din fiecare 10 oameni care s-au lăsat de fumat, 9 au reușit să o facă urmând un plan de acțiune (pregătindu-se înainte de a renunța la fumat)