

Mýty o kouření: také se jich držíte?

Většina z nás si kdysi myslela, že odvykání kouření je jenom jednorázová událost. Úkol, který je možné splnit během pár týdnů. Potom, když touha zapálit si přetrvávala stále, navždy jsme se vzdali naděje, že se nám někdy podaří prolomit pouta nikotinové závislosti.



Možná jsme tehdy narazili na jeden z mýtů o kouření: odvykání je totiž dlouhodobý proces a zbavit se návyku trvá podstatně déle než zbavit se fyzické závislosti. Podívejme se i na další rozšířené mýty.

Pro mě je příliš pozdě přestat kouřit. Zdraví mám již trvale poškozené.

Faktem je, že nikdy není pozdě přestat kouřit. Zdravotní benefity se dostaví v každém případě. Řečeno s trochou nadsázky, příliš pozdě přestat kouřit je až tehdy, když ležíte hluboko pod zemí. Po zanechání kouření se počíná tělo regenerovat již během prvních dvaceti minut, a pokud mu jeho snahu nebudeme kazit, zdravotní stav se stále zlepšuje v průběhu dalších týdnů, měsíců a let.

Mohu si dát jednu cigaretu a potom dále dodržovat svůj odvykací program.

Faktem je, že žádná taková věc jako „jen jedna cigareta“ neexistuje. Naprostou většinu kuřáků vrátí jediná vykouřená cigareta k jejich původnímu návyku „na plný úvazek“. Opravdové odvykání už potrvá po celý život a kuřáci, kteří svou abstinenci po delší době poruší, pak často těžko hledají odvahu k tomu, začít znovu.

Nemohu za to, že poruším odvykání. Nepřekonatelná touha po cigaretě přichází náhle a bez varování.

Faktem je, že nepřekonatelná touha po cigaretě nikdy nepřichází bez varování.

Cesta k porušení odvykání začíná vždy ve vaší hlavě. Myšlenky na cigaretu v průběhu odvykání jsou přirozené, ale teprve pokud je ponecháme bez kontroly, mohou nadělat potíže. Naslouchejte svým myšlenkám a snažte se okamžitě opravit nebo přesměrovat ty kontraproduktivní, které vám našeptávají, že to odvykání prostě nikdy nemůžete zvládnout.

Kouření mi už bude navždy chybět.

Faktem je, že svoboda od závislosti se rodí především ve vaší hlavě. My všichni máme schopnost udělat takové změny v myšlení, které nám přinesou trvalou svobodu od závislosti. Lidé, kteří postrádají kouření ještě roky poté, co s ním přestali, se většinou nezbavili příjemných asociací, které měli s kouřením spojené, a kouření vidí v poněkud romantickém světle.

Faktem je, že výhody nekuřáctví zdaleka převáží všechno nepohodlí při odvykání.

Radujte se z každého dne, kdy se vám podařilo nekouřit, a mějte trpělivost se sebou samým. Jakmile jednou zažijete svobodu bez svého návyku, která se rodí především ve vaší mysli, už si ji nikdy nenecháte utéct.

Mýty o kouření

O kouření koluje množství mýtů, kterými si kuřáci často jen omlouvají a zlehčují svou závislost. Postavme se k nim čelem. Jsou to opravdu jen mýty.

Jsem těhotná kuřačka a přítelkyně mi říkájí, že je pro miminko lepší, když budu kouřit, než se stresovat, že si nemůžu zapálit.

Stresovaná matka samozřejmě není pro miminko ideální, ale rozhodně pořád méně nebezpečná, než vykouřená cigareta. Kouření v těhotenství prokazatelně způsobuje nižší porodní hmotnost dětí, vystavuje je vyššímu riziku vrozených vad a syndromu náhlého úmrtí. Pokud jste těhotná a nedokážete úplně přestat, snažte se alespoň množství vykouřených cigaret co nejvíce omezit.

Pasivní kouření škodí podstatně méně než aktivní.

Pobyt v zakouřeném prostředí, pasivní vdechování cigaretového kouře, má stejný vliv na zdraví jako kouření aktivní. Samozřejmě vdechnutá dávka je o něco menší, tudíž pasivní kuřák, který sedí celý večer v hospodě, jako by vykouřil o něco méně cigaret než jeho spolusedící kuřáci. Rizika pasivního kuřáctví jsou však úplně stejně nebezpečná jako u kuřáctví aktivního: cévní, plicní a nádorová onemocnění.



Lidé ve stresových povoláních cigaretu potřebují.

Schopnost zvládat stres je individuální, avšak cigareta tuto schopnost nikomu nezvýší. Kuřáctvím si pouze vypěstujeme návyk, kdy pro zachování naší původní schopnosti zvládat stres potřebujeme cigaretu. Představa drsného a odolného „klid'ase“ s cigaretou je velmi iluzorní. Ve skutečnosti kuřáctvím schopnost zvládnout stres snižuje a vykouřením cigarety se vrátí pouze krátkodobě na původní úroveň.

Kouření může mít i příznivé účinky na zdraví.

To je sice pravda, ale nepatrné příznivé účinky ani v nejmenším nevyrovňají obrovský vliv na zhoršení zdravotního stavu. Kouření mírně urychluje střevní peristaltiku, kuřáci tedy méně často trpí zácpou. Podle některých studií kuřáci trpí méně často Parkinsonovou chorobou a onemocněním zvaným ulcerózní kolitida. Nicméně k čemu je kuřákovi platné, že netrpí zácpou, když předčasně zemře na plicní karcinom?

Když kouřím v těhotenství, budu mít menší dítě a porod bude snažší.

To je omyl. Průběh porodu totiž závisí především na velikosti hlavičky, která je u novorozence největší a prochází většinou první. Velikost hlavičky kouřením ovlivněna není a porod nebude snažší. Kouření v těhotenství má pouze negativní dopady na dítě i matku.

Kouřením cigaret light chráním své zdraví.

Cigarety s označením „light“ sice deklarují nižší množství nikotinu a dehtů, rozhodně však nejsou zdravější. Za určitých okolností mohou jen o něco méně škodit, bohužel tyto okolnosti v běžném životě nenastávají. Protože závislý kuřák potřebuje do svého organismu dostat stejné množství nikotinu, ať už kouří cigaretu obyčejnou nebo light, bude z lightky vícekrát a častěji potahovat, aby nikotin získal. Tím se zvýší také koncentrace ostatních škodlivých látek. Mezi škodlivými a rakovinotvornými látkami

v cigaretách navíc není pouze dehet, je jich tam mnohem více. Množství těchto látek se na krabičkách cigaret neuvádí a v některých případech jich mohou cigarety light obsahovat dokonce více.