

Apprendre à Arrêter

Un guide simple pour arrêter de fumer

Fumer est une addiction. Obtenez du soutien. Vaincre l'envie de fumer. Apprenez à arrêter.

C'est vrai - il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour arrêter.

Arrêter de fumer à n'importe quel âge peut aider.

Arrêter de fumer à 35 ans signifie que votre santé peut se rétablir aussi bien que celle d'une personne qui n'a jamais fumé. Vous réduisez de moitié votre risque de décès prématuré !

35 ans et plus - arrêter de fumer à tout âge signifie diminuer le risque ou arrêter la progression de nombreuses maladies chroniques causées par le tabagisme, telles que les maladies cardiaques et la COPD

Chaque fois que vous fumez une cigarette, vous êtes exposé à plus de 70 substances chimiques cancérigènes.

Lorsque vous arrêtez de fumer, votre corps commence à se reconstruire presque immédiatement.

En l'espace de 20 minutes, votre rythme cardiaque se calme. Après 8 heures, la respiration devient plus facile. Et dans les 24 heures qui suivent l'arrêt du tabac, le risque d'infarctus diminue.

Même le fait de fumer cinq cigarettes ou moins par jour peut entraîner des signes précoces de maladie cardiaque

La cigarette n'est pas votre amie

Fumer peut augmenter l'anxiété et le stress. La sensation de détente que vous ressentez en fumant n'est qu'un soulagement du manque de nicotine.

Élaborer un plan - se préparer à la démarche

1. Connaître les raisons qui vous poussent à arrêter de fumer. Cela peut vous aider dans les moments difficiles.
2. Fixer votre date d'arrêt - évitez les dates stressantes.
3. Rechercher du soutien - votre fournisseur de soins de santé, un coach de la ligne d'aide à l'arrêt, votre famille ou vos amis.
4. Obtenir vos médicaments pour arrêter de fumer avant votre date d'arrêt.
5. Constituer un kit d'aide à l'arrêt du tabac - distractions telles que cure-dents, graines de tournesol, jeux, livres.
6. Savoir ce qui vous donne envie de fumer et prévoir des stratégies d'adaptation pour vous aider à gérer ou à prévenir les envies ou les pulsions.
7. Mini-arrêts, l'entraînement est utile ! Essayez d'arrêter votre première cigarette de la journée - prenez une douche ou marchez à la place. Essayez différents moments et différentes techniques d'adaptation.
8. Se débarrasser de tout votre tabac. Oui, tout le tabac.
9. Stressé ? N'oubliez pas de respirer. Inspirez lentement et profondément par le nez et expirez par la bouche. Répétez !

- 10.** Un faux pas ou une rechute ? N'abandonnez pas ! Il faut quelques essais avant d'arrêter pour de bon. Remettez-vous sur les rails et rappelez-vous les raisons qui vous ont poussé à arrêter.

Prenez une envie à la fois. Les envies ne durent que 5 à 10 minutes.

La nicotine ne provoque pas de cancer

Le goudron contenu dans la fumée de cigarette provoque le cancer. La nicotine contenue dans les cigarettes vous incite à fumer, mais les autres substances chimiques nocives contenues dans les cigarettes rendent le tabagisme dangereux.

Se donner les moyens de réussir - soutien et médicaments

Les médicaments et le soutien d'un coach de la ligne d'aide à l'arrêt et/ou de votre fournisseur de soins de santé peuvent doubler vos chances d'arrêter de fumer avec succès.

Fumez-vous 10 cigarettes ou plus par jour ? Essayez une thérapie combinée de remplacement de la nicotine pour améliorer vos chances d'arrêter de fumer et de rester dans cette voie.

Qu'est-ce que la thérapie combinée ?

Utiliser le patch à la nicotine avec la gomme ou la pastille. Pour obtenir les meilleurs résultats, utilisez votre médicament comme indiqué et n'interrompez pas le traitement.

Comment ça marche

Le patch vous fournit une dose régulière de nicotine tout au long de la journée.

La gomme ou la pastille agissent rapidement pour stopper les envies en cours de route !

Soutien - pourquoi vous devriez penser à votre fournisseur de soins de santé.

Prestations de l'assurance maladie - la plupart des assurances maladie, y compris Medicaid, peuvent couvrir le coût des médicaments pour arrêter de fumer, comme le patch à la nicotine. Lorsque vous demandez de l'aide à votre prestataire de soins de santé, il peut également vous fournir une ordonnance pour les médicaments requis par la plupart des régimes d'assurance maladie.

Vous n'êtes pas assuré ? Essayez les thérapies génériques de remplacement de la nicotine. Ils coûtent moins cher et sont aussi utiles que les produits de marque.

Utilisez l'argent que vous économisez en arrêtant de fumer dans ces médicaments.

Renseignez-vous auprès de l'État de New York en visitant le site nystateof-health.ny.gov.

VOUS ENVISAGEZ D'ARRÊTER DE FUMER

PARLER AVEC VOTRE FOURNISSEUR DE SOINS DE SANTÉ

Augmentez vos chances d'arrêter de fumer ! Essayez de dire

- 1.** J'envisage d'arrêter de fumer, pouvez-vous m'aider ?
- 2.** Quels médicaments pour arrêter de fumer me conseillez-vous ?
- 3.** Pourriez-vous me prescrire des médicaments couverts par mon régime d'assurance maladie ?

Pour un soutien supplémentaire :

1-866-NY-QUITS

1-866-697-8487

nysmokefree.com

Développé par Roswell Park Cessation Services pour la ligne d'aide à l'arrêt du tabac de l'État de New York située au Roswell Park Comprehensive Cancer Center Buffalo, NY 1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487) nysmokefree.com

Sourds, malentendants et handicapés de la parole : Appelez le NY Relay Service au 7-1-1 (Voix de TTY), donnez à l'opérateur le numéro de la ligne d'aide à l'arrêt.