

Ulotka dołączona do opakowania: informacja dla pacjenta

Nicopass 2,5 mg pastylki do ssania o smaku świeżej mięty *Nicotinum*

Należy uważnie zapoznać się z treścią ulotki przed zastosowaniem leku, ponieważ zawiera ona informacje ważne dla pacjenta.

Lek ten należy zawsze stosować dokładnie tak, jak to opisano w ulotce dla pacjenta lub według zaleceń lekarza lub farmaceuty.

- Należy zachować tę ulotkę, aby w razie potrzeby móc ją ponownie przeczytać.
- Jeśli potrzebna jest rada lub dodatkowa informacja, należy zwrócić się do farmaceuty.
- Jeśli u pacjenta wystąpią jakiegokolwiek objawy niepożądane, w tym wszelkie możliwe objawy niepożądane niewymienione w ulotce, należy powiedzieć o tym lekarzowi lub farmaceucie. Patrz punkt 4.
- Jeśli po upływie 6 miesięcy wystąpią trudności lub gdy nie uda się zaprzestać palenia, należy skontaktować się z lekarzem.

Spis treści ulotki

1. Co to jest lek Nicopass 2,5 mg pastylki do ssania o smaku świeżej mięty i w jakim celu się go stosuje
2. Informacje ważne przed zastosowaniem leku Nicopass 2,5 mg pastylki do ssania o smaku świeżej mięty
3. Jak stosować lek Nicopass 2,5 mg pastylki do ssania o smaku świeżej mięty
4. Możliwe działania niepożądane
5. Jak przechowywać lek Nicopass 2,5 mg pastylki do ssania o smaku świeżej mięty
6. Zawartość opakowania i inne informacje

1. Co to jest lek Nicopass 2,5 mg pastylki do ssania o smaku świeżej mięty i w jakim celu się go stosuje

Ten lek jest przeznaczony jako pomoc w rzuceniu palenia.

Lek Nicopass zawiera nikotynę, która jest powoli uwalniana, podczas ssania pastylek. Nikotyna powoduje złagodzenie objawów odstawiennych, takich jak bezsenność, rozdrażnienie, lęk, pobudzenie psychoruchowe oraz pomaga zmniejszyć nasilenie głodu nikotynowego oraz pomaga opanować chęć sięgnięcia po papierosa.

Aby zwiększyć szanse w rzuceniu palenia, należy także zasięgać porad i szukać wsparcia.

Lek Nicopass jest wskazany dla osób palących w wieku 18 lat i powyżej.

Należy przeczytać porady związane z edukacją zdrowotną, umieszczone na końcu ulotki.

Jeśli po upływie 6 miesięcy wystąpią trudności lub gdy nie uda się zaprzestać palenia, należy skontaktować się z lekarzem.

2. Informacje ważne przed zastosowaniem leku Nicopass 2,5 mg pastylki do ssania o smaku świeżej mięty

Kiedy nie przyjmować leku Nicopass 2,5 mg pastylki do ssania o smaku świeżej mięty:

- u osób niepalących lub palących sporadycznie,
- jeśli pacjent ma uczulenie na nikotynę lub którykolwiek z pozostałych składników tego leku (wymienionych w punkcie 6).
- jeśli pacjent jest w wieku poniżej 12 lat
- u osób uczulonych na orzeszki ziemne lub olej sojowy.

W razie jakichkolwiek wątpliwości należy skontaktować się z lekarzem lub farmaceutą.

Ostrzeżenia i środki ostrożności

Należy szukać pomocy i porad u osób wykwalifikowanego personelu medycznego w przypadku:

- pacjentów z przewlekłymi chorobami serca lub układu krążenia (sercowo-naczyniowymi),
- pacjentów z wysokim stężeniem glukozy we krwi (cukrzyca)
- pacjentów z niekontrolowaną nadczynnością gruczołu tarczycy lub guzem chromochłonnym nadnerczy, który może mieć wpływ na ciśnienie krwi (*pheochromocytoma*),
- pacjentów z ciężką niewydolnością wątroby i (lub) ciężką niewydolnością nerek.

Przed zastosowaniem tego leku może być konieczne przeprowadzenie badania lekarskiego pacjenta i obserwacji medycznej. Bardzo ważne jest, żeby zwrócić się do lekarza po poradę.

Jako element planu całkowitego zerwania z nałogiem palenia tytoniu, stosowaniu tego leku musi towarzyszyć całkowite odstawienie nikotyny.

Należy skonsultować się z lekarzem przed stosowaniem leku Nicopass 2,5 mg pastylki do ssania o smaku świeżej mięty

- u pacjentów z niedawno przebyłym zawałem mięśnia sercowego lub ostatnio przebyłym udarem mózgu,
- u pacjentów z niestabilną lub nasilającą się dławicą piersiową (ból zamostkowy) wyłącznie z dławicą Prinzmetala, ciężkimi zaburzeniami rytmu serca, niekontrolowanym nadciśnieniem tętniczym.

Połykanie nikotyny może zaostrzać objawy u pacjentów z następującymi chorobami:

- refluksiem lub ostrym zapaleniem przełyku,
- zapaleniem błony śluzowej jamy ustnej lub gardła,
- wrzodami żołądka lub jelit.

Dzieci

Dawka lecznicza przeznaczona dla dorosłych może powodować ciężkie zatrucia dzieci lub nawet doprowadzić do zgonu małych dzieci. Z tego względu należy przechowywać pastylki w miejscu niewidocznym i niedostępnym dla dzieci.

Lek Nicopass 2,5 mg pastylki do ssania o smaku świeżej mięty a inne leki

Zaprzestanie palenia, z tym lekiem lub bez niego, może zmienić działanie lub reakcje na inne leki przyjmowane w tym samym czasie.

Dostosowanie dawki przez lekarza może być konieczne, gdy pacjent przyjmuje następujące leki:

- leczenie astmy (teofilina),
- leczenia schizofrenii (klozapina),
- leczenie choroby Parkinsona (ropinirol),
- leczenie cukrzycy (insuliny),
- leczenie substytucyjne (zastępcze) dla uzależnienia od narkotyków opioidowych (metadon),
- leczenie dławicy (nifedypina).

Należy powiedzieć lekarzowi lub farmaceucie o wszystkich lekach przyjmowanych obecnie lub ostatnio lekach, a także o lekach, które pacjent planuje przyjmować, również o lekach, które wydawane są bez recepty.

Lek Nicopass 2,5 mg pastylki do ssania o smaku świeżej mięty z jedzeniem i pić

W czasie ssania pastylki należy powstrzymać się od jedzenia i picia.

Nie należy spożywać kwaśnych napojów (kawa lub napoje gazowane) na 15 minut przed zażyciem leku Nicopass 2,5 mg pastylki do ssania o smaku świeżej mięty.

Ciąża i karmienie piersią

Jeśli pacjentka jest w ciąży lub karmi piersią, przypuszcza że może być w ciąży lub gdy planuje mieć dziecko, powinna poradzić się lekarza lub farmaceuty przed zastosowaniem tego leku.

Ciąża

Bardzo ważne jest, aby w czasie ciąży zaprzestać palenia, ponieważ może to powodować słaby wzrost dziecka. Może to również prowadzić do przedwczesnego porodu, a nawet martwych urodzeń. Najlepiej, jeśli pacjentka zaprzestanie palenia bez stosowania leków. Jeśli pacjentka nie może sama sobie z tym poradzić, może zostać zalecone zastosowanie tego leku, ponieważ ryzyko dla rozwijającego się dziecka jest znacznie niższe niż to, jakie niesie ze sobą ciągłe palenie. Nikotyna w jakiegokolwiek formie, może być szkodliwa dla nienarodzonego dziecka. Dlatego lek ten należy stosować tylko po konsultacji z wykwalifikowanym personelem medycznym, który prowadzi ciążę pacjentki, lekarzem rodzinnym lub lekarzem pracującym w ośrodku, specjalizującym się w pomaganiu ludziom w rzuceniu palenia.

Karmienie piersią

Należy unikać stosowania tego leku, tak jak i palenia, należy unikać w czasie karmienia piersią, ponieważ nikotyna jest obecna w mleku matki i może mieć wpływ na dziecko. Jeśli pacjentce nie udało się rzucić palenia, lek należy stosować w okresie karmienia piersią tylko po konsultacji z lekarzem.

Prowadzenie pojazdów i obsługiwanie maszyn

W dawkach zalecanych nie występuje szczególne ryzyko związane z prowadzeniem pojazdów mechanicznych i obsługiwaniem maszyn.

Ważne informacje o niektórych składnikach leku Nicopass 2,5 mg pastylki do ssania o smaku świeżej mięty.

Lek ten zawiera następujące składniki:

- **aspartam** (E 951), źródło fenyloalaniny, która może być szkodliwa dla pacjentów z fenyloketonurią.
- **olej sojowy**. Jeżeli pacjent jest uczulony na orzeszki ziemne lub soję, nie należy przyjmować tego leku. Nicopass nie zawiera orzeszków ziemnych, lecz jeżeli pacjent jest uczulony na orzeszki ziemne, to może być uczulony również na olej sojowy (składnik długodziałającego aromatu świeżej mięty).
- **izomalt** (E 953) (rodzaj cukru). Jeśli u pacjenta stwierdzono nietolerancję niektórych cukrów, to przed przyjęciem leku pacjent powinien skontaktować się z lekarzem.

3. Jak stosować lek Nicopass 2,5 mg pastylki do ssania o smaku świeżej mięty

Młodzież w wieku od 12 do 17 lat włącznie, nie powinna stosować leku bez zalecenia lekarza lub farmaceuty.

Nie należy stosować leku u dzieci w wieku poniżej 12 lat.

Ten lek należy stosować dokładnie tak, jak to opisano w ulotce dla pacjenta lub według zaleceń lekarza lub farmaceuty. W razie wątpliwości należy zwrócić się do lekarza lub farmaceuty.

Te pastylki do ssania zawierające 2,5 mg nikotyny są przeznaczone dla osób, które wypalają więcej niż 20 papierosów dziennie (wynik 7-10 w teście Fagerströma).

W celu pomyślnego rzucenia palenia za pomocą tej terapii należy całkowicie przestać palić.

Osoby dorosłe (> 18 lat)

Dawkowanie

Leczenie zwykle dzieli się na dwie fazy:

Faza I:

Należy powoli ssać pastylkę, kiedy występuje potrzeba zapalenia papierosa.

Dobowa dawka pastylek 2,5 mg wynosi na ogół 8–12 i nie może nigdy być większa niż 15 pastylek na dobę.

Ta faza trwa około 3 miesięcy, ale czas jej trwania może być różny u poszczególnych osób.

Faza II:

Gdy potrzeba palenia ulegnie zahamowaniu, należy stopniowo zmniejszać dobową dawkę pastylek.

Leczenie należy zakończyć, kiedy dawka zostanie zmniejszona do 1-2 pastylek na dobę.

W przypadku wystąpienia uporczywej chęci palenia lub w wypadku wystąpienia trudności w przerywaniu stosowania tego leku, należy skonsultować się z lekarzem.

W przypadku braku powodzenia rzucenia palenia w ciągu 6 miesięcy od rozpoczęcia leczenia należy skonsultować się z lekarzem. W razie niepowodzenia po 9 miesiącach należy rozważyć wybór innej strategii leczenia.

Sposób podawania

Ten lek jest przeznaczony do stosowania na błonę śluzową jamy ustnej (pastylka rozpuszcza się w jamie ustnej).

Pastylkę należy umieścić w jamie ustnej, gdzie stopniowo będzie się rozpuszczać. Należy ją regularnie przesuwać w jamie ustnej, z jednej strony na drugą i ssać powoli aż do całkowitego rozpuszczenia.

Struktura pastylek do ssania została stworzona w taki sposób, aby rozpuszczały się w czasie około 30 minut, co pozwala na stopniowe uwalnianie nikotyny.

Dlatego pastylek nie wolno żuć ani połykać w całości.

Nie należy pić kwaśnych napojów (kawa, woda sodowa) przez 15 minut przed przyjęciem leku Nicopass.

Nie należy jeść ani pić, kiedy pastylka Nicopass znajduje się w jamie ustnej.

Zastosowanie większej niż zalecana dawki leku NICOPASS 2,5 mg pastylki do ssania o smaku świeżej mięty

Ssanie zbyt dużej ilości pastylek, może powodować takie same objawy jak przy zbyt intensywnym paleniu.

W razie przypadkowego przedawkowania lub połknięcia pastylki przez dziecko: należy natychmiast zgłosić się do lekarza. Nawet małe dawki nikotyny są niebezpieczne dla dzieci i mogą spowodować ciężkie objawy lub zgon.

Mogą wystąpić następujące objawy ciężkiego zatrucia:

- osłabienie,
- nadmierna potliwość,
- nadmierne wydzielanie śliny,
- ból gardła,
- nudności,
- wymioty,
- biegunka,
- ból brzucha,
- pogorszenie ostrości słuchu i wzroku,
- ból głowy,
- częstoskurcz i zaburzenia rytmu serca,
- trudności w oddychaniu,
- uczucie wyczerpania,
- ewentualny zawał mięśnia sercowego lub obniżenie ciśnienia krwi (zapaść krążeniowa)
- śpiączka i drgawki (terminalne), które mogą prowadzić do śmierci.

Pominięcie zastosowania leku Nicopass 2,5 mg pastylki do ssania o smaku świeżej mięty:

Nie ma jakiegokolwiek zagrożenia związanego z zaprzestaniem przyjmowania tego leku.

W razie jakichkolwiek dalszych wątpliwości związanych ze stosowaniem tego leku należy zwrócić się do lekarza lub farmaceuty.

4. Możliwe działania niepożądane

Jak każdy lek, lek ten może powodować działania niepożądane, chociaż nie u każdego one wystąpią. Większość działań niepożądanych zgłaszanych przez pacjentów pojawiała się w ciągu pierwszych 3-4 tygodni terapii.

Ciężkie reakcje alergiczne, które powodują obrzęk twarzy i gardła występują rzadko (mogą dotyczyć do 1 na 1 000 osób).

Jeżeli wystąpią wyżej wspomniane objawy ciężkiej reakcji alergicznej, wówczas należy przerwać stosowanie leku Nicopass i natychmiast skontaktować się z lekarzem.

Na początku terapii pastylki z nikotyną mogą niekiedy powodować delikatne podrażnienie gardła i zwiększenie wydzielania śliny.

Pacjenci mogą odczuwać objawy niestrawności, zgagi, zapalenia błony śluzowej żołądka. W razie wątpliwości należy się skontaktować z lekarzem.

Inne działania niepożądane wymienione poniżej pogrupowano według częstości ich występowania.

Częste (mogą dotyczyć do 1 na 10 osób): ból głowy, zawroty głowy, czkawka, ból gardła, podrażnienie jamy ustnej, suchość w jamie ustnej, nudności, wymioty, niestrawność, stan zapalny: jamy ustnej, gardła i przełyku, wzdęcia.

Niezbyt częste (mogą dotyczyć do 1 na 100 osób): kołatanie serca (szybkie, nieregularne bicie serca), pokrzywka, rumień.

Rzadkie (mogą dotyczyć do 1 na 1 000 osób): zaburzenia rytmu serca.

Działania niepożądane związane bardziej z odstawieniem tytoniu niż z zastosowaniem leku to zawroty głowy, ból głowy, zaburzenia snu, owrzodzenia w jamie ustnej.

Zgłaszanie działań niepożądanych

Jeśli wystąpią jakiekolwiek objawy niepożądane, w tym wszelkie objawy niepożądane niewymienione w ulotce, należy powiedzieć o tym lekarzowi lub farmaceucie. Działania niepożądane można zgłaszać bezpośrednio do Departamentu Monitorowania Niepożądanych Działań Produktów Leczniczych Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych, Al. Jerozolimskie 181C, 02-222 Warszawa, tel.: 22 49-21-301, fax: 22 49-21-309, e-mail: ndl@urpl.gov.pl

Działania niepożądane można zgłaszać również podmiotowi odpowiedzialnemu.

Dzięki zgłaszaniu działań niepożądanych można będzie gromadzić więcej informacji na temat bezpieczeństwa stosowania leku.

5. Jak przechowywać lek Nicopass 2,5 mg pastylki do ssania o smaku świeżej mięty

Lek należy przechowywać w miejscu niewidocznym i niedostępnym dla dzieci.

Nie stosować tego leku po upływie terminu ważności zamieszczonego na opakowaniu i blistrze po: EXP. Termin ważności oznacza ostatni dzień podanego miesiąca.

Nie przechowywać w temperaturze powyżej 30°C.

Przechowywać w oryginalnym opakowaniu w celu ochrony przed wilgocią.

Leków nie należy wyrzucać do kanalizacji ani domowych pojemników na odpadki. Należy zapytać farmaceutę, jak usunąć leki, których się już nie używa. Takie postępowanie pomoże chronić środowisko.

6. Zawartość opakowania i inne informacje

Co zawiera lek Nicopass 2,5 mg pastylki do ssania o smaku świeżej mięty:

- **Substancja czynna:**

1 pastylka zawiera 2,5 mg nikotyny, co odpowiada 13,88 mg nikotyny z kationitem.

- **Pozostałe składniki to:**

Izomalt (E 953), hypromeloza (E 464), aspartam, acesulfam potasowy, aromat mięty pieprzowej, aromat świeżej mięty, aromat korygujący smak, sodu wodorowęglan, sodu węglan bezwodny.

Jednym ze składników pastylek o smaku świeżej mięty jest częściowo uwodorniony olej sojowy (patrz punkt 2. Kiedy nie przyjmować leku NICOPASS 2,5 mg pastylki do ssania o smaku świeżej mięty).

Jak wygląda lek Nicopass 2,5 mg pastylki do ssania o smaku świeżej mięty i co zawiera opakowanie

Beżowe, nieprzezroczyste, kwadratowe pastylki.

Pastylki w blisterze (PVC/PE/PVDC/Aluminium) w tekturowym pudełku.

Dostępne są następujące wielkości opakowań:

Pudełka tekturowe zawierające 12, 24, 36, 48, 60, 72, 84, 96 lub 204 pastylek. Nie wszystkie wielkości muszą znajdować się w obrocie.

Podmiot odpowiedzialny

Pierre Fabre Médicament

45 place Abel Gance

92100 Boulogne

Francja

Wytwórca

Pierre Fabre Médicament Production

Zone Industrielle de la Coudette

32290 AIGNAN

Francja

Pierre Fabre Médicament Production

Site de Cahors

Le Payrat

46 000 Cahors

Francja

Ten produkt leczniczy jest dopuszczony do obrotu w krajach członkowskich Europejskiego Obszaru Gospodarczego pod następującymi nazwami:

Nicopass - Portugalia

Nicopass Mint 2,5 mg Lutschtabletten - Niemcy

Nicodose - Dania, Norwegia

Nicopass 2,5 mg pastylki do ssania o smaku świeżej mięty – Polska

Nicopass Mint- Szwecja

W celu uzyskania bardziej szczegółowych informacji należy zwrócić się do przedstawiciela podmiotu odpowiedzialnego:

Pierre Fabre Medicament Polska Sp. z o.o.

ul. Belwederska 20/22
00-762 Warszawa
tel. 22 559 63 00

Data ostatniej aktualizacji ulotki: 03/2017

Inne źródła informacji

Szczegółowa informacja o tym leku jest dostępna na stronie internetowej Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych <http://www.urpl.gov.pl>

PORADY/EDUKACJA ZDROWOTNA

Nie zwlekaj z rzuceniem palenia. Przekonasz się jak zyska na tym Twoje zdrowie.
Nigdy nie jest za późno na zerwanie z nałogiem – nawet, gdy palisz już od wielu lat.

Bezpośrednio po rzuceniu nałogu:

- przestaniesz wdychać drażniące, toksyczne substancje obecne w dymie papierosowym,
- pozbędziesz się uciążliwych dolegliwości: stopniowo ustąpią bóle głowy, kaszel, podrażnienie gardła i zadyszka,
- będziesz lepiej spał, poczujesz pełnię smaku i zapachu ulubionych potraw, odczujesz poprawę kondycji fizycznej,
- zmniejszysz ryzyko zachorowania na raka płuc i choroby układu krążenia.

Natychmiastowe rzucenie palenia zaleca się w szczególności osobom cierpiącym na choroby serca i tętnic (dusznica bolesna, zapalenie tętnic kończyn dolnych...).

Na czym polega nałóg palenia tytoniu?

Uzależnienie od palenia tytoniu przejawia się na dwóch płaszczyznach:

- **Uzależnienie psychiczne:**
Palenie papierosa wiąże się z automatycznym, powtarzanym wykonywaniem rytualnych gestów kojarzonych z konkretnymi okolicznościami (odczuwanie przyjemności, reakcja na stres, stymulacja umysłu, wsparcie moralne, forma gestykulacji). To właśnie uzależnienie psychiczne i behawioralne.
- **Uzależnienie fizyczne**
Sposób, w jaki nikotyna stymuluje układ nerwowy sprawia, że organizm odczuwa jej głód. Jest to uzależnienie fizyczne. Uczucie głodu nikotynowego wyzwalane jest przez niezaspokojenie potrzeby sięgnięcia po papierosa. W leczeniu tej formy uzależnienia pomocne są środki zastępujące nikotynę.

Jak pokonać uzależnienie psychiczne?

Konieczne jest całkowite zaprzestanie palenia. Ale by wytrwać w postanowieniu, warto również:

- Wyznaczyć sobie godzinę zero w okresie, który uznamy za sprzyjający walce z nałogiem.
- Wyrzucić zapalniczkę i ostatnią paczkę papierosów, a także schować wszystkie popielniczki.
- Namówić palącego partnera do wspólnej próby rzucenia nałogu.
- Poinformować znajomych o zamiarze rzucenia palenia i poprosić, by uszanowali twoją decyzję (niech nie palą w twojej obecności i nie częstują cię papierosami).
- Przygotować się na nagłe napady głodu nikotynowego. Mogą się one pojawić zwłaszcza w pierwszych kilku tygodniach od momentu rzucenia palenia. Potrzeba sięgnięcia po papierosa może być bardzo silna, ale zwykle ustępuje po 3-4 minutach.

Warto zawnoczyć sobie plan awaryjny i jak najszybciej wykonać wcześniej zaplanowaną czynność, która pomoże zapanować nad głodem nikotynowym, np.:

- wypić dużą szklankę wody,
- sięgnąć po gumę do żucia,
- policzyć do 100,
- wziąć kilka głębokich oddechów,
- wyjść z pokoju,
- zająć się czymś innym niż dotychczas itp.

Należy starać się unikać miejsc i sytuacji, które w jakiś sposób wiążą się z paleniem (picie kawy, drinków) i stwarzają pokusę. Szukaj towarzystwa osób niepalących, spróbuj zająć się sportem, znajdź sobie hobby, wybierz się do kina albo do teatru.

Jak radzić sobie z uzależnieniem fizycznym?

Jeśli jesteś uzależniony od nikotyny, w rzuceniu palenia może ci pomóc nikotynowa terapia zastępcza.

W celu określenia stopnia uzależnienia od nikotyny należy wykonać test Fagerströma, który podany jest poniżej. Należy odpowiedzieć na pytania zawarte w teście Fagerströma i zaznaczyć wynik w kolumnie „Całkowity wynik”. Po podsumowaniu całkowitej liczby punktów i określenie wyniku, można w ten sposób określić stopień uzależnienia. Na przykład, wynik 5–6 oznacza umiarkowane uzależnienie od nikotyny.

W razie wątpliwości co do interpretacji wyniku należy skonsultować się z lekarzem.

Test Fagerströma służy określeniu stopnia uzależnienia.

Test Fagerströma	
Jak szybko po przebudzeniu palisz swojego pierwszego papierosa?	
- w ciągu 5 minut 3	
- 6-30 minut 2	
- 31-60 minut 1	
- po 60 minutach 0	
Czy sprawia Ci trudność powstrzymanie się od palenia w miejscach, gdzie jest ono zakazane?	
- Tak 1	
- Nie 0	
Z którego papierosa zrezygnowałbyś najbardziej niechętnie?	
- z pierwszego 1	
- z jakiegokolwiek innego 0	
Ile papierosów wypalasz dziennie?	
- 10 lub mniej 0	
- 11-20 1	
- 21-30 2	
- 31 lub więcej 3	
Czy palisz więcej rano niż w ciągu reszty dnia?	
- Tak 1	
- Nie 0	
Czy palisz, jeżeli jesteś tak chory, że pozostajesz w łóżku przez większą część dnia?	
- Tak 1	
- Nie 0	
Całkowity wynik:	

• wynik 0-2: nie jesteś uzależniony od nikotyny.

Możesz rzucić palenie bez potrzeby substytucji nikotyny.

W razie pytań związanych z zaprzestaniem palenia, należy zwrócić się do farmaceuty lub lekarza.

• wynik 3-4: jesteś lekko uzależniony od nikotyny.

• wynik 5-6: jesteś umiarkowanie uzależniony od nikotyny.

Zastosowanie terapii substytucyjnej nikotyny zwiększy szansę na zaprzestanie palenia.

Zasięgnij porady farmaceuty lub lekarza, który pomoże Ci wybrać najlepszy sposób leczenia.

• wynik 7-10: jesteś silnie lub bardzo silnie uzależniony od nikotyny.

Zastosowanie terapii substytucyjnej nikotyny zwiększy szansę na zaprzestanie palenia.

Dawkę leku należy dostosować do indywidualnych potrzeb każdego pacjenta.

Nieprzyjemne objawy będące następstwem odstawienia nikotyny mogą utrzymywać się przez dłuższy czas. Dlatego leczenie powinno trwać wystarczająco długo – zwykle od 1 do 3 miesięcy.

Jeśli pomimo leczenia nadal odczuwasz głód nikotynowy w postaci:

- nagłej, nieodparte potrzeby zapalenia papierosa,
- rozdrażnienia, zaburzeń snu,
- pobudzenia lub zniecierpliwienia,
- trudności z koncentracją,

skontaktuj się z lekarzem lub farmaceutą w celu skorygowania dawki leku.

Na jakie formy pomocy możesz liczyć?

- **Pomoc ze strony lekarza lub farmaceuty**

Wsparcie, porady oraz inną pomoc, jaką uzyskasz od lekarza lub farmaceuty, docenisz zwłaszcza w trakcie pierwszych sześciu miesięcy od momentu rzucenia palenia. Warto również rozważyć skorzystanie z usług wyspecjalizowanej kliniki, zwłaszcza jeśli już po raz kolejny próbujesz zerwać z nałogiem.

- **Wsparcie psychologiczne**

W rzucaniu palenia kluczową rolę odgrywa wsparcie ze strony rodziny i otaczających cię osób. Jeśli uważasz, że rozstanie z nałogiem może okazać się dla ciebie zbyt trudne, możesz skorzystać z krótkotrwałej terapii lub innej formy wsparcia psychologicznego.

- **Dieta**

W pierwszych miesiącach od rzucenia palenia możesz zaobserwować nieznaczny przyrost masy ciała. Jeśli to cię niepokoi, zasięgnij porady lekarza.

Dlaczego ponownie zaczynamy palić?

Potraktuj tymczasowy powrót do nałogu jako naturalny element terapii odwykowej, dzięki któremu zrozumiesz, że chwila słabości nie oznacza ostatecznej przegranej.

Przeanalizuj powody, które skłoniły cię do ponownego sięgnięcia po papierosa.

- **Nie udało mi się pokonać uzależnienia psychicznego**

Problem uzależnienia psychicznego łatwo zbagatelizować. Uzależnienie może dać o sobie znać nawet po kilku miesiącach niepalenia, na przykład, jeśli spędzamy dużo czasu w zadymionych pomieszczeniach.

- **Zniechęcił mnie zbyt duży przyrost masy ciała**

Przed kolejną próbą rzucenia palenia warto zmienić nawyki żywieniowe.

- **Z powodu utraty motywacji**

- w następstwie przykrego doświadczenia lub trudnego okresu w życiu,
- w wyniku problemów natury psychologicznej (depresja, stany lękowe itp.),
- w związku z sytuacją silnie kojarzącą się z paleniem.

Zrozumienie przyczyn powrotu do nałogu pomoże ci w przyszłości wytrwać w decyzji o rzuceniu palenia.

Nie wahaj się zwracać o pomoc w rzuceniu palenia do lekarza, farmaceuty lub specjalistycznej kliniki.

Jeśli ponownie zacząłeś palić, nie zniechęcaj się. Doświadczenie pokazuje, że z każdą kolejną próbą rosną szanse na ostateczne rozstanie się z nałogiem.