



Sekretariát Rady vlády
pro koordinaci
protidrogové politiky

Kouření v ČR

Kouření-zabíjí.cz

Mgr. Jindřich Vobořil
národní protidrogový koordinátor
Úřad vlády ČR

> Kouření v ČR

- kouření je příčinou rakoviny plic v 9 z 10 případů a řady dalších nemocí
- v ČR každoročně v důsledku kouření umírá až 15 tisíc osob (v důsledku pasivního kouření 3 tisíce osob)
- každý kuřák by mohl žít až o 15 let déle, kdyby nekouřil
- tabákový kouř obsahuje na 6000 chemických látek (z toho 100 karcinogenních a 150 toxických)
- v ČR denně kouří 23,5 % mužů a žen, což představuje přes 2 miliony osob
- 11 % dětí v deváté třídě denně kouří
- u dětí kuřáků je 4x vyšší pravděpodobnost, že začnou kouřit, než u dětí z nekuřácké rodiny



**Přestaňte
kouřit – zůstaňte
naživu pro své
blízké**

Jak přestat kouřit:
www.koureni-zabiji.cz

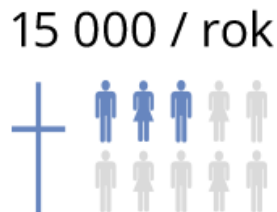
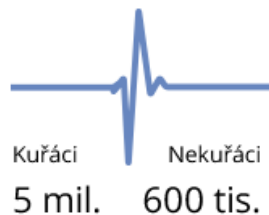
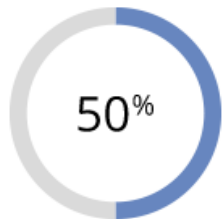


**Kouření
poškozuje
Vaše plíce**

Jak přestat kouřit:
www.koureni-zabiji.cz

> Kouření-zabíjí.cz

- **národní stránky pro podporu odvykání kouření**
- **národní linka pro odvykání kouření**



NÁRODNÍ LINKA PRO
ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ >

800 35 00 00
po – pá
10-18 hodin



Potřebujete
pomoc?
Pomůžeme Vám
přestat kouřit.

O cigaretách
už se mi
nezdá...

Kateřina

Záliby: knihy

> Informace o rizicích kouření, rady a tipy
jak přestat kouřit

Informace o způsobech a možnostech odvykání kouření včetně kontaktů
na poradenské a léčebné programy.

www.koureni-zabiji.cz

NÁRODNÍ LINKA PRO
ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ >

800 35 00 00

po – pá

10-18 hodin





Úvod / [Jak přestat](#)

> Jak přestat

Věřte si! Milionům lidí na celém světě se podařilo s kouřením přestat. **Dokážete to.**



NÁRODNÍ LINKA PRO
ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ >

800 35 00 00
po – pá
10-18 hodin



MAPA POMOCI >



Co se může stát – řešení krizových situací

Klikněte na kartu s otazníkem, ukáže se vám doporučené řešení situace.

?

**Neodolatelná chuť na cigaretu -
projevuje se fyzická závislost
na nikotinu.**

Mějte po dobu alespoň 10 týdnů – 3 měsíců vždy u sebe volně prodejný prostředek pro náhradní způsob užití nikotinu (žvýkačka, ústní sprej, pastilky, v ústech rozpustný „film“, náplast). Někomu 3 měsíce nestačí a užívá volně dostupné léky 6 měsíců i déle. Můžete si také ve specializovaném centru pro závislé na tabáku nebo u psychiatra nechat předepsat léky, které snižují potřebu a nutkání kouřit – bupropion nebo vareniklin.

?

**Abstinenční příznaky – např. pocení,
potíže se spánkem, špatná nálada,
pocit napětí, podrážděnost, vztek,
nesoustředěnost, nervozita,
netrpělivost, zácpa.**

?

**Vážnější psychické stavy –
nepřiměřený smutek, deprese, silné
pocit strachu, úzkost.**

?

ADIKTOLOGICKÉ
AMBULANCE

poskytují
léčbu
závislosti na
tabáku



ONLINE APLIKACE

Ex-kuřáci
iCoach

Chybí vám motivace
a nechcete jít k
lékaři? Vyzkoušejte
online aplikaci
iCoach na stránce Ex-
kuraci

NÁHLÁ PSYCHICKÁ
KRIZE

Linky důvěry

> Proč přestat



Zdraví

Kouření je příčinou závažných onemocnění a může vás zabít. Záleží na každé (ne) vykouřené cigaretě. Plný účinek toho, že nekouříte, nastane, až když nebudete kouřit vůbec.



Rodina, přátelé

Pasivní kouření škodí – děti i dospělí nekuřáci jsou zdravotně ohrožováni pobytem v zakouřeném prostředí. Neexistuje žádná bezpečná dávka tabákového kouře. Většina kouřových zplodin (až 80 %) není vidět a je bez zápachu.



Peníze

Cigarety jsou drahé. Stojí mnoho peněz vás, ale ani „stát“ na nich nevydělá, přestože velkou část ceny cigaret tvoří spotřební daň; vydává mnoho prostředků na léčbu a ztratí ještě více díky ztracené produktivitě v důsledku nemoci a předčasné úmrtnosti.

NÁRODNÍ LINKA PRO
ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ >

800 35 00 00

po – pá

10-18 hodin



Potřebujete
pomoc?
Pomůžeme Vám
přestat kouřit.



NÁHLÁ PSYCHICKÁ
KRIZE >

Linky důvěry
v ČR
nonstop



> Jste závislí?

Tento dotazník může být účinnou a jednoduchou pomocí při hodnocení míry závislosti na nikotinu (cigaretách) u dospělých kuřáků. Po vyplnění dotazníku a jeho "odeslání" se vám ihned zobrazí výsledek.

Dotazník pokrývá jednotlivé složky závislosti: nutkání kouřit, abstinenční symptomy, ztráta kontroly, změněné vnímání času, snížený zájem o jiné aktivity a užívání přes vědomí rizika; kromě tolerance, tu dotazník neměří.

ZDROJE: *Cigarette Dependence Scale (CDS); Etter, J. F., Le Houezec, J., Perneger, T. V. (2003). A Self-administered Questionnaire to measure Dependence on Cigarettes: The Cigarette Dependence Scale. Neuropsychopharmacology, 28, 359-370 a Králíková, E. (2004). Závislost na tabáku a možnosti léčby. Čes. a slov. psychiatrie, 100, 1, 13-18.*

O vás

Jsem

- muž žena

Váš věk

- méně než 15 15-24 25-34 35-44
 45-54 55-64 65 a více

Dosažené vzdělání

NÁRODNÍ LINKA PRO
ODVYKÁNÍ KOURENÍ >

800 35 00 00

po – pá
10-18 hodin



Potřebujete
pomoc?
Pomůžeme Vám
přestat kouřit.



NÁHLÁ PSYCHICKÁ
KRIZE >

Linky důvěry
v ČR
nonstop



> O cigaretách už se mi nezdá



Kateřina

Záliby: knihy

Z prvního cíga - myslím, že to byla Sparta - jsem si potáhla, když mi bylo šest. Přemluvila mě k tomu máma, aby mi kouření navždycky znechutila.

Ve čtrnácti jsem začala chodit s klukama ze sídliště hulit do lesa, v patnácti jezdila na gympl o dva autobusy dřív, abych stihla vykouřit kusovku koupenu v trafice. V prváku na vysoké jsem utrácela většinu peněz za Startky, dokud jsem se nenaučila balit vlastní cigarety.

Hulila jsem prakticky non-stop, doma, při práci, u piva, furt. Chuť na cígo mě budila ze spaní a kouřila jsem i nemocná. Ranní kašel mi připadal normální a cigaretu mám v ruce snad na každý fotce, kde je mně víc než šestnáct. Nepamatovala jsem si, jaký to je žít a nekouřit, protože jsem to skoro nezažila. Myslela jsem, že nikdy nepřestanu, že budu jako seschlá babička hulit až do smrti. Dokud se v tom ranním kašli neobjevila krev. Od té doby je to můj asi dvanáctej pokus přestat. Nejdýl jsem nekouřila dva roky, ale prakticky pořád frčela na nikotinu v nějaký zdravější podobě. Utratila jsem mnohem víc peněz

NÁRODNÍ LINKA PRO
ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ >

800 35 00 00
po – pá
10-18 hodin



Potřebujete
pomoc?
Pomůžeme Vám
přestat kouřit.



NÁHLÁ PSYCHICKÁ
KRIZE >

Linky důvěry
v ČR
nonstop



Sekretariát Rady vlády
pro koordinaci
protidrogové politiky

Děkuji za pozornost.

www.drogy-info.cz

www.vlada.cz

rvkpp.vlada.cz

www.focalpoint.cz

www.koureni-zabiji.cz