

Messages

new

Χρειάζεσαι βοήθεια;

Μην προσπαθείς μόνος: Χωρίς υποστήριξη μόνο 6% των ατόμων παραμένουν χωρίς κάπνισμα για περισσότερο από έξι μήνες.

Γραμμή Υποστήριξης ΕΟΔΥ

 **1135**

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΓΙΑ ΤΗ
ΔΙΑΚΟΠΗ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΗΣ
ΧΡΗΣΗΣ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΝΙΚΟΤΙΝΗΣ

ΕΘΝΙΚΟ
ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟ



 www.eody.gov.gr

5G  

11:35 PM

84% 

Messages

new

Συγχαρητήρια! 

Μόλις κέρδισες περισσότερα χρόνια ζωής
και καθαρή ανάσα.



1135

ΓΡΑΜΜΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΕΟΔΥ

Η δική σου γραμμή για μια ζωή
χωρίς καπνό και νικοτίνη

Μαζί έχουμε **84%** μεγαλύτερη πιθανότητα επιτυχίας!

Κάνε το πρώτο βήμα!



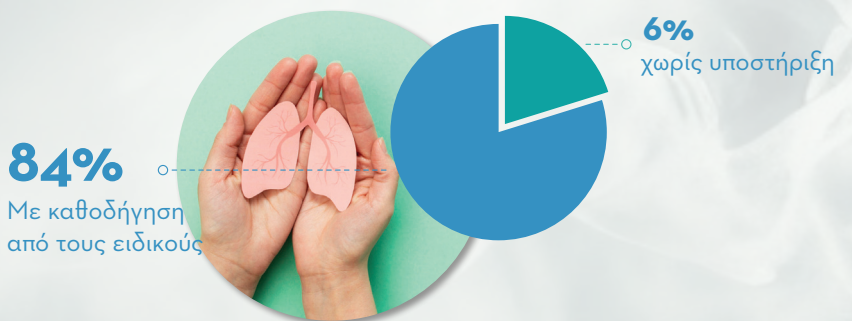
ΓΡΑΜΜΗ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ
ΕΟΔΥ



Το ήξερες; Σύμφωνα με μελέτη του ΕΟΔΥ, 1 στους 2 Έλληνες χρήστες καπνικών προϊόντων θέλει να σταματήσει το κάπνισμα ή το άτμισμα.

Μην προσπαθείς μόνος: Χωρίς υποστήριξη, μόνο 6% των ατόμων παραμένουν χωρίς κάπνισμα για περισσότερο από έξι μήνες.

Μαζί έχουμε 84% μεγαλύτερη πιθανότητα επιτυχίας! **Με οργανωμένη υποστήριξη από εξειδικευμένους επαγγελματίες υγείας, η προσπάθειά σου έχει αποτέλεσμα χωρίς να επηρεαστεί η καθημερινότητά σου.**



Τι κερδίζεις όταν σταματήσεις το κάπνισμα ή το άτμισμα;

Η διακοπή της χρήσης προϊόντων καπνού και νικοτίνης είναι μία από τις σημαντικότερες αποφάσεις που μπορείς να πάρεις για την υγεία σου. **Κάνε πράξη την απόφαση για διακοπή και ζήσε περισσότερο και υγιέστερα χρόνια.**

«Κάθε λεπτό χωρίς νικοτίνη είναι ένα δώρο υγείας στο σώμα σου»

Δες τι κερδίζεις αμέσως:

- **Σε 20 λεπτά:** Η πίεση και οι καρδιακοί παλμοί επιστρέφουν στο κανονικό.
- **Σε 12 ώρες:** Το οξυγόνο στο αίμα σου επανέρχεται στα φυσιολογικά επίπεδα.
- **Σε 1 χρόνο:** Μειώνεις στο μισό (50%) τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής!

4 βήματα για να πετύχεις τη διακοπή

Βήμα 1° Μάθε

Βρες τους δικούς σου προσωπικούς λόγους. Όρισε μια ημερομηνία-στόχο μέσα στις επόμενες 2-4 εβδομάδες. Αναζήτησε οργανωμένη υποστήριξη και κάντε τη διακοπή εύκολη υπόθεση...

Βήμα 2° Προετοιμάσου

Θέσε μικρούς και εφικτούς εβδομαδιαίους ή ημερήσιους στόχους. Ενημέρωσε την οικογένεια και τους φίλους σου για να σε στηρίξουν στην προσπάθεια. Αναγνώρισε τα ερεθίσματα που πυροδοτούν την επιθυμία σου (π.χ. καφές, αλκοόλ) και σκέψου εκ των προτέρων τον τρόπο αποφυγής ή αντιμετώπισής τους. Απομάκρυνε τα αντικείμενα που σχετίζονται με τη χρήση καπνικών προϊόντων (π.χ. τασάκια, αναπτήρας).

Βήμα 3° Κάνε την αρχή

Η έντονη επιθυμία διαρκεί μόνο 3-5 λεπτά! Κράτησε τα χέρια σου απασχολημένα (π.χ. αγκυλωτικά μπαλάκια, κομπολόι). Προτίμησε γεύσεις που δεν ταιριάζουν με το κάπνισμα/άτμισμα και τροφές με χαμηλή θερμιδική αξία.

Βήμα 4° Μην τα παρατάς

Μια μικρή υποτροπή δεν σημαίνει αποτυχία. Είναι μέρος της διαδικασίας για πολλούς ανθρώπους. Θυμήσου γιατί ξεκίνησες και συνέχισε την προσπάθειά σου!!



Messages
3 mins ago

ΠΟΤΕ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΡΓΑ για ΑΝΑΣΑ ΧΩΡΙΣ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ή ΑΤΜΙΣΜΑ