

CHECKLISTA • 30 DNI

Pierwsze 30 dni bez papierosów

plan pola walki

Głód nikotynowy trwa minuty, nie godziny. Trzydzieści dni rozpisane na cztery fronty — z konkretnymi, które pozwolą przeczekać każdą falę.

Jak korzystać z tej checklisty

To nie jest wykład o szkodliwości palenia — wiesz to lepiej niż ktokolwiek. To plan przetrwania najtrudniejszego miesiąca, rozbity na cztery tygodnie, bo każdy wygląda inaczej: najpierw walczy ciało z głodem nikotyny, potem nawyki i rytuały, potem głowa, a na końcu utrwala się nowa wersja Ciebie — niepaląca.

Każdego dnia odhaczaj licznik i „codzienne minimum”. Zadania z danego tygodnia odhaczaj, gdy je wykonasz. A w chwili, gdy uderza głód, masz gotowy protokół na następnej stronie — bo głód nikotynowy to fala, która sama opada, jeśli jej nie nakarmisz.

NIE MUSISZ WALCZYĆ W POJEDYNKĘ

Rzucanie palenia jest łatwiejsze ze wsparciem i wcale nie jest oznaką słabości. Nikotynowa terapia zastępcza — plastry, gumy, pastylki — realnie łagodzi głód; zapytaj w aptece lub u lekarza, co będzie dla Ciebie odpowiednie. Działa też bezpłatna Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym: 801 108 108 (pon–pt 9:00–21:00, sob 9:00–15:00). Jeśli masz choroby przewlekłe lub bierzesz leki, dobór metody skonsultuj z lekarzem. Ta checklista to wsparcie, nie porada medyczna.

Licznik i codzienne minimum

Licznik 30 dni

Odznaczaj jedno pole za każdy przetrwany dzień. To banalnie proste, a widok rosnącego ciągu naprawdę napędza — nie zerujemy go dla jednej fajki.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Codzienne minimum

Pięć rzeczy nie do negocjacji — powtarzaj je każdego dnia, niezależnie od nastroju.

- ✓ Woda przez cały dzień — wypłukuje nikotynę i zajmuje usta
- ✓ Ruch albo krótki spacer, zwłaszcza po posiłku
- ✓ Ćwiczenie oddechowe zamiast zaciągnięcia — kilka głębokich wdechów
- ✓ Jeden wpis w dzienniku — co wywołało głód i jak sobie poradziłeś
- ✓ Odznaczony dzień na liczniku powyżej

Protokół na głód

Gdy uderza głód — nie negocjuj sam ze sobą. Wejdź w ten schemat, po kolei. Głód nikotynowy to fala: trwa kilka minut i opada, jeśli jej nie nakarmisz.

DAJ CZAS	Głód nikotynowy trwa zwykle 3–5 minut i mija falą. Odczekaj, nie sięgaj od razu — sam opadnie.
ODDECH	Weź kilka wolnych, głębokich oddechów. Imituj zaciągnięcie i realnie uspokajają.
WODA I RĘCE	Napij się wody, zajmij usta i ręce: guma, woda, coś do gryzienia. Nawyk jest w dużej mierze fizyczny.
ZMIEN SCENĘ	Wstań, wyjdź z sytuacji wyzwalacza, zajmij się czymś na pięć minut. Przeczekaj falę.

Wydrukuj tę stronę albo zapisz te cztery kroki w telefonie. W momencie głodu nie chcesz ich dopiero wymyślać — chcesz mieć je gotowe pod ręką.

Przetrwąć

FRONT CIAŁA

Najtrudniejszy tydzień. Nikotyna opuszcza ciało, a głód i rozdrażnienie sięgają szczytu w pierwszych dniach. Zadanie jest jedno: przeczekać każdą falę i usunąć z drogi wszystko, co ułatwia sięgnięcie po papierosa.

- ☐ Wyrzucić wszystkie papierosy, zapalniczki i popielniczki — z domu, auta i pracy.
- ☐ Wywietrz i upierz to, co pachnie dymem (ubrania, auto) — mniej wyzwala zapachowych.
- ☐ Miej zawsze pod ręką zamiennik do ust i rąk: guma, woda, wykałaczka, słomka.
- ☐ Pij dużo wody — pomaga wypłukać nikotynę i zajmuje usta.
- ☐ Przy każdym głodzie użyj protokołu (daj czas + oddech) — nie sięgaj automatycznie.
- ☐ Unikaj w tym tygodniu sytuacji „na papierosa”: alkoholu i przerw z palącymi.
- ☐ Zapisuj w dzienniku każdy przetrwany dzień — to Twój dowód.

Rozbroić wyzwacze

FRONT NAWYKÓW

Fizyczny głód słabnie, ale zostają rytuały — kawa, przerwa, auto, telefon w dłoni. To one uruchamiają rękę w stronę paczki. Ten tydzień to rozbrajanie ich jeden po drugim.

- ☐ Wypisz swoje wyzwacze: kawa, po posiłku, auto, przerwa, telefon, stres, alkohol.
- ☐ Do każdego dopisz nowy rytuał zamiast papierosa (np. kawa + spacer, nie kawa + dym).
- ☐ Zmień rutynę powiązaną z paleniem: inna trasa, inne miejsce na przerwę.
- ☐ Poproś palących znajomych, by przy Tobie na razie nie częstowali i nie palili.
- ☐ Zaplanuj z góry, czym zajmiesz ręce w typowych momentach głodu.
- ☐ Ogranicz w tym tygodniu alkohol — najczęściej to on rozbraja postanowienie.

Ściana

FRONT GŁOWY

Tydzień rozdrażnienia i niepokoju — to objawy odstawienia, nie Twój charakter. Wraca też podstępna myśl „jeden nie zaszkodzi”. Sztuka polega na tym, żeby przejść przez ścianę, nie zapalając ani razu.

- ☐ Nazwij rozdrażnienie i niepokój — to mija, to odstawienie, nie Ty.
- ☐ Rozbrój myśl „jeden papieros nie zaszkodzi” — jeden wraca do paczki dziennie.
- ☐ Miej protokół na głód stale pod ręką: daj czas, oddech, woda.
- ☐ Rozładuj napięcie ruchem: spacer, bieżnia, kilka pompek zamiast papierosa.
- ☐ Spójrz na licznik — ile już wytrzymałeś. Nie zerujmy tego dla chwili.
- ☐ Sięgnij po wsparcie (bliscy albo poradnia 801 108 108), jeśli jest ciężko.

Nowa tożsamość

FRONT UTRWALENIA

Najtrudniejsze za Tobą. Teraz chodzi o przejście z „rzucam palenie” na „nie palę”. To już nie próba — to część Ciebie. Zabezpiecz się na sytuacje, które kiedyś kończyły się papierosem.

- ☐ Policz, ile pieniędzy zostało w kieszeni — i zdecyduj, na co je przeznaczysz.
- ☐ Zauważ, co się poprawiło: oddech, węch, smak, kondycja, zapach.
- ☐ Mów „nie palę” zamiast „rzucam” — jesteś osobą niepalącą, nie walczącą.
- ☐ Nie zamieniaj papierosa na ciągłe podjadanie — pod ręką miej wodę, gumę, warzywa.
- ☐ Zaplanuj ryzykowne sytuacje z góry (impreza, stres) — miej gotowy plan.
- ☐ Wpisz do dziennika, kim teraz jesteś: osobą, która nie pali.

To nie meta — to start

Najgorsze za Tobą. Głód będzie wracał coraz rzadziej i słabiej, aż w końcu zapomnisz, że kiedyś sięgałeś po paczkę. Największa pułapka to „jeden przy okazji” — dla byłego palacza coś takiego nie istnieje. Jeden to powrót.

Jeśli któregoś dnia się potkniesz, to nie przekreśla trzydziestu wygranych dni. Wyciągnij wniosek, co Cię podłamało, zabezpiecz to na przyszłość i wracaj na kurs — doświadczenia nikt Ci nie odbierze.

Nie rzucasz palenia. Stajesz się kimś, kto po prostu nie pali.