

# Entzugserscheinungen und Gegenmaßnahmen

Was können Sie gegen mögliche Entzugserscheinungen tun? Oft wissen die Betroffenen selbst am besten, wie sie sich helfen können. Die folgende Tabelle kommt auch im PA-TRES-Konzept zum Einsatz. Dort sehen Sie die häufigsten Entzugserscheinungen nach dem Rauchstopp und mögliche Gegenmaßnahmen aus der „Ja, ich werde rauchfrei!“-Broschüre der BZgA. Dazu können Sie in die rechte Spalte noch eigene Vorschläge eintragen. Was hilft Ihnen persönlich am besten?

Die häufigsten Entzugserscheinungen sind:	Das können Sie dagegen tun (mit Bsp.):
<b>Erhöhte Reizbarkeit und Frustration</b>	1) z. B. Entspannungsübungen 2) z. B. Bewegung und Sport 3) 4)
<b>Müdigkeit und Abgespanntheit</b>	1) Machen Sie z. B. eine kleine Pause am offenen Fenster 2) Gehen Sie z. B. früh zu Bett 3) 4)
<b>Starkes Rauchverlangen</b>	1) Entfernen Sie z. B. alle Rauchtensilien, Zigaretten, Aschenbecher und Feuerzeuge aus Ihrem Alltag 2) Suchen Sie z. B. rauchfreie Zonen auf 3) 4)
<b>Gier auf Essen</b>	1) Trinken Sie z. B. viel 2) Halten Sie z. B. geschnittenes Gemüse bereit 3) 4)
<b>Konzentrationsstörungen</b>	1) Machen Sie z. B. eine kurze Pause, schauen Sie aus dem Fenster oder auf ein Bild 2) Verlegen Sie z. B. wichtige Arbeiten auf Zeiten, in denen Sie weniger darunter leiden 3) 4)
<b>Niedergeschlagenheit</b>	1) Setzen Sie z. B. positive Gedanken ein: Sie haben sich freiwillig entschlossen, nicht mehr zu rauchen und haben dafür viele gute Gründe 2) Legen Sie sich z. B. einen Tagtraum zu; beispielsweise können Sie Ihren Traumurlaub planen. Befassen Sie sich mit diesem Plan, wenn die Gedanken an Zigaretten Sie in Gefahr bringen 3) 4)

Sind Sie gerade dabei, die Zigarette loszuwerden? Haben Sie gerade mit der Kippe Schluss gemacht?