

TOBACCO AND BEHAVIORAL HEALTH

YOUR QUIT JOURNEY STARTS TODAY.



Common questions people ask:

I quit drinking and I don't want to relapse. Will quitting smoking make me want to drink?

Nicotine can make cravings for alcohol or drugs stronger. If your goal is to quit drinking or using drugs, quitting smoking will help you achieve that goal. If you quit smoking, you increase your chances of staying drug- and alcohol-free, as well.

What medications can I use to quit smoking?

FDA has approved seven quit smoking medications to help people successfully quit using tobacco and nicotine products. These medications include three Nicotine Replacement Therapies (patch, gum and lozenge) and two pills that do not contain nicotine but can help nicotine withdrawal symptoms (Chantix or varenicline and Zyban or bupropion).

Any one of the seven FDA-approved quit smoking medications—even Chantix—can be used by people who take psychiatric medications or by people in recovery. In the past, Chantix was not recommended for people with mental health disorders. However, new research suggests that this is no longer the case. Your psychiatrist will be able to help you figure out which medication might work best for you.

I take psychiatric medication, can quitting smoking impact my meds?

Yes, the nicotine in tobacco products can change the strength of your medication. You may be able to lower your medication dosage when you quit smoking. Before quitting, you should discuss this with your psychiatrist.

Smoking or vaping helps me manage anxiety. Why should I quit?

Many people feel that smoking or vaping helps them manage stress and anxiety. The nicotine in a cigarette or vape might calm you down but this feeling is temporary. When you start craving the next cigarette or vape, you'll feel withdrawal symptoms. This is when anxiety actually becomes worse and the cycle starts all over again. Smokers who quit for more than two weeks say that they have less anxiety than when they were smoking.

Work with your doctor and psychiatrist on other ways to deal with your anxiety instead of using nicotine. Quit Now Virginia quit coaches can also help you put together a quit plan with personalized tips to get through your nicotine cravings.



Reach out today, for all the help you need to stop smoking.

Call 1-800-Quit Now (1-800-784-8669)

Connect online at QuitNowVirginia.org

Text READY to 34191

TABACO Y SALUD CONDUCTUAL

SU RECORRIDO PARA DEJAR DE FUMAR COMIENZA HOY.



Preguntas comunes que hace la gente:

He dejado de beber y no quiero recaer. ¿Dejar de fumar me dará ganas de beber?

La nicotina puede hacer que los deseos de beber alcohol o consumir drogas sean más fuertes. Si su objetivo es dejar de beber o consumir drogas, dejar de fumar le ayudará a lograr ese objetivo. Si deja de fumar, también aumenta la probabilidad de mantenerse alejado de las drogas y el alcohol.

¿Qué medicamentos puedo utilizar para dejar de fumar?

La FDA ha aprobado siete medicamentos para dejar de fumar con el fin de ayudar a las personas a dejar de consumir tabaco y productos de nicotina de manera exitosa. Estos medicamentos incluyen tres tipos de terapia de reemplazo de nicotina (parches, chicles y pastillas) y dos comprimidos que no contienen nicotina, pero que pueden ayudar con los síntomas de abstinencia de nicotina (Chantix o vareniclina y Zyban o bupropión).

Cualquiera de los siete medicamentos aprobados por la FDA para dejar de fumar, incluso el Chantix, puede ser utilizado por personas que toman medicamentos psiquiátricos o por personas en recuperación. En el pasado, no se recomendaba Chantix para personas con trastornos de salud mental. Sin embargo, una nueva investigación sugiere que ya no es el caso. Su psiquiatra podrá ayudarle a determinar qué medicamento podría funcionar mejor para usted.

Tomo medicamentos psiquiátricos, ¿dejar de fumar puede afectar mis medicamentos?

Sí, la nicotina presente en los productos de tabaco puede alterar la concentración de su medicamento. Es posible que pueda reducir la dosis del medicamento cuando deje de fumar. Antes de dejar de fumar, debe consultarlo con su psiquiatra.

Fumar o vapear me ayuda a controlar la ansiedad. ¿Por qué debería dejar de fumar?

Muchas personas creen que fumar o vapear les ayuda a controlar el estrés y la ansiedad. La nicotina de un cigarrillo o vapeador podría ayudar a calmarlo, pero esta sensación es temporal. Cuando comience a desear el próximo cigarrillo o vaporizador, sentirá síntomas de abstinencia. Aquí es cuando la ansiedad en realidad empeora y el ciclo vuelve a comenzar. Los fumadores que dejan de fumar durante más de dos semanas dicen que tienen menos ansiedad que cuando fumaban.

Trabaje con su médico y psiquiatra en formas alternativas de lidiar con la ansiedad en lugar de usar nicotina. Los asesores para dejar de fumar de Quit Now Virginia también pueden ayudarle a elaborar un plan para dejar de fumar que incluya consejos personalizados para superar las ansias de nicotina.



Comuníquese hoy mismo para obtener toda la ayuda que necesita para dejar de fumar.