

ОСТАВАЙТЕСЬ НЕКУРЯЩИМ

Отказаться от курения проще, чем оставаться некурящим. Важно, чтобы в течение первого месяца вы оставались верны своему решению, тогда риск возобновления курения существенно снизится. Если же вы не курили 12 месяцев подряд, вы стали некурящим.

Основными причинами возобновления курения обычно являются следующие обстоятельства:

- Стрессовые ситуации. Для снижения стресса следует сознательно избегать обычной сигареты и пользоваться более эффективными средствами (физические упражнения для расслабления, отдых, смена обстановки, занятия по душе и пр.).
- Абстинентные симптомы. Необъяснимая злобность, раздражительность, резкая смена настроений, общая беспокойность, нарушения сна и пр. Все они быстро проходят и с ними легко справиться. Если же они сохраняются долго и мешают жить, можно попросить помощи у семейного врача, медсестры или консультанта по отказу от курения.

ВЕРЬТЕ В СЕБЯ!

Что делать, если бросить не удалось? Ни в коем случае не стоит опускать руки и винить себя. Но не стоит и сразу делать новую попытку. Целесообразнее всего взять отсрочку на пару недель или на месяц и обдумать причину своей неудачи. Именно честный самоанализ, накопление новой энергии и мудрость обучения на собственных ошибках помогут снова начать процесс и достичь своей цели. Все рекомендации могут служить лишь поддержкой для вашего собственного желания. Бросить курить непросто, но мудрость и упорство приведут к успеху.



tubakainfo.ee

 **sigarexit**



National
Institute
for Health
Development



SIGAREXIT

**План и
советы по
отказу от
курения**



SIGAREXIT

Текст ниже рассказывает о бросании курить, но этот же план можно с успехом использовать и для отказа от других табачных продуктов.

В течение двухнедельного подготовительного периода помните о следующем:

- Не курите одновременно с другим занятием, выберите для курения отдельное время. Например, если вы привыкли курить за рулем, то теперь останавливайте машину и выходите, чтобы покурить.
- Не курите в свободные моменты дома или на работе, делайте это в отдельное время позже.
- Уберите сигареты, зажигалки, пепельницы в непривычные места. Создайте в доме зоны, свободные от курения, и постоянно их расширяйте!
- Запишите причины, по которым вы хотите бросить курить.
- Попросите друзей и членов семьи не курить рядом с вами или бросить курить вместе с вами. Хорошей мотивацией служит обоюдный договор.
- Назначьте точную дату отказа от курения, серьезно к ней подготовьтесь и придерживайтесь выбранного срока.

Не бойтесь просить помощи. Процесс отказа гораздо успешнее, если делать это под наблюдением обученного работника здравоохранения. Обратитесь за помощью к своему семейному врачу или аптекарю или найдите ближайший консультационный кабинет tubakainfo.ee

ВОПЛОЩЕНИЕ ПЛАНА В ЖИЗНЬ

Первый день без курения

- Найдите занятия на замену курению – спорт или что-то иное.
- Будьте активны, посещайте некурящих друзей, сходите на прогулку, в кино, в театр.
- Старайтесь избегать нервных ситуаций.
- Ведите дневник.

Второй день без курения

Вам нужно бороться с возможным никотиновым голодом.

- Выпивайте 6–8 стаканов воды в день.
- Нервничая, сделайте глубокий вдох, задержите воздух и спокойно выдохните – желание нагрубить исчезнет!
- Занимайтесь спортом, гуляйте вместе с некурящими.
- Жуйте жвачку без сахара
- Не ешьте сладостей.

Все неудобства проходят, они только означают, что идет процесс избавления от никотиновой зависимости. Сейчас наверняка трудно, поэтому не торопитесь, делайте шаг за шагом. Помните, что мотивировало вас бросить.

Третий день без курения

Вы начинаете искать повод снова схватиться за сигарету. Держитесь!

- Выкурив на пробу всего одну сигарету, вы снова начнете курить. В придачу у вас возникнут угрызения совести от того, что вы не смогли бросить.
- Сигареты с пониженным содержанием никотина не снижают зависимость, вы получаете столько же никотина, потому что затягиваетесь глубже и дольше держите дым в легких.
- Ведите дневник и записывайте причины, по которым решили бросить курить.

Четвертый день без курения

Вы пережили три самых трудных дня! Примите поздравления или похвалите себя!

- Избегайте возникновения кризисных ситуаций дома и на работе – сперва думайте, потом говорите.
- Строго избегайте алкоголя в течение первых двух недель. В последующие два месяца можно
- Потреблять немного алкоголя в компании, где никто не курит.
- Подсчитайте деньги, накопившиеся от некупленных сигарет и вычислите, сколько вы сэкономите в будущем.

В момент искушения:

- Чтобы не поддаваться влиянию курящей среды, в первое время держитесь подальше от курильщиков. Найдите себе единомышленников – поддерживающих вас людей из числа некурящих. Потом, когда вы обретете уверенность в себе и закрепите новый стиль жизни, чтобы устоять перед искушением закурить, вы сможете сами служить примером для других.
- Избегайте алкоголя, кофе и иных напитков, которые вы связываете с курением. Часто бросающему приходится потреблять алкоголь в компании курильщиков, и он не может устоять перед искушением снова закурить. Как правило, за первой сигаретой следует и вторая, и третья вместе с самоутешением, что уж на следующий-то день я снова справлюсь без сигарет, хотя обычно вернуться на верный путь не удается.
- блегчайте абстинентные симптомы замещением никотина. Обязательно попросите совета по отказу от курения у семейного врача, консультанта или аптекаря.
- Измените рутину – избегайте магазинов, где обычно покупали сигареты

- Никогда не позволяйте себе думать, что одна сигарета не причинит вреда – это скользкий путь. С одной сигареты все начнется снова, и тем больше будет разочарование от собственного бессилия. Сохраняйте уверенность в себе!
- Помогите организму поскорей освободиться от никотина. Пейте много жидкости. Постоянно держите поблизости стакан с водой или с соком, пейте маленькими глотками. Ешьте фрукты, цельнозерновые продукты и богатую клетчаткой пищу. Измените свои пищевые привычки – например, пейте молоко, многие люди не считают его сочетаемым с курением.
- Измените свое расписание. Вместо трех крупных приемов пищи ешьте в другое время или маленькими порциями 5 раз в день.
- Переставьте мебель, избавившись от любимого курительного уголка.
- Вместо того, чтобы закурить после еды, выйдите из-за стола и почистите зубы.
- Вместо сигареты зажгите ароматическую свечу.
- Занимайте себя делами. Отказ от курения – подходящее время для занятий спортом. Для начала подойдут плавание, оздоровительный бег, ходьба с лыжными палками, аэробика и пр.
- Разрежьте питьевую соломинку на кусочки размером с сигарету и втягивайте через нее воздух.
- Соберите все свои окурки в большую стеклянную посуду, чтобы увидеть, как много вы курите.
- 0 раз глубоко вдохните, последний раз задержите дыхание, пока зажигаете спичку. Медленно выдохните и потушите спичку. Притворитесь, что это сигарета, и выбросите ее в пепельницу. Повторите.
- Подремлите, примите теплую ванну, сделайте глубокий вдох или помедитируйте.
- Определите, что именно вызывает у вас желание закурить. Найдите способы борьбы с этими факторами.
- Вместе сигареты пожуйте морковь, жвачку без сахара и пр.
- Скажите своим друзьям и родным, что вы бросили курить, тогда, закурив, вы попадете в неловкое положение. Договоритесь с членом семьи или другом о сумме штрафа, который придется заплатить, если вас застанут с сигаретой.
- Если ваш партнер курит, предложите ему бросить вместе или попросите его не курить рядом с вами.
- Думайте позитивно – отвыкание может быть неприятным, но оно показывает, что ваш организм избавляется от влияния табака.
- И прежде всего, не бойтесь искать помощи у консультанта, особенно в трудные моменты. Вместе вы наверняка найдете лучшее лечение.