



Если вы настроены решительно к оздоровлению собственного организма и отказу от курения - эта информация для вас!

Действия при отказе от курения табака:

1. Прочитать как можно больше информации о вреде курения. Не пренебрегать самой неприятной, с фотографиями и видео, на которую Вы всегда привыкли закрывать глаза. Возможно уже в процессе получения подобной информации начнет появляться мотив к отказу и первоначальное отвращение к табаку.
2. Выбрать причину отказа от табака (быть здоровым, жить дольше, улучшить здоровье близких, сэкономить деньги, улучшить свое сексуальное или репродуктивное здоровье...)
3. Принять решение и сформулировать установку на отказ от курения и просматривать её утром и вечером.
4. Выбрать себе дату отказа. Не искать причин для того, чтобы отложить осуществление намеченной цели на более поздний срок.
5. Решить, намерение бросать курить сразу или постепенно. Если решение – бросать постепенно, то выработать себе промежуточные цели на пути к окончательному отказу от курения.

Например,

- *Каждый день курить на 2 сигареты меньше.*
 - *Выкуривать только половину сигареты.*
 - *Приближаясь ко дню полного отказа от курения, пробовать не курить 24, 48, 76 часов.*
6. Сообщить о своем намерении бросить курить близким, друзьям, коллегам по работе. Попросить их о поддержке и помощи, в том числе, чтобы предостеречь от отсрочки принятого решения.
 7. Оценить ситуации, при которых наиболее часто возникает желание закурить, возможно «автоматически» (утром, после кофе, при выходе на улицу...) быть наиболее внимательным в этих ситуациях.
 8. Избегать мест, которые ассоциируются с курением (убрать прежнее удобное кресло, выкинуть пепельницу и сигареты!)
 9. Не посещать прокуренных помещений и компаний курильщиков, пусть это будут даже Ваши знакомые.
 10. Не прикасаться к сигаретам даже с целью эксперимента. Помнить, что одна сделанная затяжка может перечеркнуть всю проделанную работу над собой.
 11. Заменить перекуры низкокалорийными фруктами, овощами или жевательной резинкой, не содержащей сахара.
 12. Переключайтесь, чтобы не думать о курении. Поговорите с другом, когда захочется снова курить. Хорошо, если есть чем занять себя, чтобы отвлечься от желания закурить. А оно будет очень сильным, и в этом нет ничего страшного.
 13. Чем дольше Вы будете удерживаться от курения, тем слабее будет

непреодолимое желание закурить.

14. Если вы сможете продержаться в течении 3 месяцев, то скорее всего, бросите курить навсегда.

Для облегчения симптомов отмены:

- Обильное питье помогает облегчить отхождение мокроты при усилении кашля, бороться с сухостью во рту и горле, способствует удалению токсинов.

- Несладкие минеральные воды, соки, овощные отвары способствуют уменьшению интоксикации при никотиновой зависимости, сопровождающейся «закислением» внутренней среды организма.

- В рацион включите продукты, богатые витаминами и клетчаткой. В тоже время пищевые перекусы могут послужить альтернативой курению, например, семена подсолнечника.

- Регулярные тренировки могут служить источником эндорфинов, способствовать росту уверенности в себе и препятствовать увеличению веса.

- Выберите психологических помощников, например, приложение в телефоне «Счетчик некурения».

Прием «Переосмысление мотивов» подразумевает поиск ответов для себя на следующие вопросы:

1. Приятно ли мне от мысли, что я стану некурящим?
2. Готов ли я пообещать, что больше никогда не возьму сигарету ни при каких обстоятельствах?
3. Я понимаю, что курение не решает ни одной моей проблемы, не удовлетворяет ни одной потребности.
4. Каждая затяжка и сигарета – это всего лишь очередная доза яда и шаг к болезням.
5. У курения нет ни одного плюса.
6. Я понимаю, что курение – это не потенциальная опасность для здоровья. Это реальная угроза жизни для каждого курильщика, и я не исключение.
7. Я понимаю, что отказ от курения изменит мою жизнь только в лучшую сторону.

Не сдавайтесь!

Большинство людей делали несколько попыток отказаться от курения, пока не добились успеха. Если вы опять начнете, не теряйте надежду – сделайте новую попытку. Вы не потерпели поражения, но вы узнали, какие факторы и ситуации заставляют Вас курить. Следующая попытка будет проходить легче. Просто выбросьте Ваши сигареты и начните процесс избавления от курения сначала!

Если все же чувствуете, что Вам необходима помощь специалистов, то можете обратиться по следующим телефонам ГАУЗ «ООНД»:

8 (3532) 57-26-26 телефон доверия.

8 (3532) 57-25-00 диспансерно – поликлиническое отделение для взрослых.

8 (3532) 57-24-30 отдел профилактики наркологических расстройств.

Материал подготовлен отделом профилактики наркологических расстройств ГАУЗ «Оренбургский областной клинический наркологический диспансер».