

Примерно половина куривших в прошлом людей бросает курить одномоментно раз и навсегда. Еще столько же – постепенно сокращает число выкуриваемых сигарет до полного отказа от курения. Конечно, лучше бросить курить сразу и полностью, однако пожилые люди с длительным стажем курения во избежание синдрома отмены могут избавляться от этой привычки постепенно.

Наиболее трудными, по мнению тех, кто бросил курить, являются первые двое суток после отказа от курения. Это – своеобразный рубеж, преодолев который Вы значительно увеличите свой шанс расстаться с сигаретой.

Прежде всего, нужно четко обосновать причину, побудившую Вас бросить курить. Сохранение и укрепление своего здоровья, увеличение работоспособности, желание избежать хронического заболевания, совет врача или близкого человека, желание избавить своих детей от опасного воздействия табачного дыма и вредного примера – любая из важных для Вас лично причин должна быть учтена.

Решите, будете ли Вы бросать курить сразу или постепенно. Если Вы чувствуете сильное желание курить, то должны бросать резко. За день или два до окончательного отказа от курения попробуйте выкуривать в два раза больше сигарет, чем обычно – произойдет перенасыщение организма никотином и другими вредными компонентами табака, сигарета потеряет свой вкус. Вы отчетливее почувствуете на себе вредное влияние курения и легче сможете бросить курить.

***Если Вы решили прекращать курить постепенно***, то выработайте себе промежуточные цели на пути к окончательному отказу от курения (например, каждый день курить на 2 сигареты меньше; бросить курить через 2 недели, сокращая каждые 5 дней количество

выкуриваемых сигарет на 1/3 и др.) – это поможет Вам рационально распределить свои силы.

### **1. Постарайтесь понять, почему Вы курите, при каких обстоятельствах у Вас возникает желание закурить.**

Запишите это на отдельном листе бумаги; добавьте туда причины, побуждающие Вас отказаться от этой пагубной привычки. Несколько раз в день просматривайте этот список, при необходимости изменяйте и дополняйте его.

### **2. Сделайте курение настолько неудобным для себя, насколько это возможно:**

❖ Не носите с собой сигареты, спички или зажигалки; спрячьте их, отдайте кому-нибудь.

❖ Покупайте сигареты только в определенном месте, желательнее подальше от Вашего дома и работы.

❖ Не покупайте сигареты блоками; пока не закончится одна пачка, не приобретайте другую.

❖ Отдавайте предпочтение сигаретам с фильтром, не докуривайте сигарету на 1/3 или 1/2.

❖ Возьмите себе за правило после каждой выкуренной сигареты мыть руки, умываться, чистить зубы и менять одежду, чтобы избавиться от запаха табака.

❖ Затягивайтесь реже, уменьшите глубину затяжки. Между затяжками не оставляйте сигарету во рту.

❖ Не курите «за компанию».

❖ Если возникло желание закурить - не доставайте сигареты из пачки по крайней мере 3-5 минут. В это время постарайтесь занять себя чем-нибудь другим, что помогло бы забыть о сигарете.

❖ Фиксируйте время, когда Вы зажигаете сигарету, отмечайте, насколько сильно тянуло Вас в этот момент курить. Это поможет Вам по-

нять, когда желание курить у Вас наиболее сильное. Выделите «самую важную сигарету дня», чтобы затем отказаться именно от нее.

❖ Ведите счет сигаретам, которые Вы выкурили за день. Стремитесь к тому, чтобы в каждый последующий день их было меньше, чем в предыдущий.

❖ Покупая пачку сигарет, записывайте их стоимость, а в конце недели подсчитайте, сколько Вы можете сэкономить на курении.

❖ Создайте благоприятные условия.

❖ Избавьтесь от сигарет и пепельниц в своем доме, автомобиле и на рабочем месте.

❖ Не курите в квартире, на рабочем месте и Вашем автомобиле, чтобы избавиться от запаха сигарет еще до того, как Вы начнете отказ от курения.

❖ Попробуйте отказаться от курения вместе с коллегой, сослуживцем, соседом, товарищем, другом или членом семьи - взаимная психологическая поддержка будет более эффективной.

❖ Избегайте ситуаций, в которых Вы привыкли курить.

❖ Попробуйте заменить курение другими занятиями: физическими упражнениями, новым увлечением.

### **3. Выберите момент, когда Вам лучше всего бросать курить.**

❖ Если Вы курите для того, чтобы было легче сосредоточиться или для снятия стресса, то бросать курить лучше во время отпуска. Если же Вы, наоборот, больше курите в компании, во время отдыха с друзьями, то больше подойдет период повышенной нагрузки на работе или в учебе, когда Вам будет не до курения.

❖ Назначьте себе отказ от курения на дату, которая имеет для Вас особый смысл (день рождения, какой-нибудь праздник), а когда этот день наступит, не ищите причин отложить его на более поздний срок.

❖ За 2-3 недели до того, как Вы планируете бросить курить, начните принимать поливитамины и витамин «С», чтобы уменьшить неприятные последствия отказа от курения.

❖ За день или два до окончательного отказа выкуривайте примерно вдвое больше сигарет, чем обычно.

### **Синдром отмены**

После отказа от курения у Вас могут появиться некоторые симптомы, связанные с преодолением зависимости организма от никотина. Это может быть:

- ухудшение настроения;
- чувство беспокойства, тревоги;
- нарушение сна;
- снижение концентрации внимания;
- учащенное сердцебиение, потливость, иногда - боли в области сердца;
- сухость во рту, кашель, першение в горле.

Не теряйтесь, помните, что неприятные ощущения наиболее интенсивны в первое время, а затем уменьшаются и сходят на нет. Для снижения тягостных ощущений Вы можете использовать никотиновый пластырь или никотиновую жевательную резинку, а также поливитамины, витамин «С», успокаивающие препараты (настойки валерианы, пустырника, пиона).

### **Прибавка в весе - как этого избежать**

- Ешьте регулярно, 3-4 раза в день, не наедайтесь перед сном.
- Ограничьте мучные изделия и продукты, богатые жирами.
- Не ешьте больше одной порции, а если чувствуете голод, подождите минут 20, прежде чем взять добавку.

- Не заменяйте сигарету конфетой или пирожным, лучше съешьте яблоко, апельсин, морковь или огурец.

- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, они сжигают лишние калории, уменьшают стресс и отвлекают Вас от курения.

### **Возврат к курению**

Большинство срывов происходит в течение первых 3-х месяцев с момента, когда человек бросил курить.

Не объявляйте всем, что Вы бросили курить; если Вам предложат закурить, скажите, что просто не хотите. Если Вам кажется, что отказаться от курения очень сложно - не загадывайте наперед. Просто дайте себе слово, что сегодня Вы не выкурите ни одной сигареты, и каждый раз давайте себе обещание только на один день. Вы будете удивлены, насколько помогает такая, казалось бы, осторожная тактика.

Если Вам нестерпимо хочется закурить, постарайтесь отвлечься, позвоните кому-нибудь из Вашей «группы поддержки». Сделайте дыхательную гимнастику, займитесь физическими упражнениями. Пожуйте жевательную резинку, съешьте яблоко, выпейте крепкий чай или кофе.

*Не отчаивайтесь, если Вы вновь вернетесь к курению. Помните: большинство людей делают несколько попыток, и только потом окончательно бросают курить. Пробуйте разные способы, выбирайте из них наиболее подходящие для себя и сделайте все, чтобы сохранить свое здоровье на долгие годы.*

**Желаем Вам удачи!**

*Есть два надёжных способа навсегда избавиться от повышенного риска возникновения заболеваний, связанных с курением:*

## **НЕ НАЧИНАЙТЕ КУРИТЬ!**



## **ЕСЛИ ВЫ КУРИТЕ – БРОСАЙТЕ!**