

Все методы хороши, если есть желание и твердая воля к победе!



Свершилось! Что дальше?

Похоже, первые дни после отказа от курения — самые тяжелые. Приходится заглушать желание курить.

Мне советуют:

- питаться дробно, к тому же, еда может занять время, руки и рот, отвлекая от сигарет — например, палочки сельдерея, моркови или семечки;
- больше есть фруктов и овощей, и все, что содержит клетчатку, — например, овсяную кашу, бобовые;
- пить больше жидкостей — соки и воду;
- больше проводить времени на свежем воздухе и больше двигаться.

Тогда организм освободится от никотина и его вредных действий.

Может усилиться кашель, но скоро пройдет — пейте много жидкостей.

При сильной тяге к курению всегда можно обратиться к врачу. Сорвался, не выдержал — к нему же! И не падать духом! Некоторым нужно несколько попыток, некоторым — еще больше! Надо просто понять причину срыва и не повторять ошибок...

Я принял решение отказаться от курения, и я это сделал!



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

АМИ российское агентство
медико-социальной
информации

РОССИЙСКОЕ АГЕНТСТВО МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ
для Министерства здравоохранения Российской Федерации

ЗДЕСЬ ВАМ ПОМОГУТ

Консультативный телефонный центр помощи

8-800-200-0-200

(звонок для жителей России бесплатный)

ОГБУЗ «Томский областной наркологический диспансер»

индивидуальные консультации по отказу от курения
г. Томск, ул. Лебедева, 4, т.: (3822) 46-86-28, 44-34-63

ОГБУЗ «Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

- информационно-методические материалы по вопросам здорового образа жизни, профилактике употребления психоактивных веществ: табака, алкоголя, наркотиков;
- семинары и тренинги;
- психологическое консультирование детей и родителей по вопросам профилактики зависимостей;
- индивидуальное консультирование по отказу от курения.

г. Томск, ул. Бакунина, 26, т.: (3822) 65-02-16
profilaktika.tomsk.ru

Желаем вам здоровья!

Присоединяйтесь к группе «Будь здоров, Томск!»
ОГБУЗ «Центра общественного здоровья
и медицинской профилактики»



Издано в рамках государственной программы
«Обеспечение безопасности населения Томской области»
подпрограмма «Профилактика правонарушений и наркомании»

Бросай
курить
самостоятельно



Материал разработан
ОГБУ «ГНИЦ профилактической медицины»
Минздрава России

Вы задавали себе вопрос «Почему я курю?» Неужели для того, чтобы успокоиться, отдохнуть, снять стресс, расслабиться, сосредоточиться, начать трудный разговор?

Если задуматься, станет ясно, что мы курим, потому что не можем быть спокойны, не мыслим отдыха, не можем собрать мысли и сосредоточиться, и постоянно не нервничать, и адекватно общаться без очередной порции никотина, или просто не представляем нашей повседневной жизни без сигарет!

Я курю, потому что не могу не курить!

Оцените, насколько вы зависимы?

Курю много! Жить не могу без сигареты и думаю об этом постоянно! Это, наверное, зависимость!
А можно ли измерить степень своей никотиновой зависимости? **Специальный тест — тест Фагерстрема** поможет оценить степень никотиновой зависимости. Просто ответьте на вопросы и считайте баллы!

1. Как скоро после того, как вы проснулись, вы выкуриваете 1-ю сигарету?	в течение ... - первых 5 минут - 6-30 минут - 30-60 минут - более чем 60 минут	3 2 1 0
2. Сложно ли для вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	- да - нет	1 0
3. От какой сигареты вы не можете легко отказаться?	- первая утром - все остальные	1 0
4. Сколько сигарет вы выкуриваете в день?	- 10 или меньше - 11-20 - 21-30 - 31 и более	0 1 2 3
5. Когда вы курите чаще: в первые часы утром, после того, как проснетесь, или в течение последующего дня?	- утром - в течение последующего дня	1 0
6. Курите ли вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	- да - нет	1 0

Итак, сумма баллов:

0-2 — у меня очень слабая зависимость, я справлюсь!

3-4 — у меня слабая зависимость, может, в самом деле, взять и бросить курить!

5 — у меня средняя зависимость, надо подумать!

6-7 — у меня высокая зависимость! Что делать, надо бежать за помощью!

8-10 — у меня очень высокая зависимость! Помощь необходима в ближайшее время!

Вы решили бросить курить? А как это проверить?

Опять считаем баллы!

Бросил бы я курить, если бы это было легко?	Определенно нет	0
	Вероятнее всего, нет	1
	Возможно, да	2
	Вероятнее всего, да	3
	Определенно, да	4
Как сильно я хочу бросить курить?	Не хочу вообще	0
	Слабое желание	1
	В средней степени	2
	Сильное желание	3
	Однозначно хочу бросить	4

Сумма баллов больше 6 — ура! Я хочу, я могу, я буду бросать курить! Скорей за помощью, в целях полного отказа от этой пагубной привычки!

Сумма баллов от 4 до 6 — да, слабовата мотивация! Но попытаться стоит, хотя бы снизить сначала интенсивность курения и поработать над собой.

Сумма баллов меньше 3 — да, похоже, я совсем еще не готов к таким подвигам! Но делать что-то надо! Может, пока начать меньше курить?

Бросить курить раз и навсегда!

Надо «завязывать» — бросить курить раз и навсегда! Единственный эффективный способ навсегда избавиться от сигарет и всего вреда, связанного с ними. Другие же бросают, и я смогу!
Резко, дерзко, без отговорок, самообмана и смешных попыток снизить количество выкуриваемых сигарет или заменить их на так называемые «легкие». Надо только найти метод, который подходит именно мне! Не поможет, попробуем другой!

А у меня не получается резко и сразу, что же мне махнуть рукой и оставаться не всю жизнь курильщиком?

Нет, можно попытаться для начала бросать постепенно, но обязательно с целью бросить насовсем!

Я сделаю вот что:

- 1) буду планировать количество выкуриваемых сигарет на каждый день до окончательного отказа от них;
- 2) стану уменьшать количество выкуриваемых сигарет каждый день;
- 3) буду покупать не больше одной пачки сигарет, заменяю марку на менее любимую;
- 4) буду прятать сигареты в необычные места или отдавать их кому-нибудь на хранение, чтобы каждый раз приходилось их искать, просить, когда захочется курить.

Бросить курить: с чего начать?

Попробую разобраться, почему я курю?

Попробую разобраться, сколько я курю: сколько сигарет в день, одну, полторы или две пачки, сколько из них «по делу», а сколько — автоматически.

Надо будет контролировать свои привычки, разобраться, какие рутинные действия автоматически сопровождаются выкуриванием сигареты.

Буду перекладывать сигареты на новое место, вдалеке от зажигалки, чтоб «автоматически» вдруг не закурить.

Придется обходить стороной компании курящих и прокуриваемые помещения.

Надо собраться, и, наконец, назначить день полного отказа от курения — в выходные или в свой день рождения!

С другой стороны, в день рождения придется выпить, а это может расстроить планы бросить курить. Вообще, надо остерегаться лишних стимулов закурить — алкоголь, кофе.

Надо рассказать родным, их поддержка не помешает.

Надо будет променять сигареты на что-нибудь не менее приятное, но полезное, что поможет занять время, руки и рот.

Надо больше бывать на открытом воздухе, начну бегать по утрам или в другое время, гулять. Кстати, давно собирался записаться в тренажерный зал — думаю, время пришло!

Куда пойти, что делать?

Есть множество способов отказа от курения, какой выбрать? **Сам:** собрался, решил, бросил. Дешево и сердито. Но не всегда и не для всех применимо.

Спорт — очень полезное занятие и приятная альтернатива курению — способен предупредить тягу к курению, депрессивные состояния, нервозность, стрессовые ситуации, прибавку в весе, поэтому помогает побороть рецидивы курения и повысить самооценку.

С помощью **врача:** врач порекомендует, расскажет, поможет и поддержит. Медицинская помощь теперь стала еще ближе! **В поликлинике** за углом обязательно найдется специалист, который вам поможет отказаться от курения.

Индивидуально или в группе: психологическая поддержка — индивидуальная или групповая помогает в отказе от курения. Часто используется в сочетании с лекарствами.

Гипноз: возможно, и помогает, хотя нет убедительных данных. Может, найти что-нибудь другое?

Лекарства: есть препараты, помогающие бросить курить, но лучше, чтобы их рекомендовал и назначил врач. Некоторые лекарственные препараты в виде пластырей и жевательных резинок содержат никотин и призваны частично восполнять его запасы в организме уже бывшего курильщика, чтобы синдром отмены любимых сигарет был менее болезненным. Другие лекарства ведут себя как никотин и также призваны снижать тягу к курению.

Не лекарства: иглоки, электромагнитные волны, электропунктура — все это хорошо, все работает, помогает преодолеть синдром отмены, а порой — и предупредить его.