

ТРУДНЫЕ ПЕРИОДЫ

Поставьте цель выдержать 2 недели без курения. За это время произойдёт достаточное очищение организма и физическое отвыкание от курения. В последующем сохраняется психологическая зависимость от никотина.

Существует 5 критических периодов, они неприятны, но, настроившись, Вы сможете их преодолеть. Это:

- через 48 часов после выкуривания последней сигареты (самый сильный)
- через месяц
- три месяца
- шесть месяцев
- через год

Чем выше зависимость от никотина, тем труднее Вам будет.

ЧТО ДАЕТ ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ:

- 👍 Избавление от ежедневной интоксикации организма.
- 👍 Многократное уменьшение риска развития раковых заболеваний, болезней сердца, сосудов и легких.
- 👍 Каждый год Вы значительно реже будете болеть гриппом и другими простудными заболеваниями.
- 👍 Избавление от неприятного запаха изо рта, запаха от волос, одежды, в своем доме и машине.
- 👍 Вы без одышки будете подниматься по лестнице.
- 👍 Сохраните деньги в своем недельном, месячном и годовом бюджете на другие расходы.
- 👍 Избавите близких от заболеваний органов дыхания.
- 👍 Заметно уменьшается образование морщин на лице.
- 👍 Избавитесь от утреннего кашля.
- 👍 Значительно уменьшите риск стать инвалидом и увеличите продолжительность своей жизни на 10-20 лет.
- 👍 Получите контроль над своим поведением и над своей жизнью.

СОСТАВЬТЕ СПИСОК УДОВОЛЬСТВИЙ, КОТОРЫМИ ВЫ БУДЕТЕ СЕБЯ НАГРАЖДАТЬ ЗА КАЖДЫЙ ЭТАП ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ (НЕДЕЛЯ, МЕСЯЦ, ГОД)

- ✓ Путешествие
- ✓ Поход в кино, кафе, посещение выставки, концерта
- ✓ Покупка давно желанной вещи
- ✓ Абонемент в тренажёрный зал
- ✓ Покупка беговой дорожки

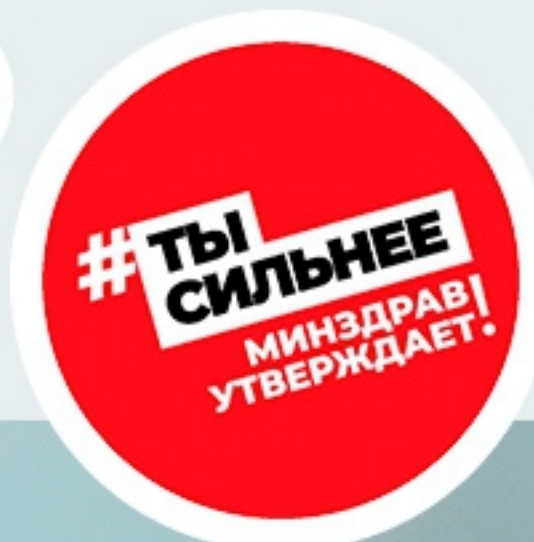
Я МОЛОДЕЦ! Я ЭТО СДЕЛАЛ!

Обложка: изображение от Freepik

18+

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?

(памятка для населения)



Вы задавали себе вопрос: «Почему Я курю?». Неужели, чтобы... Успокоиться? Отдохнуть? Снять стресс? Расслабиться? Сосредоточиться? Начать трудный разговор? Анализируя причины своих привычек, становится ясно, что мы курим, потому что не можем быть спокойны, не мыслим отдыха без перекура, постоянно нервничаем в ожидании чего-то, не можем сосредоточиться и адекватно общаться без очередной сигареты...

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!**

Вопрос	Ответы	Балл
Как скоро, после того как Вы проснулись, Вы выкуриваете первую сигарету?	В течение первых 5 минут	3
	В течение 6-30 минут	2
	В течение 30-60 минут	1
	Через 1 час	0
Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	Да	1
	Нет	0
От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	Первая сигарета утром	1
	Все остальные	0
Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	10 или меньше	0
	11-20	1
	21-30	2
	31 и более	3
Когда Вы больше курите - утром, или на протяжении остального дня?	Первая сигарета утром	1
	Все остальные	0
Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	Да	1
	Нет	0
Итого		

Балл	Степень зависимости
0-2	Очень слабая
3-4	Слабая
5	Средняя
6-7	Высокая
8-10	Очень высокая

Итак, сумма баллов:

0-3 балла. Если Вы набрали менее 4 баллов, Вам, вероятно, удастся бросить курить, не прибегая к медикаментозным средствам. Не откладывайте этот шаг на завтра.

4-6 баллов. Если Вы набрали от 4 до 6 баллов, Вашу зависимость от никотина можно оценить, как среднюю. Собрав всю силу воли, Вы вполне способны бросить курить.

7-10 баллов. Если Вы набрали более 7 баллов, у Вас высокая степень зависимости от никотина. Вы и Ваш врач должны подумать об использовании медикаментозных средств для того, чтобы помочь Вам бросить курить.

ПРАВИЛА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОПОДГОТОВКИ К ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ

- Наметьте день отказа от курения. Прекращайте курить сразу, не пытайтесь сначала снизить число сигарет или перейти на «лёгкие» сигареты или сигареты с фильтрами, так как доказано, что это лишь «фикция» уменьшения вреда курения и только мешает с ним решительно покончить.
- Решительно настройте себя на отказ от курения. Избегайте мыслей, что это трудно осуществить.
- Объявите о своем решении бросить курить членам семьи, ближайшим родственникам, друзьям, сотрудникам по работе. Предложите им, если они курят, присоединиться к Вашему решению. Можете заключить пари с кем-нибудь из них, что Вы исполните свое решение.
- Дома и на рабочем месте уберите с глаз все предметы, связанные с курением (пепельницы, зажигалки, пачки сигарет, трубки, мундштуки).

НЕ НОСИТЕ СИГАРЕТЫ С СОБОЙ.

- Оставшиеся дома или на работе сигареты соберите, разорвите и выбросьте. Этот поступок позволит Вам проверить себя, насколько Вы решительно настроены на отказ от курения.
- Увеличьте физическую активность. Начните регулярные (не реже 3-5 раз в неделю) занятия: это может быть быстрая ходьба, плавание, бег, езда на велосипеде или другие виды физических нагрузок. Рекомендуемая продолжительность – не менее 20 минут.

Постарайтесь максимально занять свое свободное время.

- Откладывайте деньги, которые Вы ежедневно тратили бы на сигареты. Награждайте себя – покупайте вещи, которые Вы хотели купить по мере накопления денег, сэкономленных на сигаретах.
- Воспользуйтесь услугой стоматологов – профессиональной чисткой зубов. Оцените, как у вас очистятся зубы от табачной желтизны.
- Старайтесь, чтобы Ваши руки были чем-то заняты: можно держать в руках кистевой эспандер, четки, карандаш или другие предметы.
- Употребляйте не менее 2 литров жидкости в сутки (если нет особых противопоказаний). Это способствует более быстрому выведению из организма табачных токсинов.
- Старайтесь избегать ситуаций, провоцирующих курение, в том числе общества курящих людей.
- После отказа от курения наступает улучшение вкусовой чувствительности, возможно повышение аппетита, что ведёт к увеличению массы тела в первые 2-3 месяца, поэтому постарайтесь употреблять в пищу низкокалорийные продукты, повысьте свою физическую активность, обычно в течение года после отказа от курения вес тела приходит к исходному.
- Обратитесь к врачу за помощью осуществить своё желание отказаться от курения для назначения лекарственной поддержки и для снижения симптомов отмены, следуйте его советам.
- Не отчаивайтесь, если произошёл срыв. При повторных попытках шансы на успех возрастают.

ПРИЕМЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ВНЕЗАПНО ВОЗНИКАЮЩЕГО ЖЕЛАНИЯ ЗАКУРИТЬ ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

- Вспомнить и повторить про себя или вслух свою установку на отказ от курения или обращение к себе: «Я бросил (а) курить и не изменю свое решение. Я больше не курю».
- Мысленно оценить, насколько действительно в этой ситуации поможет сигарета, постараться подавить желание закурить.
- Посмотреть на часы в момент возникшего желания закурить, удержаться на несколько минут.
- Воспользоваться жевательной резинкой.
- Встать, начать двигаться, позвонить кому-нибудь по телефону, переменить занятие или обстановку, выйти на улицу.
- Заранее подготовить для себя альтернативное курению приятное занятие, которым можно заняться при появлении желания закурить.
- Использовать методику глубокого дыхания для преодоления стресса.

ПОМНИТЕ! Одна сигарета может разрушить сразу все предыдущие усилия и достигнутые результаты по отказу от курения!