

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?

Мы не будем ограничиваться общими медицинскими советами: «Бросайте курить». Мы предлагаем Вам программу действий – ПЯТЬ ступеней отказа от курения:

1. Готовимся к старту.
2. Находим поддержку.
3. Осваиваем новые навыки и новое поведение.
4. Обращаемся за лечением никотиновой зависимости.
5. Готовимся к битве – с трудностями и срывами.

Итак.

1. Готовимся к старту.

- Назначьте день отказа от сигарет!
- Позаботьтесь о своём окружении:
 - Избавьтесь от ВСЕХ сигарет, зажигалок и пепельниц: дома, в автомобиле и на работе!
 - Не разрешайте другим курить у Вас дома и в автомобиле.
- Мысленно переберите все прежние попытки бросить курить: вспомните, что помогало Вам, а что – мешало.
- Однажды бросив курить – больше не курите! НИ ОДНОЙ ЗАТЯЖКИ!!! Это очень важно.

2. Находим поддержку.

- Исследования показали, что у Вас будет больше шансов бросить курить, если Вам помогут близкие. Расскажите своим родным, близким, друзьям и коллегам, что Вы решили бросить курить, попросите их о поддержке. Убедите их не курить при Вас и не оставлять окурков.
- Посоветуйтесь с врачом.
- Запишитесь на индивидуальное или групповое консультирование. Чем больше сеансов – тем лучше! Где найти такие консультации – спросите у врача.

3. Осваиваем новые навыки и новое поведение.

- Постарайтесь отвлечь себя от позывов покурить. Если желание курить не оставляет Вас – поговорите с кем-нибудь, выйдите погулять, займитесь чем-нибудь приятным.
- В первые дни постарайтесь изменить привычный распорядок: избавьтесь от рутины, например выберите другую дорогу на работу, измените время и место завтрака и обеда.
- Избегайте алкогольных напитков. Если Вы привыкли пить кофе, постарайтесь заменить его чаем.
- Расслабляйтесь! Чтобы уменьшить стресс, примите горячую ванну, займитесь гимнастикой, почитайте книжку.
- Планируйте какие-нибудь приятные занятия на каждый день.
- Пейте больше воды и соков.
- Сосчитайте, сколько денег удалось сэкономить, отказавшись от сигарет. Купите себе подарок на эти деньги.

4. Обращаемся за лечением от никотиновой зависимости.

Лечение никотиновой зависимости вдвое увеличивает шансы расстаться с ней навсегда. Существуют медикаментозные (то есть лекарственные) и немедикаментозные методы лечения. Какой из них Вам подходит – может решить только врач.

В нашей стране разрешены к применению никотинсодержащие лекарства в форме жевательной резинки и ингалятора.

Принимать эти препараты следует по назначению врача. Не занимайтесь самолечением: каждый из заменителей никотина имеет свои нежелательные (побочные) эффекты и противопоказания.

Существуют немедикаментозные методы лечения зависимости. Например, используется несколько видов рефлексотерапии.

- Иглорефлексотерапия.
- КВЧ-терапия (использование тока с крайне высокой частотой).
- Электростимуляция.

Внимание! Беременным женщинам методы рефлексотерапии противопоказаны.

5. Готовимся к битве с трудностями и срывами.

Не отчаивайтесь, если вдруг Вы снова начали курить. Такие срывы могут произойти в течение первых 3 месяцев после отказа от сигарет. Помните: большинству людей необходимо несколько попыток, чтобы отказаться от курения навсегда. Не оставляйте желания расстаться с вредной привычкой. У Вас обязательно получится!

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ СИТУАЦИЙ, СТИМУЛИРУЮЩИХ ЖЕЛАНИЕ КУРИТЬ!

- Алкоголь. Избегайте употребления спиртных напитков. Алкоголь снижает Ваши шансы на успех.
- Компания курильщиков. Курящие люди могут спровоцировать Вас начать курить снова. Будьте осторожны!
- Прибавка в весе. Многие курильщики, отказавшись от сигарет, набирают дополнительно до 4 кг веса. Ешьте больше здоровой пищи и будьте активны (совет тот же – см. выше раздел «Избыточный вес и ожирение» на с. 13: ешьте низкокалорийную пищу и больше двигайтесь)! Не разрешайте «лишним килограммам» помешать Вашим планам и свернуть Вас с намеченного пути. Некоторые способы борьбы с никотиновой зависимостью – отказ от алкоголя, физические нагрузки – помогут справиться с проблемой «лишних килограммов».
- Плохое настроение, депрессия. Существует масса способов поднять настроение: например, пешие прогулки, регулярные физические тренировки. Найдите свой способ!