

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!

Ваше здоровье начнет улучшаться в ту самую минуту, когда Вы бросите курить

- Через 20 мин.** Ваш пульс и давление понизятся.
- Через 24 часа** уменьшится риск инфаркта.
- Через 2 дня** к Вам вернется нормальное ощущение вкуса и запаха.
- Через 2-3 дня** функция Ваших лёгких придет в норму, улучшится кровообращение, и Вам станет легче ходить.
- Через 1 год** риск инфаркта станет вдвое меньше и через 15 лет снизится до уровня некурящих людей.
- Через 5 лет** риск заболевания раком полости рта, горла и пищевода сократится вдвое.
- Через 10 лет** Ваш риск умереть от рака лёгкого станет практически таким же, как у некурящего человека.

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ МИНЗДРАВА РФ

8-800-200-0-200
с 9⁰⁰ до 18⁰⁰ по московскому времени

Желаем вам здоровья!



**МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**



**ПРИ СОДЕЙСТВИИ
РОО «ЗА ЗДОРОВОЕ
ЗАБАЙКАЛЬЕ!»**



**Бросай
Курить
самостоятельно**



**ПРИ СОДЕЙСТВИИ
РОО «ЗА ЗДОРОВОЕ
ЗАБАЙКАЛЬЕ!»**

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 у меня зависимость от табака.

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
Как сильно я хочу бросить курить?	Возможно, да	2
	Вероятнее всего, да	3
	Определенно, да	4
	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?

Ваши причины отказа от табака

Жить более здоровой жизнью.

Ваше здоровье начнет улучшаться сразу же после отказа от курения табака.

Жить дольше.

Курильщики, которых убивает табак, умирают примерно на 14 лет раньше, чем те, кто не курит.

Освободиться от зависимости.

Никотин является одним из веществ, вызывающих наиболее сильную зависимость: у курящих развивается болезнь - табачная зависимость.

Улучшить здоровье тех, кто Вас окружает.

Вторичный табачный дым убивает. Он вызывает рак, болезни сердца, органов дыхательной и пищеварительной систем и другие болезни.

Сэкономить деньги.

Подсчитайте, сколько денег в год Вы тратите на сигареты или другие табачные изделия, а также зажигалки, кофе и другие атрибуты курения.

Чувствовать себя лучше.

Вы избавитесь от кашля, Вам станет легче дышать, и Вы перестанете всё время чувствовать себя плохо.

Улучшить качество жизни.

Ваши одежда, машина и дом не будут иметь неприятного запаха. Еда будет казаться вкуснее.

Иметь здорового малыша.

Дети, родившиеся у женщин, которые курят, имеют большую вероятность родиться с низким весом и страдать всю жизнь хроническими заболеваниями.

Улучшить своё сексуальное и репродуктивное здоровье.

У мужчин, которые курят, могут появиться проблемы с появлением и поддержанием эрекции. Женщинам, которые курят, труднее забеременеть и сохранить беременность.

Перестать ощущать, что Вы «одинокая душа».

Остаётся всё меньше и меньше мест, в которых разрешено курение. Курить табак становится не модно.

ВЫБЕРИТЕ ДЕНЬ, В КОТОРЫЙ ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ

Со дня отказа от курения - ни одной затяжки!

Не допускайте курения в своей машине и в доме.

Обеспечьте себе поддержку и одобрение окружающих.

Найдите ещё кого-то, кто хочет бросить курить.

Определите, что вызывает непреодолимое желание курить.

Подумайте о том, чтобы воспользоваться лекарственными препаратами.

Помогайте себе справиться с этой задачей.

Переключайте свой мозг, чтобы не думать о курении.

УДЕРЖИТЕСЬ ОТ ПЕРВОЙ СИГАРЕТЫ!

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.

С помощью врача: врач порекомендует, расскажет, поможет и поддержит.

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

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