

ПРИЕМЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ВНЕЗАПНО ВОЗНИКАЮЩЕГО ЖЕЛАНИЯ ЗАКУРИТЬ ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

Внимательно прочтите приведённые ниже приемы, выберите 2-3 наиболее подходящие и доступные для Вас. Активно пользуйтесь ими после отказа от курения.

- Помните: одна сигарета может разрушить сразу все предыдущие усилия и достигнутые результаты по отказу от курения.

- Вспомните и повторите про себя или вслух свою установку на отказ от курения: «Я бросил(а) курить и не изменю своё решение. Никаких послаблений и компромиссов. Я больше не курю».



- Перемените занятие или обстановку: встаньте, начните двигаться, позвоните кому-нибудь по телефону.

- Заранее подготовьте себе альтернативное занятие.

- Используйте методику глубокого дыхания для преодоления стресса.

**Телефон бесплатной «горячей линии»
по вопросам отказа от курения**



8-800-200-0-200



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

БУ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ,
ЛФК И СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ» МИНЗДРАВА ЧУВАШИИ
БУ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР»
МИНЗДРАВА ЧУВАШИИ

**СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ,
КТО РЕШИЛ БРОСИТЬ КУРИТЬ**

(памятка для населения)

ЧТО ДАЁТ ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ:

- **Избавление** от ежедневной интоксикации организма.
- **Уменьшение** риска развития раковых заболеваний, болезней сердца, сосудов, лёгких.
- **Снижение** заболеваемости гриппом и ОРЗ.
- **Избавление** от неприятного запаха изо рта, от волос, одежды, в своём доме и машине.
- **Уменьшение** одышки при физических нагрузках.
- **Экономия** денег в своём недельном, месячном и годовом бюджете.
- **Избавление** близкого окружения от заболеваний органов дыхания.
- **Избавление** от утреннего кашля.
- **Уменьшение** риска стать инвалидом и сократить свою жизнь на 10-20 лет.



На основании выделенных Вами причин сформулируйте свою **установку на отказ от курения** и запишите её. Она должна быть относительно короткой и легко запоминающейся.

Пример установки: «*Ради своего здоровья, ради благополучия своих детей я сделаю все, чтобы освободиться от табачной зависимости. Я начинаю новую жизнь, свободную от табака! Я больше не курю!*»



Запомнив установку, следует в процессе отказа от курения периодически повторять про себя, а, по возможности, и вслух.

ПРИВИЛА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОПОДГОТОВКИ К ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ

1. Решительно **настройте** себя на отказ от курения. Избегайте мыслей, что это трудно осуществить.
2. **Объявите** о своём 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 своё решение.
3. Дома и на рабочем месте **уберите** с глаз все предметы, связанные с курением (пепельницы, зажигалки, пачки сигарет, трубки, мундштуки).
4. **Не носите** сигареты с собой.
5. **Соберите, разорвите и выбросите** оставшиеся дома или на работе сигареты. Этот поступок позволит Вам проверить, насколько Вы решительно настроены на отказ от курения.
6. **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 30 минут.
7. **Постарайтесь** занять своё свободное время.
8. **Откладывайте** деньги, которые Вы ежедневно тратили бы на сигареты. Награждайте себя – покупайте вещи, которые Вы хотели купить, по мере накопления денег, сэкономленных на сигаретах.
9. **Сдайте** в химчистку Вашу верхнюю одежду, чтобы освободить её от табачного запаха.
10. **Воспользуйтесь** услугой стоматологов – профессиональной чисткой зубов. Оцените, как у Вас очистятся зубы от табачной желтизны.
11. **Старайтесь** избегать, хотя бы на время, общения с курильщиками, в особенности в ситуациях, когда они курят или могут закурить.
12. **Постарайтесь** внести изменения в свой жизненный распорядок в отношении моментов, обычно связанных у Вас с курением (во время утренней чашки кофе, после еды, в автомобильной «пробке» и др.).
13. **Старайтесь**, чтобы Ваши руки были чем-то заняты: можно держать кистевой экспандер, четки, карандаш или другие предметы.
14. Для воспроизведения привычного поведения (взаимодействия руки и рта) вместо курения сигареты **съешьте** карамель, фрукты.
15. Употребляйте не менее 2 л жидкости в день. Это способствует более быстрому выведению из организма табачных токсинов.