



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 применим.

Спорт — очень полезное занятие: и приятная альтернатива курению — способен предупредить тягу к курению, депрессивные состояния, нервозность, стрессовые ситуации, прибавку в весе, а по сему помогает предупреждать рецидивы курения и повысить самооценку. Подойдет любой вид физической активности: бег, плавание, йога, танцы.

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 в сочетании с лекарствами.

Лекарства: есть такие, 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 тот не сильно переживал синдром отмены любимых сигарет.

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.

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...
 - заменить на время мясо рыбой, сыром, которые делают вкус табака неприятным
 - с крепким чаем и кофе пока повременить, чтобы не стимулировать курение. И точно, никакого алкоголя!
 - пить больше жидкостей — воду, травяные чаи, настой шиповника.
 - больше проводить времени на свежем воздухе и больше двигаться
 - делать дыхательную гимнастику, дышать «по квадрату» — отличный способ контролировать себя и преодолеть тягу к курению

Тогда организм освободится от никотина и его вредных действий.

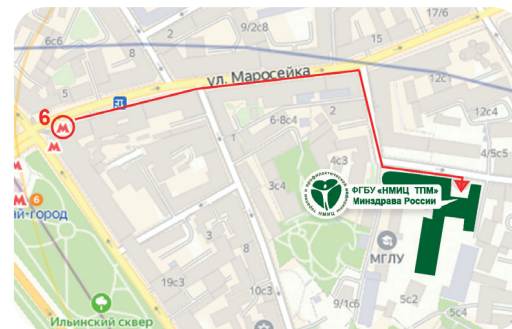
- Может усилиться кашель, но скоро пройдет — пейте много жидкостей
- При сильной тяге к курению всегда можно обратиться к врачу.
- Сорвался, не выдержал, — к нему же! И не падать духом! Некоторым нужно несколько попыток, некоторым — еще больше!
- Надо просто понять причину срыва и не повторять ошибок...

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

КОНТАКТЫ:

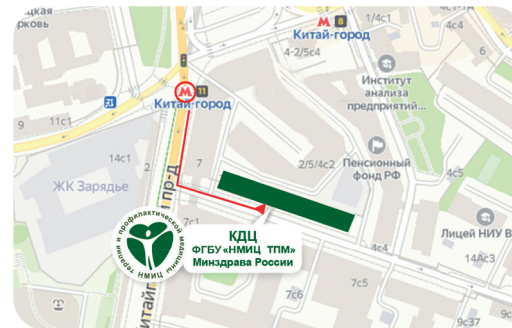
Федеральное государственное бюджетное учреждение «Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины» Министерства здравоохранения Российской Федерации

101990, г. Москва, Петроверигский пер., д.10, стр.3



Консультативно-диагностический центр НМИЦ терапии и профилактической медицины

109074, г. Москва, Китайгородский пр-д, д.7

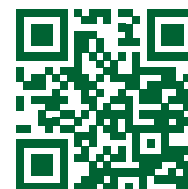


Контакт-центр
+7 (495) 212-07-13

www.gnicpm.ru
callcenter@gnicpm.ru

Режим работы:

понедельник-пятница
с 8:00 до 20:00,
суббота
с 9:00 до 15:00.



**БРОСАЙ КУРИТЬ
САМОСТОЯТЕЛЬНО**



Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Национальный медицинский исследовательский
центр терапии и профилактической медицины»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Вы задавали себе вопрос «Почему Я курю?». Неужели 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 поможет оценить степень никотиновой зависимости и интенсивности курения просто ответьте на вопросы и посчитайте баллы!

когда выкуриваете первую сигарету утром	позже, чем 60 мин	0
	31-60 мин.	1
	6-30 мин	2
	в течение 5 мин	3
сколько выкуриваете сигарет в день	10 или меньше	0
	11-20	1
	21-30	2
	31 и больше	3

Сумма баллов _____

0-2 балла — слабая зависимость, наверное, несложно будет отказаться от курения. Надо подумать, почему до сих пор курю!

3-4 балла — средняя зависимость -да, надо постараться разобраться в причинах курения и как от него отказаться

5-6 балла — высокая зависимость, — понятно, будет не легко. Но мы же не будем отчаиваться! Нужно приложить все усилия! В конце концов, есть врачи, медикаменты, справимся!

Подготовлено: Гамбарян М.Г., д.м.н. Руководитель Центра профилактики и контроля потребления табака



ВЫ РЕШИЛИ БРОСИТЬ КУРИТЬ? А КАК ЭТО ПРОВЕРИТЬ?

Опять считаем баллы!

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

Сумма баллов _____

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 4-6 — да, слабовата мотивация! Но попытаться стоит, хотя бы снизить сначала интенсивность курения, и работать над собой... Надо искать помощь...

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 чтобы потом — насовсем! Я сделаю это:

- буду планировать количество выкуриваемых сигарет на каждый день до окончательного отказа от них;
- стану уменьшать количество выкуриваемых сигарет каждый день;
- буду покупать сигареты не больше одной пачки, заменить марку на менее любимую.



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 прокуренные 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 ненужных стимулов закурить — алкоголь, кофе.
- 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!