

ПРАВИЛА

для желающих отказаться от курения самостоятельно

Первый этап – подготовка.

1. Прочтите как можно больше информации о вреде курения. Не пренебрегайте самой неприятной, с фотографиями и видео. Возможно, уже в процессе ознакомления с информацией у Вас начнет появляться отвращение к табаку.

2. Определите и на бумаге напишите причины, по которым Вы отказываетесь от табака. Например:

- Быть здоровым. После отказа от курения табака Ваше здоровье начнет сразу же улучшаться. Вы избавитесь от кашля, Вам будет легче дышать, вы будите лучше выглядеть и т.д.
- Жить дольше. Курение табака буквально «съедает Вас за живое». Курильщики умирают примерно на 14 лет раньше, чем те, кто не курит.
- Улучшить здоровье близких. Пассивное курение губительно. Оно вызывает рак, болезни сердца, органов дыхания и пищеварения. Дети, родители которых курят, чаще болеют ОРЗ, бронхитом, бронхиальной астмой и другими заболеваниями.
- Сэкономить деньги. Подсчитайте, сколько денег в год вы тратите на сигареты, зажигалки и другие атрибуты курения.
- Улучшить свое сексуальное и репродуктивное здоровье. У мужчин – курильщиков с большой вероятностью могут возникнуть проблемы с возникновением и поддержанием эрекции. Женщинам, которые курят, труднее забеременеть, сохранить беременность, выносить и родить здорового ребенка.
- Перестать ощущать, что Вы «одинокая душа». Остается все меньше мест, где разрешено курение. Курить табак становится не модно. Многие курильщики уже начали бросать курить. Вы тоже можете бросить курить!

Второй этап – принятие решения.

Сосредоточьтесь на причинах, в силу которых Вы хотите бросить курить и приготовьтесь к отказу от табака.

Третий этап – действие.

1. Обеспечьте себе поддержку и одобрение окружающих. Скажите окружающим, что Вы бросаете курить и попросите оказать Вам поддержку.
2. Выберете день, в который Вы бросите курить. Выбросьте пепельницы, зажигалки, все сигареты и табачные изделия.
3. Определите, что вызывает у Вас непреодолимое желание курить. Алкоголь, кофе и стресс могут вызвать желание закурить. Это желание может так же вызвать вид курящих – попросите не закуривать при Вас. Сами избегайте мест и ситуаций, которые ассоциируются у Вас с курением.
4. Помогайте себе справиться с этой задачей. Пейте много воды, используйте физические упражнения, чтобы облегчить стресс, улучшить свое настроение и здоровье. Переключитесь, чтобы не думать о курении. Поговорите с другом или займитесь каким-нибудь делом.
5. Самое главное, удержитесь от первой сигареты! Выкуривание даже одной сигареты может привести к тому, что Вы опять начнете курить. Чем дольше Вы будите удерживаться от курения, тем слабее будет желание закурить.

Если Вы сможете удержаться от курения в течение 3 месяцев, то Вы, скорее всего, бросите курить навсегда.

Если у Вас не получилось – не сдавайтесь! Большинство людей делали несколько попыток бросить курить, пока не добились успеха. Если Вы опять начнете курить, не теряйте надежды, сделайте новую попытку. Вы не потерпели поражение, Вы узнали, какие факторы и ситуации заставляют Вас закурить. Следующая попытка бросить курить будет легче. Выбросьте ваши сигареты и начните процесс сначала.

Ни когда не поздно бросить курить!

Вы можете получить бесплатную консультацию врача по телефону «горячей линии по отказу от курения»

8 (4862) 75-10-61

**или при личном обращении в БУЗ Орловской области
«Орловский наркологический диспансер», расположенный по
адресу: г. Орёл, ул. Карачевская, д. 42-а.
Телефон регистратуры: 8 (4862) 77-07-03.**