

СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО РЕШИЛ БРОСИТЬ КУРИТЬ

Что даёт отказ от курения:

- избавление от ежедневной интоксикации организма;
- многократное уменьшение риска развития раковых заболеваний, болезней сердца, сосудов и лёгких;
- каждый год Вы значительно реже будете болеть гриппом и другими простудными заболеваниями;
- избавление от неприятного запаха изо рта, от волос, одежды, в своём доме и в машине;
- возможность без одышки подниматься по лестнице;
- экономию денег в своем недельном, месячном и годовом бюджете;
- избавление близкого окружения от заболеваний органов дыхания;
- заметно меньше и позже образуются морщины на лице;
- избавление от утреннего кашля;
- значительное уменьшение риска стать инвалидом и сократить свою жизнь на 10 – 20 лет;
- контроль над своим поведением и над своей жизнью.



Правила подготовки к отказу от курения

- Определите дату отказа от курения.
- Объявите о своем решении бросить курить членам семьи, ближайшим родственникам, друзьям, сотрудникам по работе. Предложите им, если они курят, присоединиться к Вашему решению.
- Дома и на рабочем месте уберите с глаз все предметы, связанные с курением (пепельницы, зажигалки, пачки сигарет, трубки, мундштуки).
- Не носите сигареты с собой.
- Оставшиеся дома или на работе сигареты соберите, разорвите и выбросьте.
- 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 20 минут.
- Постарайтесь максимально занять свое свободное время.



- Откладывайте деньги, которые Вы ежедневно тратили бы на сигареты. Награждайте себя – покупайте вещи, которые Вы хотели купить, по мере накопления денег, сэкономленных на сигаретах.
- Воспользуйтесь услугой стоматологов – профессиональной чисткой зубов. Оцените, как у Вас очистятся зубы от табачной желтизны.
- Старайтесь, по возможности, избегать, хотя бы на время, общения с курильщиками, в особенности в ситуациях, когда они курят или могут закурить.
- Сдайте в чистку Вашу верхнюю одежду, чтобы освободить ее от табачного запаха.
- Старайтесь, чтобы Ваши руки были чем-то заняты: можно держать кистевой эспандер, четки, карандаш или другие предметы.
- Употребляйте не менее 2 литров жидкости в день (включая первые блюда). Это способствует более быстрому выведению из организма табачных токсинов.



Приёмы преодоления внезапно возникающего желания закурить после отказа от курения

Посмотрите на часы в момент возникшего желания закурить и постарайтесь удержать себя от курения в течение нескольких минут.

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

Используйте методику глубокого дыхания для преодоления стресса.

Заранее подготовьте себе альтернативное курению приятное занятие. При желании закурить отвлекитесь на него.



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