

Как преодолеть внезапное желание закурить?

- Пожуйте лист салата или петрушку
- Пожуйте морковь, яблоко, стебли сельдерея, нарезанные мелкими кубиками
- Погрызьте тыквенные или подсолнечные семечки
- Съешьте что-нибудь кислое
- Положите на язык кусочек имбиря и пососите, как леденец
- Мысленно оцените насколько действительно в этой ситуации поможет сигарета. Посмотрите на часы в момент возникшего желания закурить, удержите себя на несколько минут
- Встаньте, подвигайтесь, перемените занятие, прогуляйтесь по улице
- Позвоните кому-нибудь по телефону
- Разгадывайте кроссворды
- Почитайте книгу
- Носите с собой фотографию своей семьи или того, кто вам дорог. Напишите на листе бумаги:
"Я бросаю курить для себя и для тебя" и прикрепите его к фотографии. Когда у вас появится желание курить, посмотрите на фотографию и прочтите надпись
- Хвалите себя за каждый успешный день, проведенный без табака
- Вспомните и повторите про себя или вслух свою установку на отказ от курения или обращение к себе:
«Я бросаю (-ил) курить и выдержу свое решение. Никаких послаблений и компромиссов. Я преодолею все трудности. У меня всё получится»
или
«Я бросаю (-ил) курить и выдержу свое решение. Ради своего здоровья, ради благополучия своих детей, я сделаю все, чтобы освободиться от табачной зависимости. Я начинаю новую жизнь, свободную от табака. У меня всё получится»
- Примите ванну с травами (календулой, мятой, душицей, лавандой) или с морской солью
- Выпейте чашку мятного чая
- Заранее подготовьте для себя альтернативное курению приятное занятие, которым можно заняться при появлении желания закурить
- Откладывайте и считайте деньги, которые вы ежедневно тратили бы на сигареты
- Награждайте себя – покупайте вещи, которые вы хотели купить, по мере накопления денег, сэкономленных на сигаретах.

Если вы хотите бросить курить, вы можете бесплатно получить помощь врача в Кировском областном наркологическом диспансере

Помощь детям и подросткам, прием взрослого населения:
г.Киров, Студенческий проезд, д.7, ☎ 53-66-62

Вы можете записаться на прием через интернет по «Электронной регистратуре» (egisz.medkirov.ru)

Если вы живете в районе Кировской области, вы можете обратиться к врачу психиатру-наркологу в районную больницу

 Бесплатная консультативная помощь по телефонам:

(8332) 45-53-70 - телефон "горячей линии" Кировского областного клинического наркологического диспансера (круглосуточно)

8-800-200-0-200 - Всероссийская консультативная телефонная линия помощи в отказе от потребления табака (с 9.00 до 21.00 ч.)



Подготовлено центром медицинской профилактики
КОГБУЗ «Медицинский информационно-аналитический центр»,
г.Киров, ул. Герцена, 49, ☎ (8332) 38-90-17



Министерство здравоохранения
Кировской области



Памятка для пациентов

Как бросить курить?

Преимущества отказа от курения

- улучшение самочувствия и состояния здоровья;
- восстановление/улучшение функций сердечнососудистой и дыхательной систем;
- улучшение вкусовых и обонятельных ощущений;
- повышение выносливости и работоспособности;
- улучшение цвета лица и состояния кожи;
- снижение риска преждевременного старения;
- снижение риска развития хронических заболеваний;
- снижение риска развития импотенции у мужчин;
- увеличение вероятности родить и вырастить здоровых детей.



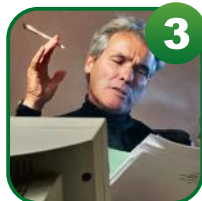
Правила для желающих бросить курить



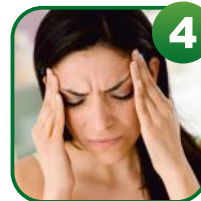
1 Решите для себя **«Я бросаю курить»** и воспринимайте это как подарок самому себе, определите свои мотивы отказа от курения и запишите их на листе бумаги. Каждый день просматривайте этот список, проговаривая его вслух или про себя.



2 Выбросьте пепельницы, зажигалки и все, что было связано с курением.



3 Если сразу не удастся совсем отказаться от сигарет, не делайте глубоких и частых затяжек, как можно меньше держите сигарету во рту. Уменьшение количества ежедневно выкуриваемых сигарет или переход на «легкие» сигареты не снижает риск для здоровья. **Стремитесь именно к полному отказу от курения.**



4 Будьте готовы к приступам тяги к сигарете - они проходят быстрее, если отвлечься и переключить внимание.



5 Наблюдайте за некурящими, учитесь у них, смелее просите о помощи своих близких и друзей.



6 Увеличьте физическую активность.

- Движение помогает производить эндорфины – гормоны радости
- Ускорение обменных процессов гораздо быстрее избавляет организм от остатков табачных токсинов
- Само по себе движение отвлекает от желания перекурить
- Движение поможет не набрать лишние килограммы



7 Правильно питайтесь. Для облегчения симптомов отмены рекомендуется:

- регулярное питание, небольшими порциями
- увеличение потребления продуктов, богатых витаминами - С (шиповник, черная смородина, зеленый лук, капуста, лимоны и др.), витамина В1 (хлеб грубого помола, крупы), витамина В12 (зеленый горошек, апельсины, дыни), витамина РР (фасоль, крупы, дрожжи, капуста, молочные продукты, картофель), витамина А (овощи, особенно морковь), витамина Е (хлеб грубого помола, растительное масло, зеленые овощи);
- в качестве источника углеводов, предпочтительнее употребление меда, чем чистого сахара;
- никотиновую зависимость, сопровождающуюся, как правило, "закислением" внутренней среды организма, уменьшает щелочное питье (несладкие минеральные воды, соки, овощные отвары);



8 Если исходно выкуривалось не меньше 10 сигарет в день и/или самая первая утренняя сигарета выкуривалась в первые полчаса после пробуждения, то сделать отказ от курения более эффективным может никотинозаместительная терапия. Никотиновые жевательная резинка, ингалятор и пластырь продаются в аптеках без рецепта, но перед их применением желательно посоветоваться с врачом.