



Департамент
Здравоохранения
Ханты-Мансийского
автономного округа-Югры



Отказ от курения – важное решение

«Я смогу бросить, когда захочу!» – можно услышать от любого курильщика. И он повторяет эту фразу до тех пор, пока в первый раз действительно не попробует. Что делать, если бросить оказалось сложнее, чем вы думали?

Действительно – надо захотеть

Бросить курить надо захотеть самому курильщику. Человек, который отказывается от табака под давлением окружающих или обстоятельств, испытывает сильный стресс и чаще возвращается обратно, к курящей жизни. Не обращайте внимание на критиков и не курите наперекор им – вы действительно в состоянии бросить прямо сейчас. Многочисленные исследования показывают, что это гораздо легче, чем кажется.



Жизнь без курения



Начните с мотива, который поможет принять решение. Как показывает практика, запугивать курильщика болезнями или вероятной смертью бесполезно – люди обычно

живут сегодняшним днём и в будущее стараются не заглядывать.

Лучше определите себе несовместимое с курением будущее, в которое вы пойдёте добровольно – начните планировать беременность или всерьёз займитесь спортом.



Найдите плюсы

Не надо заикливаться на том, что вы теряете, отказываясь от курения. Лучше подумайте о том, что теперь вы не будете страдать во время длинных авиаперелётов, сможете посещать любые кафе и рестораны без постоянных пробежек на улицу на перекур, будете меньше тратить на стоматолога и сэкономите кучу денег, которые раньше тратили на сигареты. Ну, и польза для здоровья очевидна.



Воспользуйтесь случаем

Далеко не каждый способен на героический отказ от курения «с этого понедельника». Поэтому для расставания с сигаретами надо выбрать хороший повод. Им может стать очередной осенний бронхит,

при котором на сигареты даже смотреть не хочется. Даже туманное утро после хорошо отмеченного юбилея школьного выпуска подойдёт для того, чтобы так и не выкурить последнюю сигарету.



Бросить курить трудно, а вот перестать это делать – намного легче. Договоритесь с самим собой, что вы не боретесь со старой вредной привычкой, а приобрели новую – здоровую. У некурящего человека нет ломки – у него есть временное недомогание, которое скоро пройдёт.

Измените ритуалы



Ни одна сигарета не выкуривается просто так – каждому действию курящего соответствует свой ритуал: пауза в работе, чашечка кофе. За-

мените в этих событиях прикуривание сигареты на какое-либо другое действие – это поможет облегчить тягу к табаку. На некоторое время перестаньте выходить с коллегами на перекур или приходите на отчаянно курящие вечеринки – не надо провоцировать самого себя.

Займите рот и руки



Курение – это в большой степени двигательная привычка, похожая на почёсывание затылка. Самый простой способ исключить из этой привычки сигарету – заменить её на еду. Но, чтобы отказ от табака не превратился в борьбу с лишними килограммами, замените сигарету овощами, низкокалорийными фруктами или жевательной резинкой без



сахара. А руки займите кубиком Рубика или... просто работой вместо перекура.

Приготовьтесь к трудностям

В любой человеческой жизни встречаются проблемы и трудности. Отказ от табака – просто одна из них. Организму потребуется время на то, чтобы перестроить обмен веществ так, чтобы исключить из него никотин.

Бросить курить не очень просто – это настоящий поступок, достойный сильного человека. Ведь бороться приходится с самым серьёзным противником – собственной нервной и гормональной системами, которые привыкли жить в компании никотина.

За первые сутки без табака, неделю, месяц награждайте себя морально и материально. Потом некурящая жизнь потечёт незаметно.

Не стесняйтесь обращаться за помощью



Если самостоятельно бросить курить не получается, не стесняйтесь обратиться к специалисту. В любом случае, у врача есть возможность посмотреть на вашу ситуацию «со стороны» и найти действенный именно для вас способ отказа от табака.

Вы действительно можете бросить курить, когда захотите. Ищите положительные моменты в новой жизни, заручитесь поддержкой – и всё получится!



Психологическая помощь в отказе от курения

Web-сайт: www.cmphmao.ru

Тел.: 8 (3467) 318466

E-mail: cmphmao@cmphmao.ru