# Все методы хороши, если есть желание

**и твердая воля**

**к победе!**

## Свершилось! Что дальше?

**1**

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;
* пить больше жидкостей - соки и воду;
* больше проводить времени на свежем воздухе и больше двигаться.

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!

**Бросай курить**

**самостоятельно**

## Желаем вам здоровья!

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ** РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

АМИ

###### Россииское агентство медико-социальнои информации АМИ

для Министерства здравоохранения Российской Федерации

Материал разработан

###### ФГБУ «ГНИЦ профилактическои медицины»

Минздрава России

**Вы задавали себе вопрос «Почему я курю?»** Неужели для того, 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!**

0

## Вы решили бросить курить? А как это проверить?

**1**

#### Опять считаем баллы!

**4**

**о**

**1**

**2**

**3**

**4**

**о**

**1**

**2**

**3**

*Определенно нет Вероятнее всего, нет Возможно, дa Вероятнее всего, дa Определенно, дa*

*Не хочу вообще Слабое желание*

*В средней степени Сильное желание Однозначно хочу бросить*

***Бросил бы* я *курить, если бы* это**

***было* легко?**

**Как *сильно* я *хочу***

**бросить 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 – тест Фагерстрема** поможет оценить степень никотиновой зависимости.

Просто ответьте на вопросы и считайте баллы!

##### **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 до 6** - *дa, слабовата мотивация! Но попытаться стоит, хотя бы снизить сначала интенсив­ ность курения и поработать над собой.*

3

2

1

0

В течение…

- первых 5 минут

- 6-30 минут

- 30-60 минут

- более чем 60 минут

**1.Как скоро после того, как вы проснулись, вы выкуриваете 1-ю сигарету?**

**Сумма баллов меньше 3** - *дa, похоже, я совсем* еще *не готов к таким подвигам! Но делать что-то надо! Может, пока начать меньше курить?*

1

0

- да

- нет

**2.Сложно ли для вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?**

## Бросить курить раз и навсегда!

1

0

- первая утром

- все остальные

**3.От какой сигареты вы не можете легко отказаться?**

Надо «завязывать» - бросить курить раз и навсегда! Единственный эффективный способ навсегда избавиться от сигарет и всего вреда, связанного с ними.

0

1

2

3

-10 или меньше

-11-20

-21-30

-31 и более

**4. Сколько сигарет вы выкуриваете в день?**

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!

1

0

-утром

- в течение последующего дня

**5. Когда вы курите чаще: в первые часы утром, после того, как проснетесь, или в течение последующего дня?**

### А у меня не получается

**резко и сразу, что же мне махнуть рукой и оставаться не всю жизнь курильщиком?**

1

0

- да

- нет

**6. Курите ли вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?**

Нет, можно попытаться для начала бросать постепенно, но обязательно с целью бросить насовсем!

#### Я сделаю вот что:

1. буду планировать количество выкуриваемых сигарет на каждый день до окончательного отказа от них;

**Итак, сумма баллов:**

**0-2**  - у меня очень слабая зависимость, я справлюсь!

**3-4** – у меня слабая зависимость, может, в самом деле, взять и бросить курить!

**5**- у меня средняя зависимость, надо подумать!

**6-7**- у меня высокая зависимость! Что делать, надо бежать за помощью!

**8-10-** у меня очень высокая зависимость! Помощь необходима в ближайшее время!

1. стану уменьшать количество выкуриваемых сигарет каждый день;
2. буду покупать не больше одной пачки сигарет, заменю марку на менее любимую;
3. буду прятать сигареты в необычные места или отдавать их кому-нибудь на хранение, чтобы каждый раз приходилось их искать, просить, когда захочется курить.

## Бросить курить:

**с чего начать?**

**1**

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 проку­ ренные 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 лишних стимулов закурить - алкоголь, кофе. Надо рассказать родным, их поддержка не помешает.

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!

## 1 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 применимо.

**Спорт** - очень полезное занятие и приятная альтернатива курению - способен предупредить тягу к курению, депрес­ сивные состояния, нервозность, стрессовые ситуации, прибавку **в** весе, поэтому помогает побороть рецидивы курения и повысить самооценку.

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 поддерж­ ка - индивидуальная или групповая помогает в отказе от курения. Часто используется **в** сочетании с лекарствами.

**Гипноз:** возможно, и помогает, хотя нет убедительных

данных. Может, найти что-нибудь другое!

**Лекарства:** есть препараты, помогающие бросить курить, но лучше, чтобы их рекомендовал и назначил врач. Некото­ рые лекарственные препараты в виде пластырей и жеватель­ ных резинок содержат никотин и призваны частично восполнять его запасы в организме уже бывшего курильщи­ ка, чтобы синдром отмены любимых сигарет был менее болезненным. Другие лекарства ведут себя как никотин и также призваны снижать тягу к курению.

**Не лекарства:** иголки, электромагнитные волны, электро­

пунктура - все это хорошо, все работает, помогает преодо­ леть синдром отмены, а порой - и предупредить его.