

Памятка «Практические рекомендации по отказу от курения»

Необходимо настроить себя на отказ от курения, избегать мыслей о том, что это трудно осуществить, напротив, внушить себе, что вы не раб привычки, достаточно владеете собой и легко одолеете привычку курения. Важно знать одно: вы точно сможете бросить курить, ничего запредельно героического в этом нет, но при одном условии: **ВЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ХОТИТЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ!**

Составьте для себя список доводов в пользу вашего отказа от курения (польза и преимущества прекращения курения). НАПРИМЕР: улучшение здоровья; лучшее ощущение вкуса пищи и запахов; экономия денег; улучшение самочувствия и физического состояния и т.д.

Дома и на рабочем месте уберите с глаз все предметы, связанные с курением (пепельницы, пачки сигарет, мундштуки, трубки, спички, зажигалки). Определите, когда Вам больше всего хочется курить: в машине, на работе, после еды, перед сном? Задача - установить, когда Вы курите, чтобы соблюсти некий ритуал. Замените ритуальную сигарету иным ритуалом. Например, вместо сигареты перед сном, съешьте яблоко или подбросьте двадцать раз в воздух спичечный коробок. Очень помогает, если сделать десять глубоких вдохов.

Откладывайте (в копилку) деньги, которые вы ежедневно тратили бы на сигареты. Сдайте в чистку вашу верхнюю одежду, чтобы освободить ее от табачного запаха. Чистите зубы не менее двух раз в день и обратите внимание, как по прошествии нескольких дней после отказа от курения ваши зубы очистятся от желтизны.

По возможности избегайте общения с курильщиками, в особенности в ситуациях, когда они курят или могут закурить (хотя бы в течение первого месяца отказа от курения).

Увеличьте примерно вдвое количество потребляемой жидкости: минеральная вода, сок, некрепкий чай; отвары отхаркивающих трав, это будет способствовать более быстрому выведению токсических веществ из организма.

В ситуациях, когда возникает желание закурить. Встаньте, начните двигаться, займитесь чем-нибудь, позвоните кому-нибудь по телефону, измените обстановку. Посмотрите на часы в момент появления желания закурить, и вы увидите, что надо удержаться всего несколько минут, после чего желание слабеет или проходит вовсе.

Используйте технику релаксации. Сделайте медленный и глубокий вдох, считая до 5, так же медленно на счет 5 выдохните. Повторите 5 раз. Сделайте 5 глубоких вдохов и выдохов. На последнем вдохе задержите дыхание и зажгите спичку. Задерживайте дыхание, пока она горит, а затем загасите ее медленным выдохом и вдавите спичку в пепельницу, как сигарету.

Тактика поведения в случае срыва. С первой попытки прекращают курить 30 - 40 процентов курильщиков. Большинству же требуются повторные попытки. Если вы закурили вновь: немедленно бросьте курить; избавьтесь от сигарет (выбросите, отдайте курильщикам); учтите, что короткий срыв вовсе не означает, что вы снова стали курильщиком; проанализируйте, какие причины и обстоятельства побудили вас снова закурить. Обдумайте, как в следующий раз преодолеть их. **Если после нескольких попыток вам не удалось одолеть свою привычку, следует обратиться к специалистам.**