

### Трудные периоды

Поставьте цель выдержать **2 недели без курения**. За это время произойдёт достаточное очищение организма и физическое отвыкание от курения. В последующем сохраняется психологическая зависимость от никотина.

Существует 5 критических периодов, они неприятны, но, настроившись, вы сможете их преодолеть; это

- через 48 часов после выкуривания последней сигареты (самый сильный)
- через месяц
- Три месяца
- шесть месяцев
- через год

Чем выше зависимость от никотина, тем труднее вам будет.

### Что дает отказ от курения:

- Избавление от ежедневной интоксикации организма;
- Многократное уменьшение риска развития раковых заболеваний, болезней сердца, сосудов и легких;
- Каждый год Вы значительно реже будете болеть гриппом и другими простудными заболеваниями;
- Избавление от неприятного запаха изо рта, от волос, одежды, в своем доме и машине;
- Вы без одышки будете подниматься по лестнице;
- Сохраните деньги в своем недельном, месячном и годовом бюджете на другие расходы;
- Избавите близкое окружение от заболеваний органов дыхания;
- Заметно меньше и позже образуются морщины на лице;
- Избавитесь от утреннего кашля;
- Значительно уменьшите риск стать инвалидом и сократить свою жизнь на 10-20 лет;
- Получите контроль над своим поведением и над своей жизнью.

### Составьте список удовольствий, которыми Вы будете себя награждать за каждый этап отказа от курения (неделя, месяц, год)

- Путешествие
- Поход в кино, кафе, посещение выставки, концерта
- Покупка давно желанной вещи
- Абонемент в тренажёрный зал
- Покупка беговой дорожки

### Как бросить курить?



Вы задавали себе вопрос: «Почему Я курю?». Неужели, чтобы... Успокоиться? Отдохнуть? Снять стресс? Расслабиться? Сосредоточиться? Начать трудный разговор? Анализируя причины своих привычек, становится ясно, что мы курим, потому что не можем быть спокойны, не мыслим отдыха без перекура, постоянно нервничаем в ожидании чего-то, не можем сосредоточиться и адекватно общаться без очередной сигареты...

### 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 Фагестрема поможет оценить степень никотиновой зависимости: Просто ответьте на вопросы и считайте баллы!

Вопрос	Ответы	Балл
Как скоро, после того как Вы проснулись, Вы выкуриваете первую сигарету?	В течение первых 5 минут	3
	В течение 6-30 минут	2
	В течение 30-60 минут	1
	Через 1 час	0
Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	Да	1
	Нет	0
От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	Первая сигарета утром	1
	Все остальные	0
Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	10 или меньше	0
	11-20	1
	21-30	2
	31 и более	3
Когда Вы больше курите - утром, или на протяжении остального дня?	Утром	1
	На протяжении дня	0
Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	Да	1
	Нет	0
<b>Итого</b>		

Балл	Степень зависимости
0-2	Очень слабая
3-4	Слабая
5	Средняя
6-7	Высокая
8-10	Очень высокая

Итак, сумма баллов:

- **0-3 балла.** Если Вы набрали менее 4 баллов, вам, вероятно, удастся бросить курить, не прибегая к медикаментозным средствам. Не откладывайте этот шаг на завтра.
- **4-6 баллов.** Если Вы набрали от 4 до 6 баллов, Вашу зависимость от никотина можно оценить как среднюю. Собрав всю силу воли, Вы вполне способны бросить курить
- **7-10 баллов.** Если Вы набрали более 7 баллов, у Вас высокая степень зависимости от никотина. Вы и Ваш врач должны подумать об использовании медикаментозных средств для того, чтобы помочь Вам бросить курить

#### Правила психологической самоподготовки к отказу от курения

- Наметьте день отказа от курения. Прекращайте курить сразу, не пытаясь сначала снизить число сигарет или перейти на «лёгкие» сигареты или сигареты с фильтрами, так как доказано, что это лишь «фикция» уменьшения вреда курения и только мешает с ним решительно покончить.
- Решительно настройте себя на отказ от курения. Избегайте мыслей, что это трудно осуществить.
- Объявите о своем решении бросить курить членам семьи, ближайшим родственникам, друзьям, сотрудникам по работе. Предложите им, если они курят, присоединиться к Вашему решению. Можете заключить пари с кем-нибудь из них, что Вы исполните свое решение.
- 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. Этот поступок позволит Вам проверить себя, насколько Вы решительно настроены на отказ от курения.
- 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, чтобы ваши руки были чем-то заняты: можно держать в руках кистевой эспандер, четки, карандаш или другие предметы.
- Употребляйте не менее 2 литров жидкости в сутки (если нет особых противопоказаний). Это способствует более быстрому выведению из организма табачных токсинов.
- Старайтесь избегать ситуаций, провоцирующих курение, в том числе общества курящих людей.
- После отказа от курения наступает улучшение вкусовой чувствительности, возможно повышение аппетита, что ведёт к увеличению массы тела в первые 2-3 месяца, поэтому постарайтесь употреблять в пищу низкокалорийные продукты, повысьте свою физическую активность, обычно в течение года после отказа от курения вес тела приходит к исходному.
- Обратитесь к врачу за помощью осуществить своё желание отказаться от курения для назначения лекарственной поддержки и для снижения симптомов отмены, следуйте его советам.
- Не отчаивайтесь, если произошёл срыв. При повторных попытках шансы на успех возрастают.

#### Приемы преодоления внезапно возникающего желания закурить после отказа от курения

- Вспомнить и повторить про себя или вслух свою установку на отказ от курения или обращение к себе: «Я бросил (а) курить и не изменю свое решение. Я больше не курю»;
- Мысленно оценить, насколько действительно в этой ситуации поможет сигарета, постараться подавить желание закурить;
- Посмотреть на часы в момент возникшего желания закурить, удержать себя на несколько минут;
- Воспользоваться жевательной резинкой;
- Встать, начать двигаться, позвонить кому-нибудь по телефону, переменить занятие или обстановку, выйти на улицу;
- Заранее подготовить для себя альтернативное курению приятное занятие, которым можно заняться при появлении желания закурить;
- Использовать методику глубокого дыхания для преодоления стресса.

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