

## Советы бросающим курить

Употребление табака – это глобальная эпидемия, которая с возрастающей силой разрушает страны и регионы, вносит свою лепту в развитие болезней населения, увеличение инвалидности, смертности, нетрудоспособности, снижение производительности труда. Тысячи людей становятся жертвами этого медленного и тихого, но совершенно беспощадного убийцы.

90% случаев практически неизлечимого рака легкого и 80% рака гортани также результаты курения. Из 100 случаев туберкулеза 95 приходится на курильщиков. Длительно и много курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз – инфарктом миокарда, в 10 раз – язвой желудка. Ежегодно в мире отмечается до 10 млн. случаев бронхиальной астмы, непосредственно связанных с пассивным курением. Таким образом, табакокурение из частного дела превратилось в серьезную угрозу здоровью на национальном уровне.

Для успешной борьбы с курением необходимым условием является наличие эффективных мер. Наиболее эффективные меры по борьбе с курением связаны с нормативно-правовым регулированием табакокурения, направленным, прежде всего, на запрещение курения в общественных местах, на запрещение рекламы табачных изделий; на увеличение цен на табачные изделия; на ограничение времени и мест продаж табачных изделий; на увеличение возраста для продажи табачных изделий; на разработку предупредительных надписей, рисунков на упаковках табачных изделий.

### СОВЕТЫ БРОСАЮЩИМ КУРИТЬ.

1.Изложите на бумаге причины, по которым Вы хотите бросить курить (преимущества жизни без курения): дольше жить, лучше себя чувствовать и т.д. Вы знаете, что плохого в курении и что Вы приобретете, бросив курить. Запишите все на бумаге и читайте ежедневно.

2.Попросите свою семью и друзей поддержать Вас, быть снисходительными и терпимыми. Предупредите их, что Вы в этот период можете быть раздражительным. Не ждите похвалы или поддержки. Это Ваше личное дело, и ваших страданий никто не поймет.

3.Найдите себе партнера - другого курильщика, который также хочет бросить курить. Подбадривайте и помогайте друг другу, обращайтесь за помощью, когда чувствуете, что не выдерживаете.

4.Будьте готовы, что будет очень хотеться курить. Причем, если Вы курили по пачке в день, этих приступов желания может быть до 20. Не исключено, что даже во сне будет сниться, как Вы блаженно затягиваетесь сигаретой. При возникновении желания закурить повремените с его реализацией и постарайтесь чем-либо себя занять или отвлечь. Можно закрыть глаза, сделать очень медленно глубокий вдох, сосчитать до пяти, медленно выдохнуть. Повторить несколько раз.

5. Не курите натошак, старайтесь как можно дольше отодвинуть момент закуривания первой сигареты. Откладывайте выкуривание первой в день сигареты на 10 минут позже, чем это было вчера. Продолжайте это до того времени, пока Вы сможете не курить в течение первых 3 часов после сна. После этого Вам будет проще бросить курить вообще.

6. Бросайте курить на один день. А завтра еще на один день и т.д. Не думайте, как же Вы будете жить без сигарет через неделю или через месяц. Старайтесь ежедневно сокращать количество выкуриваемых сигарет на 1-2.

7. Продержитесь 48 часов. Это самые черные часы. Другими критическими пунктами будут: 1 месяц, 3 месяца, 6 месяцев (вот здесь «ломается» большинство!) и год.

8. Физические нагрузки несовместимы с курением: начните с обычной утренней гимнастики. Упражнения снимут стресс и помогут Вашему телу восстановиться от вреда, нанесенного сигаретами. Если необходимо, начинайте постепенно, с короткой прогулки раз или два в день. Доведите это до 30-40-минутных упражнений 3 или 4 раза в неделю.

9. Делайте дыхательные упражнения каждый день по 3-5 минут. Очень медленно вдохните через нос, задержите дыхание на несколько секунд, очень медленно выдохните через рот. Попробуйте делать дыхательные упражнения с закрытыми глазами. Вообразите себя некурящим, наслаждающимся упражнениями. Представьте, как вы отказываетесь от предложенной сигареты или выбрасываете все свои сигареты и получаете за это золотую медаль. Развивайте собственные мысли в данном направлении. Визуализация сработает.

10. Замените сигарету стаканом сока, минеральной воды, жевательной резинкой, несладкими фруктами.

11. Табакокурение – это привычка, поэтому надо исключить другие привычки, связанные с ней во времени или пространстве, привычные стереотипы (отказаться от действий, которые раньше сопровождалось курением, например, просмотр телевизора, слушание музыки).

12. Пейте много воды. Вода хороша в любом случае, но большинство людей не пьют ее в достаточном количестве. Вода поможет «вымыть» никотин и другую «химию» из организма, к тому же она поможет снять тягу к сигаретам, отвечая на «запросы рта».

13. Не носите с собой зажигалку или спички.

14. Перестаньте глубоко затягиваться. После каждой затяжки опускайте руку с сигаретой вниз

15. Покупайте каждый раз не больше одной пачки сигарет. Старайтесь как можно дольше не открывать новую пачку сигарет.

16. Когда у Вас кончились сигареты, ни у кого их не заимствуйте.

Первые дни без сигареты самые трудные. Надо как можно быстрее освободить организм от никотина и других вредных компонентов табачного дыма. Для этого: пейте больше жидкости: воды, соков, некрепкого чая с лимоном (лимон содержит витамин С, который особенно нужен тем, кто бросает курить); не пейте крепкий чай или кофе – это обостряет тягу к сигарете; по той же причине не следует есть острые и пряные блюда; в первые дни ешьте

больше свежих овощей и кисломолочных продуктов; каждый день съедайте ложку меда- он помогает печени очистить организм от вредных веществ; поддерживайте высокий уровень физической активности – физкультура не только отвлекает от курения, но и очищает дыхание.

Бросить курить имеет смысл в любое время. Знайте: курение не является физиологической потребностью человека. Это только привычка, которая вредит здоровью. А сейчас становится модным быть здоровым.

Помните: Быть независимым от табака – это всегда быть в хорошей спортивной форме, быть самостоятельным человеком, сохранить свое здоровье, состояться в жизни как личность, всегда выглядеть молодо и привлекательно, не иметь в будущем сексуальных проблем, создать семью и вырастить здоровых детей.

При невозможности бросить курить самостоятельно Вам может помочь врач психиатр-нарколог или психотерапевт. Врачебная помощь повышает вероятность успеха в среднем на 80%.

По всем вопросам лечения никотиновой зависимости можно обращаться к врачу психиатру-наркологу по месту жительства или в УЗ «Витебский областной клинический центр психиатрии и наркологии» (тел. 60 45 76).

<http://vzcge.by/page/aktualno-dlya-naseleniya>

По материалам УЗ «Витебский областной  
клинический центр психиатрии и  
наркологии»