

Найдите и прочитайте книгу Аллена Карра «Лёгкий способ бросить курить». Многие отказались от курения благодаря этой книге.

После того как Вы бросили курить, запланируйте отметить важные рубежи на Вашем пути от курящего к некурящему. Через 2 недели сходите в кино, через месяц в хороший ресторан или в кафе (обязательно сядьте в секции для некурящих!), через 3 месяца проведите выходные в Вашем любимом месте, и т.д.

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

Осознайте, в какое время у Вас появляется желание курить, например: во время стресса, после еды, во время перерывов на работе и т.д. Постарайтесь избегать этих ситуаций, а если это невозможно - найдите другие модели поведения в такие моменты.

Найдите что-нибудь, что можно держать в руке и во рту, чтобы заменить этим сигареты.

Носите с собой фотографию своей семьи или того, кто Вам дорог. Напишите на листе бумаги: «Я бросаю для себя и для тебя (вас)» и прикрепите его к фотографии. Когда у Вас появится желание курить, посмотрите на фотографию и прочтите надпись.

Удалите из дома и с рабочего места все, что напоминает о курении.

Каждый раз, когда у Вас появляется желание курить, вместо того чтобы закурить, запишите свои чувства или мысли. Носите этот лист всегда с собой.

Помните,

Вы сами создаёте свою жизнь!

На базе Новополоцкого психоневрологического диспансера проводится лечение табачной зависимости с применением иглорефлексотерапии. Справки по телефону: 53-96-77.

УЗ «Новополоцкая ЦГБ»

Кабинет формирования здорового образа жизни

Текст: и оформление

Л.А.Бобрук, зав. кабинетом ФЗОЖ УЗ «НЦГБ»

тир.100 экз.

УЗ «Новополоцкая центральная городская
больница»

Кабинет формирования здорового образа жизни

Руководство для тех, кто хочет бросить курить



г.Новополоцк

2014 год

Большинство людей легко принимают решение начать курить. Они получают определенное удовлетворение от этого процесса, и мысль о возможных опасных последствиях отодвигается на задний план. Решение отказаться от курения тяжелое, но неизбежное, если Вы хотите быть здоровыми и красивыми.

Поверьте в себя. Поверьте, что Вы можете бросить курить. Вспомните самые сложные вещи, которые Вы делали, и осознайте, что у Вас есть сила воли и решимость бросить курить. Все зависит от Вас.

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

Попросите свою семью и друзей поддержать Вас, быть снисходительными и терпимыми. Предупредите их, что Вы в этот период можете быть раздражительным.

Решите, в какой день Вы расстанетесь с сигаретами навсегда. Спланируйте и назначьте окончательную дату, запишите ее. Подготовьте свой мозг к первому дню Вашей новой жизни. Можете провести небольшую церемонию по поводу последней сигареты.

Поговорите с врачом. Поддержка и рекомендации, полученные от врача, - проверенный способ улучшить Ваши шансы на успех.

Физические 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.

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 и переходите к следующему пункту.

Во время дыхательных упражнений закройте глаза и 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 работает.

Уменьшайте количество сигарет постепенно, но обязательно назначьте день окончательного отказа от курения. К способам постепенного отказа от курения относятся: 1) планирование количества выкуриваемых сигарет на каждый день до окончания курения; 2) уменьшение количества выкуриваемых сигарет каждый день; 3) покупка сигарет в количестве не больше одной пачки; 4) замена марки сигарет, чтобы не так нравился процесс курения.

Отдайте свои сигареты кому-нибудь другому, чтобы Вам приходилось каждый раз их просить, когда захочется курить.

Попробуйте «завязать» сразу - бросить курить раз и навсегда. Многие курильщики проверили на себе, что единственный способ расстаться с сигаретами - бросить резко и полностью, без попыток уменьшить количество выкуриваемых сигарет. Тем не менее, найдите метод, который будет наиболее подходящим для Вас: бросать постепенно или сразу. Если один из методов не работает - попробуйте другой.

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