

КАК ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ

1. **Выберите дату** прекращения курения, которую следует назначить через -1-2 недели. Назначьте эту дату на день, который не был бы наполнен стрессами. Дни, оставшиеся до назначенной даты, посвятите подготовке.

2. **Подготовьте** к назначенному дню свой дом, место работы, возможно, автомобиль, другие **места, где Вы проводите время.** Освободите их от пепельниц, зажигалок, спичек, других предметов, которые могут провоцировать Вас к курению. Почистите одежду, окружающую среду, освобожденную от табака.

3. Подумайте, **кто** из Ваших близких и друзей **может помочь** или помешать Вам в прекращении курения. Сообщите им о Ваших планах освободиться от курения и о том, какой помощи Вы от них ждете.

4. **Подумайте, с какими трудностями Вы можете встретиться** в процессе прекращения курения. Используйте для этого свой предыдущий опыт. Продумайте Ваши действия в отношении каждой трудности. Запишите их в диагностический бланк, обдумайте и впишите также преимущества и недостатки курения и его прекращения. Это поможет Вам узнать больше о Вашем курении.

5. Если у Вас средний или высокий уровень зависимости от никотина, целесообразно **обратиться к наркологу** с целью подбора медикаментов снижающих тягу к никотину

6. Подумайте, **какие подарки Вы сделайте себе** после первого дня, первой недели, первого месяца некурения. Прекращение курения – это то, что Вы делаете для себя и своего здоровья, и Вы можете позаботиться о том, чтобы это было приятным.

ЕСЛИ ВЫ БРОСАЕТЕ КУРИТЬ...

В те минуты, когда хочется курить, используйте правило СТОП.

С – сдержаться. Желание курить пройдет спустя несколько минут, независимо от того, закурите Вы или нет.

Т – три раза глубоко вдохнуть и выдохнуть . Это прекрасный способ снять стресс.

О –отвлечься на разговор, телевизор, что-то вкусное или что-то еще.

П -пить воду . Она дает свежее ощущение в ротовой полости и способствует выведению ядов из организма.

помните о нескольких важных моментах :

1. Необходимо **полное воздержание от курения.** Ни одной сигареты после дня прекращения курения. Даже одна затяжка может стать причиной срыва.

2. **Бросайте курить без алкоголя.** Воспоминания курильщиков о прошлых попытках отказа от курения часто указывают на связь срыва с приемом алкоголя.

3. Используйте **эффективные медикаменты** (если они показаны).

4. **Избегайте** ситуаций и мест, где прежде курили.

Для эффективного и более быстрого отказа от курения Вы можете оценить степень своей табачной зависимости с помощью этого теста:

1. Когда вы тянетесь за сигаретой после пробуждения?

- а) через 5 минут. - 3 балла
- б) от 6 до 30 минут. - 2 балла
- в) от 31 до 60 минут - 1 балл
- г) более чем через 60 минут - 0 баллов

2. Тяжело ли Вам воздержаться от курения в тех местах, где оно запрещено?

- а) Да - 1 балл
- б) Нет - 0 баллов

3. От какой сигареты Вам было бы тяжелее всего воздержаться?

- а) От утренней - 1 балл
- б) От последующей - 0 баллов

4. Сколько сигарет в день Вы выкуриваете?

- а) 10 или менее - 0 баллов
- б) от 11 до 20 - 1 балл
- в) от 21 до 30 - 2 балла
- г) более 30 - 3 балла

5. Когда Вы больше курите – утром или на протяжении дня?

- а) Утром - 1 балл
- б) На протяжении дня - 0 баллов

6. Курите ли Вы во время болезни, когда Вы должны придерживаться режима?

- а) Да - 1 балл
- б) Нет - 0 баллов

Проверьте Ваш результат.

- 0 – 3 балла.** У Вас низкий уровень никотиновой зависимости.
- 4 – 5 баллов.** У Вас средний уровень никотиновой зависимости.
- 6 – 10 баллов.** У Вас высокий уровень никотиновой зависимости.

Дальнейшие вопросы Вы можете обсудить с врачом-наркологом.

ГБУЗ КО «Новокузнецкий Наркологический диспансер»
пр. Строителей, 61. т. 74-92-62;
пр. Строителей, 52 тел. 46-57-74;
пр. Сов. Армии, 53. тел. 55-70-01; 554-594

Подготовлено: Георгиевской О.В.

**Будь модным.
Живи без табака!**

ГБУЗ КО «Новокузнецкий наркологический диспансер»

**Брось
сигарету.
выбери
здоровье!**

