

Поведенческие приемы для отказа от курения:

- 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.
- Начните регулярные занятия теми или иными доступными Вам формами умеренных физических нагрузок, гимнастические упражнения, бег, длительные пешие прогулки, другие виды физических занятий.
- Откладывайте в сторону (в копилку) деньги, которые Вы ежедневно тратили бы на сигареты. Наметьте вещи, которые бы Вы хотели купить для себя или близких и покупайте по мере накопления денег, сэкономленных на сигаретах.
- Старайтесь особенно регулярно (не менее двух раз в день) чистить зубы. Обратите внимание, как через несколько дней после отказа от курения у вас очистятся зубы от табачной желтизны.
- Старайтесь по возможности избегать, хотя бы на время, общения с курильщиками, в особенности в ситуациях, когда они курят или могут закурить.
- Постарайтесь внести изменения в своем жизненном распорядке в отношении обстоятельств и моментов, обычно связанных у Вас с курением (после еды, чтение газет и др.) с целью избежать их или заменить.
- Старайтесь, чтобы Ваши руки вне работы были чем-то заняты. Привыкните держать в руках кистевой эспандер или брелки, четки, карандаш или другие удобные для Вас предметы.

Приемы преодоления возникающего желания закурить при отказе от курения:

- Мысленно оценить насколько действительно в этой ситуации трудно устоять от желания закурить, напрячь свою волю, и подавить желание;
- Посмотреть на часы в момент желания закурить, удержать себя на несколько минут и Вы увидите, как желание слабеет или проходит вовсе;
- На вдохе или выдохе задержите дыхание, пока можете, потом восстановите дыхание – желание курить уйдет;
- Встаньте, начните двигаться, позвоните кому-нибудь по телефону, перемените занятие или обстановку, выйдете на улицу;
- При желании закурить кладите что-нибудь в рот вместо сигареты: яблоко, семечки, карамель, жвачку, зубочистку или тому подобное.
- Носите браслет на запястье, в момент появления желания закурить сильно перетяните браслет или сдавите им запястье и скажите про себя: «Держись!»;
- Сделайте медленный и глубокий вдох, считая до 5, также медленно на счет 5 выдохните. Повторить 2-6 раз, пока не почувствуете заметное ослабление или исчезновение желания закурить.

Применение медикаментозных препаратов.

Многие курильщики могут бросить курить без применения препаратов, если не будут ослаблять свою решимость бросить курить и будут правильно и настойчиво выполнять поведенческие приемы отказа от курения. Прием соответствующих препаратов показан, прежде всего, курящим лицам с табачной зависимостью более 5 баллов, замеряемой с помощью выше представленного теста.

Препараты для лечения табачной зависимости следует принимать по рекомендации врача специалиста. Поскольку большинство препаратов, предлагаемых в аптеках для этой цели, «пустышки» и неэффективны. И только врач специалист назначит Вам доказанные по эффективности препараты и поможет отобрать из них наиболее подходящий для Вас.

Роль препаратов второстепенна, главное эта Ваша работа над своим сознанием и поведением в отношении курения. Тем не менее, определенные препараты позволяют эффективно убирать или уменьшать тягу к никотину на определенный период времени, за который Вы перестраиваете свое поведение и привыкаете жить без сигареты. Кроме того эти препараты помогают избавиться от симптомов синдрома отмены, которые могут появляться в первый месяц отказа от курения.

Еще раз напоминаем в отношении выбора препарата и режима его приема посоветуйтесь с врачом.

Профилактика рецидива (возобновления) курения.

При правильном и аккуратном выполнении всех описанных выше правил и инструкций по прекращению курения большинство лиц успешно и сравнительно легко бросают курить. Однако у многих в ближайшие недели или месяцы после полного прекращения курения может возникнуть срыв и возвращение к регулярному курению. Чаще это происходит при каком-то волнении или стрессовой ситуации, когда бывший курильщик теряет временно контроль и по привычке или по старому рефлексу автоматически хватается за сигарету.

Не паникуйте, если Вы вдруг сорветесь и закурите. Как можно быстрее возьмите себя в руки. Вспомните свою установку и как можно быстрее прекратите курение. Выбросьте и растопчите сигарету со словами: «Я избавился от этой отравы и не дам ей снова овладеть мной».

При быстром и решительном избавлении от срыва на курение Вы уже через 1-2 минуты будете чувствовать себя уверенным и испытаете удовлетворение от преодоленного соблазна и срыва. Кроме того, каждый успешно преодоленный срыв закрепляет в Вас защиту против возможных будущих срывов и рецидивов курения.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ НЕКУРЯЩИХ ЛИЦ

Ваша свобода курить заканчивается, где начинается воздух, которым я дышу.

- Не оставляйте без внимания наличие в воздухе, которым Вы дышите, табачного дыма или запаха табака. Помните, что табачный дым достаточно опасен и для некурящих и принимайте меры, чтобы обезопасить себя и других некурящих лиц, особенно детей, от него.
- В России существует Федеральный закон от 12 февраля 2013 г. N 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», в котором прописаны меры защиты некурящих лиц от табачного дыма из окружающей их среды. В частности, закон запрещает курение в служебных и рабочих помещениях, в общественных местах, в транспорте и даже в коридорах и на лестничных площадках жилых помещений и на остановках общественного транспорта.
- Следите и требуйте выполнения правил этого закона в окружающей Вас среде.



КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ
ОТ ТАБАЧНОЙ
ИНТОКСИКАЦИИ
(памятка)

Если бы каждый курильщик осознал в полной мере последствия курения, продолжили курить только сумасшедшие.

Табачный дым, от которого кто-то отмахивается, кто-то не обращает внимания, а кто и с удовольствием вдыхает полной грудью, является весьма сложным по составу. Химики насчитали в нем около 4000 различных химических соединений, при этом **около 100 из них являются в разной степени токсичными и вредными для человека.**

Каждый из этих табачных токсинов действует на определенные органы-мишени и вызывает различные повреждения в организме. К примеру, дозы угарного газа из табачного дыма сигареты небольшие и конечно не «удушают» курильщика, но регулярно поступая в организм, они частично блокируют гемоглобин крови от соединения с кислородом, что ведет к хроническому дефициту кислорода в тканях и к разнообразным негативным последствиям для здоровья. Такие соединения табачного дыма, как кадмий, нафталин, бензопирен, винилхлорид, толуидин и уретан являются канцерогенами, то есть способны превращать нормальные клетки в раковые. О мышьяке, ДДТ, водородном цианиде и школьники знают.

Во все это трудно поверить, когда выкуриваешь привычную, почти любимую сигарету. Ведь многие курильщики, до поры до времени, ничего кроме удовольствия, а то и удовольствия от курения не чувствуют. Это объясняется двумя обстоятельствами. Во-первых, во все высококачественные и дорогие табачи добавляют специальные ароматизирующие добавки, которые создают приятный запах и маскируют достаточно неприятный запах чистого табака. Во-вторых, все перечисленные выше сильнейшие яды действительно присутствуют в табачном дыме, но в очень малых дозах. Заметный эффект таких доз, в виде нарушений самочувствия или определенных болезней проявляется не через минуты, часы или дни, а чаще через годы. **У табачной интоксикации достаточно длительный скрытый период, когда внутри организма, в органах, тканях и клетках, происходят определенные изменения, но внешне на Вашем самочувствии это почти никак не отражается.**

Однако рано или поздно скрытый период заканчивается и появляются первые симптомы табачной интоксикации: неопределенные болевые ощущения в груди; сердцебиение; периодические расстройства желудка; сухость во рту; кашель, одышка; повышенная утомляемость, болезненность в глазах; холодные руки и ноги; повышенная возбудимость, ухудшение состояния кожи и другие. Все эти уже в той или иной степени ощущаемые симптомы табачной интоксикации опять же развиваются не сразу, а постепенно нарастая в степени выраженности. В результате многие курильщики как бы свыкаются с этими симптомами, считают их обычными и не обращают внимания до тех пор, когда уже становится «не в моготу». Причем часто к этому моменту они свою хворь и недуг готовы связать с чем угодно, но только не с курением: «Курю-то, всю жизнь, а почувствовал плохо только сейчас».

В этом главная особенность и коварство табачной интоксикации, в том, что она развивается скрыто и незаметно, усыпляя бдительность курильщиков. По скрытости и неощущаемости разрушительного действия табачная интоксикация напоминает действие радиации. Внешне безобидный табачный дым медленно, но неуклонно отравляет и разрушает организм курильщика, обычно ничего не чувствующего и не подозревающего.

Важно также знать, что табачный дым может наносить существенный вред здоровью не только самих курильщиков, но и окружающих их некуря-

щих лиц. Установлено, что курильщик поглощает всего 15–20 % табачных токсинов. Более 60 % распространяется и остается в окружающем его пространстве с дымом от сигареты между затяжками, а также с выдыхаемым курильщиком воздухом. Поэтому находясь рядом или в одном помещении с курящим **некурящие лица тоже могут вдыхать существенную дозу табачных токсинов и повредить своему здоровью.**

Прекращение курения и ограничение его распространения является необходимым условием сохранения здоровья и успешного выздоровления от многих заболеваний. Однако отказаться от курения для многих курящих лиц оказывается не так легко и просто. Более того, большинство курильщиков старше 30–40 лет, курят не потому, что хотят курить, а потому, что не могут бросить курить. Главный барьер – табачная зависимость. **Табачная зависимость**, это, прежде всего, зависимость от табачного наркотика никотина. После более или менее длительного, регулярного курения развивается уже постоянная потребность, «тяга» к никотину, в результате чего курильщик в той или степени утрачивает способность контролировать свою привычку. «Плоть жаждет, а дух слаб».

Степень табачной зависимости у отдельных курильщиков может отличаться, прежде всего, в зависимости от интенсивности и продолжительности курения. Степень своей табачной зависимости каждый курильщик легко может определить с помощью приведенного ниже анкетного теста.

Тест оценки степени табачной зависимости

Вопрос	Ответ	Баллы
1 Как скоро, после пробуждения, вы обычно закуриваете первую сигарету?	в первые 5 минут	3
	спустя 6-30 минут	2
	31-60 минут	1
	позже 60 минут	0
2 Трудно ли вам удержаться от курения в местах, где это запрещено или не принято (транспорт, театр, кино и др.)?	Да	1
	Нет	0
3 Какая из выкуранных в течение дня сигарет доставляет вам наибольшее удовлетворение?	первая после сна	1
	любая другая	0
4 Сколько сигарет, вы выкуриваете за день?	0 – 10	0
	11 - 20	1
	21 – 30	2
	Более 30	3
5 Вы курите обычно утром больше, чем в остальную часть дня?	Да	1
	Нет	0
6 Курите ли вы, если больны и находитесь в постели большую часть дня?	курю, как обычно	2
	курю заметно меньше	1
	не курю вообще	0
7 Какие сигареты Вы курите?	Крепкие	2
	средние	1
	легкие	0

Примечание к анкете. Поставьте галочку или обведите кружком цифры баллов в соответствии с выбранным Вами ответом и подсчитайте сумму баллов:

- 0–4 балла означает отсутствие табачной зависимости или ее легкую степень,
- 5–6 баллов свидетельствуют о средней степени табачной зависимости,
- 7 и более баллов говорят о сильной степени табачной зависимости.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ КУРЯЩИХ ЛИЦ.

Бросать курить лучше раньше, чем позже, Но лучше позже, чем никогда

Как бросить курить. Чем больше табачная зависимость, тем труднее от нее избавиться. Но освободиться от пагубной привычки, под силу каждому, только у одного это потребует больше усилий и времени у другого меньше. При этом важно правильно организовать свои усилия по избавлению от табачной зависимости. Для успешного отказа от курения необходимо три условия: захотеть, уметь и самому поработать над собой.

Что значит захотеть бросить курить? Успех любой попытки к отказу от курения, прежде всего, зависит от степени готовности и решимости курильщика. Если Вы хотите только попробовать бросить курить, шанс на успех небольшой. Не имеет смысла делать какие-либо попытки к отказу, если Вы не решили для себя, нужно ли Вам это, если Вы не уверены, готовы ли Вы к избавлению от привычки курения. **Но если вы твердо и окончательно решили избавиться от курения, ничто не остановит и не помешает Вам. Надо сильно захотеть бросить курить, не очень хочешь, не очень получается.** Для осознанного и твердого желания рекомендуется перед началом отказа от курения провести определенную морально-психологическую самоподготовку в результате чего Вы сами формируете для себя цель и установку на ее достижение. Сначала ответьте себе на вопросы: «Почему я вообще курю?»; «Почему мне необходимо бросить курить?»; «Что мешает мне бросить курить?». Сформулируйте для себя установку или команду на отказ от курения. К примеру: *«Ради своего здоровья и будущего я сделаю все необходимое, но избавлюсь от этой бумажной токсичной соски, которая рано или поздно сделает меня инвалидом или сократит мою жизнь».* или – *«Ради детей, я должен бросить курить навсегда».* Сформулированную для себя установку на отказ от курения следует запомнить, держать в голове и время от времени повторять ее про себя или вслух, как молитву. Вы, тем самым, как бы программируете себя на отказ от курения.

Перестройка своего поведения. Отказ от курения – это процесс, это время и определенная работа и усилия, которые потребуются от курильщика, чтобы перестроить свое поведение курящего человека на поведение некурящего, заменить рефлекс на сигарету, на другие рефлекс. С помощью приведенных ниже приемов и при достаточно упорном их применении прекратить курение доступно каждому. При этом не нужно изменять все перечисленные ниже приемы. Вам следует выбрать из них 2-5 приемов, которые наиболее подходят Вам с учетом Вашего образа жизни и характера Вашего курительного поведения и настойчиво применяйте их. Рано или поздно Вы отметите, что число выкуриваемых сигарет заметно уменьшается, у Вас появится чувство контроля над своим курением и Вы сможете прекратить курение совсем.