



# Отказ от курения – важное решение

*«Я смогу бросить, когда захочу!» – можно услышать от любого курильщика. И он повторяет эту фразу до тех пор, пока в первый раз действительно не попробует. Что делать, если бросить оказалось сложнее, чем вы думали?*

## **Действительно – надо захотеть**

*Бросить курить надо захотеть самому курильщику. Человек, который отказывается от табака под давлением окружающих или обстоятельств, испытывает сильный стресс и чаще возвращается обратно, к курящей жизни.*



*Человек, который отказывается от табака под давлением окружающих или обстоятельств, испытывает сильный стресс и чаще возвращается обратно, к курящей жизни.*

*Не обращайте внимание на критиков и не курите наперекор им – вы действительно в состоянии бросить прямо сейчас. Многочисленные исследования показывают, что это гораздо легче, чем кажется.*

## **Жизнь без курения**



*Начните с мотива, который поможет принять решение. Как показывает практика, запугивать курильщика болезнями или вероятной смертью бесполезно – люди обычно*

*живут сегодняшним днём и в будущее стараются не заглядывать.*

*Лучше определите себе несовместимое с курением будущее, в которое вы пойдёте добровольно – начните планировать беременность или всерьёз займитесь спортом.*



### **Найдите плюсы**

*Не надо заикливаться на том, что вы теряете, отказываясь от курения. Лучше подумайте о том, что теперь вы не будете страдать во время длинных авиаперелётов, сможете посещать любые кафе и рестораны без постоянных пробежек на улицу на перекур, будете меньше тратиться на стоматолога и сэкономите кучу денег, которые раньше тратили на сигареты. Ну, и польза для здоровья очевидна.*



### **Воспользуйтесь случаем**

*Далеко не каждый способен на героический отказ от курения «с этого понедельника». Поэтому для расставания с сигаретами надо выбрать хороший повод. Им может стать очередной осенний бронхит,*



*при котором на сигареты даже смотреть не хочется. Даже туманное утро после хорошо отмеченного юбилея школьного выпуска подойдёт для того, чтобы так и не выкурить последнюю сигарету.*



*Бросить курить трудно, а вот перестать это делать – намного легче. Договоритесь с самим собой, что вы не боретесь со старой вредной привычкой, а приобрели новую – здоровую. У некурящего человека нет ломки – у него есть временное недомогание, которое скоро пройдёт.*

## **Измените ритуалы**



*Ни одна сигарета не выкуривается просто так – каждому действию курящего соответствует свой ритуал: пауза в работе, чашечка кофе. За-*

*мените в этих событиях прикуривание сигареты на какое-либо другое действие – это поможет облегчить тягу к табаку. На некоторое время перестаньте выходить с коллегами на перекур или приходите на отчаянно курящие вечеринки – не надо провоцировать самого себя.*

## **Займите рот и руки**



*Курение – это в большой степени двигательная привычка, похожая на почёсывание затылка. Самый простой способ исключить из этой привычки сигарету – заменить её на еду. Но, чтобы отказ от табака не превратился в борьбу с лишними килограммами, замените сигарету овощами, низкокалорийными фруктами или жевательной резинкой без*



*сахара. А руки займите кубиком Рубика или... просто работой вместо перекура.*

## **Приготовьтесь к трудностям**

*В любой человеческой жизни встречаются проблемы и трудности. Отказ от табака – просто одна из них. Организму потребуется время на то, чтобы перестроить обмен веществ так, чтобы исключить из него никотин.*

*Бросить курить не очень просто – это настоящий поступок, достойный сильного человека. Ведь бороться приходится с самым серьёзным противником – собственной нервной и гормональной системами, которые привыкли жить в компании никотина.*

*За первые сутки без табака, неделю, месяц награждайте себя морально и материально. Потом некурящая жизнь потечёт незаметно.*

## **Не стесняйтесь обращаться за помощью**



*Если самостоятельно бросить курить не получается, не стесняйтесь обратиться к специалисту. В любом случае, у врача есть возможность посмотреть на вашу ситуацию «со стороны» и найти действенный именно для вас способ отказа от табака.*

*Вы действительно можете бросить курить, когда захотите. Ищите положительные моменты в новой жизни, заручитесь поддержкой – и всё получится!*



## **Психологическая помощь в отказе от курения**

Web-сайт: [www.cmphmao.ru](http://www.cmphmao.ru)

Тел.: 8 (3467) 318466

E-mail: [cmphmao@cmphmao.ru](mailto:cmphmao@cmphmao.ru)

БУ «Центр медицинской профилактики»  
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, 34.  
Web-сайт: [www.cmphmao.ru](http://www.cmphmao.ru). Тел.: 8 (3467) 318466  
2013 г.  
Тираж 10000 экз.