

ПОВЕРЬТЕ В СЕБЯ

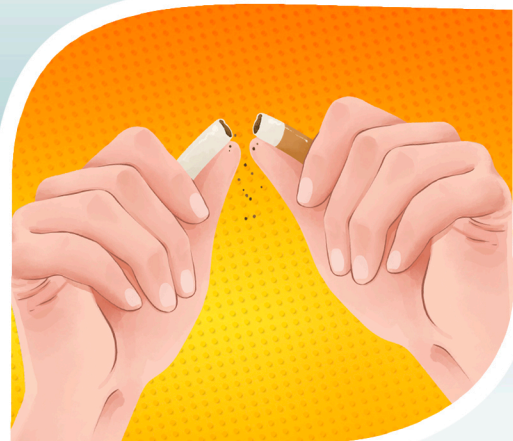
Поверьте, что вы можете бросить. Вспомните самые сложные вещи, которые вы делали и осознайте, что у вас есть сила воли и решимость бросить курить. **Все зависит от вас.**

ГЛАВНОЕ ВЫДЕРЖАТЬ 12 ДНЕЙ БЕЗ КУРЕНИЯ. ЗА ЭТО ВРЕМЯ ПРОИЗОЙДЕТ ФИЗИЧЕСКОЕ ОТВЫКАНИЕ ОТ КУРЕНИЯ.

Некоторые курящие при решении отказаться от этой вредной привычки не могут сделать это сразу.

Им поможет система самоограничения:

- Не курите натощак, старайтесь как можно дольше отодвинуть момент закуривания первой сигареты.
- Не курите за 1,5 – 2 часа до приема пищи.
- Не курите сразу после еды.
- При возникновении желания закурить повремените с его реализацией и постарайтесь чем-либо себя занять или отвлечь.
- Всякий раз, беря сигарету, кладите пачку подальше от себя.
- Не носите с собой зажигалку или спички.
- Покупайте каждый раз не больше одной пачки сигарет.



- Старайтесь, как можно дольше не открывать новую пачку сигарет.
- Курите стоя или сидя на неудобном месте.
- Когда закончились сигареты, не занимайте их ни у кого.
- Не курите за компанию.
- Откажитесь, если предложат сигарету.
- Не затягивайтесь сигаретой.
- Не докуривайте сигарету до конца, оставляйте последнюю треть, ведь самые вредные компоненты табачного дыма находятся именно в ней.
- Старайтесь ежедневно сокращать количество выкуриваемых сигарет на 1-2.

ЧТО ПРИОБРЕТАЕТ ЧЕЛОВЕК, БРОСИВШИЙ КУРИТЬ:

- 👍 Экономит деньги, используя их на более нужные для себя потребности.
- 👍 Перестает быть «рабом» сигареты.
- 👍 Нормализуется артериальное давление, восстанавливается работа сердца, улучшается кровоснабжение.
- 👍 Легкие начинают функционировать намного лучше, дыхание становится глубоким, пропадает кашель курильщика.
- 👍 Снижается риск развития самых тяжелых болезней (рак, сердечно-сосудистые заболевания).
- 👍 Исчезает неприятный запах, улучшается цвет лица. Девушки и женщины буквально расцветают.
- 👍 Пропадает утомляемость, головная боль, поднимается жизненный тонус и общее самочувствие.

ОБЫЧНО САМООЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА ПРОИСХОДИТ В ТЕЧЕНИЕ ГОДА

ЖЕЛАЕМ ВАМ УСПЕХА!

Департамент здравоохранения Курганской области
ГКУ «Курганский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»



18+

БРОСАЕМ КУРИТЬ!

(памятка для населения)



СИГАРЕТА ПО ДОРОГЕ НА РАБОТУ

Если работа недалеко от дома, то лучше пройтись пешком (быстрым шагом) – курить на ходу неудобно.

Возьмите за правило не курить в машине – выберите себе некурящих попутчиков, слушайте по дороге музыку.

СИГАРЕТА В СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ

В трудной ситуации, когда вам захочется взять сигарету, прикажите себе подождать минуту. По истечении минуты добавьте еще одну и т.д. Если вам удалось продержаться 5 мин., можете себя поздравить. Этот маленький успех придаст вам сил и поможет удержаться от курения и в следующие 5 минут. Постепенно вы научитесь обходиться без сигарет в стрессовой ситуации.

СИГАРЕТА ВО ВРЕМЯ ОБЕДЕННОГО ПЕРЕРЫВА

Избегайте общества курильщиков во время перерыва. Постарайтесь занять себя в оставшееся после обеда до конца перерыва время решением кроссворда или чтением.

СИГАРЕТА ДО И ПОСЛЕ РАБОТЫ

Измените распорядок рабочего дня. Начинайте свой рабочий день с составления списка дел на день вместо того, чтобы выкуривать сигарету. Таким же образом измените распорядок дня в конце работы. Вместо того, чтобы заканчивать рабочий день сигаретой, лучше подумайте о предстоящем вечере и ужине, о том, что нужно сделать по дороге домой.

СИГАРЕТА ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

Уберите с рабочего стола, а лучше вообще из комнаты сигареты, спички, зажигалки, пепельницы.

Когда захочется курить, встаньте, походите по комнате или коридору. Можно подойти к окну и сосредоточиться на чем-то происходящем на улице, т.е. переключить внимание.

СИГАРЕТА ПО ОКОНЧАНИИ РАБОЧЕГО ДНЯ

Отвлеките себя любым занятием сразу же по возвращении домой. Ведь в доме всегда найдется работа. Составьте список того, что необходимо сделать по дому, и начинайте его реализовывать. Пусть у вас появится новое хобби, которому вы будете уделять время после прихода домой.

СИГАРЕТА ПЕРЕД СНОМ

Измените время отхода ко сну, смотрите телевизор или читайте в постели – делайте что угодно, чтобы нарушить привычку курить перед сном. Отвлеките себя, обдумывая события дня, свои успехи. Подумайте о том, что вам удалось выдержать целые сутки и теперь осталось еще раз преодолеть себя, чтобы гордиться еще одним прожитым днем – без сигарет.

НАЧНИТЕ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

● **Полезны пешие прогулки на свежем воздухе.** Это укрепит сердце, ускорит метаболизм, увеличит объем легких. Благодаря выбросу эндорфинов улучшится психоэмоциональное состояние. Главное условие, это **бросить курить и стараться постепенно** увеличивать нагрузки. Начинать лучше с пеших прогулок по 15 минут в день, увеличивая продолжительность прогулки на 5 минут, что даст возможность восстановить организм не навредив здоровью. Со временем можно прогуливаться быстрым шагом по 40 минут.

● **Придерживайтесь здорового питания.** Организм курильщика испытывает дефицит в витаминах и микроэлементах. 500 грамм свежих овощей и фруктов ежедневно, не включая картофель-залог вашего здоровья.

● **Пейте чистую воду в достаточном количестве.** Для регулирования водно-солевого баланса нужно пить 1-1,5 л воды в сутки. Вода поможет «вымывать» никотин и другую «химию» из организма, к тому же она поможет снять тягу к сигаретам. Так же полезны травяные отвары, чай из шиповника, листьев смородины.

Желание бросить курить высказывают 60- 90% курильщиков, 40 – 60% пытаются это сделать хотя бы раз в год. Каждому понятно, чем раньше человек начал курить, тем тяжелее отказать от курения. В то же время многие курильщики расстались с сигаретой при осознании вреда курения или при серьезной болезни, несовместимой с курением.

ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ ТЕМ, КТО СРАЖАЕТСЯ С «ЛЮБИМОЙ» СИГАРЕТОЙ

Нанежьте конкретную дату, когда решили бесповоротно бросить курить. Когда срок настанет, проявите характер: ни под каким предлогом не прикасайтесь к сигарете. Если окружающие предлагают закурить, твердо откажитесь. **Попросите свою семью и друзей поддержать вас** в вашем решении бросить курить. Попросите их о полной поддержке и терпимости. Поставьте их в известность заранее, что вы, возможно, будете раздражительным (даже раздражающим) во время расставания с этой вредной привычкой. **Найдите себе партнера - другого курильщика**, который также хочет бросить курить. **Подбадривайте и помогайте друг другу, обращайтесь к другу, когда почувствуете, что не выдерживаете.**

ПЕРВАЯ СИГАРЕТА ДНЯ

Попробуйте полностью изменить свой утренний распорядок. Включайте, например, радио, если обычно не слушали его по утрам. Если вы привыкли выкуривать первую сигарету за чашкой чая или кофе, откажитесь от этого на время. Выпейте стакан фруктового сока или съешьте яблоко. Измените меню своего завтрака, побалуйте себя – съешьте что-нибудь, что вы очень любите.