

- На первых порах избегайте людей и ситуаций, вызывающих у вас раздражение, а значит, желание закурить от нервов.

- Не покупайте сигареты, избавьтесь от тех, которые уже есть в карманах, первые дни старайтесь не общаться с курящими людьми.

- Увеличьте физическую нагрузку. Физкультура не только отвлекает от курения, но и очищает дыхание. Как можно чаще принимайте душ.

- В момент сильного желания закурить отвлекайтесь, например, звонком по телефону, написанием смс.

- Старайтесь, чтобы ваши руки были заняты силовым эспандером, четками, брелком, карандашом.

- Можно сделать десять глубоких вдохов, растирайте уши. Пейте отвары отхаркивающих трав, отвары овса.

- Никогда не допускайте самую опасную мысль: «одну можно, одна не навредит, а потом точно больше не закурю...» Именно она и повредит - весь Ваш прогресс и старание испарятся.



Куда можно обратиться за помощью

БУЗ и СПЭ УР «Республиканская клиническая психиатрическая больница Минздрава УР»

📍 г. Ижевск, ул. 30 Лет Победы, 100.

☎ (3412) 58-67-87 - Регистратура диспансера

🌐 перезагрузистресс.рф

✉ perzagruzi-stress@yandex.ru

8-800-100-0906
круглосуточный телефон доверия
психологи и психотерапевты Минздрава

Составитель К.К. Батокина. Верстка К.А. Зеленин

Отпечатано в типографии ИП Колчин В.В

427960 г. Сарапул ул. Пугачева д. 130

Тираж 500 экз.

НЕТ КУРЕНИЮ!

Рекомендации для тех,
кто хочет бросить курить.





По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире в среднем каждые шесть секунд умирает один человек от заболеваний, связанных с курением табака, а ежегодно по этой причине умирают пять миллионов человек.

Ущерб, вызванный использованием табака, включает заболевания, поражающие сердце и легкие: курение является одним из основных факторов риска развития сердечных приступов, инфарктов, хронической обструктивной болезни лёгких, эмфиземы и рака (в частности, рак легких, гортани, полости рта и поджелудочной железы).

Рекомендации врачей

- Определить примерно, когда Вы собираетесь бросить курить. Спланируйте срок полной свободы от курения через 1-2 месяца (не более). Постепенно снижайте количество выкуриваемых сигарет до нуля.
- Курите не более половины сигареты (в оставшейся части накапливается наибольшее количество токсичных веществ).
- Дома и на работе выбросите пепельницы
- Пейте в течение дня много жидкости: воды, сока, некрепкого чая с молоком, молока и кисломолочных продуктов. Ешьте больше свежих овощей. Тяга постепенно улечучивается.
- Не пейте крепкий чай или кофе - это обостряет тягу. По этой же причине исключите из своего рациона острые и пряные блюда.



- Когда курите, желательно принять 1-2 таблетки активированного угля, который хоть немного, но поглощает вредные вещества.
- Желание закурить необходимо глушить - жевательными резинками, семечками, орешками, леденцами с сильным вкусом. Помните, что тяга к сигарете длится недолго, всего 5-10 минут, а затем проходит.
- Не курите перед сном, за рулем, во время просмотра телевизора и т.д.
- Придумайте фразу, в которой Вы ответите, если Вам предложат закурить.