Вы решили бросить курить! Отлично!

- Признайтесь в том, что, начав курить, Вы сделали ошибку, если бы у Вас была возможность выбрать снова, Вы никогда не начали.
- Бросайте курить. Это не просто, для этого может потребоваться несколько попыток и дополнительная помощь.
- Никому не говорите заранее о своих намеренбиях расстаться с сигаретой, не обещайте и не клянитесь.
- Выберите день, с которого Вы начнёте новую жизнь. Кстати, лучше это будет первый день каникул, выходных или любой другой день недели или число, которое Вы по какой – либо причине считаете счастливым.
- Никогда не говорите «никогда» - не позволяйте себе думать, что Вы бросаете курить навсегда, ставьте себе задачу только на ближайшее будущее – допустим, на завтра. Дайте себе слово, что не притронетесь к сигарете. И каждый раз давайте себе слово не курить только один день. В конце концов, Вы сами себе хозяин.
- Делайте что-нибудь, когда почувствуете сильное желание закурить: замените сигарету жевательной резинкой, яблоком, морковкой капустной кочерыжкой, а не конфетами, сухарями и т.п., увеличьте приём жидкости до 2,5 - 3,0 литров в день.
- Хвалите себя, если достигли успеха, а Вы его в любом случае достигли, решив бросить курить. Не расстраивайтесь и не укоряйте себя, если Вы нарушили данное себе слово: если хотите бросить курить, всё равно бросите.
- В отличие от других вредных привычек, акт курения происходит не осознанно, а часто просто машинально: рука сама тянется к пачке, пальцы сами вытаскивают сигарету и подносят её ко рту и так далее до последней затяжки. А как известно, осознание любого действия – это уже половина пути к полному избавлению от него.

Подросткам, юношам и девушкам, лицам молодого и среднего возраста, Выкуривающим в день по одной пачке сигарет, рекомендуется прекратить курение сразу и бесповоротно. Через несколько дней, все неприятные ощущения, связанные с этим, исчезнут.

Для тех, кто не смог одномоментно отказаться от табакокурения:
- Прежде всего, решить, почему Вам надо бросить курить. Составьте список причин. Утром и вечером просматривайте его, по возможности изменяя и дополняя.
- Выбирается дата отказа от курения. Не ищите причин, чтобы отложить осуществление намеченной цели на более поздний срок.
- Выбирайте себе промежуточные цели на пути к окончательному отказу от курения. Например, каждый день курите на 2 сигареты меньше.
- Не курите на голодный желудок, во время еды и перед сном.
- Выкуривайте только половину сигареты.

Старайтесь не закуривать сразу же, как только возникло желание. Воздержитесь на 5-10 минут. В это время постарайтесь занять себя чем – нибудь, что помогло бы Вам забыть о сигарете.
- Уберите из комнаты зажигалки, пепельницы, и вообще все предметы, которые напоминают о курении.
- приближаясь ко дню полного отказа, попробуйте не курить 24,48,72 часа. Определите наиболее трудные для Вас ситуации некурения, научитесь преодолевать их.
- Ваши мысли и действия должны быть направлены не на поиск возможности закурить (понервничал, очень устал, попал под влияние друзей и т.п.), а на выход из любой ситуации некурящим, на дальнейшее закрепление своего поведения как некурящего.
- Значительно легче отказаться от опасного пристрастия полностью, если вы поможете ещё кому – нибудь бросить курить.
- Усиливают желание курить: алкоголь, в том числе и пиво, крепкий чай, кофе, острые и солёные продукты. Их надо исключить. Употребляйте больше растительной пищи, соков. Старайтесь не переедать. Увеличьте свою физическую активность, больше времени проводите на свежем воздухе. Продолжайте такую диету сроком не менее одного месяца с момента отказа от курения.
- За одну – две недели до полного отказа от курения начните принимать витамин С (аскорбиновую кислоту) в виде таблеток по 200 – 300 мг в день (если нет противопоказаний).
- После того, как Вы бросите курить, не прикасайтесь к сигаретам, даже с целью эксперимента. Случайно сделанная одна единственная затяжка табачного дыма, как правило, возобновляет пристрастие к табакокурению.

Лучший способ избавиться от курения – вовсе не начинать курить!

Курить не модно, курить не престижно! Для тех, кто нуждается в профессиональной наркологической помощи при отказе от курения, рекомендуется обратиться в Областной наркологический диспансер.