



**БРОСАЮ КУРИТЬ
САМОСТОЯТЕЛЬНО
*(5 шагов к успеху)***

ШАГ 1. ОСОЗНАЙТЕ ПРОБЛЕМУ

Курение-это привычка? На самом деле табакокурение - это болезнь, название которой - НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ! Как и наркотические вещества, никотин вызывает развитие психологической и физической зависимостей.

Это оковы длиною в жизнь, ЕСЛИ ВЫ НЕ РАЗОРВЕТЕ ИХ.

А была ли необходимость курить? Вы знаете, что до того, как попасть в зависимость от курения, у Вас не было необходимости курить. Большинство курильщиков могут вспомнить неприятный вкус своей первой сигареты, и то, что пристрастие к курению формировалось постепенно...При этом Вы понимаете, что некурящие не только ничего не теряют, но и живут полноценной жизнью, наслаждаясь каждым моментом жизни, не оглядываясь постоянно в поисках места и времени, чтобы утолить свой никотиновый голод.

Составьте таблицу и постарайтесь ответить на вопрос:

Чем Вы пожертвовали?	Что приобрели?
<ul style="list-style-type: none">• Здоровьем• Энергией• Благополучием• Душевым спокойствием• Уверенностью• Самоуважением• Счастьем.....	АБСОЛЮТНО НИЧЕГО – за исключением иллюзии, что Вы постоянно пытаетесь вернуться к состоянию покоя, порядка и уверенности , которым некурящие наслаждаются постоянно

Что заставляет продолжать курить? Как только у курильщика снижается уровень никотина в крови и изменяется его психоэмоциональное состояние, возникает чувство опустошенности и неуверенности. Боясь появления этого состояния, курильщик закуривает снова, восполняя уровень никотина в крови. Кроме того, продолжению курения служит ошибочная вера в то, что сигареты приносят удовольствие. Это означает, что прежде чем полностью отказаться от сигарет, Вам нужно избавиться от ассоциации сигареты с удовольствием и средством снятия психоэмоционального напряжения, поверив в следующие утверждения:

Что дает мне курение? **АБСОЛЮТНО НИЧЕГО.**

Почему мне необходимо курить? **У МЕНЯ НЕТ НЕОБХОДИМОСТИ КУРИТЬ!** Более того, КУРЕНИЕМ Я МЕДЛЕННО УНИЧТОЖАЮ СЕБЯ

ШАГ 2. ОБДУМАЙТЕ СВОЮ НОВУЮ ЦЕЛЬ _____

Что я хочу?

- Улучшить свое финансовое положение?
- Сохранить и укрепить свое здоровье?
- Освободиться от зависимости?
- Иметь привлекательную внешность?
- Иметь здоровое потомство?
- Позаботиться о здоровье близких людей?
- Получить престижную работу?
- Освободиться от зависимости?
-Или какая-то другая важная цель....

ШАГ 3. ПРИМИТЕ РЕШЕНИЕ _____

Примите важное решение – окончательно и бесповоротно избавиться от этой вредной и, на самом деле, ненужной зависимости! Психологический настрой, сопровождающий принятие данного решения, должен быть позитивным. Это должно быть ощущение радости и удовлетворения.

Все! Я ставлю точку! Вы сбрасываете с себя оковы никотинового рабства!

ШАГ 4. ПОДГОТОВЬТЕСЬ К ИЗМЕНЕНИЯМ _____

Вооружившись новой целью, начните подготовку к изменениям, которые помогут Вам разорвать эмоциональные, условные связи с табаком, сформировавшиеся за годы курения.

НАУЧИТЕ СЕБЯ ЖИТЬ ПО-НОВОМУ! Сначала проанализируйте свое курение. Ведите дневник курения по предложенному образцу:

Номер сигареты	Время	Степень желания закурить*	Место	Кто был со мной	Настроение
Пример	10:30	3	Работа	Коллеги	стресс

*1-нет желания, 2-слабое, 3-среднее, 4-сильное, 5 - непреодолимое

Сигареты со степенью желания закурить на 1-2 балла демонстрируют Вам сформировавшиеся годами привычные ритуалы курения. Вы можете легко отказаться от этих сигарет.

Сигареты со степенью желания закурить на 3-5 баллов демонстрируют Вам ситуации, вызывающие сильное желание закурить. Ваша задача - выявить их и найти альтернативное решение: как прожить эти ситуации без использования сигарет. Например:

Ситуация	Я заменяю курение на другие действия
----------	--------------------------------------

курения	
После еды	Уберу со стола, почищу зубы, прогуляюсь
Во время езды в машине	Прослушаю радио, использую жевательную резинку
Когда пью кофе	Почитаю новости, сообщения на телефоне, эл.почте или заменяю кофе соком, чаем, водой
На вечеринке	Выберу общество некурящих гостей и займу чем-нибудь другим
При стрессе	Использую антистрессовые методы: глубокое дыхание, арт терапию, физический труд, др.

Подумайте об использовании лекарственных средств для лечения табачной зависимости.

Большинство курильщиков боятся появления симптомов отмены - неприятных ощущений, появляющихся при резком прекращении курения (желание закурить, чувство гнева, раздражительность, ухудшение настроения, сонливость и т.д.). Медикаментозные препараты снижают тяжесть симптомов отмены и повышают шансы на успех. Вероятность появления симптомов отмены и их выраженность напрямую зависят от степени Вашей никотиновой зависимости.

Определите степень никотиновой зависимости с помощью теста Фагестрема

Вопрос	Ответ	Баллы
1. Когда Вы тянетесь за сигаретой после пробуждения?	В течение первых 5 минут	3
	В течение 6-30 минут	2
	В течение 30-60 минут	1
	Через 1 час	0
2. Тяжело ли воздерживаться от курения в тех местах, где оно запрещено?	Да	1
	Нет	0
3. От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	Первая сигарета утром	1
	Все остальные	0
4. Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	10 и меньше	0
	11-20	1
	21-30	2
	31 и более	3
5. Когда Вы больше курите – утром или на протяжении дня?	Утром	1
	На протяжении дня	0
6. Курите ли Вы во время болезни, когда Вы должны придерживаться постельного режима?	Да	1
	Нет	0

Результаты: 0-3 балла У Вас низкий уровень никотиновой зависимости, При прекращении курения основное внимание уделите психологическим факторам. Медикаментозные препараты Вам использовать не обязательно.

4-5 баллов У Вас средний уровень зависимости. Если Вы уже пробовали бросать курить самостоятельно и не справились с поставленной задачей из-за появления симптомов отмены, проконсультируйтесь с врачом о возможности использования медикаментозных препаратов,

6 -10 баллов У Вас высокий уровень зависимости. Вам наверняка знакомы симптомы отмены - неприятные ощущения, возникающие при резком отказе от курения. Справиться с неприятными ощущениями Вам помогут медикаментозные препараты. Проконсультируйтесь с врачом по поводу назначения препаратов для лечения табачной зависимости!

ШАГ 5

ВЫБЕРИТЕ ДЕНЬ, В КОТОРЫЙ ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ

- Со дня отказа от курения - ни одной затяжки!
- Не допускайте курения в своей машине и в доме. Обеспечьте себе поддержку окружающих
- Найдите еще кого-то, кто хочет бросить курить.
- Ищите положительные моменты в новом образе жизни
- Хвалите себя, награждайте материально за первые сутки без табака, неделю, месяц
- Переключайте свой мозг, чтобы не думать о курении
- Не стесняйтесь обращаться за помощью к специалистам
- **УДЕРЖИТЕСЬ ОТ ПЕРВОЙ СИГАРЕТЫ!**

Даже если Вы опять начали курить, не сдавайтесь и не теряйте надежды – сделайте новую попытку.

Вы не потерпели поражения – Вы узнали, какие факторы и ситуации заставляют Вас закурить.

Помощь по отказу от курения осуществляют:

Консультативный телефонный центр помощи
9-800-200-0-200 (звонок для жителей России – бесплатный)

Школа по отказу от курения – Центр здоровья,
ул.Рокоссовского,6

Индивидуальные консультации – Новокузнецкий наркологический диспансер, ул.Строителей, 52

По материалам сайта: <http://www.takzdorovo.ru>

ГБУЗ КО «Новокузнецкий центр медицинской профилактики», т.45-13-44