

Свершилось! Что дальше?

Похоже, первые дни после отказа от курения – самые тяжелые. Приходится заглушать желание курить.

Мне советуют:

- питаться дробно, к тому же еда может занять время, руки и рот, отвлекая от сигарет, – например, палочки сельдерея, морковь или семечки;
 - больше есть фруктов и овощей, и всего, что содержит клетчатку, – например, овсяную кашу, бобовые;
 - пить больше жидкости – соки и воду;
 - больше проводить времени на свежем воздухе и активно двигаться.
- Тогда организм освободится от никотина и его вредных последствий.
Может усилиться кашель, но скоро пройдет – пейте много жидкости.
При сильной тяге к курению можно обратиться к врачу.
Сорвался, не выдержал – к нему же! И не падать духом! Одним нужно несколько попыток, другим — еще больше! Надо просто понять причину срыва и не повторять ошибок...

Я принял решение отказаться от курения, и я это сделал!



**Желаем
вам здоровья!**

Учреждения здравоохранения Минской области, осуществляющие лечение табачной зависимости

Район	Название организации здравоохранения, наркологического кабинета	Номер телефона
Березинский	«Березинская ЦРБ» г. Березино, ул. М. Романовича, 6	8-017-15-6-91-15
Борисовский	УЗ «Борисовская ЦРБ» г. Борисов, ул. Связная, 47	8-017-79-7-67-08
Вилейский	УЗ «Вилейская ЦРБ» г. Вилейка, ул. Маркова, 27	8-017-79-7-67-08
Воложинский	УЗ «Воложинская ЦРБ» г. Воложин, ул. М. Горького, 13	8-017-72-5-54-25
Дзержинский	УЗ «Дзержинская ЦРБ» г. Дзержинск, ул. Октябрьская, 72 Наркологический кабинет Фангильской поликлиники УЗ «Дзержинская ЦРБ» Дзержин- ский район, г. Фангиль, ул. Комсомольская, 24	8-017-16-6-95-19 8-017-16-4-79-06
Клецкий	УЗ «Клецкая ЦРБ» г. Клецк, ул. Партизанская, 6	8-017-93-6-07-92
Копыльский	УЗ «Копыльский ЦРБ» г. Копыль, ул. Советская, 50	8-017-19-5-17-62
Крупский	УЗ «Крупская ЦРБ» г. Крупки, ул. Чернышевского, 2	8-017-96-5-77-82
Логойский	УЗ «Логойская ЦРБ» г. Логойск, ул. Победы, 35 Наркологический кабинет Плещеницкой 2-ой районной больницы УЗ «Логойская ЦРБ»	8-017-74-2-06-91 8-017-74-7-84-40
Любанский	УЗ «Любанская ЦРБ» г. Любань, ул. Первомайская, 97а	8-017-94-6-31-90
Минский	УЗ «Минский областной клинический центр «Психиатрия-наркология» г. Минск, ул. П. Бровки, 7	8-017-331-90-74
Молодечненский	ПНД УЗ «Молодечненская ЦРБ» г. Молодечно, ул. В. Гостинца, 58	8-017-65-8-16-02
Мядельский	УЗ «Мядельская ЦРБ» г. Мядель, ул. Коммунистическая, 23	8-017-65-8-16-02
Несвижский	УЗ «Несвижская ЦРБ» г. Несвиж, ул. Сырокопи, 29	8-017-70-6-46-58
Пуховичский	УЗ «Марьиногорская ЦРБ» г. Марьина Горка, ул. Калинина, 50	8-017-13-3-54-41
Слуцкий	УЗ «Слуцкая ЦРБ» г. Слуцк, ул. Чайковского, 21	8-017-95-7-17-75
Смолевичский	УЗ «Смолевичская ЦРБ» г. Смолевичи, ул. Первомайская, 101	8-017-76-3-88-08
Солигорский	ПНД УЗ «Солигорская ЦРБ» г. Солигорск, ул. Молодежная, 5а	8-017-42-6-04-26
Стародорожский	УЗ «Стародорожская ЦРБ» г. Старые Дороги, ул. Московская, 1	8-017-92-3-83-99
Столбцовский	УЗ «Столбцовская ЦРБ» г. Столбцы, ул. Ленинская, 164	8-017-17-5-23-28
Узденский	УЗ «Узденская ЦРБ» г. Узда, ул. Степанова, 11	8-017-18-6-58-37
Червенский	УЗ «Червенская ЦРБ» г. Червень, ул. Барыкина, 60	8-017-14-5-53-49
г. Жодино	УЗ «Жодинская ЦРБ» г. Жодино, пр. Венисье, 1	8-017-75-6-46-85

БРОСАЙ КУРИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО



Вы задавали себе вопрос: «Почему я курю? Неужели для того, чтобы усложнить, отдохнуть, снять стресс, расслабиться, сосредоточиться, начать трудный разговор?»

Если задуматься, станет ясно, что мы курим, потому что не можем быть спокойны, не мыслим отдыха без перекура, не можем собрать мысли и сосредоточиться и постоянно не нервничать, и адекватно общаться без очередной порции никотина, или просто не представляем нашей повседневной жизни без сигарет!

Оцените, насколько вы зависимы?



Курю много! Жить не могу без сигареты и думаю об этом постоянно! Это, наверное, зависимость!

А можно ли измерить степень своей никотиновой зависимости? Специальный тест – тест Фалгерстрема поможет оценить степень никотиновой зависимости.

Просто ответьте на вопросы и считайте баллы!

	в течение...	
1. Как скоро после того, как проснулись, вы выкуриваете 1-ю сигарету?	-первая 5 минут -6-30 минут -30-60 минут -более чем 60 минут	3 2 1 0
2. Сложно ли для вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	-да -нет	1 0
3. От какой сигареты вы не можете легко отказаться?	-первая утром -все остальные	1 0
4. Сколько сигарет вы выкуриваете в день?	-10 или меньше -11-20 -21-30 -31 и более	0 1 2 3
5. Когда вы курите чаще: в первые часы утром, после того, как проснетесь, или в течение последующего дня?	-утром -в течение последующего дня	1 0
6. Курите ли вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	-да -нет	1 0

Итак, сумма баллов:

0-2 – у меня очень слабая зависимость, я справлюсь!

3-4 – у меня слабая зависимость, может, в самом деле, взять и бросить курить!

5 – у меня средняя зависимость, надо подумывать!

6-7 – у меня высокая зависимость! Что делать, надо бежать за помощью!

8-10 – у меня очень высокая зависимость! Помощь необходима в ближайшее время

Вы решили бросить курить?

А как это проверить?

Опять считаем баллы!

	в течение...	
Бросил бы я курить, если бы это было легко?	-первых 5 минут -6-30 минут -30-60 минут -более чем 60 минут	3 2 1 0
Как сильно я хочу бросить курить?	Определенно, да Не хочу вообще Слабое желание В средней степени Сильное желание	4 0 1 2 3
	Однозначно хочу бросить	4

Сумма баллов больше 6 – ура! Я хочу, я могу, я буду бросать курить! Скорей за помощью, в целях полного отказа от этой пагубной привычки!

Сумма баллов от 4 до 6 – да, слабовата мотивация! Но попытаться стои! Хотя бы снизить сначала интенсивность курения и поработать над собой.

Сумма баллов меньше 3 – да, похоже, я совсем еще не готов к таким подвигам! Но делать что-то надо! Может, пока начать меньше курить?

Бросить курить раз и навсегда!

Надо «заезжать» — бросить курить раз и навсегда! Единственный эффективный способ навсегда избавиться от сигарет и всего вреда, связанного с ними.

Другие же бросают, и я смогу!

Резко, дерзко, без отговорок, самообмана и смешных попыток снизить количество выкуриваемых сигарет или заменить их на так называемые «пептики».

Надо только найти метод, который подходит именно мне! Не поможет, попробуем другой!

А у меня не получается резко и сразу, что же мне махнуть рукой и оставаться на всю жизнь курильщиком?

Нет, можно попытаться для начала бросать постепенно, но обязательно с целью бросить навсегда!

Я сделаю вот что:

- 1) буду планировать количество выкуриваемых сигарет на каждый день до окончательного отказа от них;
- 2) стану уменьшать количество выкуриваемых сигарет каждый день;
- 3) буду покупать не больше одной пачки сигарет, замену марку на менее любимую;
- 4) буду прятать сигареты в необычные места или отдавать их кому-нибудь на хранение, чтобы каждый раз приходилось их искать, просить, когда захочется курить.

Бросить курить: с чего начать?

Попробую разобраться: почему я курю? Попробую разобраться, как много я курю: сколько сигарет в день, одну, полторы или две пачки, сколько из них «по делу», а сколько — автоматически.

Надо будет контролировать свои привычки, определить, какие рутинные действия автоматически сопровождают выкуриванием сигареты.

Буду перекалывать сигареты на новое место, вдалеке от зажигалки, чтобы вдруг не закурить «автоматически». Придется обходить стороной компании курящих и прокуренные помещения.

Надо собраться и, наконец, назначить день полного отказа от курения — в выходные или в свой день рождения!

С другой стороны, в день рождения придется выпить, а это может расстроить планы бросить курить. Вообще, надо остререгаться лишних стимулов закурить — алкоголь, кофе и раскисать родным, их поддержка не помешает.

Попробую променять сигареты на что-нибудь не менее приятное, но полезное, что поможет занять время, руки и рот.

Надо больше бывать на открытом воздухе, начну бегать по утрам или в другое время, гулять. Кстати, давно собирался записаться в тренажерный зал — думаю, время пришло!



Куда пойти, что делать?

Есть множество способов отказа от курения, какой выбрать?

Сам: собрался, решил, бросил. Дешево и сердито. Но не всегда и не для всех применимо.

Спорт – очень полезное занятие и приятная альтернатива курению – способен предупредить тягу к курению, депрессивные состояния, нервность, стрессовые ситуации, прибавку веса, поэтому помогает побороть рецидивы курения и повысить самооценку.

С помощью врача: врач порекомендует, расскажет, поможет и поддержит. Медицинская помощь теперь стала еще ближе! В поликлинике за углом обязательно найдется специалист, который вам поможет отказаться от курения. Психологическая поддержка (индивидуальная или групповая) помогает в отказе от курения. Она часто используется в сочетании с лекарствами.

Гипноз: возможно, и помогает, хотя нет убедительных данных. Может, найти что-нибудь другое?

Лекарства: есть препараты, помогающие бросить курить, но лучше, чтобы их рекомендовал и назначил врач. Некоторые лекарственные препараты в виде пластырей и жевательных резинок содержат никотин и призваны частично восполнять его запасы в организме уже бывшего курильщика, чтобы синдром отмены был менее болезненным. Другие лекарства ведут себя как никотин и также призваны снижать тягу к курению.

Не лекарства: иглолки, электромагнитные волны, электропунктура – все это хорошо, все работает, помогает преодолеть синдром отмены, а порой – и предупредить его.

ВСЕ МЕТОДЫ ХОРОШИ, ЕСЛИ ЕСТЬ ЖЕЛДАНИЕ И ТВЕРДАЯ ВОЛЯ К ПОБЕДЕ