

### **Как бросить курить!**

1. Старайтесь выкуривать за день как можно меньше сигарет. Если вы решили бросать курить постепенно, то выработайте себе промежуточные цели на пути к окончательному отказу от курения. Например, каждый день курить на 2 сигареты (папиросы) меньше, бросить курить через две недели и т.д. Если вы почувствуете сильное желание курить, то бросать надо резко. За день или два до окончательного отказа от курения выкуривайте примерно вдвое больше сигарет (папирос), чем обычно. Произойдёт перенасыщение организма никотином, и сигарета (папироса) потеряет свой вкус. Так вы легче сможете бросить курить.
2. Не покупайте сигареты блоками. Пока не кончатся сигареты в одной пачке, не покупайте себе другую.
3. Выделите самые «важные» сигареты дня, проанализируйте психологические причины их выкуривания. Попробуйте найти другие способы противостояния стрессам.
4. Каждое утро стремитесь как можно дольше оттягивать момент закуривания первой сигареты (папиросы).
5. Возникло желание закурить – не доставайте сигарету из пачки хотя бы несколько минут. В это время займите руки, сделайте несколько физических упражнений, подышите поглубже.
6. Затягивайтесь как можно менее часто и неглубоко.
7. Не курите на голодный желудок, так как табак, смешиваясь со слюной раздражает слизистую оболочку желудка.
8. Между затяжками не оставляйте сигарету во рту.
9. Выбрасывайте сигарету недокуренной на одну треть, так как именно в этой части скапливается наибольшее количество канцерогенов и никотина.
10. Не курите на ходу, особенно поднимаясь по лестнице или в гору, потому что в это время дыхание очень интенсивно, и канцерогены попадают глубоко в лёгкие.
11. Как можно дольше не курите после значительной физической нагрузки.
12. Предпочитайте сигареты с фильтром.
13. Время от времени устраивайте перерывы в курении («не курю до понедельника», «до конца недели»).
14. Не курите, когда курить не хочется.
15. Если вы бросили курить совсем, то помните, что некоторое время (2-3 недели) вас может беспокоить дискомфорт по типу абстинентного синдрома, так как организм лишился одного из продуктов потребления, который вкрался в глубинные процессы обмена веществ.
16. В компании курящих не следует ощущать ущербности, чувствуйте превосходство собственной силы воли и не поддавайтесь уговорам. Уберите из комнаты пепельницу, зажигалки и вообще все предметы, которые напоминают вам о курении. Никогда не говорите «Я бросаю курить» или «Я бросил курить». Отвечайте, что в данный момент вам курить не хочется. Найдите себе партнёра, с которым вы бросили бы курить вместе.
17. Не унывайте, если не можете справиться с собой. Немного терпения, усилий – и успехи непременно появятся.

*Кировское областное государственное учреждение здравоохранения  
«Медицинский информационно-аналитический центр»  
Отдел медицинской профилактики*