

ШАГ 4. Подготовьтесь к изменениям (продолжение)

Подумайте об использовании лекарственных средств для лечения табачной зависимости.

Большинство курильщиков боятся появления симптомов отмены – неприятных ощущений, появляющихся при резком прекращении курения (желание закурить, раздражительность, 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 Фагерстрема

Вопрос	Ответ	Баллы
Когда Вы тянетесь за сигаретой после пробуждения?	1 В течение первых 5 минут 2 В течение 6-30 минут 3 В течение 30-60 минут 4 Через 1 час	3 2 1 0
Тяжело ли Вам воздержаться от курения в тех местах, где оно запрещено?	1 Да 2 Нет	1 0
От какой сигареты Вам трудно отказаться?	3 Первая сигарета утром 4 Все остальные	1 0
Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	4 10 или меньше 5 11-20 6 21-30 7 31 и более	0 1 2 3
Когда Вы больше курите – утром или на протяжении дня?	5 Утром 6 На протяжении дня	1 0
Курите ли Вы во время болезни, когда Вы должны придерживаться постельного режима?	6 Да 7 Нет	1 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. ДЕЙСТВУЙТЕ!

- **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 специалисту.

И даже если Вы опять начали курить – не сдавайтесь, не теряйте надежды – сделайте новую попытку!

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

ГБУЗ «Сахалинский областной центр медицинской профилактики»

693007, г. Южно-Сахалинск
ул. Дзержинского, 40
оф. 400-406
тел: 8(4242) 42-50-11

e-mail: socmp@sakhalin.gov.ru
www.socmp.sakhalin.gov.ru

Используйте бесплатные мобильные приложения
для отказа от курения. Например:

- Не курю!
- QuitNow!
- Kwit - Не кури
- Бросить курить - Quit Smoking Buddy!
- Бросить Курить легко

ГБУЗ «Сахалинский областной центр медицинской профилактики»

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 все наркотические вещества, никотин вызывает развитие психологической и физической зависимостей – это оковы длиною в жизнь, **ЕСЛИ ВЫ НЕ РАЗОРВЕТЕ ИХ.**

А была ли необходимость курить?

В глубине души Вы знаете, что до того как попасть в зависимость от курения, у Вас не было ни малейшей необходимости курить. Большинство из курильщиков могут вспомнить отвратительный вкус своей первой сигареты, и то, что им пришлось основательно потрудиться, прежде чем они пристрастились к курению. 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.

Чем Вы пожертвовали:

- здоровьем
- энергией
- благосостоянием
- душевным спокойствием
- уверенностью
- самоуважением
- счастьем
- свободой

Что приобрели:

АБСОЛЮТНО НИЧЕГО!!!

За исключением иллюзии, что Вы постоянно пытаетесь вернуться к состоянию покоя, порядка и уверенности, которыми некурящие наслаждаются постоянно.

Что заставляет продолжать курить?

Как только у курильщика снижается уровень никотина в крови, изменяется его психоэмоциональное состояние – возникает чувство опустошенности и неуверенности. Страшась появления этого состояния, курильщик закуривает снова и снова, восполняя никотин 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 антистрессовым средством, поверив в следующие утверждения:

- Что дает мне курение? **АБСОЛЮТНО НИЧЕГО.**
- Почему мне необходимо курить? **У МЕНЯ НЕТ НЕОБХОДИМОСТИ КУРИТЬ!** Более того, **КУРЕНИЕМ Я МЕДЛЕННО, НО ВЕРНО УНИЧТОЖАЮ СЕБЯ.**

ШАГ 2. Обдумайте новую цель



ШАГ 3. Примите решение

Примите важное решение – окончательно и бесповоротно избавиться от этой вредной и, на самом деле, опасной зависимости!

Психологический настрой, сопровождающий принятие данного решения, должен быть позитивным. Это должно быть ощущение радости и удовлетворения.

Вы сбрасываете с себя оковы никотинового рабства!



Ставлю ТОЧКУ

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 курительное поведение
Ведите дневник 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 курения	Я заменяю курение на другие действия
После еды	Уберу со стола, почищу зубы, прогуляюсь
Во время езды в машине	Послушаю радио, использую мятную жевательную резинку
Когда пью кофе	Почитаю новости, сообщения на телефоне, электронной почте или заменю кофе соком, травяным чаем, водой
На вечеринке	Выберу общество некурящих гостей и займусь чем-нибудь руками
При стрессе	Использую антистрессовые методы: глубокое дыхание, сжатие в руках резиновых игрушек-антистрессоров, арт-терапию, физический труд и др.