

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 |
|---|--------------------------|-------|
| 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 Вам воздержаться 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 или 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. 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.

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.



Используйте бесплатные мобильные приложения для отказа от курения.

Например:

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



«Агротехнологический колледж»

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?

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, которым 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 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, НО ВЕРНО УНИЧТОЖАЮ СЕБЯ.**

ШАГ 2. Обдумайте Вашу новую 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.



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 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, 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. |