**ТОГБОУ «Центр лечебной педагогики
и дифференцированного обучения»**

**Пункт организационно-профилактической работы по вопросам
употребления психоактивных веществ**

СОВЕТЫ
БРОСАЮЩЕМУ КУРИТЬ

16+

Советы бросающему курить

1. Определите для себя причины отказа от табака. Составьте список изменений, которые произойдут в вашей жизни, если вы бросите курить. Выберите из них самые значимые - они и должны стать вашим мотивом. Определите для себя несовместимое с курением будущее, которое вы построите по своему вкусу. Решите, что для вас действительно важно, эти цели помогут в борьбе с сигаретой - будь то здоровье ваших будущих детей или грядущие спортивные достижения.
2. Не относись к этому, как будто ты что-то оставляешь. Иначе это может показаться очень большой утратой. На самом деле ты выбрасываешь из своей жизни то, что нанесло тебе вред и больше не нужно. Ты выбрасываешь мусор. Ты больше не позволяешь своим легким служить урной для никотина и дегтя.
3. Сохраняй позитивное отношение. В конце концов, это одно из наиболее позитивных действий, когда-либо производимых тобой.
4. Прекращай курить для самого себя. Даже, если твоя семья и любимые люди получат колоссальные преимущества в результате того, что ты прекратишь курить, самые большие преимущества получишь ты сам.
5. Относись к прекращению курения с уважением, которого оно на самом деле заслуживает. Подготовься к тому, чтобы любой ценой вычеркнуть курение из своей жизни.
6. Расскажите родным и знакомым о своем решении, и убедите оказать вам поддержку. Попросите курящих знакомых не предлагать вам сигарету. Разрешите друзьям и знакомым напоминать вам о желании бросить, если рука сама потянется за сигаретой. Встречайтесь с ними в местах, где курение запрещено. Кстати, отказавшись от перекуров, вы получите лишнюю пару часов в сутках, и сможете видеть друзей гораздо чаще.
7. Выбросьте все недокуренные пачки, зажигалки и пепельницы — они вам

больше не нужны. Даже неиспользуемые курительные аксессуары будут сильно искушать и действовать на нервы, попадаясь на глаза. Никаких заначек «на всякий случай»! Запомните: в вашем доме не курят — ни вы, ни ваши гости. Избегайте мест и ситуаций, которые ассоциируются с курением.

8. Помни, это нормально, если ты с первого раза не достигнешь успеха. Просто продолжай попытки. Единственный способ, которым ты можешь освободиться – продолжать пытаться.
9. Не обманывай себя, говоря, что у тебя сейчас слишком много трудностей в жизни, чтобы бросать курить. Если ты куришь, это само по себе трудность – трудность, вызывающая очень сильное давление. Каждый день – это игра, а твоя жизнь – ставка в этой игре. Если ты уберешь никотин из своей жизни, с другими трудностями будет легче справиться. Ты будешь лучше относиться к себе, и у тебя будет больше энергии. Ты совершишь нечто более значительное, чем все деньги и материальные ценности, которые ты когда-либо сможешь иметь. Ты дашь себе то, что никто более дать тебе не может. На тебя никогда больше не будет давить то, что ты курильщик.
10. Не используй в оправдание своего курения то, что ты можешь набрать вес. Даже если ты немного поправишься, тот факт, что ты станешь более активным и сможешь больше упражняться, сможет противостоять дальнейшему набору веса. Помни, это переедание, а не прекращение курения, вызывает повышение веса.
11. Не становись субъектом курительных ситуаций. Если ты входишь в контакт с кем-то , кто курит, скажи себе: «Он курит сигарету, которую мог бы курить я», затем, почувствуй благодарность, что это не ты ее куришь.
12. Рассматривай время, когда ты не куришь, как взнос. Когда ты не куришь в течение часа, ты вносишь этот час в процесс становления более здоровым человеком. Теперь, внеси еще один час. Продолжай делать взносы час за

часом. Твои инвестиции будут расти, и становиться все ценнее с каждым часом. Ты станешь видеть и чувствовать вознаграждения от этих инвестиций все больше и больше. Защищай и охраняй их, как если бы это было сокровищем.

13. Стань добрым с самим собой. Относись к себе с уважением и любовью и помни, что ты больше не наполняешь свою систему ядом каждые несколько минут. Дыши свежим воздухом и вдыхай его глубоко. Нюхай разнообразные и прекрасные запахи. Начни проводить время на природе. Многие новые ощущения ожидают тебя.
14. Не злись слишком сильно. Когда мы злимся, наше сознание говорит нам, что мы нуждаемся в сигарете, чтобы пережить это чувство. Пока твой мозг не выучит, что для того, чтобы справиться со злостью, сигарета не нужна, старайся избегать ситуаций, которые могут расстроить тебя. Избегай общения с определенными людьми, которые могут тебе досаждать. Если на работе много напряжения, постарайся получить несколько свободных дней. Если тебе не удается получить отгулы, прекращай курить в выходные дни. Насколько возможно, старайся не попадать в такие ситуации, как пробки на дороге. Принимай необходимые предосторожности. Гнев может быть очень разрушительным.
15. Не допускай голода. Наше сознание часто говорит нам, что все плохо, тогда как на самом деле нам надо всего лишь поесть.
16. Не допускай переутомления. При усталости мы легко становимся раздраженными, а когда мы раздражены, наше сознание подскажет, что сигарета может помочь. Наше сопротивление слабнет, и тогда мы можем легко сказать: «Ну, хорошо, наверное, я покурю».
17. Не допускай одиночества. Хорошо познакомиться с несколькими людьми, которые проходят через то же самое. Чтобы чувствовать дружескую поддержку, пригласите знакомого курильщика или курящего родственника бросить курить вместе с вами — вы сможете не дать друг

другу сорваться.

18. Отказ от курения — это отказ от любого потребления никотина. Поэтому нельзя позволять себе «только одну сигарету», «сделаю всего пару затяжек» или «это всего лишь кальян». Каждый случай закуривания — срыв, после которого все придется начинать заново. Зачем перечеркивать свои достижения? Потерпите еще немного, усилия будут вознаграждены — вскоре курить уже не захочется.
19. Подсчитайте, сколько денег в год вы сэкономите на покупке сигарет, если прекратите курить. На эти деньги вы сможете сделать для себя и своей семьи что-то куда более полезное. Попробуйте откладывать деньги, которые вы обычно тратили на сигареты и аксессуары для курения: скоро их хватит на приличную покупку.
20. Боритесь с желанием закурить. Когда захочется курить — съешьте яблоко, выпейте стакан воды, решите давно отложенную задачу по работе или просто прогуляйтесь. Больше двигайтесь: пробегите пару пролетов лестницы — движение отвлекает от желания курить и повышает настроение. Перепланируйте дневной график так, чтобы избавиться от ситуаций, в которых привычно закуривание. Например, начните завтракать на кухне вместо кофе с сигаретой перед телевизором.
21. Избегай скуки и безделья. Это очень трудно просто сидеть и не курить. Занимайся делом. Найди себе занятие, которое тебе нравится. Прогулки на велосипеде, туризм, плавание, исследование новых мест. Это время простить себя.
22. Найди, чем занять руки. Мы привыкли держать сигарету; прекращение курения может означать утрату для рук. Держи маленький резиновый мячик. Также хорошо играть с тестом или пластилином.
23. Отсутствие сигареты часто заменяют дополнительной едой. Чтобы отказ от табака не превратился в борьбу с лишними килограммами, замените сигарету овощами и фруктами — ими отлично заедается желание

покурить без риска получить лишние калории.

24. Если ты всегда куришь за чашкой кофе, не пей кофе, пока не прекратишь курить.
25. Не употребляй алкоголь, пока бросаешь курить. Как только алкоголь попадет в твое тело, твоя возможность сопротивляться значительно снижается.
26. Помни, что дискомфорт, который ты можешь испытывать до двух недель, непременно закончится и тебе не придется испытывать его снова.
27. Похвалите себя. Расстаться с курением — настоящий поступок, достойный сильного человека. Ведь бороться приходится с самым серьезным противником — собственной нервной и гормональной системами, которые привыкли жить в компании никотина. Награждайте себя морально и материально за первые сутки без табака, неделю, месяц... А потом неожиданно обнаружите, что у вас наступила годовщина отказа от курения.
28. Если ты чувствуешь боль от воздержания, позволь ей надолго остаться в твоей памяти. Чтобы она могла служить напоминанием, насколько сильным наркотиком является никотин, и насколько сильно он тебя зацепил.
29. Помни каждую минуту, что когда ты затягивался сигаретой, она затягивалась тобой. Сигареты высасывали из тебя саму жизнь. Не отдавай им ничего больше.
30. Избегай ловушки жалости к себе. Как только мы начинаем чувствовать жалость к себе, наш ум говорит нам, что мы заслуживаем сигареты, чтобы улучшить свое состояние.
31. Перед прекращением курения спланируй свои дела на первые несколько дней после того, как ты прекратишь. Это способ избежать необходимости принимать разные решения в период, когда ты воздерживаешься. Сначала принимать решения без сигареты может быть трудно.

32. Пей много жидкости, чтобы более активно выводить яд из организма. Апельсиновый сок полезен, потому что никотин понижает содержание витамина С в нашем теле.
33. Не сдавайтесь. Даже если сорвались — сделайте новую попытку. Она точно будет легче — ведь теперь вы знаете, что может заставить вас закурить снова. Вы уже знаете, что жизнь без сигареты возможна. Не стесняйтесь обращаться за помощью в центры здоровья, чтобы найти действенный именно для вас способ отказа от табака. Бросать курить никогда не поздно.

При подготовке рекомендаций использовались материалы сайта www.takzdorovo.ru и советы общества Анонимных Курильщиков.