

НАСТРАИВАЕМ СЕБЯ, ЧТОБЫ БРОСИТЬ КУРИТЬ

Поймите, что с сигаретами Вы ничего не приобретаете, а только теряете свое здоровье, красоту, молодость. Для полноценной нормальной жизни сигареты не нужны, они лишь съедают Вас изнутри, забирают Ваши силы. Отказавшись от них, Вы абсолютно ничего не потеряете. Вы обязательно научитесь расслабляться самостоятельно, и необходимость в регулярной стимуляции органов чувств с помощью табака отпадет. Найдите себе хобби, новое увлечение, бегите прочь от безделья! Начните жить новой, здоровой и полноценной жизнью. Воспринимайте то, что Вы бросаете курить, как знак того, что Вы всерьез управляете своей жизнью и можете поменять ее к лучшему. Не соглашайтесь идти на поводу у своих привычек и маркетологов никотиновых корпораций. Будьте хозяином своей жизни и действуйте в соответствии со своими истинными целями. Вряд ли в Ваши планы входит мучительная смерть от легочных болезней. В конце концов, Вы – свободный человек! Неужели Вы позволите своей жизни зависеть от какой-то маленькой сигареты?!

СТАДИИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ СИГАРЕТ

- через 20 минут снижается кровяное давление и нормализуется пульс;
- через 8 часов кровь избавляется от ядовитого оксида углерода и исчезает неприятный запах изо рта;
- через сутки уменьшается риск возникновения инфаркта;
- через двое суток обоняние и вкусовые ощущения приобретают прежний уровень;
- через трое суток нормализуется Ваше дыхание, Вы избавляетесь от одышки;
- через 90 дней кровообращение и сон восстанавливаются;
- улучшается репродуктивная функция;
- через 9 месяцев исчезает кашель, а Ваш организм меньше подвергается разным болезням;
- через 12 месяцев риск возникновения болезней сердца уменьшается до 50 %;
- через 5 лет можете быть уверенным, что Вы почти не подвергаетесь развитию рака ротовой полости, пищевода; риск развития инфаркта становится идентичным уровню некурящих.



ГБУЗ «Камчатский краевой центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики»



СТАНЬ СВОБОДНЫМ— БРОСЬ КУРИТЬ



По статистике, около 70 % курильщиков мечтают о том, чтобы избавиться от своей вредной привычки, и почти все они регулярно делают попытки бросить курить.



**И СДЕЛАТЬ ЭТО БЕЗ
ПОМОЩИ ВРАЧЕЙ ИЛИ МЕДИЦИНСКИХ
ПРЕПАРАТОВ ВПОЛНЕ РЕАЛЬНО!**



13 СОВЕТОВ КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ



Совет № 1: Перестаньте жалеть себя.

Считаете, что Вам можно курить, потому что у Вас такая тяжелая жизнь и много стрессов? Считаете, что если личная жизнь не такая счастливая, то можно и покурить? Что если начальник плохой, то хоть на перекуре отдохнуть от него? Это позиция слабаков. Только сильные люди способны брать ответственность за свою жизнь и сами выбирать, заниматься ли саморазрушением или строить личную реальность, достигая своих целей.

Совет № 2: Бросьте прямо сейчас!

Твердо решите сделать это прямо сейчас. Нет больше никаких отговорок: ни завтра, ни с понедельника, ни с нового года, а прямо сейчас. Избавьтесь от всех атрибутов курения вокруг вас: пепельницы, зажигалки, кофты, в которой Вы ходили на перекур, или подушечки, на которой Вы сидели на балконе, затягиваясь табачным дымом. Всем этим вещам больше не место в Вашей жизни!

Совет № 3: Считайте, сколько денег Вы прокурили.

Посчитайте, сколько в месяц Вы тратите денег на сигареты. В среднем пачка сигарет стоит около 100 рублей. Умножаем эту цену на количество дней в месяце 100х30. Итого 3 000 рублей. Считаете сумму недостаточной? Перемножьте ее на 12 месяцев, это 36 000 рублей. Отложите эту сумму в конверт и запячьте подальше. Можно каждый день откладывать в конверт по 100 рублей. В конце первого месяца без курения достаньте эту записку и купите себе подарок, вознаградите себя за пройденный путь. И так поступайте каждый месяц жизни без зависимости.

Совет № 4: При трудностях пользуйтесь специальными препаратами.

Легкий и доступный способ бросить курить – это прекратить курить и все. Но некоторым людям самостоятельно справиться с зависимостью тяжело, поэтому они прибегают к способам, помогающим перебороть эффект абстинентного синдрома при отказе от табака. Можно воспользоваться никотиновыми пластырями. При их применении в организм поступает никотин, но легкие не подвергаются негативному воздействию дыма. Правда, сердечно-сосудистая система все же страдает от действия никотина. Поэтому наклеивание пластыря – это только временный этап, пока не пропадет желание курить. По такому же принципу работают никотиновая жевательная резинка и специальные ингаляторы.

Совет № 5: Найдите интересное дело.

Если Вы не удовлетворены тем, что делаете, у Вас обязательно возникнет подспудное желание сделать перерыв, утешить себя сигареткой. Курение – коварный враг, который маскирует нашу общую неудовлетворенность жизнью и основной деятельностью. В тот момент, когда Вас потянет к сигарете, знайте, что, скорее всего, Вам скучно. Включайте музыку во время монотонной работы, переключайтесь с задачи на задачу, найдите хобби... Ваша цель – не дать себе времени на скуку!



Совет № 6: Не бойтесь боли.

Первое время возможны нервное напряжение и приступы раздражения. Но это ненадолго – всего на 2–2,5 недели. Особо чувствительным людям первое время можно принимать растительные успокоительные средства. И не забывайте – Вы взяли ответственность за свою жизнь и здоровье на себя.

Совет № 7: Не покупайте сигареты.

Если Вы решили бросить курить, не покупайте больше сигарет. Возможно, еще пару дней Вы «постреляете» сигареты у кого-то из знакомых, но это в любом случае сложнее, чем достать из кармана и затянуться. Подумываете купить электронную сигарету? Доказано: она не облегчает зависимость.



Совет № 8: Избегайте алкоголя.

Если Вы полностью осознали необходимость бросить курить, алкоголь может разрушить все Ваши планы, даже когда Вы сделали большую часть дела. Избегайте алкогольных вечеринок первые полтора месяца после последней сигареты. Этот коварный враг отключает разум и пробуждает все худшее в человеке.

Совет № 9: Питайтесь правильно.

У курильщика аппетит подавлен, и он ест меньше, чем нужно организму для здоровья и активности. Если Вы не будете откровенно без меры отъедаться без никотина, то Вам грозят всего 3–4 кило, которые не очень заметны и которые уйдут через пару лет, как только нормализуется обмен веществ в организме без никотина. Поверьте: нет никакого гормонального набора веса после бросания сигарет! Сколько съедите, столько и будет на стрелке весов. Остальное – мифы!

Совет № 10: Ломайте стереотипы.

Выявляйте те типичные ситуации, когда шли курить, и ломайте данный стереотип. Очень скоро у Вас сформируются новые привычки.

Совет № 11: Царский совет.

Ходите в баню! Баня, сауна с бассейном прекрасно помогают снять стресс, оздоровиться и очистить организм от никотина. Особенно это важно в первые дни бросания.

Совет № 12: Снизьте сложность.

Главная Ваша мысль должна быть примерно такой: «Я бросаю не все сигареты, которые мог бы выкурить за свою жизнь. Моя главная задача – побороть одну единственную сигарету: следующую». Эта мысль снимает сложность с Вашей задачи и вселяет уверенность в своих силах.

Совет № 13: Отвлекайтесь от желания закурить.

В моменты слабости начинайте читать о том, что происходит в Вашем организме после последней сигареты по часам. Что происходит через час, через 12, через день, неделю, месяц. Читайте, как восстанавливается ваш организм, и визуализируйте эти процессы внутри себя.