Практические рекомендации по отказу от курения

Настроить себя на отказ от курения. Избегать мыслей о том, что это трудно осуществить, напротив, внушить себе, что вы не раб привычки, достаточно владеете собой и легко одолеете привычку курения.

Составьте для себя список доводов в пользу вашего отказа от курения (польза и преимущества прекращения курения).

НАПРИМЕР:

- улучшение здоровья;

- лучшее ощущение вкуса пиши и запахов;

- экономия денег;

- улучшение самочувствия и физического состояния;

- избавление от везде присутствующего запаха табачного дыма;

- хороший пример для детей, супруга, супруги;

- улучшение здоровья детей, супруга, супруги;

- избавление от ситуаций, когда курить нельзя и появляется сильное желание закурить;

- улучшение цвета лица и уменьшение морщин.

* Объявите о своем решении бросить курить членам семьи, родственникам и друзьям. Предложите им (если они курят) присоединиться к вашему решению.

*Дома и на рабочем месте уберите с глаз все предметы, связанные с курением (пепельницы, пачки сигарет, мундштуки, трубки, спички, зажигалки).

*Организуйте определенную физическую подготовку своего организма: начните регулярные занятия физкультурой (гимнастические упражнения, бег, длительные прогулки, другие виды занятий).

*Определите, когда Вам больше всего хочется курить: в машине, на работе, после еды, перед сном? Задача - установить, когда Вы курите, чтобы соблюсти некий ритуал. Замените ритуальную сигарету иным ритуалом. Например, вместо сигареты перед сном, съешьте яблоко или подбросьте двадцать раз в воздух спичечный коробок. Очень помогает, если сделать десять глубоких вдохов.

*Откладывайте (в копилку) деньги, которые вы ежедневно тратили бы на сигареты.

*Наметьте перечень вещей, которые вы бы хотели купить для себя или близких и покупайте их по мере накопления денег, сэкономленных на сигаретах.

*Сдайте в чистку вашу верхнюю одежду, чтобы освободить ее от табачного запаха.

*Чистите зубы не менее двух раз в день и обратите внимание, как по прошествии несколько дней после отказа от курения ваши зубы очистятся от желтизны.

*По возможности избегайте общения с курильщиками, в особенности в ситуациях, когда они курят или могут закурить (хотя бы в течение первого месяца отказа от курения).

*Периодически кладите в рот что-нибудь вместо сигареты: морковь, семечки, яблоко, карамель (мятную), жевательную резинку, зубочистку. Можно держать во рту соломинку, вдыхая воздух через нее (имитируя процесс курения). Можно использовать зубной эликсир (развести 4 капли в 1/3 стакана воды, прополоскать рот).

*Увеличьте примерно вдвое количество потребляемой жидкости: минеральная вода, сок, некрепкий чай; отвары отхаркивающих трав: ромашка, солодка, грудной сбор -1 столовая ложка на 1 стакан кипятка на водяной бане 30 мин, остудить, довести до 200 мл кипяченой водой, принимать по 1/3 стакана три раза в день, отвар овса -1 стакан овса на 1 литр молока, варить на медленном огне в течение 3 часов, принимать по 1/3 стакана в теплом виде, если нет противопоказаний. Это будет способствовать более быстрому выведению токсических веществ из организма.

В ситуациях, когда возникает желание закурить.

*Встаньте, начните двигаться, займитесь чем-нибудь, позвоните кому-нибудь по телефону, измените обстановку.

*Растирайте ушные раковины до легкого покраснения.

*Посмотрите на часы в момент появления желания закурить, и вы увидите, что надо удержать себя всего несколько минут, после чего желание слабеет или проходит вовсе.

*Используйте технику релаксации. Сделайте медленный и глубокий вдох, считая до 5, так же медленно на счет 5 выдохните. Повторите 5 раз. Сделайте 5 глубоких вдохов и выдохов. На последнем вдохе задержите дыхание и зажгите спичку. Задерживайте дыхание, пока она горит, а затем загасите ее медленным выдохом и вдавите спичку в пепельницу, как сигарету.

Тактика поведения в случае срыва.

С первой попытки прекращают курить 30 - 40 процентов курильщиков. Большинству же требуются повторные попытки. Если вы закурили вновь:

- немедленно бросьте курить;

- избавьтесь от сигарет (выбросите, отдайте курильщикам);

- учтите, что короткий срыв вовсе не означает, что вы снова стали курильщиком;

- успешный отказ от курения, как правило, удается после нескольких попыток. Поэтому не огорчайтесь, а немедленно предпримите новую попытку;

- проанализируйте, какие причины и обстоятельства побудили вас снова закурить. Обдумайте, как в следующий раз преодолеть их.

Если после нескольких попыток вам не удалось одолеть свою привычку, следует обратиться к специалистам.