



ЗДЕСЬ ВАМ ПОМОГУТ БРОСИТЬ КУРИТЬ,

а, значит, сохранить и укрепить
собственное здоровье и в целом
изменить свою жизнь к лучшему



ВАМ ПРЕДЛОЖАТ:

Консультации медицинского психолога

Школы по отказу от курения

Лекции

Видеолектории

Тренинги

*Психологическая
поддержка в сочетании
с лечением табачной
зависимости – самый
эффективный способ
отказа от курения*

ОБРАЩАЙТЕСЬ:

г. Томск, ул. Бакунина, 26, тел.: (3822) 65-02-16,

profilaktika.tomsk.ru

Присоединяйтесь к группе

«Будь здоров! Центр общественного здоровья, Томск»



ВЫ УЖЕ ЗАДУМЫВАЕТЕСЬ БРОСИТЬ КУРИТЬ? ПОСМОТРИТЕ НЕКОТОРЫЕ СОВЕТЫ

Положительный настрой

- Настроится на успех и думать только о преимуществах отказа от курения.
- Важно понимать для себя причины, почему нужно бросить курить (здоровье, семья, дети, расходы, коронавирус, или надоело быть зависимым), составить список, зачитывать его каждый день и когда захочется покурить.
- Не заикливаться на прежних неудачах, если таковые были. Постараться понять, что тогда пошло не так, и не повторять ошибок.

Составить план отказа

- Можно завести дневник, записывать каждую выкуренную сигарету, и продумать как от них отказаться. Перед каждой сигаретой подумать, нужна ли она прямо сейчас?
- Постараться предвидеть, что может спровоцировать к курению, и заранее продумать, как избежать таких ситуаций.
- Назначить день отказа, пообещать себе «больше ни одной затяжки», постараться сдерживать обещание, перетерпеть, пока тяга к курению пройдет.
- Рассказать родным и близким о своих планах. Можно пригласить их отказаться от курения на пару, или попросить поддержать, если вдруг потянет свернуть с пути.

Чем заняться

- Хорошо бы занять себя, чем-нибудь, особенно, когда одолевают нехорошие мысли: компьютерные игры, кулинарные эксперименты, занятия с детьми, лепка, рисование, рукоделие, йога...
- Не подходит йога? Можно выбрать любой спорт или физкультуру, можно танцы. Хорошая физическая нагрузка – источник эндорфинов, как раз в замену тех, что обеспечивает никотин. Физическая нагрузка занимает время, смягчает тягу к курению, доставляет удовольствие, повышает уверенность в себе.

Что есть

- После потребления в пищу определенных продуктов, например, мяса – курение доставляет большее удовольствие, а сыры, фрукты, овощи делают вкус сигарет невыносимым.
- Нужно постараться поменять также послеобеденные привычки, занять себя чем-нибудь, чтобы не спровоцировать курение.
- Палочки моркови, сельдерея, огурца или семечки помогут занять руки, рот и время, и не потянуться за сигаретой.

Что пить

- В период отказа от курения необходимо потреблять жидкости в неограниченном количестве (если нет противопоказаний). Вода, травяные и фруктовые чаи, отвары, например, шиповника, способствуют выведению токсинов из организма, очищению бронхов, помогают бороться с сухостью во рту.
- Но! Все газировки, кола, алкогольные напитки, кофе и чай потенцируют вкус сигарет и могут спровоцировать курение. Замена их на другие напитки, например, на томатный сок или воду, травяные чаи и отвары поможет бросить курить, да и полезно для здоровья.

Обратиться за помощью

- Если трудно бросить самостоятельно, всегда можно обратиться за помощью к специалисту.
- Поддержка специалиста в сочетании с лечением табачной зависимости помогут преодолеть пагубную зависимость!

Безвыходных ситуаций не бывает!

Важно! Электронные сигареты и прочие продукты нагревания табака НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ни способом отказа от курения, ни менее вредными альтернативами курению!