



ПРОГРАММА ПОСТЕПЕННОГО ОТВЫКАНИЯ ОТ КУРЕНИЯ

Тот, кто считает, что по тем или иным причинам не может немедленно отказаться от курения, должен, по крайней мере, курить с наименьшим ущербом для здоровья. Следуйте данным советам.

- Не затягивайтесь. При глубоком затягивании до 95 % никотина поступает в кровь. При умеренном – до 70 %, а при курении без затяжек - не более 50%.
- Старайтесь выбирать сигареты с низким содержанием никотина и других вредных веществ.
- Меньше держите сигарету во рту.
- Курите меньше! Казалось бы, этот совет носит слишком общий характер, но его стоит конкретизировать: установить максимальное количество выкуренных сигарет, которое вы не должны ни в коем случае превзойти в течение дня.
- Старайтесь выкуривать сигарету не более чем на 2/3.
- Не курите, если курить не хочется.
- Не курите на ходу, поднимаясь по лестнице или в гору, как можно дольше не курите после значительной физической нагрузки, тем более во время выполнения физической работы или физических упражнений.
- Не курите на голодный желудок, тем более утром натощак, т.к. продукты сгорания табака, смешиваясь со слюной, поражают слизистую желудка, а, попадая в кишечник, сразу же всасываются в крови; по той же причине не следует курить во время еды.
- Время от времени устраивайте дни без курения, проводите больше времени на природе, стремитесь заменить курение чем-нибудь другим.

1. НАЙДИТЕ ПРИЧИНУ

Мотивация – это очень важно. Ничто не заставит вас бросить курить, если вы сами этого не захотите. Помните: вы бросаете курить исключительно для себя!

2. УСТАНОВИТЕ ДАТУ

Выберите дату - и перестаньте курить в этот день. Обещайте самому себе и близким, что в этот день вы бросите курить.

3. ВЫБЕРИТЕ МЕТОД

Есть несколько способов бросить курить. Вы можете выбрать один из них или как-то сочетать.

4. РАССМОТРИТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ МЕДИКАМЕНТОЗНОЙ ТЕРАПИИ ИЛИ ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ

Никотиновая заместительная терапия поможет снизить тягу к сигаретам. Отказ от курения может повлиять на ваше физическое здоровье, вызвать раздражительность, головную боль, упадок сил. В этом случае вы в праве обратиться к врачу.

5. СОСТАВЬТЕ ПЛАН

Грамотно продумайте свой план борьбы с курением для того, чтобы бросить эту пагубную привычку.

5 ШАГОВ,

чтобы

бросить курить