

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 пищи и запахов;
- экономия денег;
- улучшение самочувствия и физического состояния;
- избавление от везд 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.

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

- ✓ Дома 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 нескольких 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).

- ✓ Старайтесь, чтобы ваши руки были заняты кистевым эспандером, четками, брелком, карандашом, другими предметами. 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 удерживать 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.