

По статистике ВОЗ, в мире около 1,1 миллиарда курильщиков. И Россия входит в пятерку стран, где живут самые активные курильщики – за год каждый выкуривает более 2690 сигарет.

Большинство курильщиков хотели бы бросить курить, но они также знают, как это не просто... и что может понадобиться несколько попыток, чтобы добиться успеха. ***Вот несколько приемов, которые помогут легче бросить курить:***

10. Повторите попытку

Большинство людей делают несколько попыток, прежде чем отказаться от сигарет навсегда. Подумайте о том, что помогло вам во время предыдущих попыток и что вы будете делать по-другому в следующий раз. Прежде всего, не сдавайтесь.

Помните, то что вы решили бросить – это уже хорошая новость!

Более половины всех взрослых курильщиков бросили курить, и у вас тоже получится. Миллионы людей научились жить без сигарет. Бросить курить — важный шаг, который вы можете сделать, чтобы защитить свое здоровье и здоровье своей семьи».

Велижская районная библиотека

**Еще раз про...
курение.
Вредные привычки:
как с ними бороться**



Велижская районная библиотека

ВЕЛИЖ 2023

10 СОВЕТОВ ДЛЯ БРОСАЮЩИХ КУРИТЬ:

1. Найдите свою причину, чтобы бросить курить

Чтобы мотивировать себя, найдите весомую причину. Возможно, вы хотите защитить свою семью от пассивного курения. Или снизить шансы получить рак, сердечные болезни или другие серьезные заболевания. Найдите причину, которая будет достаточно сильной, чтобы перевесить желание закурить.

2. Назначьте дату

Когда вы решите бросить, загадайте на ближайший месяц «дату завершения». Большинство курильщиков уже пытались бросать раньше, и людям часто неприятно вспоминать о прошлых попытках. Подумайте о них, как о шагах на пути к успеху. Постарайтесь понять, что сработало и не сработало в прошлый раз, учтите это в будущем.

3. Лекарства могут помочь

Использование никотиновых заме-

нителей (таких как никотиновая жвачка или никотиновые пластыри) препаратов для отказа от курения могут помочь уменьшить синдром отмены и увеличить шансы того, что вы бросите курить.

4. Не бросайте курить в одиночку

Расскажите друзьям и семье, что вы пытаетесь бросить курить и заручитесь их поддержкой. Обратитесь в бесплатную службу поддержки тех, кто пытается бросить курить (в России - Всероссийская телефонная линия помощи в отказе от потребления табака, 8-800-200-0-200- прим. Яндекс.Здоровья), посетите специальные сайты для курильщиков. Установите в смартфоне приложения для тех, кто планирует бросить курить.

5. Будьте готовы к испытаниям

Желание закурить длится недолго - обычно от 3 до 5 минут, но эти моменты могут ощущаться очень сильно. Прежде чем бросить курить, подумайте о том, как занять себя. Вы можете заниматься спортом, чтобы снять напряжение, послушать любимую музыку. Старайтесь избегать стрессовых ситуаций в течение первых нескольких недель после прекращения курения.

6. Очистите свой дом

Перед тем, как выкурить последнюю сигарету, удалите все триггеры или вещи, которые напоминают вам о курении. Например, выбросьте все пепельницы и зажигалки. Постирайте всю одежду, которая пахнет дымом, очистите ковры, шторы и обивку. Лучше не видеть и не чувствовать запах того, что напоминает вам о курении.

7. Больше двигайтесь

Исследования говорят о том, что физическая активность может помочь облегчить некоторые симптомы отмены. **8. Отказ от курения сэкономит деньги**

Помимо всех преимуществ для здоровья, немаловажно и то, что вы сэкономите. Есть онлайн-калькуляторы, которые помогут понять, сколько вы будете экономить.

9. Никогда не поздно бросить

Как только вы перестанете курить, ваше здоровье сразу начнет улучшаться. Спустя всего 20 минут после отказа от курения ваш пульс нормализуется. В течение 12 часов - уровень окиси углерода в крови также придет в норму. Всего через 2-3 месяца ваши риски получить сердечный приступ начнут снижаться.