

5-дневный план отказа от табака (адаптированный)

В подсознании у каждого человека, который хочет бросить курить, сидит мысль: **«Хватит ли у меня силы воли?»**. Вспомните самые сложные вещи в жизни, которые Вы уже сделали. Вы это сможете преодолеть. Главное, у Вас есть желание, мотивы и решимость. Для планирования и подготовки ко дню отказа от курения, предлагаем:

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ - ПОНЕДЕЛЬНИК

Примите решение, что Вы хотите прекратить курить. Составьте список причин, почему Вы хотите бросить курить, включая личные причины, медицинские эффекты, пользу для здоровья, финансовые преимущества и обязательства перед другими, и сохраняйте этот лист в течение нескольких месяцев.

Повторяйте себе одну из этих причин несколько раз каждое утро. Мотивируя себя постоянно в это время:

- Я буду здоровей;
- Мне станет легче дышать;
- Я буду хорошим примером для моих детей;
- У меня будет больше шансов иметь здоровых детей;
- Я сохраню деньги;
- У меня будет свежее пахнущее дыхание, волосы, одежда;
- У меня будет значительно меньше шансов заболеть раком легких;
- У меня будет значительно меньше шансов иметь инфаркт миокарда, инсульт, гангрену ног и т.д.

ДЕНЬ ВТОРОЙ – ВТОРНИК

Попытайтесь понять Вашу привычку курить. Курение тесно связано с определенным временем и ситуациями, например, когда Вы пьете кофе, чай, газированные или алкогольные напитки. Чтобы разрушить эту связь, Вам нужно изменить свои привычки, например, вместо этих напитков употреблять фруктовые соки или компоты.

Попробуйте предвидеть возможные проблемы. Какая ситуация будет трудной? Не ждите, пока это случится. Планируйте заранее, как Вы этого избежите. Особенно лица, которые имеют среднетяжелую или тяжелую степень табачной зависимости, должны пройти обследование у своего врача в центре семейной медицины, где приписаны. Если Вы принимаете лекарственные препараты, то с первых дней отказа от курения имеется необходимость скорректировать лечение, может возникнуть так называемый «Синдром отмены», связанный с никотиновой – наркотической зависимостью. А это может привести к осложнениям имеющихся у Вас болезней, даже если эти болезни могли быть в латентной (скрытой) форме.

ДЕНЬ ТРЕТИЙ - СРЕДА

Составьте список людей, которые могут поддержать Ваши намерения прекратить курить, например, члены семьи, друзья, коллеги. Обсудите свои планы с ними. Если кто-то из этих людей является курильщиком (потребителем насвая), попросите, чтобы они воздерживались от курения (потребления) в Вашем присутствии, или, еще лучше, попросите их присоединиться к Вам в прекращении курения. Вспомните, если Вы бросали курить раньше, могли обнаружить, что помогает жевание резинок без сахара или жевание фруктов и овощей, подумайте о вещах, которые могут помочь лично Вам.

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ - ЧЕТВЕРГ

Вам нужно быть в это время очень занятым и активным, чтобы отвлечь даже свои мысли от курения. Составьте перечень видов деятельности, хобби и интересов, которыми Вы можете заняться, чтобы не думать о курении. Научитесь технике расслабления в качестве помощи для снятия стресса, когда Вы чувствуете его нарастание. Запишитесь в спортивные секции или на занятия по здоровому образу жизни, найдите какие-нибудь книги или аудио-, видеозаписи, посвященные снятию стресса и расслаблению.

ДЕНЬ ПЯТЫЙ - ПЯТНИЦА

Теперь Вы готовы к прекращению курения. Перед тем, как идти спать, выбросьте все, что связано с курением – Ваши сигареты, зажигалку, пепельницу.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ БЕЗ СИГАРЕТ

Это лучше запланировать на выходные дни, больше всего подходит суббота.

- Это должен быть особенный день, поэтому стоит изменить очередность обычных занятий, особенно утром;

- Запланируйте на этот день больше, чем обычно, занятий, чтобы эти занятия отвлекали Ваше внимание (мысли) от курения;
- Приготовьте себе что-то перекусить, например морковь, яблоко, тыквенные семечки или семечки подсолнечника, чтобы они были под рукой, если появляется желание закурить;
- В течение дня следует пить минеральную воду и соки, одновременно избегая кофе, чая, алкоголя;
- Лучше всего избегать мест, в которых курят;
- Избегайте ситуаций, когда Вы обычно закуривали;
- Начните ухаживать за собой, за своими зубами, кожей. Для начала выберите хорошую отбеливающую пасту. Такие пасты действуют быстро. Обратите внимание, что через неделю Ваши зубы будут белее.

После **первого дня без сигареты** стоит сделать себе маленький подарок, который поддержит мотивацию к отказу от курения.

Сейчас модно быть здоровым! И это как раз тот случай, когда полезно быть «жертвой моды».