

ПАМЯТКА ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ

Отказ от курения – одно из лучших решений для вашего здоровья и качества жизни. Среди ключевых причин: снижение риска серьёзных заболеваний, таких как рак лёгких, горла, мочевого пузыря, инфаркт миокарда, инсульт головного мозга; укрепление иммунитета; защита близких от пассивного курения, которое особенно опасно для детей, беременных женщин и пожилых людей.

Бросить курить – это не про силу воли. Это про стратегию, поддержку и доброту к себе. Бросить курить реально, если действовать системно и с поддержкой близких. Процесс включает 4 этапа.

ЭТАП 1

Подготовьтесь и настройтесь на успех. Запишите причины, почему вы бросаете (здоровье, экономия, семья, свобода от зависимости). Выберите конкретный день в ближайшие 1–2 недели. Выбросьте все сигареты, зажигалки и пепельницы из дома, машины и с работы. Постирайте одежду, чтобы убрать запах дыма. Предупредите близких и окружение: «Я бросаю курить». Попросите их не курить при вас и поддержать вас.

Создайте «антикризисный набор»: жвачка без сахара/леденцы, бутылка воды, список причин, который нужно перечитать при непреодолимой тяге/срыве, маленькая награда каждый день/неделю/месяц без курения.

ЭТАП 2

Первые 72 часа ваш организм будет находиться на пике физической ломки.

Никотин выводится из организма за 48 - 72 часа, на это время приходятся самые сильные симптомы отмены: раздражительность, тревога, бессонница, усиленный аппетит, трудности с концентрацией внимания.

Пейте больше воды, она помогает выводить токсины и снижает тягу. Избегайте алкоголя и кофе, они часто провоцируют желание закурить. Используйте жевательную резинку без сахара, леденцы, морковные палочки, яблоки, семечки, орешки. Глубоко дышите, сделайте 10 глубоких вдохов и выдохов. Глубокое дыхание имитирует процесс курения, но насыщает мозг кислородом, а не дымом. Ложитесь спать раньше – отдых снижает тягу.

Используйте психологические уловки во время приступа тяги к курению. Помните, приступ длится 3 - 5 минут. Переждите это время, применяя правило:

Отложи – Дыши – Пей воду – Отвлекись.

Отложи. Скажите себе: «Я не буду курить сейчас, я подожду 10 минут». Обычно через 10 минут острое желание проходит.

Дыши. Глубокий вдох носом, медленный выдох ртом. Повторите 5 -10 раз.

Пей воду. Медленно выпейте стакан воды маленькими глотками.

Отвлекись. Смените деятельность. Встаньте, пройдите, позвоните другу, решите кроссворд, помойте посуду.

ЭТАП 3

Первый месяц происходит психологическая перестройка.

Разорвите ритуалы, связанные с курением. Замените кофе с сигаретой на чай/воду/сок. Вместо перекура на работе выходите на свежий воздух и делайте легкую разминку или просто дышите. Перебейте желание закурить после еды, почистите зубы или жуйте жвачку. Исклучите сигарету за рулем, сделайте химчистку в салоне, используйте ароматизатор с мятным запахом, слушайте аудиокниги или подкасты. При стрессе позвоните близкому другу, сделайте дыхательную гимнастику.

Работайте с мыслями-ловушками. Приводите контраргументы. «Всего одна не повредит» – одна равняется возврату к зависимости, никотин пробуждает рецепторы. «Я не могу без сигареты в стрессе» – сигарета не решает проблему, а добавляет зависимость, стресс пройдет и без сигареты. «Я уже сорвался, всё пропало» – срыв не означает провал, проанализируйте причину. «Бросать слишком поздно» – организм восстанавливается в любом возрасте, даже в 60+ отказ от курения добавляет годы жизни

ЭТАП 4

Долгосрочная поддержка и профилактика срывов. Избегайте «триггерных» ситуаций первые 3 месяца: бары, курящие компании, алкоголь. Имейте план «Б»: если тяга настигла – что сделаете в первые 5 минут? (Правильный ответ: прогулка, звонок другу, дыхательная практика). Продолжайте отслеживать прогресс: приложения, дневник, календарь без курения. Не расслабляйтесь: даже через год «одна сигарета» может запустить рецидив. Страх поправиться – частая причина срывов. Не садитесь на строгую диету одновременно с отказом от курения. Ешьте чаще, но маленькими порциями. Выбирайте низкокалорийные перекусы (овощи, фрукты). Добавьте легкую физическую активность (прогулки 30 минут в день).

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ

Помощь профессионалов потребуется, если самостоятельно бросить трудно, потому что никотиновая зависимость – это болезнь. Получите консультацию врача-терапевта или врача-нарколога. Вам могут прописать препараты, которые блокируют рецепторы удовольствия от никотина (варениклин или бупропион). Также возможно применение никотинзаместительной терапии: пластыри, жвачки, спреи с никотином, которые снимают физическую ломку, позволяя работать с психологической привычкой. Успокоительные по назначению врача возможна симптоматическая терапия для снижения тревожности и бессонницы в первые недели. Используйте приложения для отказа от курения (трекеры дней без сигарет, калькуляторы сэкономленных денег).

РЕСУРСЫ ПОМОЩИ В РОССИИ

Горячая линия Минздрава РФ: консультации, информация о кабинетах отказа от курения, 8-800-200-0-200 (бесплатно).

Кабинет отказа от курения в поликлинике по месту жительства.

Приложения с трекингами, мотивацией, статистикой: Kwit, Smoke Free (App Store / Google Play).

Онлайн-помощь: тесты, планы, чат с консультантом, <https://takzdorovo.ru>

Чат-бот [@brosaushiybot](https://t.me/brosaushiybot) в мессенджере Telegram (перейдите по QR-коду).



ЕСЛИ ПРОИЗОШЕЛ СРЫВ

Не вините себя, одна сигарета не перечеркивает весь прогресс. Проанализируйте, почему вы закурили (стресс, алкоголь, компания)? Сделайте выводы, как избежать этой ситуации в следующий раз. Продолжайте отказ от курения. Не покупайте пачку. Вы всё еще некурящий человек, который просто ошибся. Начните отсчет заново, но с учетом полученного опыта.

ПОМНИТЕ! Каждый день без сигареты — это победа. Вы возвращаете себе свободу и здоровье. Вы сильнее привычки!