Занятие 4 ЭТАПЫ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

# Этапы отказа от курения:

1. подготовка к отказу от курения;
2. замените ситуации, связанные с курением, на альтернативные;
3. сформулируйте установку на отказ от курения;
4. выберите день отказа от курения;
5. попросите окружающих о поддержке;
6. применяйте приемы преодоления внезапного желания закурить;
7. при необходимости - принимайте препараты.

# Постепенный подход к отказу от табака.

Постепенный подход к отказу от табака - снижение интенсивности курения.

# Сделайте курение осознанным:

1. откладывайте время первой сигареты каждый день на час позднее, сокращая ежедневное количество сигарет;
2. покупайте каждый раз не более одной пачки сигарет;
3. уменьшайте количество ежедневно выкуриваемых сигарет;
4. зажженную сигарету выкуривайте до 50 %, затягивайтесь нечасто и не- глубоко;
5. между затяжками не оставляйте сигарету во рту;
6. смените марку сигарет на менее любимую;
7. не курите на голодный желудок, на ходу, во время и после физической нагрузки;
8. всякий раз, доставая сигарету, кладите пачку подальше от себя;
9. не носите с собой зажигалку или спички;
10. устраивайте перерывы в курении («до понедельника»);
11. отказывайтесь от каждой предложенной Вам сигареты;
12. откажитесь от курения на работе, в квартире;
13. не курите, когда не хочется (за компанию, от скуки).

# Психологическая подготовка к отказу от курения

1. Решительно настройте себя на отказ от курения. Избегайте мыслей, что это трудно осуществить.
2. Объявите о своем решении бросить курить членам семьи, ближайшим родственникам, друзьям, сотрудникам по работе (можете заключить пари с кем-нибудь из них).
3. Не носите сигареты с собой. Уберите с глаз все предметы, связанные с курением дома и на рабочем месте (пепельницы, зажигалки, пачки сигарет, трубки, мундштуки).
4. Оставшиеся дома или на работе сигареты соберите, разорвите и выбросьте. Этот поступок позволит Вам проверить себя, насколько Вы решительно настроены на отказ от курения
5. Увеличьте физическую активность. Регулярные, не реже 3-5 раз в неделю, занятия быстрой ходьбой, плаваньем, танцами, ездой на велосипеде помогут Вам в этом.
6. Постарайтесь максимально занять свое свободное время.
7. Сдайте в чистку Вашу верхнюю одежду, чтобы освободить ее от табачного запаха.
8. Откладывайте деньги, которые Вы ежедневно тратили бы на сигареты. Награждайте себя - покупайте вещи, которые Вы хотели купить по мере накопления денег, сэкономленных на сигаретах.
9. Старайтесь по возможности избегать общения с курильщиками в ситуациях, когда они курят или могут закурить.
10. Воспользуйтесь услугой стоматологов - профессиональной чисткой зубов. Оцените, как у Вас очистятся зубы от табачной желтизны
11. Внесите изменения в свой жизненный распорядок в отношении моментов, обычно связанных у Вас с курением (во время утренней чашки кофе, после еды, в автомобиле и др.).
12. Старайтесь, чтобы Ваши руки были чем-то заняты вместо сигареты -

перебирайте четки, собирайте кубик Рубика или другую головоломку,

также подойдут пазлы, эспандер для рук и др.

1. Употребляйте не менее 2 литров жидкости в сутки. Это способствует более быстрому выведению из организма табачных токсинов (если нет противопоказаний).

# Симптомы отмены никотина

В результате частичной или полной отмены потребления табачных про- дуктов развивается целая группа проявлений (симптомов отмены), которую объединяют в синдром отмены.

Синдром отмены проявляется в сильном влечении к табаку или другим табачным продуктам, в усилении кашля и затруднении отхождения мокроты, чувстве заложенности в груди, слабости, головокружении, снижении работоспособности, тревоге, возбудимости и беспокойстве, снижении концентрации внимания, раздражительности, ухудшении настроения (вплоть до депрессии), иногда - в треморе и потливости, усилении аппетита, бессоннице, также может появиться головная боль или боль в мышцах. Интенсивность и продолжительность симптомов индивидуальна, т.к. напрямую связана и с выраженностью никотиновой зависимости, и с уровнем мотивации, и с имеющейся патологией, но в среднем составляет *от 7 дней до нескольких недель,* иногда месяцев. Как правило, к 21 дню проявления, связанные с отказом от никотина, начинают угасать.

Медикаментозное лечение может значительно уменьшить неприятные ощущения, связанные с прекращением курения.

**Таблица 2. *Продолжительность и частота симптомов отмены***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Симптом отмены | Продолжительность | Доля лиц, испытывающих  симптом в |
| головокружение | менее 48 часов | 10% |
| плохой сон | менее 1 недели | 25% |
| нарушение  концентрации внимания | менее 2 недель | 60% |
| раздражительность | менее 4 недель | 50% |
| депрессия | менее 4 недель | 60% |
| беспокойство | менее 4 недель | 60% |
| желание закурить | более 10 недель | 70% |

# Для облегчения симптомов отмены рекомендуется:

* избегать ситуаций, провоцирующих курение, расстаться с сигаретами, пепельницами, зажигалками;
* вырабатывать другие привычки, позволяющие занять руки и голову;
* обогатить рацион питания витаминами (С, В1, В12, A, D, Е), микроэле- ментами (Са), сократить употребление напитков и блюд, провоцирующих курение (об этом будет идти речь);
* чередовать физическую и умственную нагрузку: прогулки на свежем воздухе, дыхательные упражнения, регулярная физическая активность также будут способствовать более быстрому восстановлению организма от токсического воздействия сигарет;
* вырабатывать одобрительное отношение к некурению;
* установить адекватный питьевой режим из расчета 30 мл/кг массы тела (при отсутствии противопоказаний); не менее 50% полученного объема должно приходиться на чистую воду, остальной объем может быть восполнен некрепким травяным чаем или морсом, что ускорит выведение токсических веществ, улучшит метаболические процессы и благоприятно повлияет на пищеварительную систему;
* стоит избегать крепкого чая и кофе, отдавая предпочтение щелочному питью (несладкие минеральные воды, соки, овощные отвары);
* слушать любимую музыку, чаще выезжать на природу, общаться с до- машними животными;
* поменять имидж, найти новое хобби, помогать другим бросить курить;
* найти поддержку со стороны знакомых и родных;
* своевременно избавляться от психоэмоционального напряжения, не допускать хронического стресса, найти спокойную обстановку, подходящую для личностных перемен.