

Бросить курить. Как лучше подготовиться?

Вы хотите бросить курить. Это очень важное решение. Процесс прекращения курения потребует от Вас определенных усилий. Поэтому необходимо, чтобы Вы хорошо подготовились. Выберите для себя дату, когда Вы прекратите курить, сообщите о своем решении близким и коллегам по работе, чтобы они смогли Вас поддержать. В этом случае вероятность успеха намного больше.

Выберите дату, когда Вы полностью прекратите курить.

Выберите подходящую для вашей ситуации дату прекращения курения. Обычно выбирают время, когда у Вас будет несколько более спокойный период. Запланируйте, что Вам потребуется приблизительно две недели для подготовки к прекращению курения. Сообщите о своем решении Вашим близким и коллегам, чтобы они помогли Вас поддержать. Для усиления решимости можете организовать символический спор, что с этой даты Вы прекратите курить. Исследования показали, что вероятность успеха бросить курить выше, если полностью сразу прекратить курить по сравнению с постепенным уменьшением количества выкуриваемых сигарет. Освободитесь от всех предметов, связанных с курением (зажигалки, пепельницы, портсигары и пр.) перед установленной датой прекращения курения. Первое время избегайте сложных ситуаций и окружения, где курят: дома, на работе или в свое свободное время. Избегая таким образом сложных ситуаций, Вы облегчите себе задачу на первом этапе прекращения курения. Если это невозможно, будьте вдвойне внимательны и всегда имейте наготове ответ-отказ, если вам кто-то предложит сигарету. Будьте внимательны, употребляя алкоголь. Под воздействием алкоголя сложнее отказаться от предложения выкурить сигарету.

Подготовка к провоцирующим курение ситуациям.

Составьте для себя список всевозможных ситуаций, когда у Вас потребность выкурить сигарету максимальна. Дайте посмотреть своим близким этот список для возможных дополнений. Попробуйте для каждой из записанной ситуации найти заранее хорошую альтернативу.

Курите для общения или за компанию? Подумайте, что вы сможете впредь делать вместо курения. Возможно будет лучше послушать приятную музыку, выпить чашку чая или кофе, начать с кем-то разговор, позвонить кому-нибудь или пойти в гости.

Что вы будете делать, если будете напряжены или в состоянии стресса? Например, глубоко вдохните, выпейте несколько глотков воды, пройдитесь по коридору или поговорите сами с собой.

Что вы можете сделать, если вы разозлены или подавлены? Попробуйте найти какое-то отвлечение, например, пешую или велосипедную прогулку, либо поговорите о проблемах с кем-нибудь. Часто это облегчает состояние.

Подумайте сами, что для Вас лучше подходит. Подключите к своим рассуждениям близких. Если вы для каждой из провоцирующих ситуаций подберете собственную альтернативу, тогда шансы на успех велики.

Поддержка близких и медицинских работников.

Курение – разновидность зависимости. Так как Ваш организм привык к получению определенной дозы никотина, вначале бывает сложно прекратить курение. Прекращение курения требует также и определенную силу воли и настойчивость. Конечно же Вы также можете самостоятельно бросить курить, однако посторонняя помощь обычно улучшает результат. Помимо Вашего врача или медсестры потребуется и поддержка людей, которые вас окружают. Поэтому очень важно, чтобы Вы говорили об этом в вашей семье или на работе. Договоритесь с другими курящими коллегами или близкими, чтобы они не предлагали вам по инерции закурить, попросите их воздержаться от курения вблизи Вас. Попробуйте также привлечь ваших домашних, коллег, друзей в принятие решения о прекращении курения. Бросать курить вместе с кем-то более легко.

Что можно ожидать при прекращении курения - синдрома отмены.

Первое время, когда вы бросаете курить, возможно развитие синдрома отмены. В течение первых недель у вас может появиться подавленность настроения, беспокойство, нетерпеливость, головная боль, сонливость и снижение способности к концентрации. У вас могут появиться холодные ознобы и ощущение «ползания мурашек» в руках и ногах. Могут появиться запоры и повыситься аппетит.

Советы в отношении преодоления синдрома отмены.

Синдром отмены не приносит вреда, и достигая пика в течение первой недели прекращения курения, сам по себе проходит максимум в течение двух месяцев.

Отвлечение и снятие напряжения, увеличение двигательной активности и спорт помогают преодолеть этот период. Делайте

регулярно перерывы и выполняйте упражнения дыхательной гимнастики и расслабления. Если у вас есть склонность больше обычного есть и употреблять сладости при стрессе, то в этом случае старайтесь дополнительно контролировать себя. Повышение двигательной активности может помочь ограничить возможное повышение массы тела. Физическая активность, богатая клетчаткой пища (фрукты, овощи, цельнозерновой хлеб, крупы) и употребление большего, чем обычно количества воды помогут избежать запоров при прекращении курения.

Вспомогательные средства (никотин содержащие пластыри или жевательные резинки).

Если вы выкуриваете более 10 сигарет в день, то вероятность наступления у вас синдрома отмены велика. Никотин-содержащие средства, такие как пластырь или специальная жевательная резинка, могут уменьшить данные явления. При необходимости они применяются первое время в течение максимум трех месяцев с дня полного прекращения курения.

Когда обратиться на прием к врачу?

Запланируйте консультацию вашего врача общей практики после даты, когда вы планируете бросить курить. На этой консультации Вы обсудите, как обстоят дела, есть ли необходимость коррекции синдрома отмены. Вы также можете обратиться на прием в любое время, если вам требуется дополнительная поддержка. В этом случае вероятность успеха прекращения курения увеличивается.

Информация обновлена 22.05.2024