

# ПЕРВЫЙ ДЕНЬ БЕЗ СИГАРЕТЫ



При прекращении курения табака (поступления никотина) развиваются, как и у наркоманов, симптомы отмены, которые достигают максимума через 48 часов после отказа и делятся 3-4 недели. Таким образом, в лечении табачной зависимости лечение никотиновой зависимости играет важную ключевую роль. В настоящее время самым эффективным методом лечения никотиновой зависимости является никотин заменительная терапия: применение препарата чистого никотина на период развития симптомов отмены с постепенным снижением принимаемой дозы до нуля.

Такими препаратами являются: КОРРИДА, НИКОРЕТТЕ в виде таблеток, жевательных резинок, ингаляторов, которые принимаются по схеме.

Одним из вспомогательных методов лечения является рефлексотерапия.

## В ситуациях, когда возникает желание закурить

Встаньте, начните двигаться, займитесь чем-нибудь, позвоните кому-нибудь по телефону, измените обстановку.

Растягайте ушные раковины до легкого покраснения.

Посмотрите на часы в момент появления желания закурить, и вы увидите, что надо удержать себя всего несколько минут, после чего желание слабеет или проходит вовсе.

Используйте технику релаксации. Сделайте медленный и глубокий вдох, считая до 5, также медленно на счет 5 выдохните. Повторите 5 раз. Сделайте 5 глубоких вдохов и выдохов. На последнем вдохе задержите дыхание и зажгите спичку. Задерживайте дыхание, пока она горит, а затем загасите ее медленным выдохом и вдавите спичку в пепельницу, как сигарету.

# ТАКТИКА ПОВЕДЕНИЯ В СЛУЧАЕ СРЫВА

С первой попытки прекращают курить 30 - 40 процентов курильщиков. Большинству же требуются повторные попытки. Если вы закурили вновь:

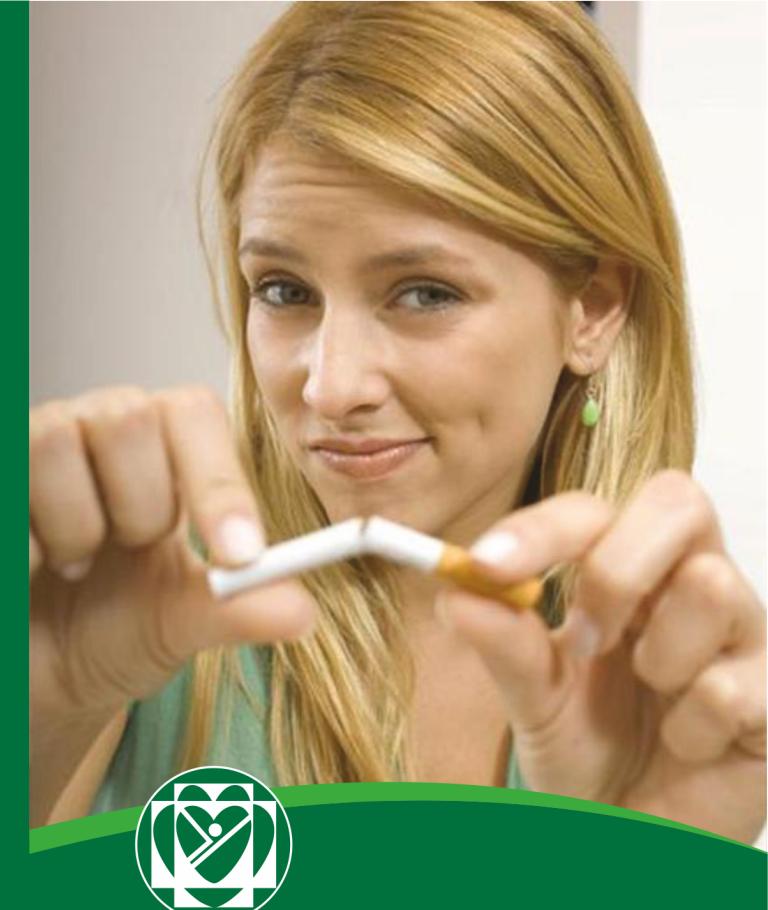
- немедленно бросьте курить;
- избавьтесь от сигарет (выбросите, отдайте курильщикам);
- учтите, что короткий срыв вовсе не означает, что вы снова стали курильщиком;
- успешный отказ от курения, как правило, удается после нескольких попыток. Поэтому не огорчайтесь, а немедленно предпримите новую попытку;
- проанализируйте, какие причины и обстоятельства побудили вас снова закурить. Обдумайте, как в следующий раз преодолеть их.

Вы привыкали к сигарете достаточно долго, чтобы легко отказаться от нее. Поэтому в некоторые моменты (первая недели борьбы с курением, третий месяц) Вам захочется вновь вернуть свое пристрастие. Главное - вспомнить о том, что подтолкнуло Вас отказаться от сигареты, с чем приятным Вы столкнулись, избавив себя от этой привычки. Многим не удалось бросить с первого раза, но не нужно поддаваться отчаянию - всегда есть другой шанс.

МЫ ЖЕЛАЕМ ВАМ УДАЧИ!



ЧЕЛЯБИНСКИЙ  
ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



# ХОТИТЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ?

