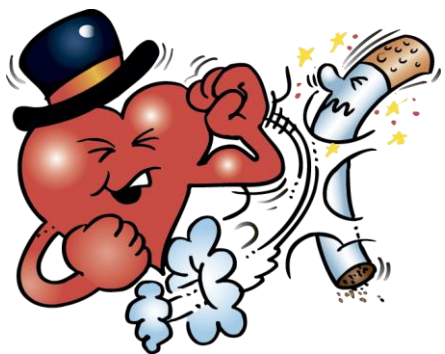


Как бросить курить?



1. Подумайте над своими курительными привычками. Следите за количеством выкуренных сигарет, записывайте число сигарет, выкуренных за сутки. Выясните, в каких случаях вам больше всего хочется курить.

2. Настраивайте себя на то, что решение бросить курить принято вами окончательно. Взвесьте все «за» и «против». Проанализируйте и запишите причины, по которым вам захотелось бросить курить.

Например, вам должно быть приятно осознавать, что у вас исчезнет кашель по утрам, вы будете лучше чувствовать вкус и обоняние, запах дыма исчезнет с ваших волос, которым раньше они были буквально пропитаны.

3. Определите для себя самый подходящий день отказа от курения, выделите это число в своем календаре и строго выполните свое обещание самому себе.

Если ваши члены семьи тоже курят, предложите и им бросить эту привычку или попросите их поддержать вас и не провоцировать, хотя бы в первые дни после отказа.

4. В первые дни после отказа заменяйте сигареты любыми подходящими средствами. Многим помогают жевательные резинки, сосательные конфеты. Руки можно занять ручкой или карандашом.

Если вы, являетесь курильщиком со стажем и вас беспокоит абстинентный синдром, то используйте никотиносодержащие препараты, например электронные сигареты или пластыри.

Вред курения значительно ниже, чем использование этих препаратов. Также существуют таблетки, с малой долей содержания никотина. Помимо всего перечисленного можно посоветовать различные техники для снятия напряжения. На эту тему имеется множество литературы и материалов в интернете или на книжных полках.

5. Испытывайте радость и удовольствие от того, что вы не курите. Вы должны чувствовать гордость за себя!

Не забывайте: вы бережете здоровье и при этом экономите деньги.

Вспомните, сколько вы в месяц тратили на сигареты? Какой вред курения вы наносили своему организму!

6. Впервые недели вы будете испытывать нервное напряжение или беспокойство, которое будете стремиться скинуть различными способами. Часто люди прибегают к лишнему поглощению пищи и перекусам.

В первые дни отказа можете, есть что хотите, но только пусть это будет здоровое питание. Самый трудный период отказа от курения – первый месяц. За это время вы можете набрать несколько килограммов, но не от того, что вы бросили курить, а от того, что вы стали больше потреблять еды.

Часто молодые люди (особенно девушки) не бросают курить из-за возможных отрицательных последствий для фигуры. Они думают, что вред курения сигарет мало влияет на их фигуру.

На самом деле, это утверждение является ложным, так как человек после отказа от курения часто перестает следить за своим питанием, что и приводит зачастую к лишнему весу.

Замена сигарет – никотиносодержащие препараты

Что касается никотинозамещающих препаратов, то они подходят только для физически зависимых курильщиков. Такая терапия облегчает физическое состояние, а также предотвращает последствия отказа от курения.

Все это позволяет постепенно войти в состояние полного отказа от сигарет. Такие препараты отпускаются в аптечных киосках безрецептурно.

Пластырь. Никотиновый пластырь внешне не отличается от обычного пластыря, его наклеивают на тело. Через него организм получает небольшую порцию никотина, в дозированных количествах.

Жвачка. Никотиновая жвачка обладает достаточно сильным действием и способна помочь даже самым заядлым курильщикам. Многие люди отказываются от ее использования по причине неприятного вкуса.

Носовой ингалятор. Никотиновый носовой ингалятор является относительно новым никотинозамещающим продуктом. Он обладает более сильным эффектом, чем пластырь или жвачка.

Электронная сигарета. Электронная сигарета является последней из новинок никотинозаменяющих средств. Она помогает и тем, кто хочет приносить меньше вреда своему организму, не отказываясь от сигарет. Также она используется и курильщиками при постепенном отказе от сигарет.

Последнее время она очень пользуется популярностью, особенно среди стран Европы. В России она появилась сравнительно недавно. Она также содержит никотин, но вред обычных сигарет в сравнении с электронной сигаретой, приносит организму в 1000 раз больше, т.к. сигареты содержат смолы и угарный газ. Врачи отмечают ее эффективность и меньший вред, поэтому позволяют заменить обычные сигареты электронными.

Количество выкуриваемых сигарет в день по-разному влияет на здоровье нашего организма.

Заядлые курильщики, которые выкуривают 25 и более сигарет в день подвержены риску онкологических заболеваний легких в 25 раз, чем некурящие люди.

Умеренные курильщики, которые выкуривают 15-24 сигарет в день, увеличивают риск заболеваний уже в 13 раз.

Люди, которые курят ограниченное количество сигарет (от 1 до 14 в день) подвержены риску заболевания раком в 8 раз, чем некурящие люди.

Чем меньше человек курит, тем дольше он может сохранить свое здоровье. Лучше отказаться от сигарет и прожить дольше. Во всем мире, особенно в Европе страны борются с курением, вводят строгие правила, запрещающие курить в общественных местах и даже на улицах.

Стоимость сигарет во многих странах мира увеличилась в несколько раз. Информация о вреде курения сигарет распространяется во всех СМИ, во всех образовательных учреждениях.