**Советы желающим бросить курить.**

Существует два основных способа отказа от курения: одномоментный, при котором человек бросает курить раз и навсегда и постепенный, медленный, поэтапный. Первый способ вполне пригоден для лиц, только начавших курить, детей, подростков, у которых явления абстиненции при отказе от курения выражены слабо и легко переносимы. Второй способ чаще рекомендуют курильщикам со стажем или в возрасте старше 50 лет. Внезапно перестать курить лучше в спокойной обстановке, заранее настроив себя на этот решительный шаг. Лучше всего наметить для себя конкретную дату (недели через 2-3). Скажите знакомым, что бросаете курить. Они постараются помочь. При постепенном отказе от курения успешно используется система самоограничений:

1. Не курите натощак, старайтесь как можно дольше отодвинуть момент закуривания первой сигареты.

2. При возникновении желания закурить повремените с его реализацией и постарайтесь чем-либо себя занять или отвлечь. Можно закрыть глаза, сделать очень медленно глубокий вдох, сосчитать до пяти, медленно выдохнуть. Повторить несколько раз.

3. Постарайтесь заменить курение легкими физическими упражнениями, прогулками.

4. Замените сигарету стаканом сока, минеральной воды, жевательной резинкой, несладкими фруктами.

5. Старайтесь ежедневно сокращать количество выкуриваемых сигарет на 1-2.

6. Желание закурить приходит волнообразно, поэтому постарайтесь пережить такой «приступ» без сигареты.

7. Табакокурение – это привычка, поэтому надо исключить другие привычки, связанные с ней, привычные стереотипы (отказаться от действий, которые раньше сопровождались курением, например, просмотр телевизора, слушание музыки).

8. Всякий раз, беря сигарету, кладите пачку подальше от себя.

9. Не носите с собой зажигалку или спички.

10. После каждой затяжки опускайте руку с сигаретой вниз.

11. Перестаньте глубоко затягиваться.

12. Выкуривайте сигарету только до половины.

13. Покурили – уберите пепельницу, а пачку отнесите в другую комнату.

14. Покупайте каждый раз не больше одной пачки сигарет.

15. Покупайте сигареты разных марок, а не только свои любимые.

16. Старайтесь как можно дольше не открывать новую пачку сигарет.

17. Курите стоя или сидя на неудобном стуле.

18. Перестаньте курить на работе.

19. Перестаньте курить в квартире.

20. Не курите на улице.

21. Не курите, когда ожидаете чего-то (телефонного звонка, автобуса на остановке и т.п.).

22. Если водите машину, закуривайте лишь по приезде на место.

23. Когда у Вас кончились сигареты, ни у кого их не просите.

24. Отказывайтесь от каждой предложенной Вам сигареты.

25. Откладывайте выкуривание первой в день сигареты на 10 минут позже, чем это было вчера. Продолжайте это до того времени, пока Вы сможете не курить в течение первых 3 часов после сна. Говорите себе: «Я достаточно силен, чтобы подождать с курением 10 минут».

Первые дни без сигарет самые трудные. Надо как можно быстрее освободить организм от никотина и других вредных компонентов табачного дыма. Для этого необходимо соблюдать следующие правила: пить больше жидкости: воды, соков, некрепкого чая с лимоном (лимон содержит витамин С, который особенно нужен тем, кто бросает курить); не пить крепкий чай или кофе – это обостряет тягу к сигарете; по той же причине не следует есть острые и пряные блюда; в первые дни есть больше свежих овощей и кисломолочных продуктов, пить соки; каждый день съедать ложку меда – он помогает печени очистить организм от вредных веществ; поддерживать высокий уровень физической активности – физкультура не только отвлекает от курения, но и улучшает дыхание.

Значительно легче бросить курить, находясь на отдыхе, обязательно

сменив при этом привычную (рабочую, домашнюю) обстановку, а от курения, никогда нельзя прикасаться к сигарете. Одна единственная сигарета, даже одна затяжка, навсегда перечеркнет затраченные усилия.

После 3-х неуспешных самостоятельных попыток прекратить курение, рекомендуется обратиться за психотерапевтическим лечением зависимости от никотина к врачам-специалистам (врач-психиатр-нарколог, врач-психотерапевт.).