

# Как бросить курить?

## Простое руководство по отказу от курения

Курение — это зависимость. Получите поддержку. Преодолейте тягу к курению. Научитесь отказываться от курения.

---

**Поверьте: бросить курить можно всегда, нет «неудобного» времени.**

**Бросить курить можно в любом возрасте.**

Если вы откажетесь от курения к 35 годам, то ваше здоровье может полностью восстановиться, словно вы никогда и не курили. При этом риск преждевременной смерти снижается вдвое!

**Даже если вы старше, отказ от курения в любом возрасте** — это снижение риска или остановка прогрессирования многих хронических недугов, вызванных курением, таких как сердечно-сосудистые заболевания и ХОБЛ.

Всякий раз выкуривая сигарету, вы подвергаетесь воздействию более 70 химических веществ, вызывающих рак — канцерогенов.

Когда вы бросаете курить, ваш организм практически сразу запускает процесс восстановления.

Уже через 20 минут нормализуется сердцебиение. Через 8 часов становится легче дышать. А уже через 24 часа после отказа от курения снижается вероятность возникновения сердечного приступа.

Выкуривание даже пяти или менее сигарет в день может привести к появлению первых признаков сердечно-сосудистых заболеваний.

### **Сигареты — вам не друг.**

Курение может усиливать тревогу и стресс. Испытываемое вами чувство расслабления при курении — это всего лишь облегчение никотиновой абстиненции или «синдрома отмены».

## Составляем план — отличное начало!

- 1 Осознайте причины, побудившие вас бросить курить. Вспоминайте их в трудные минуты.
- 2 Установите дату отказа от курения — избегайте стрессовых ситуаций.
- 3 Обратитесь за поддержкой к своему поставщику медицинских услуг, координатору по отказу от курения, родственникам или друзьям.
- 4 Получите вспомогательные препараты до наступления назначенной даты отказа от курения.
- 5 Подготовьте «тревожный набор» с отвлекающими от курения средствами: зубочистки, семечки, игры, книги и т. д.
- 6 Осознайте, что вызывает у вас желание курить, и разработайте стратегии преодоления тяги к табачным изделиям или ее предотвращения.
- 7 Мини-отказы — пробуйте снова и снова! Постарайтесь «бросить» первую утреннюю сигарету. Вместо этого примите душ или прогуляйтесь. Попробуйте разные способы времяпровождения и преодоления тяги к курению.
- 8 Выбросьте все табачные изделия. Да, все.
- 9 Стрессовая ситуация? Попробуйте выполнить дыхательные упражнения. Медленно сделайте глубокий вдох через нос и выдох через рот. Повторите.
- 10 Срыв или рецидив? Не сдавайтесь! Часто приходится делать несколько попыток, прежде чем навсегда бросить курить. Попробуйте еще раз, вспомните причины, побудившие вас бросить курить.

Не спешите, преодолевайте по одному желанию за раз. Тяга к курению длится всего 5-10 минут.

### **Никотин не приводит к раку.**

Рак вызывают смолы, содержащиеся в сигаретном дыме. Никотин в сигаретах вызывает привыкание, а прочие вредные химические вещества, содержащиеся в сигаретах, делают курение опасным.

## Настраиваемся на успех — получаем поддержку и медикаменты

Двойное «бинго»: благодаря медикаментозному лечению и поддержке координатора по отказу от курения или вашего поставщика медицинских услуг ваши шансы на успешный отказ от курения удваиваются!

**Выкуриваете 10 и более сигарет в день?** Чтобы повысить свои шансы бросить курить и удержаться от употребления табака, попробуйте комбинированную никотинзаместительную терапию.

### Что такое комбинированная терапия?

Использование никотинового пластыря вместе с жевательной резинкой или пастилкой. Для достижения наилучших результатов принимайте препараты в соответствии с инструкцией и не прерывайте курс лечения.

### В чем суть метода?

Благодаря пластырю вы получаете определенную дозу никотина в течение дня.

Жвачка или пастилки действуют быстро, останавливая тягу к курению!

## ДОВЕРИТЕЛЬНАЯ БЕСЕДА С ПОСТАВЩИКОМ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ

Повысьте свои шансы бросить курить! Попробуйте задать несколько вопросов:

1. Я думаю о том, чтобы бросить курить, вы можете мне помочь?
2. Какие лекарственные средства для отказа от курения вы бы мне посоветовали?
3. Могли бы вы выписать мне препараты, покрываемые моим планом медицинского страхования?

## Поддержка. Почему следует обратиться к своему медицинскому сотруднику?

Покрытие в рамках плана медицинского страхования. Большинство страховых планов, в том числе Medicaid, могут покрывать стоимость препаратов для отказа от курения, таких как никотиновый пластырь. Если вы обратитесь за помощью к своему поставщику медицинских услуг, вам могут выписать рецепт на получение лекарств, предусмотренных большинством таких планов.