## Обоснование

Люди, которые выкуривают в день от одной пачки сигарет и больше, на 18% чаще уходят на больничный, чем некурящие. Сочетание курения и профессиональных вредностей увеличивает риск развития многих болезней, в первую очередь, хронических легочных заболеваний, рака легких, сердечно-сосудистых заболеваний, а также способствует потере трудоспособности.

Ежедневно уходя на перекур, возможно, сотрудники хотят отдохнуть, снять напряжение, стресс, взбодриться, сделать для себя что-то приятное в течение дня. Однако уровень стресса в организме не снижается при выкуривании сигарет, а наоборот увеличивается, так как при этом активно вырабатываются гормоны стресса – адреналин и кортизол. Важно показать трудовому коллективу, что существуют более здоровые способы отдыха и расслабления и их стоит испытать на себе. Например, выполнение физических упражнений, пройтись по лестнице – это поможет переключиться с рабочих задач, а также будет отличной доступной кардиотренировкой.

С целью повышения осведомленности лиц трудоспособного возраста города Омска и Омской области о способах самопомощи на пути к отказу от курения, бюджетным учреждением здравоохранения Омской области «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики» разработан информационный материал по проведению дискуссии «101 здоровая альтернатива курению» (далее – дискуссия), которая предлагается к проведению в трудовых коллективах региона. Такая форма проведения мероприятия, направленного на отказ от курения обуславливается необходимостью рассмотрения, исследования, обсуждения данной проблемы, которая касается практически всех трудовых коллективов региона. Основной задачей проведения дискуссии является достижение истины в вопросах альтернативы курению.

## Механизм проведения дискуссии «101 здоровая альтернатива курению»

Для проведения дискуссии трудовой коллектив организации собирается в актовом зале (комнате для отдыха или приема пищи, кабинете для совещаний). Рекомендуется приглашение не менее 70% сотрудников. Из числа активистов трудового коллектива выбирается один или несколько человек, в качестве ведущих дискуссии. Продолжительность дискуссии 30-40 минут.

Ведущий предлагает собравшимся обсудить 101 альтернативу курению, которая поможет человеку на пути отказа от курения и поразмышлять, какие из способов самопомощи на пути к отказу от курения имеют положительный результат и являются действительно «рабочими», а какие – нет. Участники дискуссии могут поделиться своим опытом отказа от курения, успехами, рассказать, что было сложнее всего преодолевать.

## Информационный блок дискуссии

Бросить курить сложно, в этом нет никаких сомнений. Вот почему важно найти занятие вместо курения. Исследования показали, что если вы можете чем-то себя отвлечь, например, найти замену курению или здоровую альтернативу, это поможет вам сократить потребление сигарет и успешно избавиться от привычки.

**Отвлекитесь, и желание курить пройдет.**

Найдите способ контролировать свою тягу к курению, и вы сможете сократить количество выкуриваемых сигарет, а также снизить вероятность рецидива. Тяга к курению играет настолько важную роль в зависимости, что она указана в Диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам (DSM-5) в качестве одного из критериев для постановки диагноза «зависимость».

Всегда полезно иметь под рукой что-то быстрое и простое, что можно сделать в любой момент, чтобы избавиться от тяги к сигаретам. Эти альтернативы курению не требуют много усилий или времени, что делает их отличным занятием, когда вы чувствуете желание покурить.

Пятиминутные стимуляторы, которые нужно попробовать:

- Выпейте стакан воды.
- Съешьте маринованный огурец с укропом.
- Подберите терпкие конфетки по своему вкусу.
- Съешьте фруктовое мороженое (или вымойте и заморозьте виноград, чтобы получилась полезная замороженная закуска).
- Пользуйтесь зубной нитью и чистите зубы.
- Жуйте жевательную резинку.
- Свистите или напевайте в течение пяти минут.
- Потренируйтесь улыбаться в зеркале (улыбка высвобождает эндорфины, которые являются гормонами хорошего настроения).
- Бегите на месте.
- Включите радио на полную громкость и пойте во всё горло (это хорошо отвлекает, когда вы за рулём).
- Включите музыку и танцуйте так, как будто никто не смотрит.
- Нанесите на руки лосьон с приятным запахом, чтобы напомнить себе, насколько лучше пахнут ваши руки, когда вы не курите.

Многие из этих альтернатив курению предполагают, что вы будете чем-то заняты. Этот вид деятельности помогает психологически избавиться от желания курить.

**Чем заняться вместо курения, когда вы чувствуете себя обделенным?**

Когда вы избавляетесь от привычки, легко зациклиться на том, чего вам будет не хватать. К сожалению, это только усиливает чувство лишения.

Перестаньте так думать и сосредоточьтесь на том, что вы получите, бросив курить.

Если вы будете знать, чего хорошего вы можете ожидать от отказа от курения (или чего плохого вы можете избежать), это станет отличным напоминанием о том, почему вы приняли это решение. Это также стратегия, которая связана с сокращением числа курильщиков.

Заменители курения, которые могут помочь вам чувствовать себя не такими обделенными:

- Прочтите, чего ожидать, когда вы бросите курить.
- Составьте список плюсов и минусов курения.
- Изучите факты и статистику о курении и употреблении табака.
- Напишите прощальное письмо своим сигаретам, рассказав им обо всех преимуществах, которые вы получите, отказавшись от них.
- Составьте бюджет и решите, как вы будете тратить деньги, которые сэкономите, бросив курить.
- Начните планировать отпуск, который вы сможете оплатить за счёт денег, сэкономленных за год без курения.
- Составьте список удовольствий – пусть даже небольших, которые вы будете дарить себе за каждый день без курения.
- Заведите фонд поощрений и используйте деньги, которые вы тратите на сигареты, чтобы оплачивать свои ежедневные лакомства.
- Составьте список действий, которыми вам понравится заниматься, когда возникнет желание.
- Напишите список вещей, за которые вы благодарны.
- Составьте список дел на предстоящую неделю, в котором перечислите всё, чем вы будете заниматься вместо курения.
- Сделайте что-нибудь приятное для других.

**Здоровые альтернативы курению, повышающие социальную поддержку.**

Легко изолировать себя, когда вы пытаетесь справиться с серьёзными изменениями в своей жизни, такими как отказ от курения. Однако социальная поддержка важна для отказа от курения и может даже смягчить последствия синдрома отмены, а также уменьшить чувство депрессии.

Вы можете максимально использовать эти преимущества, сделав общение с другими людьми своим приоритетом.

Действия, которые могут помочь вам избежать самоизоляции:

- Позвоните другу (подруге).
- Позвоните своим родителям или бабушке с дедушкой.
- Крепко обнимите того, кого вы любите, и скажите, как много он для вас значит.
- Помогите друзьям, родственникам, знакомым в уборке, ремонте, строительстве, подготовке к мероприятиям.
- Проводите время с ребенком.

- Напишите письмо от руки тому, кто вам небезразличен.
- Станьте волонтером различных сообществ, исходя из своих интересов.

Пробуя эти альтернативы курению, вы можете, если хотите, поговорить о том, что вы испытываете, бросая курить, но это необязательно. Иногда простой разговор о повседневной жизни может стать тем стимулом, который вам нужен, чтобы сохранить своё решение.

**Полезные занятия вместо курения.**

Когда вы не тратите так много времени на курение, вы будете поражены тем, чего вы можете добиться. Фактически, исследования связывают отказ от курения с повышением производительности. Это делает это время идеальным для работы над списком дел по дому.

- Уборка и наведение порядка в вашем окружении также помогут вам чувствовать себя увереннее и спокойнее. Оба этих эффекта могут быть невероятно полезны, когда вы пытаетесь бросить курить.
- Альтернативы курению, которые позволят вам повысить продуктивность (и приведут к более чистому и организованному пространству):
- Вымойте и натрите воском ваш автомобиль как внутри, так и снаружи.
- Проведите техосмотр своего автомобиля, например, проверьте уровень масла и давление в шинах.
- Очистите подвал или гараж.
- Вымойте полы в вашем доме.
- Займитесь стиркой, включая постельное белье.
- Вычистите шкаф (кладовую).
- Упорядочьте свои коробки с фотографиями.
- Расставьте свои книжные полки по алфавиту.
- Переберите ящик с ненужными вещами и выбросьте то, что вам не нужно.
- Сделайте косметический ремонт комнаты.
- Выйдите на улицу и займитесь садоводством.
- Разорвите в клочья ту стопку бумаги, до которой вы всё не могли добраться.
- Гуляйте с домашними животными.
- Здоровые альтернативы курению, которые отвлекают Ваши руки от работы.

**Многие бывшие курильщики обнаруживают, что им нужно не только отвлекаться от мыслей, но и находить способы занять руки.**

Это может быть особенно полезно, когда вы занимаетесь тем, что раньше сопровождалось курением, например, пьёте утренний кофе.

В конце концов, сигареты – это интерактивно, так что сейчас самое время заняться новым хобби. Вариантов предостаточно, и они не обязательно должны быть слишком сложными или долгосрочными. Возможно, вы даже

обнаружите, что у вас хорошо получается то, о чём вы раньше и не задумывались.

Заменители курения, которые отвлекают ваши руки:

- Достаньте свой фотоаппарат и отправляйтесь на прогулку за получением прекрасных снимков.
- Научитесь вязать или вязать крючком.
- Научитесь играть на музыкальном инструменте.
- Начните швейный проект.
- Напиши стихотворение.
- Напишите короткий рассказ.
- Рисуйте картины, мандалы.
- Возьмите краски или цветные карандаши и раскрасьте картину по номерам.
- Сделайте поздравительную открытку.
- Потратьте некоторое время на скрапбукинг.
- Оцифруйте свои семейные фотографии или распечатайте их в цифровом виде.
- Создайте пазл из семейной фотографии.
- Создайте семейную кулинарную книгу.
- Запланируйте ужины на следующую неделю и составьте список покупок.
- Попробуйте новый рецепт.
- Испеките пирог.
- Постройте что-нибудь из дерева.
- Отремонтируйте или замените обивку предмета мебели.
- Сделайте самодельные свечи или мыло.
- Соберите головоломку (или найдите ее в Интернете).
- Разгадайте кроссворд.
- Поиграйте со своим питомцем.
- Почитайте книгу.
- Посмотрите смешной фильм по телевизору и запишите свои любимые реплики.
- Составьте список дел на день, неделю или месяц.

**Что делать вместо курения, чтобы предотвратить увеличение веса?**

Одна из причин, по которой многие люди не бросают курить, — это страх набрать вес. Это обоснованный страх, поскольку некоторые исследования показывают, что средний вес, набранный после отказа от курения, составляет около 4,1 килограмма.

Это не означает, что набор веса должен быть абсолютным, поскольку существует несколько альтернатив курению, которые могут помочь уменьшить этот эффект. Кроме того, если вы собираетесь приобрести новую привычку взамен старой, то с таким же успехом она должна быть полезной.

Следует рассмотреть следующие варианты, которые могут помочь вам контролировать свой вес:

- Заведите огород и ухаживайте за ним.
- Нарежьте овощи и храните их в холодильнике для приготовления жаркого или быстрого полезного перекуса.
- Прогуляйтесь по лесу или вокруг квартала.
- Сходите в спортзал и позанимайтесь спортом.
- Попробуйте новый вид упражнений, например, бег в обратном направлении или ходьбу с обручем.
- Начните поднимать тяжести или выполнять упражнения с отягощением.
- Катайтесь на велосипеде или велотренажере.
- Прочитайте о пользе физических упражнений для психического здоровья.

**Здоровые альтернативы курению, которые меняют Ваш распорядок дня.**

Курение часто связано с другими повседневными делами, и это одна из причин, почему многие бывшие курильщики говорят, что бросить курить очень трудно. Например, вы курите каждый раз, когда у вас перерыв в работе, или сразу после еды, или когда разговариваете по телефону.

Если вы найдёте способы изменить свой распорядок дня, вам будет проще бросить курить. Когда вы почувствуете желание потянуться за сигаретой по привычке, попробуйте вместо этого следующие альтернативы курению:

- Загляните в витрины магазинов в торговом центре.
- Возьмите свою удочку и снасти и отправляйтесь на ближайший водоем порыбачить.
- Совершите однодневную поездку.
- Сходите куда-нибудь пообедать или поужинать.
- Сходите за антиквариатом.
- Выйдите на природу.
- Поиграйте в мини-гольф.
- Сходите в кино.
- Полюбуйтесь закатом.

**Расслабляющие занятия вместо курения.**

Многие люди курят, чтобы справиться со стрессом или тревожностью. Использование альтернатив курению, которые вызывают расслабление, усиливает реакцию парасимпатической системы, помогая вам чувствовать себя менее тревожным и более спокойным, а также улучшает вашу способность концентрироваться.

Умение расслабляться (и получать от этого удовольствие) также может творить чудеса с вашим мировоззрением во время перехода от курильщика

к бывшему курильщику. Уделите немного времени себе и насладитесь моментом с помощью этих расслабляющих альтернатив курению:

- Сделайте несколько дыхательных упражнений.
- Остановитесь и по-настоящему понюхайте розы или другие цветы.
- Превратите свою ванную комнату в спа-центр для расслабления и восстановления сил.
- Прими теплый душ.
- Примите ванну при свечах.
- Скачайте и используйте приложение для релаксации.
- Послушайте успокаивающую музыку.
- Вздремни немного.
- Побалуйте себя массажем.
- Сделайте себе маникюр и педикюр.
- Позвольте вашему партнеру приготовить для вас ужин.
- Практикуйте медитацию.

## Существуют ли более полезные способы употребления табака или никотина?

Самое полезное, что вы можете сделать вместо курения – это выработать привычки, которые улучшат ваше самочувствие и помогут вам бросить курить.

Если вам нужна дополнительная поддержка во время отказа от курения, средства никотинзаместительной терапии (далее – НЗТ), такие как пластыри, жевательная резинка, спреи, ингаляторы и леденцы, помогут вам постепенно отказаться от никотина, не подвергая себя опасности, связанной с курением.

**Есть ли более полезная сигарета?**

Различные исследования в области онкологии подтвердили, что не существует безопасной формы табака. Единственный способ избежать вреда, который наносит табак – полностью отказаться от сигарет. Если вам нужна поддержка при отказе от никотина, продукты для заместительной никотиновой терапии помогут вам постепенно сокращать потребление никотина.

**А как насчет вейпинга?**

Так называемые «альтернативные» способы курения за последние годы получили в нашей стране широкое распространение – обычные сигареты все чаще заменяются вейпами, электронными сигаретами, кальянами и устройствами для нагревания табака. Однако врачи предупреждают – эта продукция, которая позиционируется как безопасная, наносит еще больший вред здоровью. Из-за особенностей процесса парения никотин из вейпов и электронных сигарет попадает в организм не в виде дыма, а в виде аэрозоля. Эти микрочастицы мгновенно всасываются в ткани легких, сердца, попадают в кровеносную систему и разносятся по всему организму. Поэтому в организм «электронного» курильщика попадает больше никотина.

В электронных устройствах используется синтетический никотин и химические добавки и ароматизаторы для придания приятного аромата. Все эти вещества очень токсичны и быстро вызывают зависимость. В жидкостях для вейпов также были выявлены тяжелые металлы, диацетил, акролеин и даже формальдегид.

## Практический блок дискуссии
## 15 советов, когда вы бросаете курить

Если вы готовы бросить курить, есть много советов, которые помогут вам достичь цели. Мы все хотим, чтобы эта попытка бросить курить стала настоящим отказом от курения, который продлится всю жизнь. Важно стремиться к постоянной свободе от никотиновой зависимости, когда выкуриваете последнюю сигарету и начинаете восстанавливать свой организм.

К счастью, существует множество советов и стратегий, которые помогут вам бросить курить и закрепить результат. Зная, что нужно (и чего не нужно) делать при попытке бросить курить, и понимая, что происходит, когда вы перестаёте курить, вы можете быть уверены, что у вас всё получится. Читайте дальше, чтобы узнать о полезных советах, которые помогут вам бросить курить навсегда.

Составление плана, терпение по отношению к себе и позитивный настрой могут помочь. Также важно заботиться о себе, избегать других вредных привычек и эффективно справляться со стрессом.

**1. У вас должен быть план.**

Небольшая подготовка поможет вам настроиться на то, чтобы бросить курить и подобрать инструменты, которые помогут вам лучше справиться с первой неделей или 10 днями после последней сигареты, которые, по мнению специалистов в области пульмонологии, будут самыми трудными.

**2. Запишитесь на приём к терапевту.** Во время визита сообщите своему лечащему врачу, что вы планируете бросить курить, и обсудите, какие виды заместительной никотиновой терапии или средства для отказа от курения без никотина подойдут вам лучше всего. Они могут помочь людям постепенно снизить потребление никотина и свести к минимуму симптомы отмены и тягу к никотину. Исследования показали, что использование НЗТ в той или иной форме может повысить ваши шансы на успешное избавление от зависимости на 50–60%.

НЗТ короткого действия предназначены для применения в течение нескольких недель. Вы постепенно снижаете дозу, пока в конечном итоге не сможете прекратить их прием.

**3. Узнайте о никотиновой зависимости.** Курение – это не просто «вредная привычка», от которой можно отказаться в любой момент. Никотин – это наркотик, вызывающий привыкание и влияющий на химический состав вашего мозга.

**4. Решите, как вы будете бросать.** Например, вы можете выбрать «резкий отказ от курения» или более постепенный подход.

**5. Планируйте, как справляться с тягой к курению.** Составьте список «средств от тяги к курению» или занятий, которые помогут вам быстро избавиться от желания покурить. Вот несколько примеров: прогуляйтесь, выпейте стакан воды, разгадайте кроссворд, съешьте фрукт или позвоните другу.

**6. Будьте терпеливы.** Естественное желание бросить курить и ожидать, что через месяц всё пройдёт. Это было бы хорошо (очень хорошо!), но так не бывает. Когда мы бросаем курить, мы преодолеваем никотиновую зависимость (включая физическую и психологическую ломку) и избавляемся от привычки, которая у большинства из нас была на протяжении многих лет, если не всей взрослой жизни. Вполне справедливо ожидать, что на то, чтобы разрушить старые ассоциации, которые связывали нас с курением, и заменить их новыми, более здоровыми привычками, потребуется некоторое время.

**7. Помните, отказ от курения – это процесс, а не событие.** Сядьте поудобнее, расслабьтесь и думайте о времени как об одном из ваших лучших друзей по прекращению курения. Чем больше времени будет отделять вас от последней выкуренной сигареты, тем сильнее вы станете. Наберитесь терпения к себе и к процессу.

**8. Сосредоточьтесь на настоящем.** На первых этапах отказа от курения никотиновая ломка играет с нами в психологические игры. Мы постоянно думаем о курении и беспокоимся, что всегда будем скучать по сигаретам. Для тех, кто только что бросил курить, мысль о том, что они больше никогда не закурят, может парализовать. Подобные мысли, если их не контролировать, могут легко привести к рецидиву. Если вы чувствуете панику из-за того, что не курите, отвлекитесь от неё, сосредоточившись только на том дне, который у вас впереди. Чтобы оставаться в настоящем моменте, нужны практика и терпение, но это возможно, и это отличный способ сохранить контроль над своей программой отказа от курения.

В следующий раз, когда ваш разум будет блуждать в прошлом или будущем, сознательно верните его в настоящее, сосредоточившись на моментах, которые вы проживаете прямо сейчас. Ваша способность влиять на изменения в своей жизни есть сегодня, и будет всегда. Вы ничего не можете сделать с тем, что произошло вчера, или с тем, что произойдёт завтра, но вы точно можете контролировать сегодняшний день.

**9. Оставайтесь позитивно настроенными по отношению к своему прогрессу.** Говорят, что в среднем у человека в день возникает около 66 000 мыслей, и две трети из них – негативные. Вероятно, вас не удивит, что многие из этих негативных мыслей мы направляем непосредственно на себя. Признайтесь, мы почти всегда сами себе строим козни.

Отказ от курения – это процесс, и позитивный настрой поможет вам пережить взлёты и падения на пути к достижению ваших целей по отказу

от курения. Вот несколько стратегий позитивного настроя, которые помогут вам в борьбе с курением:

- Практикуйте аффирмации для отказа от курения. Найдите несколько позитивных утверждений или мини-мантр, которые вы можете повторять про себя, чтобы не сбиться с пути отказа от курения, например: «Я достаточно силен, чтобы победить никотин» или «Я выбираю здоровье, а не сигареты».
- Ведите дневник благодарности. Ведение дневника благодарности поможет вам выработать привычку сосредотачиваться на позитиве в вашей жизни, а также получать пользу от ведения дневника в борьбе со стрессом.
- Ищите помощь в юморе. Поиск источников юмора, будь то глупое видео, уморительная комедия или забавный друг, может помочь снизить уровень стресса и мыслить более позитивно.
- Будьте добры к себе. Начните обращать внимание на свои мысли и избавляйтесь от тех, которые не служат вашим интересам, в том числе от сожалений о том, что вы не можете изменить, например, о годах, которые вы потратили на курение.
- Сосредоточьтесь на положительных изменениях. Рассматривайте прошлые попытки бросить курить не как неудачи, а как опыт, из которого вы можете извлечь уроки, работая над созданием положительных изменений в своей жизни, отказавшись от табака прямо сейчас. Если вы будете подтверждать положительные изменения, которые вы вносите, вам будет легче действовать.
- Переведите себя в режим «игнорирования». У вас будут плохие дни. Ожидайте этого и принимайте. Такова жизнь без курения, и такова жизнь. В такие дни поклянитесь себе, что переведёте себя в режим «игнорирования». Другими словами, не зацикливайтесь на негативной атмосфере своих мыслей. Вместо этого делайте всё возможное, чтобы отвлечься и игнорировать плохое настроение.
- Переосмыслите негативное мышление. Обратите внимание, когда вы начинаете думать о чём-то негативном, например: «Я не смогу сделать это в другой день» или «Это слишком сложно», и постарайтесь заменить эти мысли чем-то более позитивным, например: «Я стараюсь каждый день» или «Это сложно, но необходимо для моего здоровья».

Успешное прекращение курения на длительный срок всегда начинается с наших мыслей.

**10. Береги себя.** На начальном этапе отказа от курения вам следует уделять особое внимание тому, чтобы все ваши физические потребности были удовлетворены. Забота о своём организме, особенно на начальном этапе отказа от курения, поможет вам свести к минимуму дискомфорт, связанный с отказом от никотина.

Следующий список советов поможет вам более комфортно переносить никотиновую абстиненцию:

- Соблюдайте сбалансированную диету. Сейчас вашему организму нужно качественное топливо, чтобы выводить токсины от сигарет.
- Больше отдыхайте. Скорее всего, из-за отказа от никотина вы будете чувствовать усталость в течение нескольких недель. Если вы устали, не боритесь с этим. Спите больше, если можете. В девяти случаях из десяти на следующий день вы проснётесь и почувствуете себя на 100% лучше, и когда это произойдёт, вы будете благодарны за то, что не курите.
- Пейте воду. Вода – отличное средство для отказа от курения. Она помогает быстрее вывести токсины и хорошо справляется с тягой к курению. Если вы будете пить достаточно воды, вы будете чувствовать себя лучше в целом.
- Занимайтесь спортом каждый день. Занятия спортом полезны как для физического, так и для психического здоровья, и это ещё один хороший способ справиться с тягой к курению. Ходьба – это аэробная тренировка с низкой нагрузкой, которая является хорошим выбором для тех из нас, кто ведёт малоподвижный образ жизни. Обязательно проконсультируйтесь с врачом, прежде чем начинать новый режим тренировок.
- Принимайте ежедневно поливитамины. Сигареты лишают наш организм многих питательных веществ, поэтому в первые несколько месяцев после отказа от курения поддерживайте себя с помощью хороших поливитаминов. Это поможет вам быстрее восстановить силы.
- Помните, что отказ от никотина может быть болезненным, но это временная фаза восстановления, через которую мы все должны пройти.

**11. Избегайте употребления алкоголя.** Алкоголь и табак идут рука об руку, и исследования показывают высокий уровень рецидивов у людей с расстройствами, связанными с употреблением алкоголя.

Даже если вы просто время от времени употребляете алкоголь, попадание в социальную среду, где у вас может возникнуть соблазн выпить, вскоре после отказа от курения может быть опасным. Не торопитесь. Те, кто только что бросил курить, уязвимы. Придёт время, когда вы сможете выпить, не испытывая желания закурить, но не ждите, что это произойдёт в течение первого месяца или, возможно, даже первых нескольких месяцев.

Все мы немного по-разному проходим процесс избавления от никотиновой зависимости, поэтому отбросьте любые предубеждения о том, сколько времени должно занять выздоровление. Вместо этого сосредоточьтесь на своей ситуации.

Если вам предстоит мероприятие с употреблением алкоголя, и вы нервничаете из-за этого, воспримите это как сигнал к тому, чтобы действовать осторожно. Подумайте о том, чтобы отложить его до тех пор, пока вы не почувствуете себя лучше. А если это невозможно, заранее продумайте план того, как вы будете вести себя на мероприятии без курения.

Не будет преувеличением сказать, что вы прилагаете все усилия, чтобы спасти свою жизнь, отказавшись от курения, поэтому уделите этому вопросу должное внимание.

Держите свою программу отказа от курения на первом месте в списке приоритетов столько, сколько потребуется. Вы должны делать всё, что нужно, чтобы сохранить свою «трезвость».

**12. Найдите способы справиться со стрессом.** Мы говорили о том, что во время отказа от никотина важно не пренебрегать своим физическим здоровьем, но наше эмоциональное состояние не менее важно. Стресс и гнев, вероятно, являются двумя самыми распространёнными причинами, по которым мы начинаем курить, и они могут накапливаться и угрожать нашим программам по отказу от курения, если мы не будем осторожны.

Раннее прекращение курения создает собственное напряжение, которое может быть чрезмерным в сочетании со стрессами повседневной жизни, если вы позволяете ему быть таким. Не доводите себя до изнеможения и каждый день уделяйте время тому, что вам нравится, чтобы снять стресс.

Вот несколько расслабляющих занятий, которые помогут вам лучше справляться со стрессом, связанным с отказом от курения:

- Примите тёплую ванну. Приятная ванна – отличный способ снять стресс и отвлечься от мыслей о курении. Зажгите несколько свечей, используйте ароматические соли для ванн, откиньтесь на спинку и расслабьтесь.
- Сходите на быструю прогулку. Зашнуруйте кроссовки и отправляйтесь на быструю прогулку (даже если всего на 15 минут). Это поможет снять напряжение и стресс.
- Попробуйте визуализацию. Закройте глаза на несколько минут и представьте в своём воображении место, где вы отдыхаете (реальное или воображаемое). Устройтесь поудобнее, сделайте глубокий вдох и отправляйтесь туда, когда почувствуете, что стресс нарастает.

Будь то время, проведённое в одиночестве за хорошей книгой, в горячей ванне или за любимым хобби, думайте об этом как о страховке для вашей программы по отказу от курения, а не как о времени, потраченном эгоистично.

**13. Попросить о помощи.** Статистика показывает, что у людей, которые бросают курить при наличии надёжной системы поддержки, гораздо больше шансов на долгосрочный успех в отказе от курения. Помимо поддержки, которую вы можете получить от друзей и семьи, подумайте о том, чтобы добавить в свою программу отказа от курения онлайн-поддержку.Группы поддержки могут стать отличным способом найти поддержку и ресурсы, которые помогут вам не сбиться с пути в достижении ваших целей. Такие группы могут быть как очными, так и онлайн-группами поддержки, форумами, сообществами в социальных сетях и дискуссионными площадками, которые могут оказаться полезными.

**14. Придерживайтесь пути к здоровому образу жизни.** Многие хорошие программы по отказу от курения были сведены на нет мыслями о том, что можно «чуть-чуть» покурить. Не поддавайтесь этому. Единственный способ держать зверя на привязи – не допускать никотина в свой организм. Чем дольше вы обходитесь без никотина, тем легче вам будет оставаться без него.

Если вы решите выкурить всего одну сигарету или всего одну ночь, то, скорее всего, снова начнёте курить. Возможно, вы даже будете курить больше, чем раньше.

Когда дело доходит до отказа от курения, не бывает так, чтобы вы бросили только одну сигарету. Они продаются пачками.

Как успех в отказе от курения начинается в сознании, так и рецидив курения начинается в сознании. Если вас одолевают нездоровые мысли о курении, и вы не можете от них избавиться, пришло время укрепить свою решимость.

**15. Поддерживайте свою мотивацию.**

Вы бросили курить не просто так. Возможно, причин несколько. Не позволяйте времени и расстоянию от привычки затуманить ваше мышление. Поддерживайте свою память в тонусе, часто вспоминая причины, по которым вы бросили курить. Со временем они не станут менее убедительными, но могут казаться менее важными, если вы не будете осторожны.

## Заключение

Существует бесчисленное множество альтернатив курению, которые могут помочь вам пройти первые стадии никотиновой абстиненции. От работы по дому до физических упражнений или даже занятия новым хобби, главное – найти те отвлекающие факторы, которые работают на вас. Даже самые простые вещи могут выбить вас из определенного образа мыслей и разрушить негативные шаблоны мышления, которые возникают при попытках избавиться от никотиновой зависимости.

Прежде всего, будьте терпеливы к себе, и вы преодолеете этот этап, как и другие. Возможно, у вас даже появится новое хобби или увлечение, которым вы сможете заниматься в то время, которое раньше тратили на сигареты.

Отказ от курения – это путешествие. Делайте это день за днём, и вы обнаружите, что то, что поначалу казалось сложной задачей, вскоре станет приятным испытанием.

В заключение дискуссии участникам раздается информационный материал «Вы решили бросить курить...С чего начать?» (Приложение), содержащий в себе полезную информацию для лиц, решивших проститься с пагубной привычкой.

# ВЫ РЕШИЛИ БРОСИТЬ КУРИТЬ... С ЧЕГО НАЧАТЬ?

**С хорошей новости – Вы не одиноки! По статистике 70% курильщиков хотят бросить курить.**
**Это не просто, но у Вас получится!**
**Надо только...**

- Захотеть. Никто не может Вас заставить, это только Ваше решение.
- Найти плюсы в отказе от курения. Поверьте, плюсов гораздо больше, чем минусов.
- Приобрести новую привычку взамен курению, например, заменить курение регулярными занятиями спортом или найти хобби. Кстати, физическая активность поможет справиться с тягой к сигаретам и снизить стресс.
- Уметь говорить себе «нет». Не уменьшайте дозу никотина, а бросайте курить раз и навсегда!
- Хвалить себя и гордиться собой. Отказ от курения – поступок сильного человека!
- Изменить образ жизни. Перестаньте ходить на перекуры с коллегами и посещать вечеринки, где много курящих людей.
- Не бояться попросить помощи. Врач может подсказать самый лучший путь решения проблемы, а в случае необходимости порекомендует лекарственные препараты для снижения проявлений симптомов отмены.

**Горячие линии для желающих бросить курить**
региональная: **8 (3812) 344-003**, федеральная: **8-800-200-0-200**

**Бесплатный смс-сервис «бросаем курить»:**
отправь СМС с текстом НЕ КУРЮ на номер 5253
**Специальный чат-бот от Минздрава** в Telegram @brosaushiybot даст советы тем, кто хочет бросить курить.
**Мобильные приложения для лиц, зависимых от табака:**
«Не курю», «Курению Стоп», «Счётчик некурения», «Smoke Free», «Лёгкий способ бросить курить», «Kwit: Бросить курить», «Smokerface – Бросай курить», «Я могу – Трекер здоровых привычек».

**Бюджетные учреждения здравоохранения Омской области, в которых оказывается медицинская помощь в кабинетах по отказу от курения**

**Информационный портал «ЗОЖ55»**