**СОВЕТЫ КУРИЛЬЩИКУ КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ**

Попробуйте задать себе следующие вопросы:

Почему Вы  курите?

- неужели чтобы: успокоиться, отдохнуть, снять стресс, расслабиться, сосредоточиться или начать трудный разговор.

Проанализировав причины своих привычек, становится ясно, что: Вы курите, потому что:

- не можете быть спокойны, не мыслите отдыха без перекура, постоянно нервничаете в ожидании чего-то,  не можете сосредоточиться или адекватно общаться без очередной сигареты...

я курю, потому что не могу не курить!

Оцените, насколько Вы зависимы?

- курю много! Жить не могу без сигареты и думаю об этом постоянно!

**Бросить курить раз и навсегда!**

Надо «завязывать» - бросить курить раз и навсегда!!!  Единственный эффективный способ навсегда избавиться от сигарет, и всего вреда, связанного с ними. Другие же бросают, и Вы сможете!  Резко, дерзко, без отговорок, самообмана и смешных попыток снизить  количество выкуриваемых сигарет.

Надо только найти метод, который подходит именно Вам! Не поможет, попробуйте другой!

А если не получается резко и сразу, что же махнуть рукой и оставаться не всю жизнь курильщиком?  Нет, можно попытаться для начала бросать постепенно,  но чтобы потом - насовсем! Для этого это:

- планируйте количество выкуриваемых сигарет на каждый день до окончательного отказа от них;

- уменьшите количество выкуриваемых сигарет каждый день;

- покупайте сигареты не больше одной пачки, замените марку на менее любимую...;

- прячьте сигареты в необычные места или отдавайте их кому-нибудь на хранение, чтобы каждый раз приходилось их искать и просить, когда захочется курить.

Бросить курить: с чего начать?

Попробуйте разобраться, почему Вы курите ?  Сколько курите сигарет в день, одну, полторы или две пачки, сколько из них «по делу», а сколько автоматически. Для начала попробуйте следующее:

- перекладывайте сигареты на новое место, вдалеке от зажигалки, чтоб «автоматически» вдруг не закурить;

- обходите стороной компании курящих и прокуренные помещения:

- соберитесь, и, наконец, назначьте день полного отказа от курения - в выходные, или в свой день рождения. С другой стороны, в день рождения придется выпить, а это может расстроить планы бросить курить;

- остерегайтесь не нужных стимулов закурить: алкоголь, кофе и др.;

- сообщите родным о своем решении, т.к. их поддержка Вам не помешает;

- больше бывайте на открытом воздухе, бегайте по утрам, или в другое время, гуляйте. Неплохо  записаться в тренажерный зал.

**Помните, что существует множество способов отказа от курения,**

**какой выбрать Вам решайте сами.**

Самостоятельно: собрался, решил, бросил. Дешево и сердито. Но не всегда и не для всех применим.

Занятия спортом: очень полезные занятия: и приятная альтернатива курению - способны предупредить тягу к курению, депрессивные состояния, нервозность, стрессовые ситуации, прибавку в весе, а по сему помогает предупреждать рецидивы курения и повысить самооценку.

При обращении в медицинское учреждение: врач порекомендует, расскажет, поможет и поддержит...

Индивидуальные или групповые занятия с психологом, т.к. психологическая поддержка  помогает в отказе от курения, часто - в сочетании с лекарствами.

Гипноз: Возможно, помогает, хотя нет убедительных данных. Может найти что-нибудь другое?

С помощью лекарственных средств. Такие препараты существуют, но лучше, чтобы их рекомендовал и назначил врач. Некоторые лекарственные препараты в виде пластырей ингаляторов и жевательных резинок содержат никотин и призваны частично восполнять   его запасы в организме уже бывшего курильщика,  чтобы тот не сильно переживал синдром отмены любимых сигарет. Другие лекарства ведут себя как никотин и также призваны снижать тягу к курению.

Физиопроцедуры: иголки, электромагнитные волны, электропунктура - все это хорошо, все работает, помогает преодолеть синдром отмены, а порой, и предупредить его.

Все методы хороши, если есть желание и твердая воля к победе!

Свершилось! Что дальше?

Похоже, первые дни после отказа от курения - самые тяжелые.  Приходится заглушать желание курить, а для этого необходимо выполнять следующие советы:  дробно питаться,  есть больше фруктов и овощей, пить соки и воду, больше проводить времени на свежем воздухе.

Когда организм освободится от никотина  и его вредных действий:  может усилиться кашель, но он скоро пройдет.

Помните, что при сильной тяге к курению всегда можно обратиться к врачу, а также если сорвались и  не выдержали, но – главное  - не падать духом! Некоторым нужно несколько попыток или много попыток! Надо просто понять причину срыва и не повторять ошибок и сказать себе снова, что Вы приняли решение отказаться от курения, и обязательно это сделаете!

**Курильщику, решившему бросить курить,**

**необходимо знать, куда нужно обращаться за помощью:**

Курильщику, ставшему на путь отказа от курения, можно обратиться за квалифицированной медико-консультативной помощью в кабинеты отказа от курения, которые созданы в поликлиниках лечебно-профилактических учреждениях, а также в Центры здоровья.

Можно позвонить  на «горячую линию» Консультативного телефонного Центра (КТЦ) помощи в отказе от потребления табака **по телефону 8-800-200-0-200** (г. Москва - по России звонок бесплатный)

Помощь при отказе от курения могут оказывать и квалифицированные психологи, которые помогут подготовиться ко дню отказа от курения и найти замену ритуалам курения, определят оптимальные пути преодоления зависимости и поддержат в трудные минуты борьбы с никотиновой зависимостью.