

## • «ЗАЕДАТЬ» ЖЕЛАНИЕ ПОКУРИТЬ

Отказавшийся от сигарет человек чаще испытывает желание что-то съесть. Это может быть связано с психологическим фактором: нужно чем-то занять освободившееся время.

В первое время после отказа от сигарет тщательно контролируйте ваш рацион. Попробуйте перейти на дробное питание. Постарайтесь есть чаще, но небольшими порциями. Такой режим поможет ускорить обмен веществ и уменьшить интоксикацию организма. Но «заедать» отсутствие сигарет вредной, тяжёлой пищей, сладостями не стоит, иначе вы рискуете приобрести лишний вес и связанные с ним проблемы.

## • НЕПОДХОДЯЩЕЕ ОКРУЖЕНИЕ

Бывшие курильщики часто закуривают вновь при употреблении алкоголя или в «курящих» компаниях. Постарайтесь некоторое время избегать людей, которые могут закурить при вас, и не употреблять алкоголь в первые две-три недели после отказа от курения.

## ВНИМАНИЕ!

Спустя некоторое время после отказа от курения человеку начинает казаться, что он полностью преодолел никотиновую зависимость. Это ловушка!

Вам уже не хочется курить, вы не думаете о сигаретах, лучше себя чувствуете. В это время многие закуривают вновь, считая, что они полностью преодолели зависимость и от одной сигареты вреда не будет. Когда после первой сигареты ничего не меняется, курильщику легче решиться на ещё одну в провоцирующей ситуации спустя неделю или две. В результате он постепенно переходит от одной

сигареты в неделю к одной сигарете в день, а вскоре вновь начинает курить в тех же количествах, что и прежде, а иногда даже больше.

Важно помнить, что механизм никотиновой зависимости запускается с первой затяжки. Если вы спокойно обходитесь без сигарет и отлично себя чувствуете, не нужно начинать курить снова. Берегите тот результат, которого вам удалось добиться.

Во многих медицинских организациях Архангельской области оказывают бесплатную помощь по отказу от курения. Благодаря поддержке квалифицированных специалистов бросить курить легче и быстрее. Адреса и телефоны кабинетов по отказу от табака указаны на сайте Архангельского центра общественного здоровья и медицинской профилактики в разделе «Населению» - «Кабинет помощи при отказе от курения».



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



Адрес: 163045, г. Архангельск,  
пр. Ломоносова, 311, 4 этаж



Телефон / факс: 8 (8182) 27-63-50  
Телефон горячей линии: 8 (8182) 21-30-36



E-mail: [formylazd@mail.ru](mailto:formylazd@mail.ru)



Сайт: [zdorovie29.ru](http://zdorovie29.ru)



[vk.com/zdorovie\\_29](https://vk.com/zdorovie_29)



[ok.ru/zdorovie29](https://ok.ru/zdorovie29)



[facebook.com/29health](https://facebook.com/29health)



[twitter.com/zdorovie29.ru](https://twitter.com/zdorovie29.ru)



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



**ЧТО  
МЕШАЕТ ВАМ  
БРОСИТЬ КУРИТЬ?**

Вы приняли непростое решение бросить курить. Это не так легко, но возможно! Постарайтесь учесть основные ошибки тех, кто уже прошёл этот путь.

Никотиновая зависимость обусловлена комбинацией физиологических и психологических факторов. Помимо тяги, возникающей на биохимическом уровне, есть привычка употреблять никотин в определённых ситуациях: с утра за чашкой кофе, после еды, после завершения рабочего дня и т.п.

Именно из-за сочетания физиологической и психологической зависимости возникает большая часть трудностей, связанных с отказом от курения.



## ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ ЛЮДЕЙ, РЕШИВШИХ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ:

### • НЕПОДХОДЯЩИЙ МОМЕНТ

Сигарета помогает курильщикам справляться со стрессом, легче переживать сложные периоды. Чтобы бросить курить было просто, важно выбрать правильный момент. Лучше, если это будет отпуск или другой спокойный период. Если вы бросаете курить во время аврала на работе, ремонта, вряд ли вам удастся добиться цели. Отказ от курения вызовет раздражительность, справиться с которой в условиях стресса будет очень сложно.

### • ПОСТЕПЕННЫЙ ОТКАЗ

Один из распространённых советов курильщикам — не бросать курить сразу, отказываться от сигарет постепенно, сокращая их количество. Якобы тогда организм успеет «привыкнуть» к тому, что он получает всё меньше и меньше никотина, и ему будет легче перестроиться.

На практике это не работает. Никотин — лёгкий наркотик. Как и любое другое наркотическое вещество, он требует постоянного увеличения «дозы». Когда курильщик начинает уменьшать количество выкуриваемых сигарет, никотин продолжает поступать в кровь, пусть и в меньших количествах. Поэтому организм не может перестроить обмен веществ так, чтобы обходиться без наркотика. Плюс он испытывает сильный стресс из-за снижения дозы никотина.

Пытаясь бросить курить таким образом, человек испытывает те же симптомы, что и при резком отказе от сигарет, но при этом не приближается к своей цели.

### • ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТОЛЬКО ЗАМЕНИТЕЛИ НИКОТИНА

Пластыри, жевательные резинки, таблетки помогают курильщикам избавиться от так называемых «симптомов отмены». Но только никотинзаместительной терапии недостаточно, нужны консультации квалифицированного специалиста для поддержания мотивации.

### • ИЗЛИШНЯЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ

Если мотивация бросить курить недостаточно сильная, человек может искусственно концентрироваться на своём решении расстаться с этой привычкой. Он постоянно подсчитывает, сколько часов или дней обходится без сигарет, сколько денег успел сэкономить, через сколько дней никотин должен быть выведен из организма и т.п. Так курильщик постоянно фокусирует внимание на сигаретах, которых он теперь лишён. Это может увеличить уровень стресса, и появляется опасность, что человек снова закурит.

### • ОЖИДАНИЕ БЫСТРОГО РЕЗУЛЬТАТА

Бросивший курить начинает ждать, что качество его жизни сразу повысится: он будет лучше чувствовать запахи, исчезнет одышка, пропадёт тяга к сигаретам. Когда этого не происходит ни на второй, ни на третьей неделе, бывший курильщик разочаровывается.

Организму нужно время, чтобы перестроить обмен веществ, восстановиться после длительного токсического воздействия. Несомненно, настанет день, и вы почувствуете, что легче поднимаетесь по лестнице, перестали кашлять или не вспоминали о сигаретах уже неделю или месяц. Главное — не ждать, что это произойдет сразу же, как вы докурите последнюю сигарету.

### • ИГНОРИРОВАТЬ СВОЁ САМОЧУВСТВИЕ

После отказа от курения организм перестраивает обменные процессы, восстанавливается. Врачи предупреждают: в этот период возможны головокружения, тошнота, проблемы с концентрацией, слабость, бессонница. Не игнорируйте эти симптомы. Помогите себе восстановиться: перейдите на здоровое питание, чаще бывайте на свежем воздухе, контролируйте артериальное давление. Такая забота о здоровье поможет организму быстрее перестроиться и синдром отмены (снятие физиологической зависимости) будет не таким выраженным.