

# БРОСИТЬ КУРИТЬ: с чего начинать?



Желающие бросить курить могут обратиться в **кабинеты медицинской помощи при отказе от курения** в медицинских организациях (информация о кабинетах на сайте [www.cmrhmao.ru](http://www.cmrhmao.ru) в разделе «Здоровый образ жизни») или в Федеральный консультативный телефонный центр помощи в отказе от курения

**8-800-200-0-200**

по России звонок **БЕСПЛАТНЫЙ**



Вы задавали себе вопросы: **Почему Я курю? Неужели чтобы:**

- Успокоиться?
- Отдохнуть?
- Снять стресс?
- Расслабиться?
- Сосредоточиться?
- Начать трудный разговор?

Анализируя причины своих привычек, становится ясно, что: мы курим, потому что не можем быть спокойны, не мыслим отдыха без перекура, постоянно нервничаем в ожидании чего-то, не можем сосредоточиться и адекватно общаться **без очередной сигареты...**

## ОЦЕНИТЕ, НАСКОЛЬКО ВЫ ЗАВИСИМЫ?

Специальный тест – тест Фагестрема поможет оценить степень никотиновой зависимости. Просто ответьте на вопросы и считайте баллы!

ВОПРОС	ОТВЕТ	БАЛЛЫ
1. Как скоро после того, как Вы проснулись, Вы выкуриваете первую сигарету?	- В течение первых 5 мин	3
	- В течение 6–30 мин	2
	- 30 мин-60 мин	1
	- Более чем 60 мин	0
2. Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	- Да	1
	- Нет	0
3. От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	- Первая утром	1
	- Все остальные	0
4. Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	- 10 или меньше	0
	- 11–12	1
	- 21–30	2
	- 31 и более	3
5. Вы курите более часто в первые часы утром, после того, как проснетесь, чем в течение последующего дня?	- Да	1
	- Нет	0
6. Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	- Да	1
	- Нет	0

### ИТАК, СУММА БАЛЛОВ:

**0–2** – у меня очень слабая зависимость, я справлюсь!

**3–4** – у меня слабая зависимость, может, в самом деле, взять и бросить курить!

**5** – у меня средняя зависимость, надо подумать!

**6–7** – у меня высокая зависимость! Что же делать, надо бежать за помощью!

**8–10** – у меня очень высокая зависимость! Точно надо искать помощь!

# ВЫ РЕШИЛИ БРОСИТЬ КУРИТЬ? А КАК ЭТО ПРОВЕРИТЬ?

Опять считаем баллы!

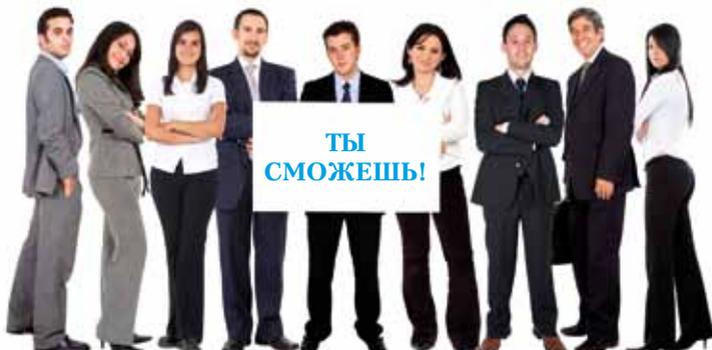
ВОПРОС 1		ВОПРОС 2	
Бросил бы я курить, если бы это было легко?		Как сильно я хочу бросить курить?	
Определенно нет –	0	Не хочу вообще –	0
Вероятнее всего, нет –	1	Слабое желание –	1
Возможно, да –	2	В средней степени –	2
Вероятнее всего, да –	3	Сильное желание –	3
Определенно, да –	4	Однозначно хочу бросить курить –	4

## У МЕНЯ:

**Сумма баллов больше 6** – ура! Я хочу, я могу, я буду бросать курить! Скорей, за помощью, в целях полного отказа от этой пагубной привычки!

**Сумма баллов от 4–6** – да, слабовата мотивация! Но попытаться стоит, хотя бы снизить сначала интенсивность курения, и работать над собой... Надо искать помощь...

**Сумма баллов меньше 3** – да, похоже, я совсем еще не готов к таким подвигам! Но делать что-то надо! Может, пока начать меньше курить?!



## БРОСИТЬ КУРИТЬ РАЗ И НАВСЕГДА!

Это единственный эффективный способ навсегда избавиться от сигарет и всего вреда, связанного с ними. Другие же бросают, и я смогу! Резко, дерзко, без отговорок, самообмана и смешных попыток снизить количество выкуриваемых сигарет. Надо только найти метод, который подходит именно мне! Не поможет, попробуем другой!

### ■ А У МЕНЯ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ РЕЗКО И СРАЗУ, ЧТО ЖЕ МНЕ, МАХНУТЬ РУКОЙ И ОСТАВАТЬСЯ НА ВСЮ ЖИЗНЬ КУРИЛЬЩИКОМ?

Нет, можно попытаться для начала бросать постепенно, но чтобы потом – насовсем! Я сделаю это:

- Буду планировать количество выкуриваемых сигарет на каждый день до окончательного отказа от них.
- Стану уменьшать количество выкуриваемых сигарет каждый день.
- Буду покупать сигареты не больше одной пачки, заменю марку на менее любимую...
- Буду прятать сигареты в необычные места или отдавать их кому-нибудь на хранение, чтобы каждый раз приходилось их искать, просить, когда захочется курить.

### ■ БРОСИТЬ КУРИТЬ: С ЧЕГО НАЧАТЬ?

- Попробую разобраться, почему я курю!
- Попробую разобраться, сколько я курю: сколько сигарет в день: одну, полторы или две пачки; сколько из них «по делу», а сколько автоматически?
- Буду переключать сигареты на новое место, вдалеке от зажигалки, чтоб «автоматически» вдруг не закурить.
- Придется обходить стороной компании курящих и прокуренные помещения.
- Надо собраться и, наконец, назначить день полного отказа от курения – в выходные, или в свой день рождения? С другой

стороны, употребление даже небольшого количества алкоголя может вызвать повышение тяги к сигарете.

- Вообще, надо остерегаться стимулов закурить – алкоголь, кофе.
- Надо рассказать родным, их поддержка не помешает.
- Надо больше бывать на открытом воздухе; начну бегать по утрам или в другое время, гулять. Кстати, давно собирался записаться в тренажерный зал. Думаю, время пришло!

## ■ КУДА ПОЙТИ, ЧТО ДЕЛАТЬ?

Есть множество способов отказа от курения, какой выбрать?

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

**Спорт:** очень полезное занятие и приятная альтернатива курению – способен предупредить тягу к курению, депрессивные состояния, нервозность, стрессовые ситуации, прибавку в весе, а поэтому помогает предупреждать рецидивы курения и повысить самооценку.

**С помощью врача:** врач порекомендует, расскажет, поможет и поддержит...

**Индивидуально или в группе:** психологическая поддержка – индивидуальная или групповая помогает в отказе от курения. Часто в сочетании с лекарствами.

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

**Лекарства.** Есть такие; 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.

**Не лекарства.** 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; мне советуют:
  - питаться дробно;
  - больше есть фруктов и овощей;
  - пить соки; воду;
  - больше проводить времени на свежем воздухе.

Тогда организм освободится от никотина и его вредных действий.

- Может усилиться кашель, но скоро пройдет.
- При сильной тяге к курению всегда можно обратиться к врачу.
- Сорвался, не выдержал, – к нему же! И не падать духом! Некоторым нужно несколько попыток, некоторым – еще больше!
- Надо просто понять причину срыва и не повторять ошибок...

Я ПРИНЯЛ РЕШЕНИЕ  
ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ,  
И Я ЭТО  
СДЕЛАЛ!

*Материал разработан*

*Гамбарян Маринэ Генриевной*

*(ведущий научный сотрудник ГНИЦ ПМ,  
пульмонолог, кандидат медицинских наук,  
магистр общественного здравоохранения)*



Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного  
округа – Югры «Центр медицинской профилактики»

г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, 34

тел.: 8 (3467) 31-84-66

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

[www.cmphmao.ru](http://www.cmphmao.ru)

Отпечатано в ООО «Тандем»

г. Самара, Заводское шоссе, 10,

тел.: 8 (846) 372-13-90

E-mail: [tandem@offset63.ru](mailto:tandem@offset63.ru)

[www.offset63.ru](http://www.offset63.ru)

Заказ №267

Тираж 80 000 экземпляров