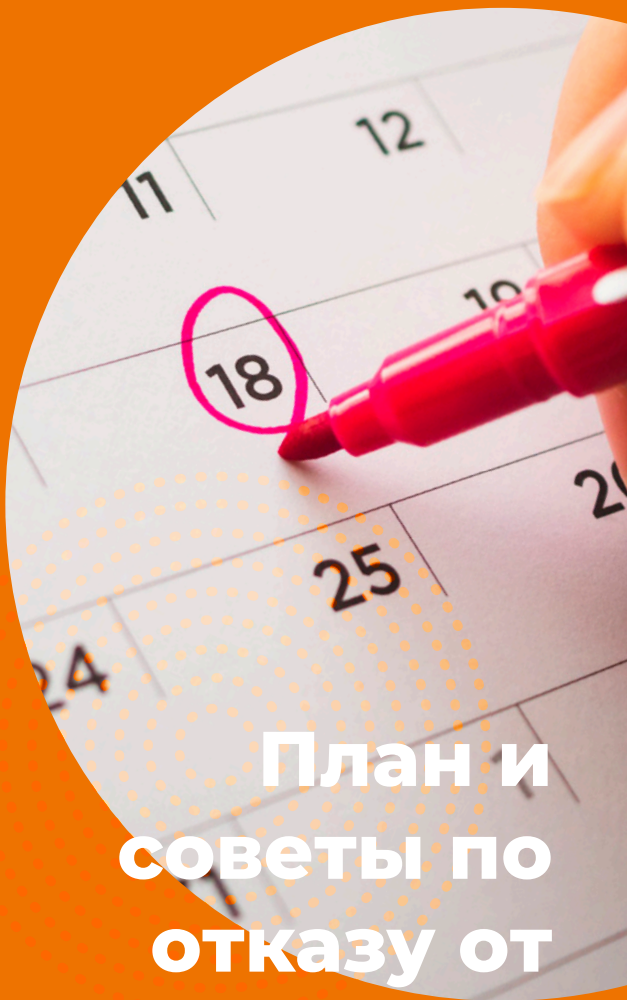




Tervise
Arengu
Instituut



**План и
советы по
отказу от
табака и
никотина**

Все табачные изделия содержат никотин, например, обычные сигареты, изделия из нагреваемого табака и нюхательный табак. Продукты, похожие на табачные изделия, такие как электронные сигареты и никотиновые подушечки, также содержат никотин.

План отказа можно с успехом использовать для отказа от всех табачных и никотиновых продуктов, чтобы избавиться от никотиновой зависимости.

В течение двухнедельного подготовительного периода помните о следующем:

- ◆ Выделяйте отдельное время для употребления табака или никотиновых продуктов. Например, если вы привыкли курить за рулем, то теперь останавливайтесь машину и выходите, чтобы покурить.
- ◆ Не употребляйте никотин в свободные моменты дома или на работе, делайте это в отдельное время позже.
- ◆ Уберите электронные сигареты, зажигалки, табакерки и т. д. в непривычные места. Создайте в доме зоны, свободные от никотина, и постоянно их расширяйте!
- ◆ Запишите причины, по которым вы хотите бросить никотин.
- ◆ Попросите друзей и членов семьи не употреблять табак и никотиновые продукты рядом с вами или бросить никотин вместе с вами. Хорошей мотивацией служит обоюдный договор.
- ◆ Назначьте точную дату отказа от никотина, серьезно к ней подготовьтесь и придерживайтесь выбранного срока.

Не бойтесь просить помощи. Процесс отказа гораздо успешнее, если делать это под наблюдением обученного работника здравоохранения. Обратитесь за помощью к своему семейному врачу или найдите ближайший консультационный кабинет tubakainfo.ee/ru.

Исполнение решения

Первый день без никотина

- ◆ Найдите занятия на замену употреблению табака или никотина – спорт или что-то иное.
- ◆ Будьте активны, сходите на прогулку, в кино, в театр.
- ◆ Старайтесь избегать нервных ситуаций.
- ◆ Ведите дневник.

Второй день без никотина

Вам нужно бороться с возможным никотиновым голодом.

- ◆ Выпивайте 6-8 стаканов воды в день.
- ◆ Нервничая, сделайте глубокий вдох, задержите воздух и спокойно выдохните – желание нагрубить исчезнет!
- ◆ Занимайтесь спортом, гуляйте вместе с людьми, которые также не употребляют никотин.
- ◆ Жуйте жвачку без сахара.
- ◆ Не ешьте сладостей.

Все неудобства проходят, они только означают, что идет процесс избавления от никотиновой зависимости. Сейчас наверняка трудно, поэтому не торопитесь, делайте шаг за шагом. Помните, что мотивировало вас бросить.

Третий день без никотина

Вы начинаете искать предлоги, чтобы начать сначала. Держитесь!

- ◆ Если вы сделаете хотя бы одну затяжку из электронной сигареты или выкурите сигарету или нюхательный табак/никотиновую подушечку, вам придется начинать путь отказа заново. Кроме того, вы жалеете себя из-за того, что не можете бросить, и ваша мотивация падает.
- ◆ Если вы думаете о том, чтобы попробовать продукты с более низким содержанием никотина, подумайте хорошенько, потому что вы продолжите поддерживать свою психическую зависимость, используя продукт, и в долгосрочной перспективе вам будет труднее бросить никотин.
- ◆ Заведите дневник и перепишите все причины, по которым вы решили бросить никотин. Продолжайте читать их!

Четвертый день без никотина

Вы пережили три самых трудных дня! Примите поздравления или похвалите себя!

- ◆ Избегайте возникновения кризисных ситуаций дома и на работе – сперва думайте, потом говорите.
- ◆ Строго избегайте алкоголя в течение первых двух недель. В последующие два месяца можно потреблять немного алкоголя в компании, где никто не употребляет никотин.
- ◆ Подсчитайте деньги, накопившиеся от некупленных табачных и никотиновых изделий и вычислите, сколько вы сэкономите в будущем.

В моменты искушения

- ◆ Держитесь подальше от других потребителей никотина, по крайней мере, на первых порах.
- ◆ Избегайте алкоголя, кофе и иных напитков, которые вы связываете с никотином.
- ◆ Измените рутину – избегайте магазинов, где обычно покупали эти продукты.
- ◆ Никогда не позволяйте себе думать, что одна ошибка ничего не даст – это скользкий путь. С одной ошибки все начнется снова, и тем больше будет разочарование от собственного бессилия. Сохраняйте уверенность в себе!
- ◆ Помогите организму поскорей освободиться от никотина. Пейте много жидкости. Постоянно держите поблизости стакан с водой или с соком, пейте маленькими глотками.
- ◆ Ешьте фрукты, цельнозерновые продукты и богатую клетчаткой пищу.
- ◆ Измените свои пищевые привычки – например, вместо трех больших приемов пищи ешьте в разное время или небольшими порциями пять раз в день.
- ◆ Переставьте мебель, избавившись от любимого уголка, где вы использовали табак или никотиновые продукты.
- ◆ Вместо того, чтобы использовать никотин после еды, выйдите из-за стола и почистите зубы.
- ◆ Занимайте себя делами. Отказ от никотина – подходящее время для занятий спортом. Для начала подойдут плавание, оздоровительный бег, ходьба с лыжными палками, аэробика и пр.
- ◆ Определите, что именно вызывает у вас желание использовать никотин. Найдите способы борьбы с этими факторами.
- ◆ Вместо употребления табака или никотиновых продуктов положите в рот морковку, жевательную резинку без сахара и т. д.
- ◆ Скажите своим друзьям и родным, что вы бросили никотин.
- ◆ Договоритесь с членом семьи или другом о сумме штрафа /действию, которое вы должны заплатить/выполнить, если вы поскользнулись.
- ◆ Если ваш партнер также употребляет никотин предложите бросить вместе или попросите его не употреблять рядом с вами.
- ◆ Думайте позитивно — абстиненция может быть неприятной, но она показывает, что ваш организм восстанавливается после пагубного воздействия табака и никотина.
- ◆ И прежде всего, не бойтесь искать помощи у консультанта, особенно в трудные моменты. Вместе вы наверняка найдете лучшее лечение.

Оставайтесь без никотина!

Отказаться от никотина на короткое время легко, но оставаться без никотина долгое время уже сложно. Важно, чтобы в течение первого месяца вы оставались верны своему решению, тогда риск повторного употребления никотина существенно снизится. Если же вы не употребляли табак и никотиновые продукты 12 месяцев подряд, значит, ваш путь к отказу от никотина подошёл к концу.

Основными причинами возобновления употребления никотина обычно являются следующие обстоятельства:

- ◆ Стрессовые ситуации. Для снижения стресса следует сознательно воздерживаться от обычного никотинового продукта и пользоваться более эффективными средствами (физические упражнения для расслабления, отдых, смена обстановки, занятия по душе и пр.).
- ◆ Абстинентные симптомы. Необъяснимая злобность, раздражительность, резкая смена настроений, общая беспокойность, нарушения сна и пр. Все эти симптомы быстро проходят и с ними легко справиться. Если же они сохраняются дольше и мешают жить, можно попросить помощи у семейного врача, медсестры или консультанта по отказу от курения.

Верьте в себя!

Что делать, если бросить не удалось? Ни в коем случае не стоит опускать руки и винить себя. Но не стоит и сразу делать новую попытку. Целесообразнее всего взять отсрочку на пару недель или на месяц и обдумать причину своей неудачи. Именно честный самоанализ, накопление новой энергии и мудрость обучения на собственных ошибках помогут снова начать процесс и достичь своей цели.

Все рекомендации могут служить лишь поддержкой для вашего собственного желания. Бросить курить непросто, но мудрость и упорство приведут к успеху.

