



МЕСТНАЯ ПОМОЩЬ В РАМКАХ НАЦИОНАЛЬНОЙ
СЛУЖБЫ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ (НСЗ) ДЛЯ ТЕХ,
КТО ХОЧЕТ БРОСИТЬ КУРИТЬ

Для индивидуальной или групповой консультации
нужно просто послать текст
GIVE UP и свой почтовый код по номеру **88088**

Номер телефона НСЗ для помощи по
вопросам курения

Ежедневно с 7 часов утра до 11 часов вечера

0800 169 0 169 АНГЛИЙСКИЙ

Номер телефона для текстов

0800 169 0 171 АНГЛИЙСКИЙ

Для получения бесплатной консультации,
помощи и поддержки

Для онлайн-помощи и поддержки,
а также возможности «Задать вопрос эксперту»:

GOSMOKEFREE.CO.UK

Ваш местный врач-терапевт или аптекарь
для ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИХ ИЗДЕЛИЙ ПО
СНИЖЕНИЮ ПРИСТРАСТΙΑ К НИКОТИНУ

Номер телефона НСЗ для помощи по вопросам
курения в период беременности

Ежедневно с 12 часов дня до 9 часов вечера

0800 169 9 169 АНГЛИЙСКИЙ

Номера телефонов НСЗ для помощи по вопросам
курения на языках Индийского субконтинента

По вторникам с часу дня до 9 часов вечера

0800 169 0 881 урду

0800 169 0 882 ПАНДЖАБИ

0800 169 0 883 ХИНДИ

0800 169 0 884 ГУДЖАРАТИ

0800 169 0 885 БЕНГАЛИ



SMOKEFREE

БРОСАЙТЕ КУРИТЬ НАЧИНАЙТЕ ЖИТЬ

Сделайте усилие. Начните жить без курения.



SMOKEFREE

Russian

- **ПОДУМАЙТЕ** 4
Почему без курения жизнь станет лучше
- **ПРИГОТОВЬТЕСЬ** 12
знайте, где найти поддержку, фармацевтические изделия и консультации
- **ДЕЙСТВУЙТЕ** 22
Как бросить курить на основе предлагаемого нами плана для ПРЕКРАЩЕНИЯ КУРЕНИЯ
- **ОСТАВАЙТЕСЬ НЕКУРЯЩИМ** 40
Жизнь без курения станет жизнью заново

ЖИЗНЕННЫЙ ПЕРЕЛОМ

Вообразите самый лучший шаг в вашей жизни. Вообразите полное прекращение курения. Каково это, просыпаться с ощущением свежести? Как вы воспользуетесь временем, которое вдруг появится в вашей жизни? Прекращение курения может стать переломным моментом в жизни. Будьте готовы к миру, избавившемуся от табачного дыма. Избавьте свой разум и организм от табака уже сегодня.

Ирландия избавлена от табачного дыма. Шотландия избавлена от табачного дыма. К ним присоединяются Уэльс, Северная Ирландия и мы становимся страной, избавившейся от табачного дыма. Чего тогда ждать? Лучше бросить курить. Особенно, если при этом можно сэкономить средства, чувствовать себя здоровее, свежее и избежать серьезных заболеваний, связанных с курением.

АНГЛИЯ, ИЗБАВЛЕННАЯ ОТ ТАБАЧНОГО ДЫМА

Бросьте курить и поправьте свое здоровье на много лет вперед.

- Сократите опасность заболевания раком легких. **Помогите себе легче дышать.**
- Сократите содержание слизи в легких. **Просыпайтесь без противного кашля.**
- Сократите опасность инфаркта. **Если нужно бежать по улице – вы не будете задыхаться и двигаться будете быстрее.**
- Сократите уровень стресса. **Возьмите контроль над своей жизнью в собственные руки.**

ТЕРЯТЬ НЕЧЕГО ВЫИГРАТЬ МОЖНО ВСЕ

Вам может показаться, что у вас есть множество причин отложить тот момент, когда вы бросите курить – ведь это же, якобы, «костыль», средство против стресса, нечто, придающее вам уверенность. Вам также может казаться, что совершить такой шаг очень трудно, когда кажется, что все вокруг курят. Но ведь ежегодно тысячи людей бросают курить. Вы тоже можете это сделать.



МИНУТЫ ЖИЗНЬ

Бросить курить – это тот один шаг, который вы можете предпринять для того, чтобы резким образом продлить свою жизнь. Когда организм освобождается от дыма и табака, в нем уже через 20 минут начинается процесс восстановления от вреда, нанесенного всеми предыдущими годами курения. Бросьте курить и начните восстанавливать свое здоровье.

20

МИНУТ

Кровяное давление и пульс приходят в норму. Улучшается кровообращение – особенно в руках и ногах.

8

ЧАСОВ

Уровень кислорода в крови приходит в норму и вероятность инфаркта падает.

24

ЧАСА

Окись углерода выводится из организма. Ваши легкие начинают очищаться от слизи и загрязнений.

48

ЧАСОВ

Поздравляем. Ваше тело избавлено от никотина. Вы заметили, как улучшились ваши обоняние и чувство вкуса?

72

ЧАСА

Вам легче дышать.

2-12

НЕДЕЛЬ

Кровообращение улучшилось по всему организму. Вам теперь легче ходить и упражняться.

3-9

МЕСЯЦЕВ

Эффективность ваших легких улучшилась на 5-10 процентов. Проблемы с дыханием уходят в прошлое. Попрощайтесь с кашлем, недостатком дыхания и шумами в легких.

5

ЛЕТ

Сейчас у вас вероятность инфаркта снизилась наполовину, по сравнению с курильщиками.

10

ЛЕТ

Вероятность рака легких снизилась наполовину по сравнению с курильщиками, а вероятность инфаркта такая же, как и у тех, кто никогда не курил.



ПРЕКРАТИЛ НАЧАЛ

Тысячи людей в Англии уже бросили курить. И все они проделали один и тот же путь. Вы предпримете те же шаги, бросая курить. Не беспокойтесь, если сделали шаг назад и снова начали курить. У большинства людей на это уходит больше одной попытки. Хорошо то, что взяв в руки эту брошюру, вы уже сделали первый шаг.

ЗАДЕРЖКА ПОДГОТОВКА

Готовясь к прекращению курения, необходимо быть практичным. Это не испытание силы воли, это, скорее, выполнение намеченного плана - по выбору дня прекращения, способа прекращения, понимания того, почему куришь и пользования поддержкой людей.

ГЛАВНЫЕ СОВЕТЫ

- Свяжитесь с местной службой НСЗ для тех, кто хочет бросить курить. Компетентные консультанты ждут возможности вам помочь.
- Определите, что «включает» у вас желание курить и планируйте наперед.
- Каждый выигранный день – это победа, вознаграждайте себя за каждый день.
- Свяжитесь с другом в вашем положении и помогайте друг другу.
- Пользуйтесь никотинозаменителями, чтобы преодолеть синдром отмены.
- Избегайте ситуаций, в которых у вас может появиться соблазн снова закурить.
- Обратите внимание на то, сколько вы экономите денег, и сделайте что-нибудь приятное для себя.
- Непрерывно внушайте себе, что вы в состоянии этого добиться.



СТАРЫЕ ПУТИ НОВЫЕ ПУТИ

Многие курильщики хотели бы бросить курить, но не знают, как это сделать. Ниже приводятся четыре разных способа бросить курить – выберите из них тот, который подходит вам больше всего, помня, что их всегда можно также и комбинировать.

Те, кто принимают лекарства или пользуются профессиональной помощью, могут удвоить свои шансы на успех.

БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ И ПОДДЕРЖКА

В местной службе НСЗ тем, кто хочет бросить курить, компетентные консультанты могут дать бесплатные консультации, индивидуальные или групповые.

ПРОГРАММА «ВМЕСТЕ»

Сильная поддержка в критические моменты является ключом к успеху. Запишитесь на программу «Вместе» и в критически важные моменты мы вам будем звонить, слать текстовые сообщения и сообщения по электронной почте.

НИКОТИНОЗАМЕНЯЮЩИЕ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЕ ИЗДЕЛИЯ

Для помощи бывшим курильщикам имеется целый ряд никотинозаменяющих фармацевтических изделий, таких как патчи, жевательная резинка и ингаляторы.

ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПРЕКРАЩЕНИЯ КУРЕНИЯ

Мы не рекомендуем полагаться лишь на силу воли. Каким бы способом вы ни желали бы воспользоваться для того, чтобы бросить курить, всегда полезно вести записи о достигнутом прогрессе. На странице 22 рассказано о личном дневнике по планированию процесса ПРЕКРАЩЕНИЯ КУРЕНИЯ.



НЕ МОГУ МОГУ

Не в состоянии справиться одни? В местной службе НСЗ можно получить индивидуальную консультацию. Нет времени? Соответствующая служба НСЗ расположена недалеко и легко доступна. Не в состоянии нести расходы? Вся такая поддержка в местной службе НСЗ бесплатна.

Если вы хотите бросить курить, НСЗ может предложить солидную поддержку, причем это действительно «работает» на практике.

Мы свяжем вас с компетентным консультантом для индивидуальных или групповых консультаций. Одним из шагов, который вы можете сделать сами, является пользование датчиком контроля окиси углерода, для проверки степени вашего пристрастия к курению и измерения падения уровня окиси углерода в вашем организме.

Мы проконсультируем вас по вопросу никотинозаменяющей терапии (НЗТ), а также расскажем, какие изделия – по отдельности или в совокупности с другими, подойдут для вас лучше всего. Если вы обратитесь к соответствующей местной службой НСЗ и будете применять НЗТ, то ваши шансы на успех могут возрасти до четырех раз, по сравнению с теми, кто полагаются лишь на силу воли.

ПОДЕЛИТЕСЬ СВОИМ ОПЫТОМ

Большинство групп встречаются на час или два в неделю на протяжении шести-семи недель. Первые две встречи уходят, обычно, на планирование прекращения курить, затем прекращают курить на третьей неделе. Для многих такой обмен опытом полезен сам по себе.

ПОГОВОРИТЕ ОДИН НА ОДИН

Если вы предпочитаете получать поддержку в индивидуальном порядке, в большинстве мест такая служба также доступна.

Чтобы узнать о ближайшей местной помощи в рамках НСЗ для тех, кто хочет бросить курить, следует:

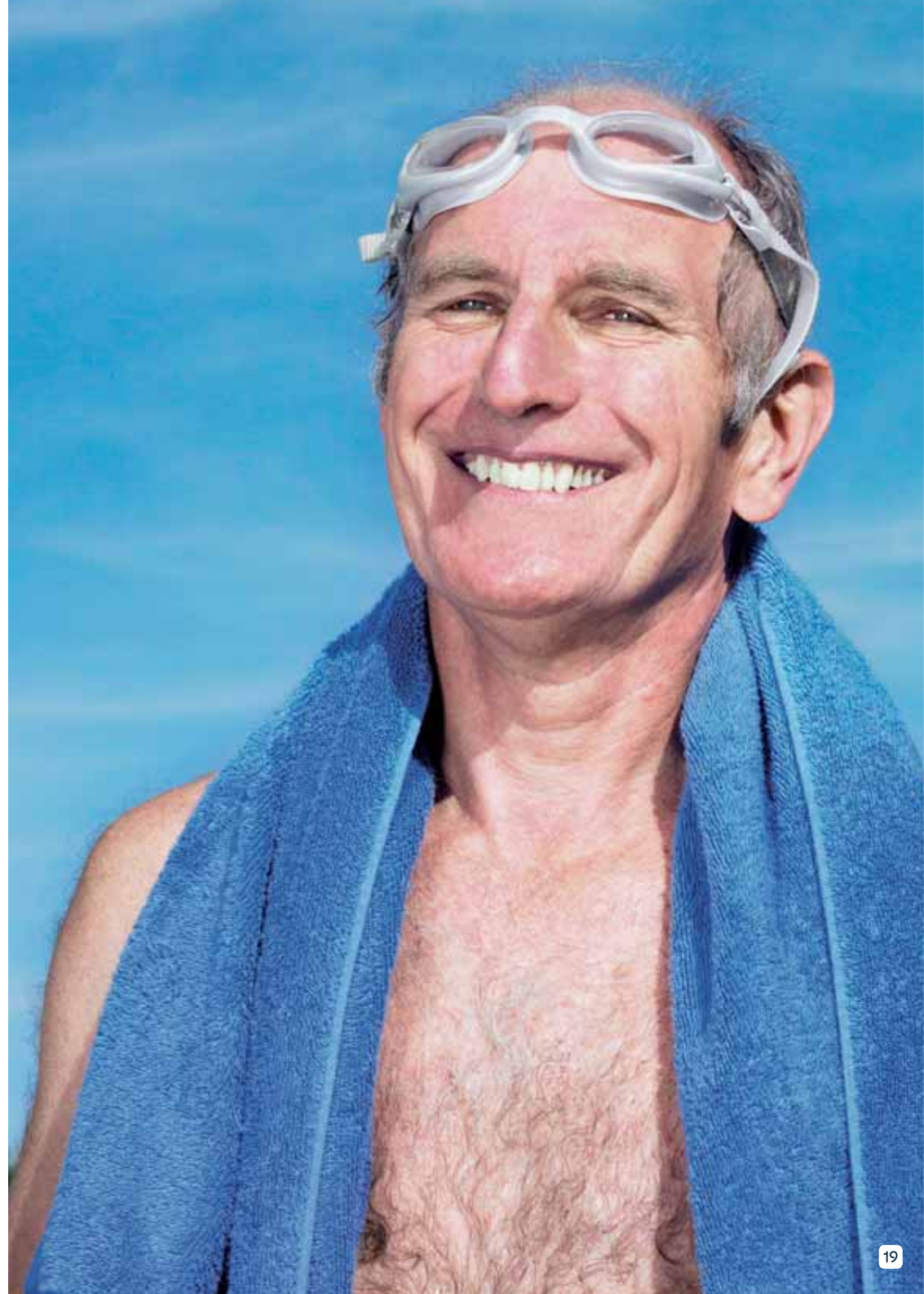
позвонить по телефону
0800 169 0 169 **английский**
посетить интернетный сайт
GOSMOKEFREE.CO.UK
либо
послать текст **GIVE UP** со своим
полным почтовым кодом
по номеру **88088**



В ОДИНОЧКУ ВМЕСТЕ С ДРУГИМИ

Зачем бросать курить в одиночку, если можно присоединиться к программе «Вместе»? Она была разработана бывшими курильщиками и профессионалами и является способом бросить курить при помощи других людей. Вам даже не надо для этого выходить из дому – в рамках программы вы на важных этапах будете получать информацию, текстовые сообщения поддержки, телефонные звонки и электронные сообщения.

Мы будем с вами на протяжении всего пути. Задолго до дня прекращения курения, перед самым днем и после него мы будем постоянно поддерживать с вами связь, предлагать поддержку, поощрение и помощь. Через три месяца мы проконсультируем вас по вопросу о том, как продолжать оставаться некурящим.



КАК БОРОТЬСЯ И СПРАВЛЯТЬСЯ

Первые несколько дней без никотина зачастую бывают самыми трудными, когда человек борется против физического пристрастия. Помочь здесь могут никотинозаменители, которыми пользуются на ранних этапах. Когда тяга к никотину пройдет, вам будет намного легче преодолевать психологическую привычку.

Существует много видов никотинозаменяющей терапии (НЗТ), причем все они эффективны. НЗТ удваивает шансы на успех, помогая преодолевать пристрастие к никотину. Поскольку никотин, при этом, вводится в организм способами, отличающимися от курения сигареты, пристрастие при этом намного слабее. НЗТ не содержит смол, ядовитых веществ и окиси углерода, содержащихся в сигаретах, так что это не приводит к раковым заболеваниям.

Можно получить врачебный рецепт на НЗТ, либо просто купить соответствующее изделие без рецепта, и следовать указаниям на упаковке. НЗТ подходит для большинства взрослых, но если у вас имеются проблемы с сердцем или кровообращением, или же вы регулярно принимаете какие-то лекарства, то необходимо получить одобрение от вашего лечащего врача. Это относится и к беременности, - следует получить совет врача или акушера перед тем, как пользоваться НЗТ.

НИКОТИНОВАЯ ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА

Никотин впитывается через полость рта, когда вы жуete резинку.

ПАТЧИ НИКОТИНА

Никотиновые патчи эффективны в случае большинства курильщиков, их можно носить либо круглосуточно (24-часовые патчи) либо в течение дня (16-часовые патчи).

МИКРОТАБЫ

Это маленькие, содержащие никотин таблетки, которые растворяются, когда их кладут под язык.

ТАБЛЕТКИ

Эти большие таблетки надо медленно сосать, они растворяются, с выделением никотина, примерно, в течение 20-30 минут

НИКОТИНОВАЯ АЭРОЗОЛЬ ДЛЯ НОСА

Аэроль дает быструю эффективную дозу никотина, впитывающуюся через носовую полость.

ИНГАЛЯТОРЫ

По принципу пластмассовой сигареты ингалятор выпускает пары никотина, которые впитываются через рот и горло. Подходят для тех, кому не хватает жеста поднесения руки с сигаретой ко рту.

ЗИБАН (БУПРОПИОН ГИДРОХЛОРИДА)

Кроме НЗТ существуют и другие изделия, такие как Зибан, не содержащие никотин, которые могут помочь курильщикам бросить курить. Таблетки Зибана принимают в течение двух месяцев, причем на второй неделе надо прекратить курить. Получить их можно только по рецепту врача.



ИЩИТЕ ПОВОД ПРЕДПРИНИМАЙТЕ ДЕЙСТВИЯ

Каким бы методом вы не воспользовались для того, чтобы бросить курить, вы обнаружите, что записи о достигнутом прогрессе могут сыграть здесь важную роль. В силу этого мы разработали дневник по планированию процесса ПРЕКРАЩЕНИЯ КУРЕНИЯ, в котором нужно вести записи. В нем есть много полезных упражнений самопомощи, и он поможет вам пройти весь путь прекращения курения - от начала и до конца.





ШАГ 1: ПОДУМАЙТЕ

Чтобы бросить курить, необходимо, во-первых, подумать об этом серьезно. Все остальное исходит отсюда. На пути к полному отказу от курения проходят, обычно, через четыре этапа. Первый этап самый простой.

Пользуйтесь этим дневником по планированию процесса ПРЕКРАЩЕНИЯ КУРЕНИЯ для отслеживания достигнутого прогресса. Желательно писать шариковой ручкой, так как чернила от других ручек могут размазаться.



ВЫ ГОТОВЫ?

Большинство курильщиков думали о том, чтобы бросить курить. Но для того, чтобы избавиться от этой вредной привычки, необходимо подумать об этом серьезно.

Прочтите следующий раздел, заполняя по пути необходимые пункты, и вам вдруг станет намного яснее по каким причинам вы отказываетесь от курения.

ЧТО ВЫ ВЫИГРЫВАЕТЕ?

- У ВАС ОСТАЕТСЯ БОЛЬШЕ ДЕНЕГ ДЛЯ СЕБЯ И СЕМЬИ
- УЛУЧШЕННОЕ ОБОНЯНИЕ
- УЛУЧШЕННЫЕ ВКУСОВЫЕ ОЩУЩЕНИЯ
- ЛУЧШЕЕ ЗДОРОВЬЕ В БУДУЩЕМ
- СВОБОДА ОТ СВЯЗАННЫХ С КУРЕНИЕМ ОГРАНИЧЕНИЙ
- БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ ДЛЯ ДЕТЕЙ
- БОЛЕЕ СВЕЖИЙ ЗАПАХ В ДОМЕ, БОЛЕЕ СВЕЖЕЕ ДЫХАНИЕ
- БОЛЕЕ ЧИСТЫЕ ЛЕГКИЕ
- СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА И СОСТОЯНИЯ БЕСПОКОЙСТВА

ВО ЧТО ВАМ ОБХОДИТСЯ КУРЕНИЕ?

Прodelайте примерный расчет, и вы увидите, что курение стоит вам больше, чем вы думаете.

Сколько уходит на курение в неделю: £ _____ фунтов в неделю

Умножьте на 52 для годового подсчета: £ _____ фунтов в год

ТАК ЧТО, ДУМАЯ НАПЕРЕД, ЕСЛИ ВЫ СЕЙЧАС НЕ БРОСИТЕ КУРИТЬ...

Через три года вы потратите: £ _____

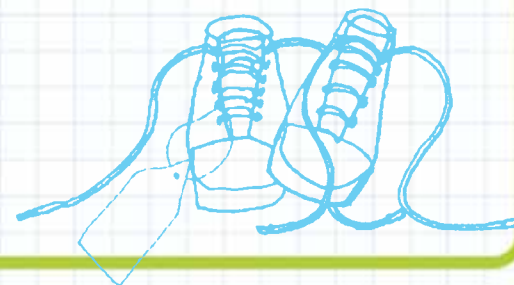
Через пять лет: £ _____

Через десять лет: £ _____

Перечислите пять главных причин, по которым вы бросаете курить.

-
-
-
-
-

Потратьте сэкономленные средства на что-то другое. На новые туфли. На кухонную мебель. Возможно, на краткий отпуск в конце недели...





ПОЧЕМУ ВЫ НАЧАЛИ КУРИТЬ?

Теперь, когда вы собираетесь бросить, стоит подумать о том, почему вы начали курить. Знакомо ли вам что-то из нижеперечисленного?

- Чтобы выглядеть старше
- Чтобы выглядеть современно
- Подражание друзьям или членам семьи
- Чтобы чувствовать себя взрослым
- Чтобы быть сильнее и жестче
- Чтобы быть принятым в компании
- Из любопытства
- Потому что так захотелось

Еще что-нибудь?

Что из этих вещей продолжает оставаться актуальным?

Каковы бы ни были причины начала курения, достаточно ли они уважительные, чтобы продолжать это делать?

ЧТО ЗАСТАВЛЯЕТ ВАС КУРИТЬ?

Как правило, курение - это привычка. Вы, наверное, закуриваете в определенное время дня – это как бы, если хотите, своего рода «точки включения». Надо осознать, что это за точки, и как действовать в отношении них.

КОГДА ВАМ, БОЛЬШЕ ВСЕГО ХОЧЕТСЯ ЗАКУРИТЬ?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> После пробуждения | <input type="checkbox"/> Когда вы находитесь в обществе, отмечаете или празднуете что-то |
| <input type="checkbox"/> Во время телефонного разговора | <input type="checkbox"/> После еды |
| <input type="checkbox"/> Во время выпивки | <input type="checkbox"/> Когда вы проводите время с друзьями или родственниками |
| <input type="checkbox"/> Когда вы смотрите телевизор | <input type="checkbox"/> Во время чтения газеты |

В каких-то еще случаях?

ЗАЧЕМ БРОСАТЬ КУРИТЬ

ПРИЧИНЫ КУРЕНИЯ

ПРИЧИНЫ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

Кажутся ли вам причины, по которым стоит бросить курить более уважительными? Если да, продолжайте читать. Если нет, то вы еще не готовы бросить курить.

ШАГ 2: ГОТОВЬТЕСЬ

Второй этап прекращения курения связан с подготовкой. Вы много думали об этом, и вот наступила пора начать планировать это большое событие.

СОЗНАВАЙТЕ, ПОЧЕМУ ВЫ КУРИТЕ

Чтобы понять, почему вы курите, и что к этому приводит, в течение дня-двух заполняйте этот дневник.

В КАКОЕ
ВРЕМЯ ВЫ
КУРИТЕ

ЧЕМ ВЫ ПРИ
ЭТОМ
ЗАНИМАЛИСЬ

КАК СИЛЬНО ВАМ
ХОТЕЛОСЬ КУРИТЬ
(ПО ШКАЛЕ ОТ
1 ДО 10)

УПРАВЛЯЙТЕ СВОИМИ «ТОЧКАМИ ВКЛЮЧЕНИЯ»

Ниже приводятся некоторые способы преодоления трудных моментов:

- Старайтесь быть занятыми
- Думайте о чем-то другом
- Сделайте несколько глубоких медленных вдохов
- Пойдите на прогулку или перейдите в другую комнату
- Выпейте стакан воды
- Поговорите об этом с другом
- Просмотрите свой перечень причин бросить курить
- Попробуйте некоторые изделия НЗТ или Зибан

У вас, наверное, есть и собственные мысли по этому поводу - запишите их здесь.



ПОДГОТОВКА К ПРЕКРАЩЕНИЮ КУРЕНИЯ

В тот день, когда вы бросите курить, ваша жизнь изменится к лучшему. Воспользуйтесь этим перечнем, чтобы помочь вам подготовиться.

1 ИЗБЕГАЙТЕ СОБЛАЗНОВ

- Выберите такой день прекращения курения, когда вы не рассчитываете находиться под стрессом
- Не держите при себе никаких сигарет, спичек или зажигалок
- Не пейте алкогольных напитков

2 ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ ПОДДЕРЖКОЙ

- Позвоните в местную службу помощи НСЗ для тех, кто хочет бросить курить
- Поговорите с друзьями и членами семьи
- Поговорите с кем-то, кому удалось бросить курить
- Сблокируйтесь с кем-то, кто хочет бросить курить
- Позвоните в службу помощи НСЗ для тех, кто хочет бросить курить по телефону: 0800 169 0 169 английский

3 ПРОДОЛЖАЙТЕ НАПОМИНАТЬ СЕБЕ О ПРИЧИНАХ, ПО КОТОРЫМ ВЫ ПРЕКРАЩАЕТЕ КУРИТЬ

- Что не бывает «только одной сигаретки»
- Что вы хотите сами держать под контролем все, что происходит в вашей жизни
- Что вы станете гораздо более здоровым человеком, бросив курить
- И намного состоятельней, став некурящим

4 В ТЕЧЕНИЕ ПЕРВОЙ НЕДЕЛИ

- Старайтесь быть занятыми
- Разработайте иной регулярный распорядок дня
- Старайтесь находиться там, где курить запрещено
- Старайтесь находиться как можно больше на свежем воздухе

ПЛАНИРОВАНИЕ ДАТЫ ПРЕКРАЩЕНИЯ КУРЕНИЯ

ДЕНЬ/ДАТА

МЕСЯЦ

ГОД

Blank space for writing the date of quitting, with three large blue circles indicating where to write the day/date, month, and year.

ПОДУМАЙТЕ О ТОМ, КТО ОКАЖЕТ ВАМ ПОДДЕРЖКУ:

Blank lined space for writing the names of people who will provide support.



ШАГ 4: ОСТАВАЙТЕСЬ НЕКУРЯЩИМ

Теперь вы подошли к критически важному этапу процесса прекращения курения – остаться некурящим навсегда. Мы понимаем, что вам нужна всевозможная поддержка, поэтому в данном разделе приводятся советы о том, как до конца преодолеть вредную привычку.



КАК СПРАВИТЬСЯ С СИМПТОМАМИ СИНДРОМА ОТМЕНЫ

Многие снова начинают курить, потому что чувствуют, что не в состоянии справиться с синдромом отмены. Первые несколько дней будут трудными, но эти симптомы являются признаком начала восстановления организма.

Никотинозаменяющие изделия помогут снизить остроту синдрома отмены и облегчить процесс прекращения курения.

СИМПТОМЫ	ЧТО ПРОИСХОДИТ	НАДЕЖДА СПРАВИТЬСЯ
Сильное желание курить	Мозгу не хватает никотина	Желание сильнее всего в течение первых нескольких дней, но в течение нескольких недель оно ослабнет. На стр. 31 см. способы самопомощи
Кашель, сухость в рту	Легкие очищаются от смол	Симптомы станут улучшаться все быстрее. Помочь могут теплые напитки
Голод	Ваш метаболизм меняется, и еда кажется вкуснее, когда бросают курить	Ешьте фрукты и овощи, жуйте жевательную резинку и пейте много воды
Запоры или поносы	Все это связано с возвратом организма в нормальное состояние, постепенно все придет в норму	По вышеописанному – фрукты, овощи и много воды
Тяжело заснуть	Может быть из-за того, что никотин выводится из организма	Это не должно продолжаться более двух-трех недель. Пейте меньше кофе и чая, старайтесь больше дышать свежим воздухом и упражняться
Головокружение	Вместо окиси углерода в мозг поступает больше кислорода	Это пройдет через несколько дней
Перепады в настроении, рассеянность, раздражительность	Это признаки отвыкания от никотина, они пройдут	Предупредите друзей и членов семьи и попросите их поддержать вас. На стр. 38 см. способы самопомощи.

КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ

На привыкание к состоянию некурения, и к новому состоянию, которое станет привычным и естественным, может уйти некоторое время. Если курение служило для вас способом справиться со стрессом, то пришло время найти для этого новые пути, такие как:

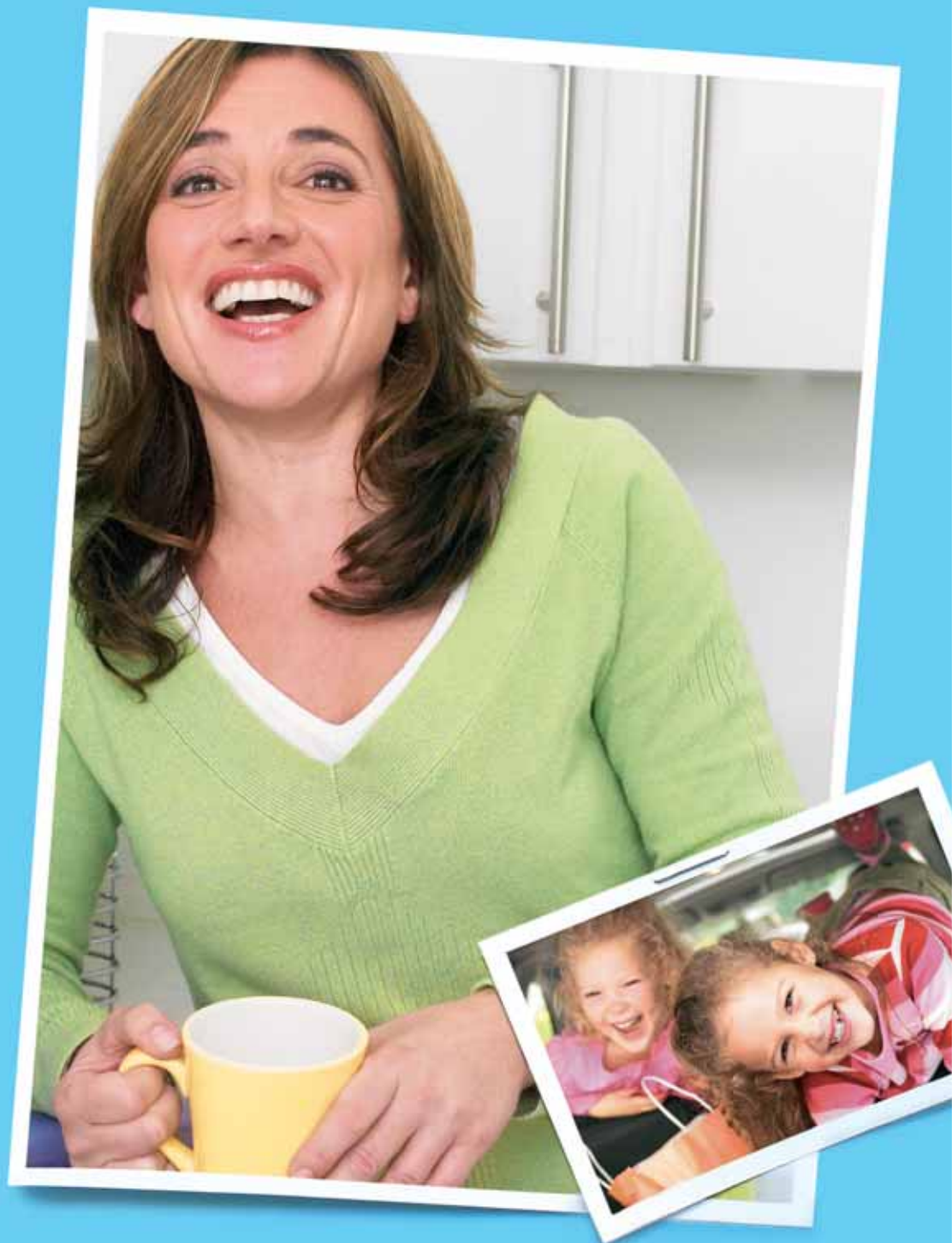
- Будьте честны сами с собой в отношении того, что вас в действительности раздражает
- Попробуйте изменить ваш подход к своим действиям
- Переговорите о своих проблемах с человеком, которому доверяете
- Располагайте свои задачи в порядке приоритетности и составляйте реалистичные планы по их выполнению
- Ежедневно делайте что-то только для себя
- Найдите время расслабиться, старайтесь спать достаточное число часов
- Помните о том, что в качестве некурящего человека, вы будете испытывать меньше стресса, и вам будет легче с ним справиться

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ СО СЛОЖНЫМИ СИТУАЦИЯМИ

Вернитесь к перечню того, что заставляет вас курить, приведенному на стр. 29. Если можете, постарайтесь избегать этих причин. Но даже простой просмотр и осознание этих причин помогает с ними справиться.

А если вы когда-то пытались бросить курить, учитеесь на своих ошибках и попробуйте в этот раз сделать что-то по новому.

ЕСЛИ Я ОКАЖУСЬ ПЕРЕД СОБЛАЗНОМ СНОВА НАЧАТЬ КУРИТЬ, Я БУДУ:



ЕСЛИ СДЕЛАН ШАГ НАЗАД НАЧНИТЕ С НОВА

Не волнуйтесь, если вы отступили шаг назад и снова закурили. На то, чтобы навсегда бросить курить, у людей нередко уходит четыре или пять попыток. В следующий раз вы сможете извлечь выводы из уроков этой попытки бросить курить.

ПОЧЕМУ ЛЮДИ С НОВА НАЧИНАЮТ КУРИТЬ

Существует множество причин, по которым люди снова начинают курить, но наиболее распространенными среди них являются:

- Думали, что можно выкурить «только одну»
- Хорошо не подготовились и не продумали свои «точки включения»
- Не выработали других методов борьбы со стрессом
- Прибавление в весе
- Думали о себе, как о бывших курильщиках, а не как о некурящих

ЭКСТРЕННЫЙ СОВЕТ

Если вы только что выкурили сигарету:

- Вернитесь к своему решению бросить курить
- Выбросьте все сигареты, которые у вас есть, в мусорный ящик
- Выйдите из ситуации, в которой вы начали курить – выйдите на улицу или перейдите в другую комнату
- Позвоните другу или в службу помощи НСЗ для тех, кто хочет бросить курить, по телефону: 0800 169 0 169 английский
- Не дайте этому случаю испортить все, для чего вы так старались



ВЫ БРОСИЛИ КУРИТЬ

Когда вы навсегда бросите курить и оглянетесь назад, в прошлое, вы даже не сможете поверить, сколько времени, денег и энергии потратили впустую на эту вредную привычку. Прекращение курения означает, что вы возвращаетесь к своему настоящему «я».

Для получения копии данной брошюры крупным шрифтом или в азбуке Брейля позвоните по телефону: 0800 169 0 169