



Місцеві служби NHS (Національної системи охорони здоров'я), які допомагають кинути палити

Щоб отримати особисту пораду або за участі групи, наберіть текстове повідомлення

GIVE UP плюс ваш поштовий індекс на номер **88088**

Телефонна лінія NHS з надання допомоги курцям

7.00 – 23.00 щодня

0800 169 0 169 АНГЛІЙСЬКА МОВА

Текстові повідомлення

0800 169 0 171 АНГЛІЙСЬКА МОВА

Щоб отримати безкоштовну пораду, допомогу і підтримку

Допомогу та підтримку на Інтернеті, а також шанс «Запитати експерта» можна знайти за адресою

GOSMOKEFREE.CO.UK

Виданий Департаментом Health and Crown copyright.
Замовлення No. 6100UKR Посібник Smokefree. Квітень 2007. DON 273950.

До вашого дільничного лікаря або фармацевта звертайтеся по **МЕДИКАМЕНТИ ДЛЯ ЗМЕНШЕННЯ ПОТЯГУ ДО НІКОТИНУ**

Телефонна лінія допомоги NHS вагітним жінкам, які курять

12.00 – 21.00 щодня

0800 169 9 169 АНГЛІЙСЬКА МОВА

Телефонні лінії NHS з допомоги курцям азійськими мовами

13.00 – 21.00 по вівторках

0800 169 0 881 урду

0800 169 0 882 пунджабі

0800 169 0 883 хінду

0800 169 0 884 гуджараті

0800 169 0 885 БЕНГАЛЬСЬКОЮ

SMOKEFREE

ПРИПИНІТЬ ПАЛИТИ ПОЧНІТЬ ЖИТИ

Зупиніться. Проживіть життя без паління.

Ukrainian

SMOKEFREE

- **ЗАДУМАЙТЕСЯ** 4
В чому позитиви життя без куріння
- **ПІДГОТУЙТЕСЯ** 12
Куди звертатися по допомогу, медикаменти і пораду
- **З'ЯСУЙТЕ** 22
Як кинути палити згідно з нашим планом
ВІЛЬНИЙ ВІД ТЮТЮНУ
- **ЗАЛИШАЙТЕСЯ** 40
Коли життя без паління стає вашим новим життям

ЖИТТЯ ЗМІНЮЄТЬСЯ

Уявіть собі найкраще, що може статися у вашому житті. Уявіть собі вашим наступним вирішальним кроком повну відмову від куріння. Як ви будете почуватися, коли прокинетесь і відчуєте себе абсолютно свіжим? Як ви проведете вільний час, який раптом з'явиться у вашому житті? Відмова від паління може стати досвідом, який змінить ваше життя. Підготуйтеся до життя у світі вільному від тютюну. Очистіть уже сьогодні свій розум і тіло від тютюну.

Ірландія оголосила себе вільною від тютюну. Шотландія заборонила куріння в громадських місцях. Уельс, Північна Ірландія та Англія також приєднуються. Ми перетворюємося на націю, що відмовляється від куріння. Навіщо ж зволікати і не кинути палити зараз? Особливо, зважаючи на те, що ви зможете зекономити гроші, відчутти себе здоровішим, виділяти приємніший запах та уникнути серйозних хвороб, пов'язаних із палінням.

ВІЛЬНА ВІД ТЮТЮНУ АНГЛІЯ

Кидайте палити і насолоджуйтеся роками кращого здоров'я.

- Зменшіть свої шанси захворіти на рак легенів. **Допоможіть собі легше дихати.**
- Зменшіть свої шанси зазнати серцевого нападу. **Відчуйте, наскільки вам легше стало бігти своєю вулицею.**
- Зменшіть кількість мокроти у своїх легенях. **Прокиньтесь без жахливого кашлю.**
- Зніміть із себе стрес. **Почніть контролювати своє життя.**

ВИ НІЧОГО НЕ ВТРАТИТЕ ЛИШЕ БУДЕТЕ МАТИ ЗИСК

Ви, можливо, думаєте, що у вас є багато причин, аби відкласти час, коли ви повинні кинути палити, адже воно і підтримує вас, і знімає стрес і додає вам упевненості в собі. Вам може здаватися, що кинути курити важко, коли всі довкола вас, як вам здається, палять. Але щороку тисячі людей відмовляються від тютюну. Ви також можете це зробити.



ЖИТТЯ ПО ХВИЛИНАХ

Кинути палити – це те, що може суттєво збільшити ваші шанси на триваліше життя. Щойно ви відмовитесь від тютюну, вже через 20 хвилин ваш організм почне одужувати і поратися зі шкодою, яку всі ці роки йому завдавало куріння. Кидайте курити і дозвольте вашому організму одужати.

20

ХВИЛИН

Ваш артеріальний тиск і пульс повертаються в норму. Покращується кровообіг, особливо в руках і ногах.

8

ГОДИН

Вміст кисню у вашій крові нормалізується. Зменшується ризик серцевих захворювань.

24

ГОДИНИ

Організм звільняється від окису вуглецю. Ваші легені починають очищатися від мокроті і забруднення.

48

ГОДИН

Вітаємо. Ваш організм звільнився від нікотину. Ви помітили, як покращилося ваше відчуття запаху і смаку?

72

ГОДИНИ

Вам легше дихати. У вас з'явилося більше енергії.

2-12

ТИЖНІВ

Кровообіг покращився в усьому тілі. Вам стало легше ходити і робити фізичні вправи.

3-9

МІСЯЦІВ

Об'єм ваших легенів збільшився на 5-10 відсотків. Почали зникати проблеми з диханням. Попрощайтесь з кашлем, задишкою та хрипами.

5

РОКІВ

У порівнянні з курцем ваш ризик зазнати серцевого нападу зменшився вдвічі.

10

РОКІВ

У порівнянні з курцем ви ризикуєте захворіти на рак легенів вдвічі рідше. Ваші шанси зазнати серцевого нападу такі самі, як у людей, які ніколи не курили.



ПРИПИНІТЬ ПОЧНІТЬ

Тисячі людей в Англії вже кинули палити. І всі вони пройшли однаковий шлях. Якщо ви вирішите відмовитися від тютюну, ваші кроки будуть такими самими. Не хвилюйтеся, якщо ви зробите крок назад і почнете знову курити. Більшість людей кидають не з першого разу. Гарна новина та, що ви вже зробили перший крок, взявши до рук цю брошуру.

ВІДКЛАДІТЬ ПІДГОТУЙТЕСЯ

Підготовка до відмови від тютюну передбачає практичні кроки. Цей процес не є випробуванням вашої сили волі. Тут важливо мати план. Обрати день, коли ви почнете кидати палити. Обрати спосіб, у який ви будете це робити. Потрібно пояснити собі, чому саме ви палите. Вам також потрібно заручитися підтримкою людей довкола.

ГОЛОВНІ ПОРАДИ

- Зверніться до вашої місцевої служби NHS, яка допомагає кинути палити. Спеціальні радники чекають, аби вам допомогти.
- Визначте, що саме спонукає вас до куріння і складіть свій план заздалегідь.
- Живіть сьогоднішнім днем і щодня нагороджуйте себе за досягнення.
- Робіть це з кимось із друзів, щоб ви могли підтримати одне одного.
- Використовуйте замітники нікотину, щоби впоратися із симптомами, пов'язаними з відмовою від тютюну.
- Уникайте ситуацій, у яких вам може захотітися закурити.
- Зверніть увагу на те, скільки ви зекономили готівки, і винагородіть себе чимось.
- Повторюйте собі, що ви можете це зробити.



СТАРІ СПОСОБИ НОВІ СПОСОБИ

Чимало курців хочуть кинути палити, але не знають, як це зробити. Ми подаємо чотири різні способи, у які можна відмовитися від тютюну. Оберіть метод, який вам найбільше підходить. Пам'ятайте, що ці способи можна поєднувати.

Ті, хто вдається до медикаментів і професійної допомоги, можуть подвоїти свої шанси на успіх.

ПОРАДИ ТА ПІДТРИМКА ТИМ, ХТО ХОЧЕ КИНУТИ КУРИТИ

Отримайте допомогу в досвідчених експертів у своїй місцевій службі NHS, яка допомагає курцям. Поговоріть вічна-віч або поділіться своїм досвідом із групою.

ПРОГРАМА РАЗОМ

Підтримка в критичний час є вирішальним чинником у процесі відмови від тютюну. Приєднайтеся до програми РАЗОМ і ми вам подзвонимо, надішлемо текстове повідомлення або електронного листа у вирішальні моменти.

ЗАМІННИКИ НІКОТИНУ

На ринку є дуже багато виробів, які допомагають позбутися залежності від нікотину – наклейки, жувальні гумки та інгалятори.

ЩОДЕННИК ПЛАНУВАННЯ

Ми не рекомендуємо покладатися лише на силу волі. Яким би способом ви не користувалися, це допоможе слідкувати за вашим поступом. На сторінці 22 ми пропонуємо особистий щоденник планування.



НЕ МОЖУ МОЖУ

Не можете впоратися самотужки? Ви можете поговорити віч-на-віч із радником вашої місцевої служби NHS, яка допомагає кинути курити. Вам не вистачає грошей на те, щоб кинути палити? Служба NHS надає всю підтримку безкоштовно.

Якщо ви хочете кинути палити, NHS пропонує різного виду підтримку і вона є справді дієвою.

Ми організуємо вам консультації зі спеціальним радником – особисті або в групі. Ви можете також використати пристрій, що виявляє рівні окису вуглецю, аби з'ясувати рівень своєї залежності та зменшення вмісту окису вуглецю у вашому організмі.

Ми також надамо вам пораду щодо нікотину-замінної терапії (NRT) та стосовно медичних засобів або їхнього поєднання, які вам найбільше підходять. Ваші шанси кинути палити вчетверо більші, якщо ви звернетесь по допомогу до місцевої служби NHS і скористаєтесь нікотину-замінною терапією, порівняно з тим, якби ви кидали палити, покладаючись лише на силу волі.

ПОДІЛІТЬСЯ СВОЇМ ДОСВІДОМ

Більшість груп зустрічаються на годину-дві на тиждень впродовж шести-семи тижнів поспіль. Зазвичай, на перших двох зустрічах відбувається планування і підготовка, а сам процес відмови від тютюну починається на третій тиждень. Багатьом здається, що обмін думками і досвідом з іншими людьми, це велика допомога.

ГОВОРІТЬ ВІЧ-НА-ВІЧ

Якщо ви віддаєте перевагу персональній підтримці, то її можна отримати в більшості районів.

Щоби знайти найближчу до вас місцеву службу NHS, яка допомагає кинути палити:

Зателефонуйте на лінію допомоги

0800 169 0 169 АНГЛІЙСЬКА МОВА

Зайдіть на сайт

GOSMOKEFREE.CO.UK

Або напишіть текстове повідомлення

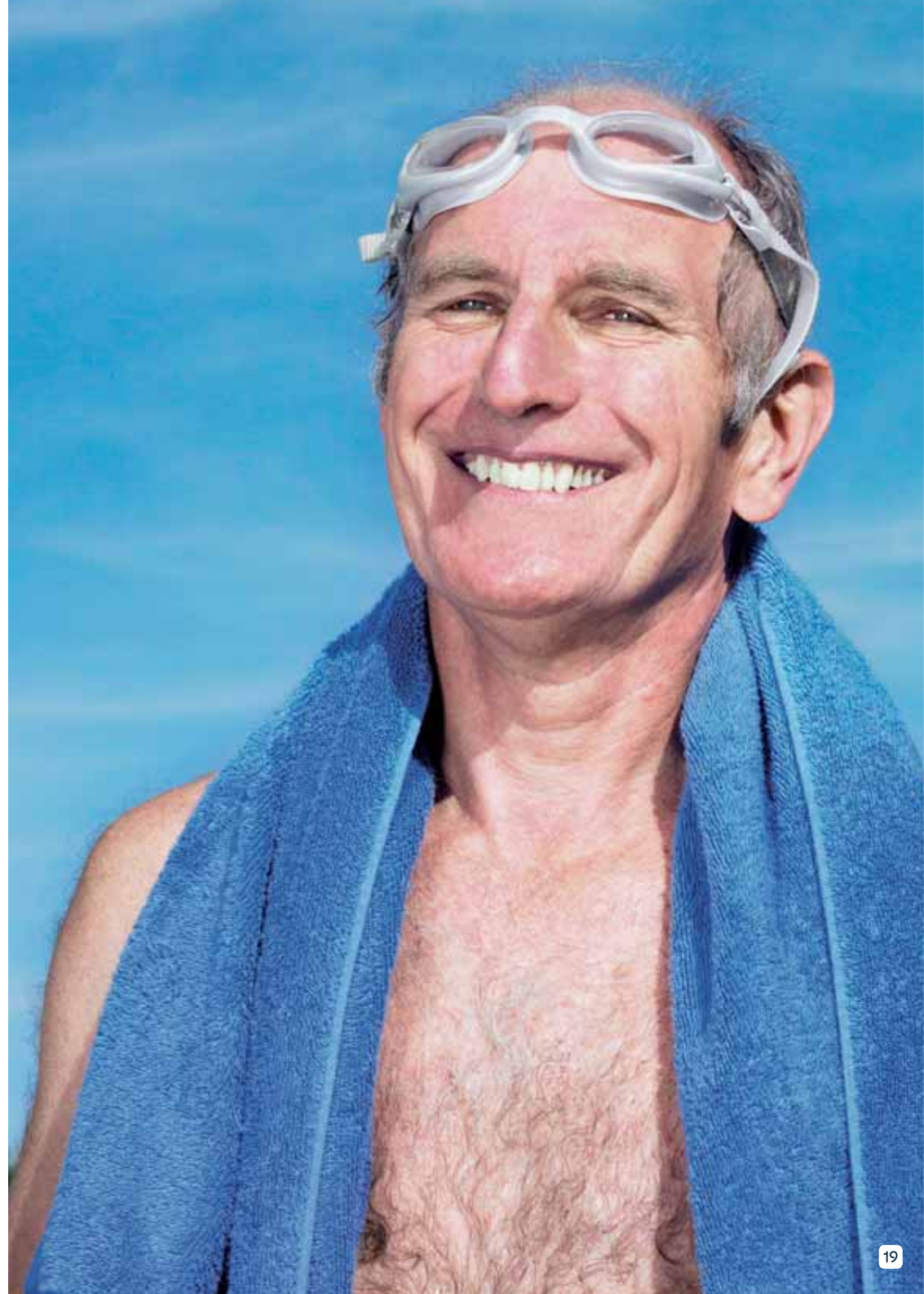
GIVE UP плюс ваш повний поштовий індекс на номер **88088**



НАОДИНЦІ РАЗОМ

Навіщо кидати палити на самоті, якщо можна приєднатися до програми РАЗОМ? Розроблена колишніми курцями та фахівцями, ця програма є способом кинути палити за підтримки інших. Вам навіть не знадобиться виходити з дому, адже програма у критичний час надає безкоштовні інформаційні брошури, надсилає текстові повідомлення, дзвонить та надсилає електронні листи, аби вас підтримати.

Ми будемо поруч із вами на кожному етапі вашого шляху. Задовго до дня, у який ви запланували кинути палити, безпосередньо перед ним і після нього, ми будемо допомагати вам, радити і заохочувати. Після трьох місяців ми запропонуємо вам пораду стосовно того, як ніколи не повертатися до куріння.



БОРІТЬСЯ СПРАВЛЯЙТЕСЯ

Перші кілька днів без нікотину є часто найважчою частиною процесу відмови від куріння, адже на цьому етапі ви долаєте фізичну залежність. Подолати її вам можуть допомогти замітники нікотину. Їх можна використовувати на ранніх етапах. А коли тяжіння до нікотину пройде, вам буде значно легше подолати ментальний аспект цієї звички.

Ви можете скористатися різними видами заміників нікотину (NRT), вони справді є ефективними. Нікотино-замінна терапія подвоює ваші шанси на успіх тим, що вона допомагає вам впоратися із симптомами долання залежності. Через те, що нікотин через замітники потрапляє в організм в інший спосіб, аніж через сигарету, він викликає значно меншу залежність. Нікотинові замітники не містять в собі смоли, отруйні речовини та окис вуглецю на відміну від сигарет, через що вони не викликають раку.

Ви можете взяти рецепт на NRT або купити їх в аптеці і дотримуватися інструкцій, що їх супроводжують. Вони придатні для більшості дорослих, але якщо ви страждаєте від серцевих або судинних захворювань, або в разі як ви постійно приймаєте якісь медикаменти, ви повинні узгодити це зі своїм лікарем. Якщо ви вагітні, ви також повинні порадитися з лікарем або акушеркою щодо застосування змінників нікотину.

НІКОТИНОВА ЖУВАЛЬНА ГУМКА

Нікотин всмоктується через слизисту ротової порожнини, коли ви жуєте гумку.

НІКОТИНОВІ НАКЛЕЙКИ

Нікотинові наклейки допомагають більшості курців. Їх можна носити цілодобово (наклейки на 24 години) або лише впродовж дня (наклейки на 16 годин).

МІКРОТАБЛЕТКИ

Це маленькі таблетки із вмістом нікотину, які розсмоктуються під язиком.

СМОКТАЧКИ

Смоктачки потрібно розсмоктувати повільно, аби вивільнився нікотин. Вони розчиняються за 20-30 хвилин.

НІКОТИНОВА АЕРОЗОЛЬ

Аерозоль постачає різку та ефективну дозу нікотину через слизисту носа.

ІНГАЛЯТОРИ

Подібні на пластмасові сигарети, інгалятори вивільняють випари нікотину, який всмоктується через рот і горло. Якщо вам немає чим зайняти руки, які звільнилися від сигарети, то інгалятори можливо підійдуть вам найбільше.

ЗИБАН (ГІДРОХЛОРИД БУПРОПІОНУ)

Окрім заміників нікотину, є інші медикаменти, які не містять нікотину і можуть допомогти кинути палити, такі як Зибан. Таблетки Зибану потрібно приймати два місяці. На другий тиждень від початку прийому, ви будете готові кинути палити. Їх можна отримати лише по рецепту.



ЗНАХОДЬТЕ ВИПРАВДАННЯ ВДАВАЙТЕСЯ ДО ДІЇ

Якими б методами ви користувалися, щоб кинути палити, суттєвою допомогою для вас буде ведення щоденника. Саме тому ми розробили щоденник-план, який пропонуємо вам заповнювати. В ньому є багато корисних самостійних управ. Він також буде допомогою вам від першого до останнього кроку на вашому шляху відмови від куріння.





КРОК 1: ПОДУМАЙТЕ

Перше, що вам потрібно зробити, щоб кинути палити, це серйозно подумати про це. Все решта походить саме від цього. Є чотири етапи, якими люди просуваються на шляху до відмови від тютюну назавжди. Крок перший є найпростішим.

Скористайтесь цим щоденником-планом для стеження за поступом. Рекомендуємо писати шариковою ручкою, оскільки інші можуть розпливатися.



ВИ ГОТОВІ?

Більшість курців задумується над відмовою від куріння. Але про це потрібно подумати серйозно, щоб почати виходити із залежності.

Прочитайте наступний розділ, роблячи необхідні позначки. Несподівано вам стануть набагато зрозумілішими причини вашої відмови від куріння.

ЯКИЙ ВИ ВІД ЦЬОГО БУДЕТЕ МАТИ ЗИСК?

- БІЛЬШЕ ГРОШЕЙ ДЛЯ ВИТРАТ НА СЕБЕ ТА СВОЮ РОДИНУ
- ПОКРАЩЕНЕ ВІДЧУТТЯ ЗАПАХУ
- СМАЧНІША ЇЖА
- КРАЩЕ ЗДОРОВ'Я У МАЙБУТНЬОМУ
- СВОБОДА ВІД ОБМЕЖЕНЬ, ЯКИХ ВИ ЗАЗНАЄТЕ ЧЕРЕЗ КУРІННЯ
- БІЛЬШЕ ЧАСУ МОЖНА ПРОВОДИТИ З ДІТЬМИ
- СВІЖІША ОСЕЛЯ ТА СВІЖІШИЙ ПОДИХ
- ЧИСТІШІ ЛЕГЕНІ
- МЕНШЕ СТРЕСУ ТА ХВИЛЮВАННЯ

У СКІЛЬКИ ВАМ ОБХОДИТЬСЯ КУРІННЯ?

Підрахуйте приблизно. Ви можете з'ясувати, що куріння вам обходиться дорожче, ніж ви думаєте.

Ваші витрати на куріння на тиждень: £ _____ на тиждень

Помножте на 52, щоб підрахувати витрати на рік: £ _____ на рік

ПОДУМАЙТЕ ЗАЗДАЛЕГІДЬ, ЯКЩО ВИ НЕ КИНЕТЕ ПАЛИТИ ЗАРАЗ

У наступні три роки ви витратите: £ _____

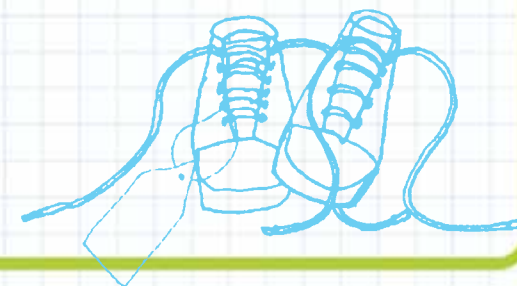
За п'ять років: £ _____

За десять років: £ _____

Напишіть п'ять причин, через які ви кидаєте палити:

-
-
-
-
-

Витратьте гроші, які ви зекономили, на щось інше: нові туфлі, нову кухню, відпочинок на вихідні дні....





ЧОМУ ВИ ПОЧАЛИ КУРИТИ?

Тепер, коли ви почали планувати, варто подумати про те, через що ви закурили. Чи не здається вам знайомим щось із нижче переліченого?

- Щоб виглядати старшим
- Щоб виглядати модним
- Щоб бути подібним на друзів або родину
- Щоб почуватися дорослим
- Щоб бути жорстким
- Щоб бути сприйнятим
- Із цікавості
- Просто захотілося

Щось інше?

Що з перерахованого і зараз залишається всилі?

Якими б були причини, щоб почати курити, чи є вони достатньо вагомими, щоб і далі палити?

ЩО ВАС ЗМУШУЄ І ДАЛІ ПАЛИТИ?

Куріння – це, як правило, звичка. Впродовж дня є певні періоди, у які ви зазвичай, запалюєте цигарку. Це, якщо хочете, такі собі маленькі «імпульси» або «детонатори». Корисно знати, які саме імпульси змушують вас закурити і знати спосіб, у який з ними можна поратися.

ДЕ ВАМ НАЙІМОВІРНІШЕ ЗА ВСЕ ЗАХОЧЕТЬСЯ КУРИТИ?

- Після того, як прокинувся
- Коли розмовляю по телефону
- Коли вживаю напої
- Коли дивлюся телевізор
- На якихось зібраннях
- Після того, як поїв
- З друзями або родиною
- Коли читаю газету

Якись інші обставини?

НАВІЩО КИДАТИ ПАЛИТИ?

ПРИЧИНИ ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ПАЛИТИ ПРИЧИНИ ДЛЯ ТОГО, ЩОБ КИНУТИ

| | |
|---|---|
| <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
|---|---|

Чи здаються вам причини для того, щоб кинути, сильнішими? Якщо так, читайте далі. Якщо ні, це означає, що ви поки що не готові кинути палити.

КРОК ДРУГИЙ: ГОТУЙТЕСЯ

Другий етап у процесі відмови від паління передовсім стосується планування. Ви добре все обдумали і ось настав час почати планувати цю велику подію.

ЩОБ ЗНАТИ, ЧОМУ ВИ ПАЛИТЕ

Аби зрозуміти, за яких обставин ви палите, і що вас до цього підштовхує, заповніть цей план за один-два дні.

КОЛИ ВИ
ПАЛИТЕ

ЩО ВИ
В ЦЕЙ
ЧАС РОБИЛИ

ЯК СИЛЬНО
ВАМ ХОТИЛОСЯ
КУРИТИ (1-10)

ВМІННЯ ТРИМАТИ ПІД КОНТРОЛЕМ ІМПУЛЬСИ

Ось кілька способів, які допомагають стримуватися у важкі моменти:

- Займіть себе чимось
- Подумайте про щось інше
- Зробіть кілька повільних і глибоких видихів і вдихів
- Підіть на прогулянку або просто вийдіть до іншої кімнати
- Випийте стакан води
- Поговоріть про це з другом
- Прочитайте ще раз список причин, із яких ви кидаєте палити
- Спробуйте якісь із нікотинових заміників або Зибан

У вас із цього приводу можуть бути власні ідеї. Занотуйте їх нижче.



ПІДГОТОВКА ДО ВІДМОВИ ВІД КУРІННЯ

У день, коли ви кинете курити, ви зміните своє життя на краще. Скористайтеся цим списком для того, щоб підготуватися.

1 УНИКАЙТЕ СПОКУСИ

- Визначте день, який найімовірніше за все буде найменш напруженим
- Не майте при собі сигарет, сірників і запальничок
- Не вживайте алкоголю

2 СКОРИСТАЙТЕСЯ ПІДТРИМКОЮ

- Задзвоніть у свою місцеву службу NHS, яка допомагає кидати палити
- Поговоріть з друзями і родиною
- Поспілкуйтеся з тим, хто вже кинув палити
- Об'єднайтеся з кимось, хто також хоче кинути курити
- Зателефонуйте на лінію NHS з допомоги курцям 0800 169 0 169 англійська мова

3 ВЕСЬ ЧАС НАГАДУЙТЕ СОБІ, ЧОМУ ВИ ВИРІШИЛИ КИНУТИ КУРИТИ

- Що ніколи не буває «лише однієї сигарети»
- Що ви хочете контролювати ситуацію
- Що ви будете набагато здоровішим, якщо кинете курити
- Що ви будете заможнішим, якщо відмовитися від паління

4 ПІД ЧАС ПЕРШОГО ТИЖНЯ

- Займіть себе, уникайте вільного часу
- Побудуйте свій день в інший спосіб
- Намагайтеся перебувати там, де не палять
- Будьте більше на свіжому повітрі

ПЛАНУВАННЯ ДАТИ

ДЕНЬ/ДАТА

МІСЯЦЬ

РІК



ПОДУМАЙТЕ ПРО ТЕ, ХТО ВАС ПІДТРИМАЄ:



КРОК 4: ТРИМАЙТЕСЯ

Тепер ви дійшли до вирішального етапу всього процесу відмови від тютюну. Він передбачає відмову від куріння назавжди. Ми розуміємо, що вам потрібна уся можлива допомога і тому в цьому розділі ми даємо поради стосовно того, як можна на крок випереджати напади бажання взятися за цигарку.



ДОЛАННЯ СИМПТОМІВ ЗАЛЕЖНОСТІ

Багато людей починають курити знову, позаяк відчувають, що не можуть упоратися із симптомами залежності. Перші кілька днів можуть бути важкими, але ці симптоми є ознакою того, що організм починає одужувати.

Замінники нікотину допоможуть зменшити потужність ваших симптомів і впоратися із процесом відмови від тютюну.

| СИМПТОМИ | ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ | НАДІЯ НА ТЕ, ЩО ВПОРАЄТЬСЯ |
|---|--|--|
| Сильне бажання курити | Вашому мозку бракує нікотину | Потяг є найбільшим у перші кілька днів. Він послабшає у наступні кілька тижнів. Способи подолання сказані на стор.31 |
| Кашель, сухість у роті | Ваші легені очищаються від смоли | Симптоми послабшають доволі швидко. Пийте теплі напої |
| Голод. | Ваш метаболізм змінюється і їжа стає смачнішою, щойно ви кинули палити | Їжте овочі і фрукти, жуйте жувальну гумку і пийте багато води |
| Запор або пронос | Це все процес повернення вашого організму в норму | Воно минеться. Як і в попередньому випадку – багато овочів, фруктів і води |
| Поганий сон | Це можна пояснити тим, що нікотин виходить з організму | Це триватиме не довше двох-трьох тижнів. Пийте менше кави й чаю. Намагайтеся бути більше на свіжому повітрі і робити більше фізичних управ |
| Нудота або головокружіння | У ваш мозок надходить більше кисню замість окису вуглецю | Через кілька днів це минеться |
| Зміни в настрої, дратівливість, неспроможність зосередитися | Це ознаки виходу із залежності від нікотину і вони минуться | Попередьте родину і друзів. Попросіть їхньої підтримки. Способи подолання вказані на стор.38 |

ЯК УПОРАТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ

Для того, щоб кинути палити і звикнути до нових звичок, знадобиться час. Якщо ви рятувалися курінням від стресу, то зараз наспів час знайти інші способи робити це:

- Будьте із собою відвертими стосовно того, що насправді виводить вас з рівноваги
- Спробуйте поводитися інакше
- Обговорюйте свої проблеми з тим, кому ви довіряєте
- Визначте свої пріоритети і складайте реальні плани для їхнього виконання
- Щодня робіть щось таке, що стосується лише вас
- Знайдіть час, щоб розслабитися. І добре висипайтеся
- Пам'ятайте, якщо не будете курити, ви будете менше нервувати і вам буде легше жити

ЯК ДОЛАТИ СКЛАДНІ СИТУАЦІЇ

Перечитайте список причин, через які ви й далі курите на стор.29. Це допоможе вам уникати їх, якщо можливо.

Якщо ви намагалися кидати палити раніше, вчіться на своїх помилках і спробуйте цього разу щось нове.

ЯКЩО Я СПОКУШУСЯ ЗНОВУ ЗАКУРИТИ, ТОДІ:



ЗУПИНІТЬСЯ ПОЧНІТЬ ЗНОВУ

Не засмучуйтеся, якщо ваша спроба була невдалою і ви знову почали курити. Дуже часто люди кидають палити назавжди з четвертої-п'ятої спроби. Наступного разу ви зможете врахувати свої нинішні помилки.

ЧОМУ ЛЮДИ ПОЧИНАЮТЬ ЗНОВУ ПАЛИТИ

Є багато причин, через які люди знову починають курити. Найбільш поширені з них такі:

- Думають, що вони зможуть випалити «лише одну»
- Погано підготувалися або обдумали імпульси, які змушують їх курити
- Не знайшли інші способи подолання стресу
- Набрали вагу
- Думали про себе як про колишніх курців, а не як про людей, які не палять

НЕВІДКЛАДНА ПОРАДА

Якщо ви щойно викурили сигарету:

- Ще раз згадайте, чому ви вирішили кинути палити
- Викиньте у смітник всі сигарети
- Вийдіть із ситуації, яка змусила вас закурити. Вийдіть на свіже повітря або до іншої кімнати
- Задзвоніть другові або на лінію NHS із допомоги курцям 0800 169 0 169 англійська мова
- Не дозволяйте цьому випадку перекреслити всю вашу важку роботу



ВИ КИНУЛИ КУРИТИ

Коли ви назавжди відмовитеся від куріння, ви озирнетесь і не зможете повірити, скільки часу, грошей та енергії ви витратили на цю звичку. Відмова від куріння означає, що ви повертаєте собі самого себе.

Примірник цієї брошури шрифтом Брайля або великим шрифтом можна отримати, задзвонивши: 0800 169 0 169