Приложение № 1

к приказу главного врача

ГБУЗ РК «Симферопольский КРД № 1»

от  21.01.2016 №48-Адм.

**ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТА ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ**

**Принятие решения**

Сосредоточьтесь на причинах, в силу которых Вы хотите бросить курить, и приготовьтесь к отказу от табака.

**Выберите день, в который Вы бросите курить.**

1. Со дня отказа от курения — ни одной затяжки!

Выбросьте пепельницы, зажигалки и все сигареты или другие табачные изделия.

2. Не допускайте курения в своей машине и в доме.

Это создаст более здоровую атмосферу для других и также поможет Вам сопротивляться желанию закурить.

3. Обеспечьте себе поддержку и одобрение окружающих.

Скажите членам Вашей семьи, друзьям и сотрудникам, что Вы бросаете курить, и попросите оказать Вам поддержку.

4. Найдите еще кого-то, кто хочет бросить курить.

Легче бросать курить вместе с кем-нибудь. Пригласите знакомого курильщика или курящего родственника бросить курить вместе с Вами.

5. Определите, что вызывает непреодолимое желание курить.

Алкоголь, кофе и стресс могут вызвать желание курить. Это желание может также вызвать вид курящих — попросите знакомых Вам курильщиков не закуривать при Вас. Скажите членам Вашей семьи, друзьям и сотрудникам, что Вы бросаете курить, и попросите оказать вам поддержку.

6. Помогайте себе справиться с этой задачей.

Пейте много воды, чтобы помочь себе справиться с желанием закурить.

Используйте физическую активность: чтобы облегчить стресс и улучшить свое настроение и здоровье, часто помогают физические упражнения.

7. Переключайте свой мозг, чтобы не думать о курении.

Поговорите с другом, когда Вам захочется курить. Займитесь чем-нибудь, съешьте что-нибудь вкусное, пройдитесь или пожуйте жевательную резинку.

Избегайте мест и ситуаций, которые ассоциируются у Вас с курением.

8. Удержитесь от первой сигареты!

Выкуривание даже одной сигареты может привести к тому, что Вы опять начнете курить. Чем дольше Вы будете удерживаться от курения, тем слабее будет непреодолимое желание закурить. Если Вы сможете удерживаться от курения в течение 3 месяцев, то Вы, скорее всего, бросите курить навсегда.

9. Помоги себе сам.

Если Вы боитесь набрать вес, используйте хорошо сбалансированную диету и избегайте потреблять лишние калории со сладкой или жирной пищей. Со сладкого лучше перейдите на фрукты. Пейте 6–8 стаканов воды в день. Включите в свою повседневную жизнь физические упражнения. Ежедневно ходите пешком минимум 30 минут или выберите другие физические упражнения — бег, плавание, катание на велосипеде и др.

**Не сдавайтесь!**

Большинство людей делали несколько попыток бросить курить, пока не добились успеха. Если Вы опять начнете курить, не теряйте надежды – сделайте новую попытку. Вы не потерпели поражения – Вы узнали, какие факторы и ситуации заставляют Вас закурить. Следующая попытка бросить курить будет легче. Просто выбросьте Ваши сигареты и начните процесс избавления от курения сначала.

Никогда не поздно бросать курить.