



Правительство Тверской области.
Министерство здравоохранения Тверской области.
Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Тверской области
«Городская клиническая больница № 6» (ГБУЗ «ГКБ №6»)
ИНН 6903006928; КПП 695001001; ОГРН 1026900591486;
Юридический адрес: 170028, Тверская область, город Тверь, ул. Орджоникидзе, д.36;
e-mail: gbuzgkb6@mail.ru

ПАМЯТКА (РЕКОМЕНДАЦИИ)

Необходимо составить план отказа от курения, назначить конкретную дату. Постарайтесь не менять его и, начиная с этого дня, больше не курить, в т.ч. электронные сигареты. Заранее подготовьтесь к этому дню, составьте свой план как противостоять сигаретам:

- можно завести дневник, записывать каждую выкуренную сигарету и продумать, как от них отказаться,
- настройтесь положительно. постоянно напоминайте себе, как много и что именно Вы выиграете, бросив курить,
- продумайте, что может спровоцировать курение, и старайтесь не допустить такие ситуации,
- чем будете себя занимать, чтобы отвлечься от курения: приемлемые для Вас альтернативы сигаретам, и/или процессу курения, альтернативное времяпрепровождение, чем можно заменить удовольствие, чем занять время, руки, рот для преодоления атак/попыток к курению,
- заранее продумайте и планируйте, чем будете себя вознаграждать за каждый этап своей победы над курением,
- посчитайте, сколько Вы сэкономите денег за неделю, месяц, год воздержания от курения и продумайте, на что потратите сэкономленные деньги.

Научитесь распознавать и преодолевать внезапные атаки тяги к курению. Они, как правило, длятся не более 5 минут. Преодолевать их помогут дыхательные упражнения, например, «дыхание по квадрату». Йога и другая ФА помогают в процессе отказа от курения. Йога помогает владеть телом, дыханием, чувствами. Можно заняться танцами или другими видами спорта: бег, лыжи, плавание. Хорошая физическая нагрузка – источник эндорфинов, занимает время, смягчает тягу к курению, доставляет удовольствие, повышает уверенность в себе. Будьте готовы к симптомам отмены – они могут возникать и при невысокой степени никотиновой зависимости, бывают не у всех и выражены по-разному, но, если знать про них, легче будет их преодолеть.

Вот несколько советов:

- необходимо пить больше жидкости при сухости во рту и кашле;
- достаточная физическая активность и дыхательные упражнения помогут справиться с утомляемостью, повышенной нервозностью, трудностью концентрации внимания;
- при запорах – употребляйте пищу, содержащую клетчатку и пищевые волокна (фрукты, овощи, отруби, бобовые);
- если беспокоит прибавка в весе – не стоит переедать, необходима достаточная физическая активность.

Если отказ от курения вызывает сильный физический и психический стресс, запишитесь к медицинскому психологу на дальнейшие визиты.

Также, вы можете найти поддержку единомышленников в Телеграм-канале АНО Национальные приоритеты «Давай бросать».

Драпкина О. М., Дроздова Л. Ю., Концевая А. В., Иванова Е. С., Калинина А. М., Бунова А. С., Гамбарян М. Г., Елиашевич С. О., Карамнова Н. С., Раковская Ю. С., Бернс С. А., Куликова М. С., Метельская В. А. Оказание медицинской помощи пациентам с факторами риска развития хронических неинфекционных заболеваний в центрах здоровья для взрослых. Методические рекомендации. М.: РОПНИЗ, ООО "СИЛИЦЕЯ-ПОЛИГРАФ" 2025 г. – 164 с. ISBN: 978-5-6053845-8-8. doi: 10.15829/ROPNIZ-d108-2025. EDN HKMNQW

Так здорово!



Обратная связь с нами



Проверка здоровья



Приложения для здоровья

