Автор: admin
25.08.2013 13:17 -

Как помочь себе любимому бросить курить? Десять советов кардиологов.

Человека невозможно заставить что-то сделать против его воли и желания. Поэтому все ваши попытки бросить курение будут заканчиваться, как у Марка Твена, если вы не приняли твердого решения и не убедили себя, что прекращение курения нужно вам и вашей семье. И речь не о косых взглядах супруга или супруги. Дети курящих родителей обычно тоже курят.

Не пытайтесь бросить курить под воздействием сиюминутных настроений. Все равно не получится, но о неудачной попытке в памяти останется «зарубка», преувеличивающая трудности перехода к здоровому образу жизни.

Принимая решение, обдумайте все его стороны, выслушайте все мнения близких. Но окончательный выбор делайте только самостоятельно и осознано.

Чтобы облегчить реализацию собственного твердого решения, предлагаю несколько советов, разработанных специалистами лаборатории социальной и профилактической кардиологии Белорусского НИИ кардиологии.

1. Установите для себя максимальную норму выкуриваемых ежедневно сигарет. Не старайтесь выполнить ее во что бы то ни стало. Это не план, а черта, переступать которую нельзя. Последовательно идите к цели, сокращайте норму на одну сигарету каждые сутки.

2. Не держите при себе сигарет больше, чем допускает ежедневный норматив. Лучше вообще не покупайте сигареты для себя. «Стреляйте» их у друзей и знакомых. Если мучает совесть – купите и отдайте друзьям сигареты, которые вы можете попросить у них за какое-то время.

3. Прежде чем зажечь спичку, задайте себе вопрос: «Курить или не курить?» Отложите решение вопроса «на потом», а сигарету верните в пачку.

4. Предупредите своих родственников и друзей о вашем решении бросить курение. Попросите их помощи и опирайтесь на их поддержку для достижения цели.

5. Во всем нужна плановость. **Заранее наметьте дату полного отказа от табака.** Туманные формулировки «в следующем месяце» или «после сдачи отчета» не подходят. Неважно, сколько времени до намеченной даты, два дня или три месяца. Важно выполнить намеченное.

6. «С глаз долой – из сердца вон». **Спрячьте подальше предметы, напоминающие о курении** : зажигалки, сигареты, пепельницы и т.д.

7. Используйте «отвлекающие маневры». **При возникновении желания закурить съешьте мятную конфету, выпейте стакан воды или сделайте несколько дыхательных упражнений.**

8. Не используйте сигарету «чтобы успокоиться», для преодоления нервозности или раздражительности. Они – неизбежные спутники первоначального этапа борьбы с пагубной привычкой. Временные трудности надо просто перетерпеть.

9. Прекращение курения обязательно совмещайте с увеличением физической активности. Ориентируйтесь на состояние здоровья. Кому-то можно заняться бегом по утрам, кому-то достаточно ограничиться пешими прогулками.

10. Пересмотрите режим питания и набор продуктов, особенно, если есть склонность к полноте. Не переедайте. Курить обычно тянет после плотного обеда. Не ешьте перед сном, последний «перекус» допустим не позже чем за два часа до «отбоя».

По отзывам бывших курильщиков, наиболее трудный период для бросивших курить – первые двое суток. После того как пройден «Рубикон», шансов забыть о табаке становится существенно больше.

Но не переоценивайте свои успехи и не расслабляйтесь. Еще несколько лет будет достаточно всего одной сигареты, чтобы снова стать курильщиком. Доброго здоровья.

Автор - **Алексей Норкин**
Источник