Бер тапкыр һәм мәңгегә тәмәке тартуны ташлагыз!

«РКНД» ДАССУ балалар наркологиясе буенча баш табиб урынбасары С.М.Криницкий

Никотинга бәйлелектән котылуның методикасы:

- Ни өчен тәмәке тартуымны аңларга тырышырмын.
- Мин күпме тәмәке тартуымны аңларга тырышырмын: көненә ничә тәмәке, бер, бер ярым яки ике пачка, аларның ничәсе автомат рәвештә.
- Мин үз гадәтләремне контрольдә тотачакмын, нинди гадәти гамәлләр автомат рәвештә тәмәке тарту белән бергә бара икәнен аңлармын.
- Мин тәмәкене «автомат рәвештә» тартмау өчен зажигалкадан ераграк куярмын.
- Тәмәке тартучылар компанияләрен һәм тәмәке тарту урыннарын читләтеп узачакмын.
- Җыелырмын һәм, ниһаять, тәмәке тартудан тулысынча баш тарту көнен билгеләрмен – ял көннәрендә, яисә туган көнемдә? Икенче яктан, туган көнне эчәргә туры киләчәк, һәм бу тәмәке тартуны ташлау планнарын бозырга мөмкин.
- Тәмәке тартуга этәргечләрдән сакланачакмын – хәмер, кофе.
- Туганнарыма сөйләрмен – аларның ярдәме комачауламас.
- Тәмәкене файдалы нәрсәгә алыштырырмын, бу вакытны файдага үткәрергә, кулларны һәм авызны башка белән мавыктырырга ярдәм итәчәк.
- Саф һавада күбрәк йөрермен, иртән яки башка вакытта йөгерә башлаячакмын. Күптәннән тренажер залына язылырга җыенган идем. Вакыт җитте дип уйлыйм!

Булды! Шуннан?

- Тәмәке тартудан баш тартканнан соң беренче көннәр иң авыры, күрәмсең.
- Тәмәке тарту теләген басарга кирәк, моның өчен:
  - ваклатып тукланырга,
  - күбрәк җиләк-җимешләр һәм яшелчеләрне кулланырга,
  - соклар һәм су эчәргә,
  - саф һавада күбрәк вакыт үткәрергә кирәк.

Шул чакта организм никотиннан һәм аның зарарлы тәэсирләреннән азат булачак.

- Йөткерү көчәя ала, ләкин тиздән бетәчәк.
- Тәмәке тарту теләге көчле булганда, һәрвакыт табибка мөрәҗәгать итәргә була.
- Түзә алмадың һәм тарта башладың – табиб янына бар!

Тәмәке тартудан баш тартуда ярдәм телефоны: **8 843 272-34-62.**

ТР ССМ Республика наркология диспансерына мөрәҗәгать итәргә мөмкин, адресы: Казан шәһ., Сеченов ур., 6 (регистратура).