

## **Бросить курить раз и навсегда!**

*Заместитель главного врача по детской  
наркологии ГАУЗ «РКНД» Криницкий С.М.*

Пошаговая методика избавления от никотиновой зависимости:

- Попробую разобраться, почему я курю.
- Попробую разобраться, сколько я курю: сколько сигарет в день, одну, полторы или две пачки, сколько из них «по делу», а сколько автоматически.
- Буду контролировать свои привычки, разберусь, какие рутинные действия автоматически сопровождаются выкуриванием сигареты.
- Буду перекладывать сигареты на новое место, вдалеке от зажигалки, чтобы вдруг не закурить «автоматически».
- Буду обходить стороной компании курящих и прокуренные помещения.
- Соберусь, и, наконец, назначу день полного отказа от курения - в выходные, или в свой день рождения? С другой стороны, в день рождения придется выпить, а это может расстроить планы бросить курить.
- Буду остерегаться ненужных стимулов закурить - алкоголь, кофе.
- Расскажу родным, их поддержка не помешает.
- Променяю сигареты на что-нибудь не менее приятное, но полезное, что поможет занять время, руки и рот.
- Буду больше бывать на открытом воздухе, начну бегать по утрам, или в другое время, гулять. Кстати, давно собирался записаться в тренажерный зал. Думаю, время пришло!

### **Свершилось! Что дальше?**

- Похоже, первые дни после отказа от курения - самые тяжелые.
- Приходится заглушать желание курить, для этого:
  - питаться дробно,
  - больше есть фруктов и овощей,
  - пить соки и воду,
  - больше проводить времени на свежем воздухе.

Тогда организм освободится от никотина и его вредных действий.

- Может усилиться кашель, но скоро пройдет.
- При сильной тяге к курению всегда можно обратиться к врачу.
- Сорвался, не выдержал, - к нему же!

Телефон помощи в отказе от курения – **8-843-272-34-62**

Можно обратиться в Республиканский наркологический диспансер МЗ РТ по адресу:  
г. Казань, ул. Сеченова, 6 (регистратура).