

Симптом отмены	Советы
Повышенный аппетит	<ul style="list-style-type: none"> • придерживайтесь сбалансированной диеты • во время перекусов ешьте здоровую, низкокалорийную пищу
Тяга к курению	<ul style="list-style-type: none"> • пейте много воды • отвлеките себя • избегайте привычных ситуаций, в которых Вы курили
Дисфория/депрессия	<ul style="list-style-type: none"> • обратитесь к врачу в случае сильной, непреходящей депрессии • поговорите с семьей и друзьями
Беспокойство	<ul style="list-style-type: none"> • занимайтесь спортом или физическими упражнениями • постарайтесь расслабиться
Нарушение концентрации	<ul style="list-style-type: none"> • избегайте дополнительного стресса • сходите на прогулку • регулярно делайте перерывы в работе • разбивайте большие проекты на мелкие задания
Бессонница, расстройство сна	<ul style="list-style-type: none"> • расслабьтесь или примите горячую ванну • не пейте напитки с кофеином • не спите в течение дня
Головокружение	<ul style="list-style-type: none"> • присядьте или прилягте, пока головокружение не пройдет



краевое государственное бюджетное учреждение здравоохранения
КРАЕВАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХИАТРИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА
министерства здравоохранения Хабаровского края
(КГБУЗ «ККПБ»)

Адрес:
г.Хабаровск, Центральный район,
ул.Постышева, 13

**Телефоны: (4212) 21-36-98
35-80-02 (регистратура)**

Составитель: врач психиатр-
нарколог
Крюковская Евгения Витальевна

краевое государственное бюджетное учреждение здравоохранения
КРАЕВАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХИАТРИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА
министерства здравоохранения Хабаровского края
(КГБУЗ «ККПБ»)

**НАРКОЛОГИЧЕСКОЕ
ДИСПАНСЕРНО-ПОЛИКЛИНИЧЕСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ**

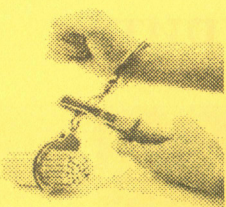
Советы бросающим курить



**Телефоны: (4212) 21-36-98, 35-80-02
Хабаровск**

Что делать, если Вы решили бросить курить?!

В первую неделю отказа от курения необходимо ложиться спать не позже 21 часа. Рекомендуется спать 8-10 часов, отказаться от просмотра телевизора. Это поможет Вам избавиться от раздражительности, состояния разбитости, приступов гнева и перепадов настроения.



Утром и вечером принимайте душ или ванну. Душ — самое безопасное место для людей, бросающих курить.

Когда искушение закурить достигнет наивысшей точки, зайдите в душ. Вода снимает действие синдрома отмены.

Когда Вы чувствуете желание закурить, пробегитесь по лестнице или садитесь на стул и поднимайтесь с него. Подобные занятия должны продолжаться не менее 30 секунд с глубоким вдохом и выдохом.

От каких продуктов отказаться?

В первую очередь, это кофе. Кофеин сводит на нет все усилия организма по освобождению из рабства табака. Если человек продолжает употреблять кофе, то синдром отмены усиливается.

Вам необходимо исключить из употребления алкоголь! Он влияет на центры управления в головном мозге, которые борются с зависимостью.

Необходимо избегать обильных застолий и пищи с большим содержанием приправ в любое время дня, особенно вечером.

Помните о следующем:

1. Будьте уверены в том, что Вы в состоянии больше не курить. Вы ничем не хуже, чем миллионы людей, которые оставили эту привычку.
2. Вы абсолютно ничего не теряете, бросив курить, наоборот, приобретаете очень многое.
3. Примите твердое решение, что в период синдрома отмены Вы не вы-

курите и половины сигареты.

4. Относитесь к курению, как к губительной зависимости от наркотика.

Лишь в 5% случаев курильщику удастся бросить курить самостоятельно, остальным требуется помощь специалиста.

Ситуации, провоцирующие курение	Как бороться
Кофе	Избегать кофе и других напитков с кофеином
Алкоголь	Постарайтесь сократить употребление алкоголя
После еды	Позвоните другу, помойте посуду
Стресс	Используйте техники расслабления
Курящие рядом	Постарайтесь избегать ситуаций, в которых Вас будут окружать курящие