

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).

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.
- Жыелырмам һәм, ниһаять, тәмәке тартудан тулысынча баш тарту көнен билгеләрмен – ял көннәрендә, яисә туган көнөмдә? 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 ин авыры, күрәмсез.
- 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 мөрәҗғәгать 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 мөрәҗғәгать итәргә мөмкин, адресы: Казан шәһ., Сеченов ур., 6 (регистратура).