

39. Как бросить курить? (памятка для пациентов)

(памятка для пациентов)

Материал разработан Гамбарян Маринэ Генриевной (в.н.с., пульмонолог, кандидат медицинских наук, магистр общественного здравоохранения. ФГБУ "НМИЦ профилактической медицины" Минздрава России - <https://www.gnicpm.ru/Article/3>.

Вы задавали себе вопрос "Почему Я курю?". Неужели чтобы успокоиться, отдохнуть, снять стресс, расслабиться, сосредоточиться, начать трудный разговор?

Анализируя причины своих привычек, становится ясно, что мы курим, потому что не можем быть спокойны, не мыслим отдыха без перекура, постоянно нервничаем в ожидании чего-то, не можем сосредоточиться и адекватно общаться без очередной сигареты, или просто не представляем нашей повседневной жизни без сигарет!

Я курю, потому что не могу не курить!

Оцените, насколько Вы зависимы?

Курю много! Жить не могу без сигареты и думаю об этом постоянно! Это, наверное, зависимость! А можно ли измерить степень своей никотиновой зависимости?

Специальный тест - тест Фагестрема поможет оценить степень никотиновой зависимости: Просто ответьте на вопросы и считайте баллы!

Вопрос	Ответ	Баллы
1. Как скоро после того, как Вы проснулись, Вы выкуриваете 1 сигарету?	- в течение первых 5 мин	3
	- в течение 6-30 мин	2
	- 30 мин - 60 мин	1
	- более чем 60 мин	0
2. Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	- да	1
	- нет	0
3. От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	- первая утром	1
	- все остальные	0
4. Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	-10 или меньше	0
	- 11-12	1
	- 21-30	2
	- 31 и более	3

5. Вы курите более часто в первые часы утром, после того, как проснетесь, чем в течение последующего дня?	- да	1
	- нет	0
6. Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	- да	1
	- нет	0

Сумма баллов:

- 0-2 - у меня очень слабая зависимость, я справлюсь!
- 3-4 - у меня слабая зависимость, может, в самом деле, взять и бросить курить!
- 5 - у меня средняя зависимость, надо подумать!
- 6-7 - у меня высокая зависимость! Что же делать, надо бежать за помощью!
- 8-10 - у меня очень высокая зависимость! Точно надо искать помощь!

Вы решили бросить курить? А как это проверить?

Считаем баллы!

Вопрос 1.	Вопрос 2.
Бросили бы я курить, если бы это было легко?	Как сильно я хочу бросить курить?
1. Определенно нет - 0; 2. Вероятнее всего, нет - 1; 3. Возможно, да - 2; 4. Вероятнее всего, да - 3; 5. Определенно, да - 4.	1. Не хочу вообще - 0; 2. Слабое желание - 1; 3. В средней степени - 2; 4. Сильное желание - 3; 5. Однозначно хочу бросить курить - 4.

- **Сумма баллов больше 6** - ура! Я хочу, я могу, я буду бросать курить! Скорей, за помощью, в целях полного отказа от этой пагубной привычки!

- **Сумма баллов от 4-6** - да, слабовата мотивация! Но попытаться стоит, хотя бы снизить сначала интенсивность курения, и работать над собой... Надо искать помощь...

- **Сумма баллов меньше 3** - да, похоже, я совсем еще не готов к таким подвигам! Но делать что-то надо! Может, пока начать меньше курить?!

Бросить курить раз и навсегда!

Надо "завязывать" - бросить курить раз и навсегда!!! Единственный эффективный способ навсегда избавиться от сигарет, и всего вреда, связанного с ними. Другие же бросают, и я смогу! Резко, дерзко, без отговорок, самообмана и смешных попыток снизить количество выкуриваемых сигарет или заменить их на так называемые "легкие". Надо только найти метод, который подходит именно мне! Не поможет, попробуем другой!

А у меня не получается резко и сразу, что же мне махнуть рукой и оставаться на всю жизнь курильщиком?

Нет, можно попытаться для начала бросать постепенно, но, чтобы потом - насовсем! Я сделаю это:

- буду планировать количество выкуриваемых сигарет на каждый день до окончательного отказа от них;
- стану уменьшать количество выкуриваемых сигарет каждый день;
- буду покупать сигареты не больше одной пачки, заменить марку на менее любимую;
- буду прятать сигареты в необычные места или отдавать их кому-нибудь на хранение, чтобы каждый раз приходилось их искать, просить, когда захочется курить.

Бросить курить: с чего начать?

- 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!

Куда пойти, что делать?

Есть множество способов отказа от курения, какой выбрать?

- **Сам:** собрался, решил, бросил. Дешево и сердито. Но не всегда и не для всех применим.

- **Спорт:** очень полезное занятие: и приятная альтернатива курению - способен предупредить тягу к курению, депрессивные состояния, нервозность, стрессовые ситуации, прибавку в весе, а и поэтому помогает предупреждать рецидивы курения и повысить самооценку.

- **С помощью врача:** врач порекомендует, расскажет, поможет и поддержит...

- Индивидуально или в группе: психологическая поддержка - индивидуальная или групповая помогает в отказе от курения. Часто в сочетании с лекарствами.

- **Гипноз:** возможно, помогает, хотя нет убедительных данных. Может найти что-нибудь другое?

- **Лекарства:** есть такие, но лучше, чтобы их рекомендовал и назначил врач. Некоторые лекарственные препараты в виде пластырей, ингаляторов и жевательных резинок содержат никотин и призваны частично восполнять его запасы в организме уже бывшего курильщика, чтобы тот не так сильно переживал синдром отмены сигарет.

- Другие лекарства ведут себя как никотин и также призваны снижать тягу к курению.

- **Не лекарства:** иголки, электромагнитные волны, электропунктура - все это хорошо, все работает, помогает преодолеть синдром отмены, а порой, и предупредить его.

Все методы хороши, если есть желание и твердая воля к победе!

Свершилось! Что дальше?

- Похоже, первые дни после отказа от курения - самые тяжелые.

- Приходится заглушать желание курить, мне советуют:

- 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! И не падать духом! Некоторым нужно несколько попыток, некоторым - еще больше!

- Надо просто понять причину срыва и не повторять ошибок...

Я принял решение отказаться от курения, и я это сделал!