

ПАМЯТКА "КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ"

- Не покупайте сигареты в большом количестве.
- Не докуривайте сигарету до конца, оставляйте последнюю треть, ведь самые вредные компоненты табачного дыма находятся именно в ней.
- Не затягивайтесь сигаретой.
- Старайтесь ежедневно сокращать количество выкуриваемых сигарет на 1–2 шт.
- Замените сигареты физическими упражнениями, прогулкой.
- Не курите на пустой желудок.
- Никогда не курите за компанию.
- Никогда не объявляйте окружающим: "Я бросаю курить".
- Желание закурить приходит волнообразно. Постарайтесь пережить такой "приступ" без сигареты.

В первые 5–7 дней нужно выполнять некоторые несложные рекомендации, чтобы отказ от курения протекал легче.

- Пейте больше жидкости.
- Не пейте крепкий чай или кофе – это обостряет тягу к сигарете.
- Ешьте больше свежих овощей и фруктов.
- Ежедневно съедайте по ложке меда – он помогает печени очистить организм от вредных веществ.
- Ваша физическая активность должна быть высокой.
- Ежедневно принимайте душ.

Специалисты говорят, что сейчас достаточно эффективна заместительная терапия, в том числе никотиносодержащие пластыри, жевательная резинка. Лечение должно быть длительным - не менее полугода, чтобы никотиновые рецепторы, вырабатывающие отрицательные сигналы (раздражительность, бессонницу и др.), разрушились. Организм должен отвыкнуть от никотина, который способствует выделению дофамина - гормона удовольствия.