

Управління проблемою відмови від куріння

Вступ

Відмова від куріння є фізичною та психічною проблемою. Ви зіткнетеся з потягом, симптомами відміни та спокусою. Перш ніж кинути, зверніться до свого лікаря, щоб скласти план, який може допомогти Вам управляти припиненням куріння. Підготовка може допомогти Вам кинути курити та не допустити повернення до цієї звички.

Як керувати змінами способу життя

Контроль стресу

Стрес може викликати у Вас бажання курити, а бажання курити може спричинити стрес. Важливо знайти способи подолання стресу. Ви можете спробувати деякі з таких дій:

- Застосовуйте методи релаксації.
 - Дихайте повільно та глибоко, вдих через ніс та видих через рот.
 - Слухайте музику.
 - Поніжтеся у ванні або прийміть душ.
 - Уявіть спокійне місце або відпустку.
- Отримайте певну підтримку.
 - Поговоріть із родиною або друзями про Ваш стрес.
 - Приєднайтеся до групи підтримки.
 - Поговоріть із консультантом або терапевтом.
- Виконуйте фізичні вправи.
 - Вирушайте на пішу прогулянку, пробіжку або прогулянку на велосипеді.
 - Грайте в улюблений вид спорту.
 - Практикуйте йогу.



Лікарські препарати

Поговоріть зі своїм лікарем про лікарські препарати, які можуть допомогти Вам подолати потяг до куріння та полегшити для Вас відмову від куріння.

Відносини

Соціальні ситуації можуть бути складними, коли Ви кидаєте курити. Щоб впоратися з цим, Ви можете:

- Уникати вечірок та інших соціальних ситуацій, де люди можуть курити.
- Уникати вживання алкоголю.
- Вийдіть негайно, якщо у Вас є бажання закурити.
- Поясніть членам Вашої родини та друзям, що Ви кидаєте курити. Попросіть про підтримку і повідомте їм, що Ви можете бути трохи сварливі.
- Плануйте заходи, в яких немає місця курінню.

Загальні інструкції

Пам'ятайте, що багато людей набирають вагу після того, як кинули курити. Однак не всі. Щоб не набирати вагу, перш ніж кинути курити, розробіть план та дотримуйтеся його після того, як кинете. Ваш план повинен включати:

- Здорові перекуси. Коли у Вас виникає потяг, може допомогти таке:
 - Їжте попкорн, моркву, селеру або інші нарізані овочі.

- о Жуйте жувальну гумку без цукру.
- Змініть спосіб харчування.
 - о Їжте невеликі порції під час їди.
 - о Споживайте 4–6 невеликих прийомів їжі протягом дня замість 1–2 великих прийомів їжі на день.
 - о Будьте уважні, коли їсте. **Не** переглядайте телевізор і не робіть інших речей, які можуть відволікати Вас від їжі.
- Регулярні фізичні вправи.
 - о Відведіть час на виконання фізичних вправ щодня. Якщо у Вас немає часу на довгі тренування, декілька разів на день робіть фізичні вправи протягом 5–10 хвилин.
 - о Зробіть якісь зміцнюючі вправи, наприклад піднімання ваги.
 - о Робіть деякі фізичні вправи, які прискорюють серцебиття і дають Вам змогу глибоко дихати, наприклад, швидка ходьба, біг, плавання або катання на велосипеді. Це дуже важливо.
- Пийте багато води або інших низькокалорійних чи безкалорійних напоїв. Пийте 6–8 склянок води щодня.



Як розпізнати симптоми відміни

Ваш організм і розум можуть відчувати дискомфорт під час спроби звикнути до відсутності нікотину в організмі. Ці ефекти називаються симптомами відміни. До них можуть належати:

- Відчуття більшого голоду, ніж зазвичай.
- Проблеми з концентрацією уваги.
- Відчуття роздратування або неспокою.
- Проблеми зі сном.
- Відчуття депресії.
- Потяг до сигарети.

Для контролю симптомів відміни:

- Уникайте місць, людей і видів діяльності, які викликають Ваше бажання закурити.
- Пам'ятайте, чому Ви хочете кинути курити.
- Багато спіть.
- Уникайте вживання кави та інших напоїв, що містять кофеїн. Це може погіршити деякі з Ваших симптомів.

Ці симптоми можуть Вас здивувати. Але будьте певні, що це нормальні явища, коли Ви кидаєте курити.

Як впоратися з потягом

Розробіть план щодо того, що робити, коли у Вас виникає потяг. План повинен включати таке:

- Визначення конкретної ситуації, з якою Ви хочете впоратися.
- Альтернативні дії, які Ви вживете.
- Чітка ідея щодо того, як ця дія допоможе.
- Ім'я особи, яка могла б Вам допомогти з цим.

Потяг зазвичай триває 5–10 хвилин. Розгляньте можливість виконання наведених нижче дій, щоб допомогти собі дотриматися плану щодо того, як справлятися з потягом:

- Нехай щось постійно буде у Вас у роті.
 - о Жуйте жувальну гумку без цукру.
 - о Смокчіть льодяники або соломинку.
 - о Чистіть зуби.
- Нехай Ваші руки та тіло будуть зайняті.
 - о Одразу ж перейдіть до іншої діяльності.
 - о Стискайте м'яч або грайте з м'ячем.
 - о Займайтесь якоюсь діяльністю або хобі, наприклад, виготовленням прикрас із бісеру, вишивкою або роботою з деревом.
 - о Змішайте свій звичайний розпорядок дня.

- Зробіть коротку перерву для вправ. Швидко пройдіть пішки або пройдіться сходами вгору та вниз.
- Зосередьтеся на тому, щоб зробити щось приємне або корисне для когось іншого.
- Зателефонуйте своєму другові або члену родини, щоб поговорити під час потягу.
- Приєднайтеся до групи підтримки.
- Зателефонуйте на гарячу лінію, яка допомагає курцям кинути курити.

Зверніться до лікаря, якщо:

- Ви хочете змінити свій план припинення куріння.
- Препарати, які Ви приймаєте, не допомагають.
- Ви відчуваєте, що не контролюєте споживання їжі або не можете спати.

Негайно зверніться по допомогу, якщо:

- Ви почуваетесь пригніченим або відчуваєте сильну тривогу.

Підсумок

- Відмова від куріння є фізичною та психічною проблемою. Ви зіткнетеся з потягом, симптомами відміни та спокусою знову почати курити. Підготовка може допомогти Вам подолати ці складні проблеми.
- Спробуйте різні методи керування стресом, вирішення соціальних ситуацій і запобігання збільшенню ваги.
- Ви можете впоратися з потягом, постійно тримаючи щось у роті (наприклад, жувальну гумку), тримаючи руки та тіло зайнятими, телефонуючи до родини чи друзів або зв'язавшись із гарячою лінією для людей, які хочуть кинути курити.
- Ви можете впоратися із симптомами відміни, уникаючи місць, де люди курять, відпочиваючи та уникаючи вживання напоїв із кофеїном.