



**БРОСАЕМ
КУРИТЬ
ВМЕСТЕ!**

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПЛАН ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

 никоретте®

**ДОБРО
ПОЖАЛОВАТЬ!**

Поздравляем с началом пути к отказу от сигарет!

Начинать зачастую просто, а вот поддерживать прогресс — задача не из легких! Особенно когда дело касается отказа от курения: лишь около 5 % из тех, кто бросает курить только при помощи силы воли, могут продержаться без сигарет в течение 6–12 месяцев.¹

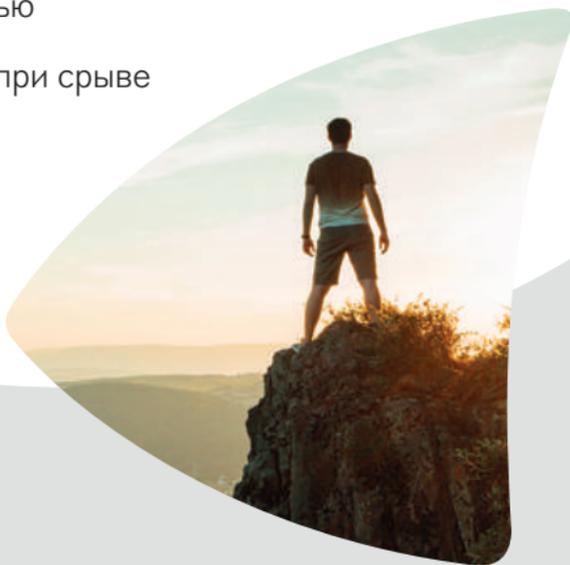
Большинству этого недостаточно. Поэтому важно заручиться поддержкой, благодаря которой этот путь может стать успешным.

Мы разработали для вас специальный план отказа от курения, который поможет вам начать новую жизнь!

1. По данным клинических исследований John R. Hughes, Josue Keely & Shelly Naud. Форма кривой рецидива и долгосрочной абстиненции среди не получавших терапию курильщиков. 2004 Society for the Study of Addiction.

ДЕТАЛИ ПЛАНА

- 1 Подготовка к отказу от курения
- 2 Визуализация будущего без курения, постановка целей
- 3 Преимущества отказа от курения
- 4 Персональный план отказа от курения
- 5 Борьба с физической и психологической зависимостью
- 6 Что делать при срыве



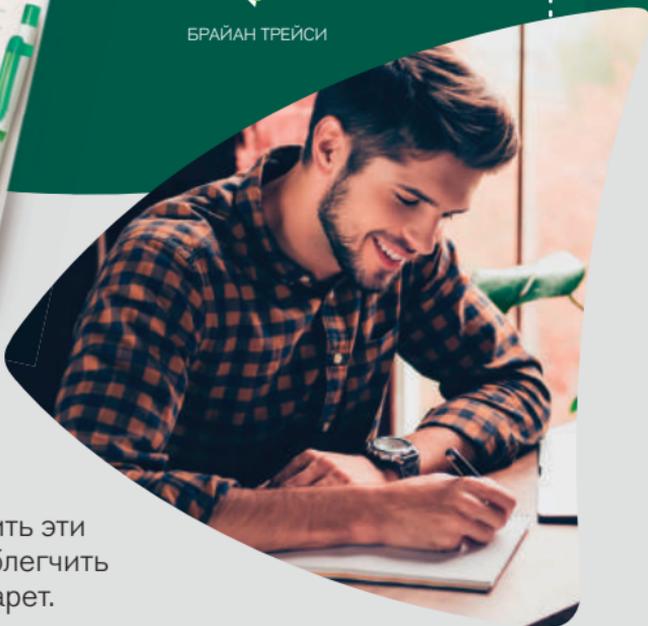
ЭТАП №1

ПОДГОТОВКА К ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ

Для того, чтобы при отказе от курения возникало как можно меньше попыток сорваться, важно тщательно изучить текущие привычки и ситуации, провоцирующие тебя выкурить очередную сигарету.

Личный стратегический план работы - важнейшее условие достижения поставленной цели.

БРАЙАН ТРЕЙСИ



Мы поможем изучить эти ситуации, чтобы облегчить путь отказа от сигарет.

При каких ситуациях ты куришь сейчас?

	Например			
Время	<i>7 утра</i>			
Количество сигарет	<i>1</i>			
Что я делал во время курения?	<i>Пил свой утренний кофе</i>			
Насколько сильна была моя тяга к курению?	(оцени по шкале от 1 до 5, где 5 — максимум)			
	<i>4</i>			
Что я мог сделать, чтобы избежать очередного перекура?	<i>Переключиться на просмотр интересных новостей</i>			

Составь такую таблицу для каждой выкуренной сигареты.

Возможно, это займет время, но это может помочь избежать срыва при отказе от курения.

Заранее продумай свои действия, когда мысли о курении могут быть сильнее тебя (какие активности помогут тебе отвлечься и избежать срыва). Например, избегай ситуации и места, которые особенно сильно ассоциируются с курением.

ЭТАП №2

ВИЗУАЛИЗИРУЙ СВОЕ БУДУЩЕЕ, СВОБОДНОЕ ОТ КУРЕНИЯ

Для начала напомни себе,
почему ты бросаешь курить



Напиши 3 основные
причины:

1.

2.

3.

А теперь приступим к визуализации

Это может быть простой коллаж с фото, картинками, цитатами, символизирующий твою новую жизнь без курения.

Визуализируй новую жизнь

Создание картины новой жизни в начале пути может стать источником вдохновения и будет помогать не сдаваться.



Как создать свою картину новой жизни

- 1.** Сначала представь свою жизнь без курения
- 2.** Немного творчества — изобрази новую жизнь в формате презентации/картинки/коллажа
- 3.** Размести свой коллаж на самом видном месте
- 4.** Сфотографируй, чтобы всегда иметь при себе
- 5.** Поделись с близкими, чтобы они смогли поддерживать тебя

ЭТАП №3

НЕ ЗАБЫВАЙ НАГРАЖДАТЬ СЕБЯ ЧЕМ-ТО ПРИЯТНЫМ — ТЫ ЭТОГО ЗАСЛУЖИВАЕШЬ!

За каждый этап без курения (например, каждая неделя или даже день) радуй себя небольшими сюрпризами. А также сразу продумай большую награду, которую ты себе подаришь после полного отказа от курения. Например, это может быть интересная поездка или что-то, чего очень давно хотелось. Тебе не понадобятся дополнительные инвестиции, ведь экономия при отказе от сигарет может быть значительной.



ЭКОНОМЬ С НИКОРЕТТЕ®

Например, если ты выкуривал пачку сигарет за 115 рублей в день, то при полном отказе за месяц ты можешь сэкономить более 3,5 тысячи рублей. А за год это уже почти 42 тысячи рублей!

Посчитай, сколько удастся сэкономить при отказе от курения именно тебе и распланируй, как ты будешь себя радовать.



ЭТАП №4

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПЛАН ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ

Планирование — основа успеха в любых начинаниях. И отказ от курения — не исключение.

Чтобы составить свой план по отказу от курения, нужно знать, что есть 2 стратегии:

- отказаться сразу от сигарет;
- отказаться постепенно, снижая количество выкуриваемых сигарет.

Составь персональный план отказа от курения:

Если ты планируешь отказаться от сигарет сразу, пластырь Никоретте®¹ может помочь контролировать тягу. Если же ты планируешь отказываться от сигарет постепенно, тебе подойдет спрей или жевательная резинка Никоретте®.

Они помогут облегчать периоды острого желания закурить и возможные симптомы синдрома «отмены», в том числе стресс и раздражительность. А, чтобы поддерживать твою силу воли, составь персональный план по отказу от курения.



1. Применение трансдермального пластыря рекомендовано при курении от 10 и более сигарет в день.

Борьба с тягой к курению — непростой путь. И мы здесь, чтобы вас поддержать

Запланируй дату, когда ты планируешь полностью отказаться от сигарет. Спланируй, как именно ты будешь снижать количество выкуриваемых сигарет. Это и будет твой персональный план. Отмечай в ячейках ниже количество сигарет, выкуриваемых в день. Так ты сможешь контролировать свой прогресс. Применяй выбранную тобой лекарственную форму строго согласно дозировкам и длительности применения, указанным в инструкции.

Если ты выбрал стратегию «отказаться сразу»,

то теперь главное не сдаваться и идти до конца.

А мы обязательно расскажем, как сделать этот путь легче.

А если твой выбор —

постепенный отказ от сигарет, то здесь сначала нужен план.

Месяц №1

план контроль								
30	30	30	30	30	30	30	30	30
30	30	30	30	30	30	30	30	30
30	30	30	30	30	30	30	30	30
30	30	30	30	30	30	30	30	30

Цель: 0 сигарет в день к _____

ЭТАП №5

ТЫ НЕ ОДИН НА СВОЕМ ПУТИ

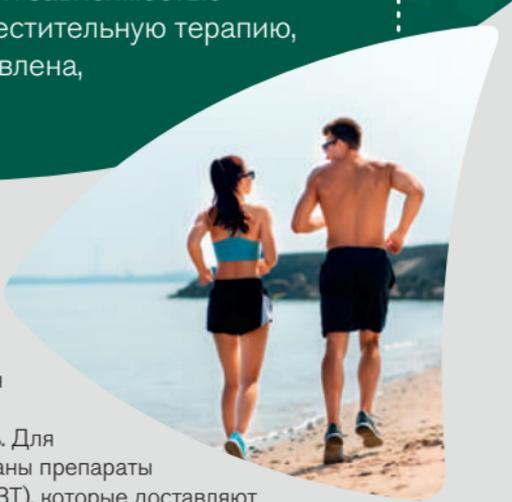
Какой бы способ отказа от курения ты ни выбрал, очень важно заручиться надежной поддержкой. Знаешь ли ты, что есть два вида зависимости от сигарет:

- физическая;
- психологическая.

Поэтому и поддержка нужна с двух сторон. В рамках нашей программы очень много внимания будет направлено на психологическую поддержку. А для борьбы с физической зависимостью рекомендуем никотинзаместительную терапию, которая в России представлена, например, Никоретте®.

Что такое никотин-заместительная терапия?

Вдыхание табачного дыма приводит к попаданию высокой концентрации никотина в мозг, что приводит к резкому выбросу дофамина — гормона удовольствия. Со временем появляется регулярная потребность в никотине и формируется никотиновая зависимость. Для борьбы с «никотиновым голодом» созданы препараты никотин — заместительной терапии (НЗТ), которые доставляют в организм терапевтическую дозу никотина, облегчая проявления синдрома отмены. Постепенное снижение дозы позволяет организму адаптироваться вплоть до полного отказа от курения



Для тех, кому необходима поддержка в борьбе с тягой к курению как при полном отказе от курения, так и при снижении количества выкуриваемых сигарет

ТАБЛЕТКИ ДЛЯ РАССАСЫВАНИЯ



НОВИНКА



Помогают снизить даже острое желание закурить



Помогают облегчить ощущение тревоги и стресса, вызванные тягой¹



Продолжают действовать даже после рассасывания²



Простое и незаметное использование, удобно брать с собой



Не содержат сахар



Для тех, кто не может пользоваться жевательной резинкой Никоретте® по медицинским причинам: есть пломбы или зубные протезы¹

СПРЕЙ

Мятный спрей



Борется с тягой к курению. Готов к действию через 60 секунд³



Помогает бороться с тягой к курению как при полном отказе от курения, так и при снижении количества выкуриваемых сигарет⁴



96 % потребителей оценили действие спрея⁵

Фруктово-мятный спрей



Для отказа от 300 сигарет⁶



Двойная упаковка спрея с выгодой: экономия - в цене за один спрей, по сравнению с двумя спреями, купленными по отдельности⁷



С новым мягким вкусом⁸

1. Согласно инструкции по применению. 2. Согласно инструкции по применению: максимальная концентрация никотина в крови достигается в среднем в течении 40-50 мин. 3. При использовании 2 доз по 1 мг согласно инструкции по применению. 4. Согласно инструкции по применению. 5. В снижении тяги к курению. На основании внутреннего исследования производителя, 15.02.2011. Тест исследования: https://www.nicorette.ru/produkti/sprey-nicorette/96_study. 6. Одна упаковка содержит 150 доз препарата и рассчитана на отказ от 150 сигарет, при использовании 1 дозы спрея однократно. Двойной формат спрея может заменить до 300 сигарет. Со способом применения и дозами ознакомьтесь в инструкции. 7. Согласно данным о среднерыночных ценах IQVIA (с англ. АИКЬЮВИА), Ноябрь 2020. 8. В линейке Никоретте® по мнению опрошенных потребителей. Исследование производителя, проведенное ООО «Джонсон & Джонсон» 12.04.2016.

ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА



Жевательный формат помогает контролировать беспокойство и раздражительность при отказе от потребления сигарет¹



Помогает контролировать набор веса при отказе от потребления сигарет²



Помогает бороться с тягой к курению как при полном отказе от курения, так и при снижении количества выкуриваемых сигарет¹

ПЛАСТЫРЬ³



Формат для отказа от сигарет с первого дня применения



Не требует замены в течение 16 часов⁴



Полупрозрачный — применение незаметно

КОМБИНИРОВАННАЯ ТЕРАПИЯ⁵



Комбинированная терапия⁵ — это комбинация пластыря со спреем/таблетками для рассасывания 2 мг/жевательной резинкой 2 мг. Такая терапия на 58 % эффективнее в борьбе с тягой, по сравнению с использованием одной лекарственной формы Никоретте^{®6}. Выбери подходящую комбинацию для отказа от курения с Никоретте[®], включающую использование пластыря.

1. Согласно инструкции по применению. 2. Доерти К и др. дозирование никотиновой жвачки и набор веса после отказа от курения. Журнал Консультирования и Клинической Психологии, 1996; 64: 799–807. 3. Применение трансдермального пластыря рекомендовано при курении от 10 и более сигарет в день. 4. Инструкция по применению. Форма выпуска 10 мг/16 ч, 15 мг/16 ч, 25 мг/16 ч. 5. С полной схемой применения внимательно ознакомьтесь в инструкции. 6. Шах С.Д. и др. Систематический обзор и мета-анализ комбинированной терапии для отказа от курения. J Am Pharm Assoc. 2008; 48: 659-665.

Как подобрать формат и дозировку Никоретте®?¹

Высокая зависимость

> 20 сигарет / день

Бросить
Сразу



Бросить
Сразу/
Постепенно



или



или

4 мг



Умеренная зависимость

10 - 20 сигарет / день

Бросить
Сразу



Бросить
Сразу/
Постепенно



или



или

2 мг



< 10 сигарет / день

Бросить
Сразу/
Постепенно



или



или

2 мг



1. Перед применением ознакомьтесь со способом применения и дозами в инструкции по медицинскому применению.

ЭТАП №6

БОРЬБА С ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ

Первая неделя очень важна на пути отказа от курения.

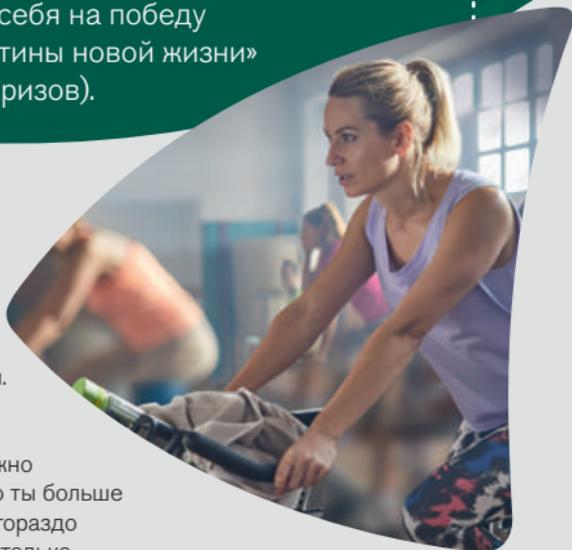
Одна из причин, почему люди начинают курить снова, — выход из зоны комфорта во время синдрома отмены, что часто связано с психологической зависимостью.

Для борьбы с психологической зависимостью существуют разные приемы:

- избегать моментов, которые провоцируют срыв (помнишь, мы делали таблицу);
- замотивировать себя на победу (с помощью «картины новой жизни» и приятных сюрпризов).

Расскажи окружающим о своей цели

В начале пути окружение сильно влияет на твои привычки. А поскольку ты теперь за ЗОЖ, сделай все окружение твоими помощниками: расскажи как можно большему количеству людей, что ты больше не куришь, и теперь тебе будет гораздо сложнее сорваться, потому что столько близких верят в тебя!



ЭТАП №7

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ СОРВАЛСЯ

Если срыв случился, то не будь слишком строг к себе. Мы знаем, что ты можешь воспринимать это как большой провал, но лучше принять ситуацию такой, какая она есть, и продолжать борьбу!

Сконцентрируйся на своей цели

Ради чего ты бросил курить в первую очередь? Возможно, что ты сорвался, потому что забыл о своем намерении или другая задача стала более приоритетной. Продолжай свой путь к отказу от курения и не забывай про свою цель — бросить курить навсегда!

Будь добрее к себе

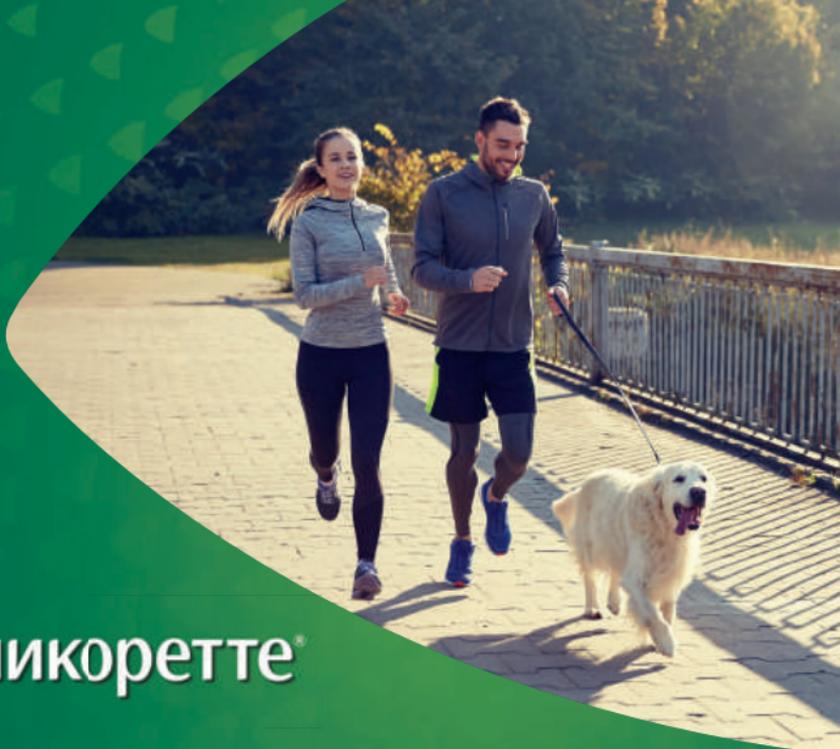
Ты всегда готов прийти на помощь к близкому другу в сложной ситуации. Почему бы не относиться к самому себе с таким же состраданием? Даже если сорвался, попробуй поддержать себя, чтобы найти новые силы продолжать борьбу с курением!

«Съешь слона по кусочкам»

Слышал ли ты фразу — «Съешь слона по кусочкам»? Это техника изменения привычек, основа которой — дробление большой задачи на более мелкие. Возможно, причина твоего срыва в том, что ты взял слишком большую высоту. Вместо того, чтобы сказать себе, что ты сейчас же бросишь курить, попробуй не курить в ближайшие 2 часа. Важно сконцентрироваться на этом обещании и осознать его. Затем сделай еще один маленький шаг вперед (например, пообещай себе не курить полдня) и так далее до полного отказа от сигарет.

Напомни себе

Ты не отказался от борьбы против сигарет навсегда, ты один раз свернул с пути. У тебя есть все ресурсы, чтобы продолжить эту борьбу!



 никоретте®

ТЕПЕРЬ ТЫ ПОЛНОСТЬЮ
ГОТОВ К НОВОЙ ЖИЗНИ!
ОСТАЛОСЬ ТОЛЬКО НАЧАТЬ!

Показания: предотвращение тяги к курению и симптомов отмены при табачной зависимости.
Противопоказания: гиперчувствительность к никотину или другим компонентам препарата, детский возраст. Препарат может вызывать нежелательные явления со стороны различных органов и систем, в частности желудочно-кишечного тракта, иммунной системы, нервной системы, дыхательной системы, органов грудной клетки и средостения и прочих. Подробнее ознакомьтесь с инструкцией.
РУ № ЛП-002890 от 04.03.2020, РУ № ЛСР-004064/09 от 15.08.2017, ЛСР-008020/10 от 15.08.2017, ЛСР-001355/08 от 15.08.2017, РУ № ЛП-001122 от 03.02.2020, РУ № ЛП 006359 от 20.07.2020. ООО «Джонсон & Джонсон» Россия, 121614, г. Москва, ул. Крылатская, д. 17, корп. 2.
Июнь 2021.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД
ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.