

Что вы можете сделать, когда возникает тяга к курению



Бросить курить — задача не из лёгких, но с терпением, усилием и временем вы сможете оставаться свободным от никотина. Обычно желание закурить проходит в течение 5–10 минут. Вот несколько советов, которые помогут вам справиться с тягой!

Вместо того чтобы курить...

Займите себя

- Делайте то, что приносит удовольствие: читайте, гуляйте, занимайтесь садоводством или спортом.
- Займитесь делами — сходите по делам, уберитесь дома, вымойте машину, займитесь рукоделием или навестите друга.
- Будьте активны — физическая активность помогает справиться с тягой. Займите руки — держите в руках карандаш или антистресс-мячик.



Вспомните, зачем вы решили бросить

- Запишите причины, по которым вы хотите отказаться от курения.
- Подумайте, сколько денег вы сэкономите, не покупая сигареты.
- Обратите внимание на улучшения, которые вы уже могли почувствовать: легче дышится, обострился вкус и обоняние.

Получите поддержку

- Позвоните другу или человеку, который вас поддерживает.
- Используйте мобильное приложение для отказа от курения, например, quitSTART.
- Позвоните на бесплатную национальную линию помощи по отказу от курения 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669).



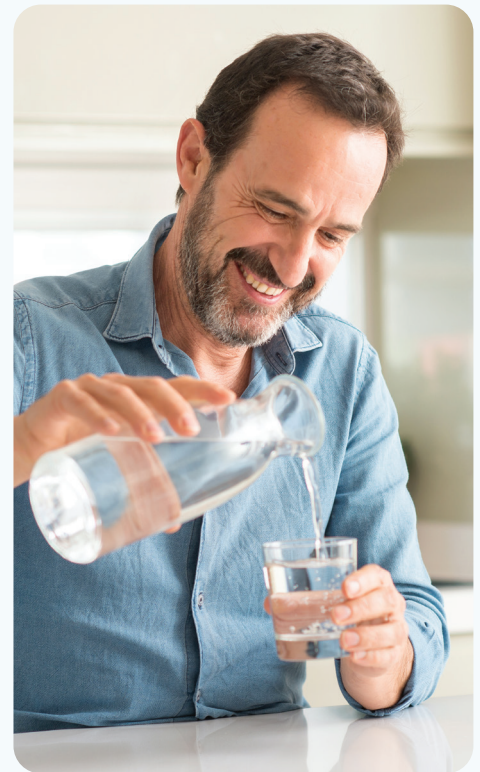
Что вы можете сделать, когда возникает тяга к курению

Посещайте места, где не курят

- Избегайте мест и предметов, которые напоминают о курении.
- Посещайте общественные места, где курение запрещено, например, театры, библиотеки или магазины.

Другие полезные советы:

- Практикуйте глубокое дыхание, чтобы снизить уровень стресса.
- Пейте воду.
- Жуйте зубочистку, жевательную резинку без сахара, морковные или сельдерейные палочки.
- Чистите зубы после еды.
- Примите душ.
- Побалуйте себя за то, что не курили — используйте часть сэкономленных денег на что-то приятное.
- Обсудите с врачом, какое средство никотинзаместительной терапии (NRT) подойдёт вам лучше всего.
- И помните: идите к цели шаг за шагом — один день за другим!



Если у вас возникли вопросы по поводу этого материала, позвоните в службу поддержки клиентов CalOptima Health по бесплатному номеру телефона **1-888-587-8088** (телетайп **711**) с понедельника по пятницу, с 8 а.м. до 5:30 р.м. У нас есть сотрудники, говорящие на вашем языке. Посетите наш веб-сайт www.caloptima.org/healthandwellness.