



Не підлягає сумніву, що однією з найнебезпечніших звичок, що завдають величезної шкоди здоров'ю і благополуччю мільйонів людей, є паління тютюну. В той же час десятки мільйонів чоловіків і жінок, що кинули палити, на своєму власному прикладі переконливо показали, що цю смертельну звичку можна успішно поборова.

Ми глибоко переконані, що відмова від паління, повний розрив з край не безпечною звичкою є одним з найбільш важливих кроків на шляху до збереження і зміцнення свого здоров'я на довгі роки.

Як свідчить досвід - кинути палити може кожна людина. Причому неважливо, як довго і в якій кількості вона палила тютюн. У абсолютній більшості випадків людина переоцінює свою залежність від сигарети.

Не усі, ймовірно, погодяться з нами, оскільки вже намагалися порвати зі своєю звичкою, але невдало. В основі невдачі, як правило, лежить не до кінця обдумане рішення, коли залишається ще місце

для компромісів, відсутність підтримки того, хто кидає палити з боку оточення (іноді навіть навпаки - засудження), відсутність досвіду по самоконтролю і контролю за своїми звичками. Враховуючи це, пропонуємо Вам програму, мета якої - допомогти Вам кинути палити і підтримати Вас в найбільш важкі моменти на шляху до здоров'я. Якщо Ви будете дотримуватись усіх інструкцій, які надані в цій брошурі, то Ви переконаєтесь самі - для того, щоб кинути палити, треба не більше місяця.

Отже, чотири етапи, чотири кроки на шляху до здоров'я. Зробіть їх зараз, разом з нами, і тоді час працюватиме на Вас, Ваше Здоров'я і благополуччя.



ПЕРШИЙ ЕТАП - 1-Й ТИЖДЕНЬ

Передусім вирішіть, чому Вам потрібно відмовитися від паління і що Вам це дасть. Складіть список причин. Щодня уранці і увечері переглядайте цей список, повторюючи про себе по кілька разів перераховані у ньому причини. На листку паперу, який увесь час носите з собою, ховаючи в пачку з сигаретами, відмічайте **кожну викурену сигарету**. Постарайтеся оцінити її значущість для Вас по п'ятибальній системі: від **1** - сигарета, яку Ви могли б і не закурявати, до **5** - сигарета, без якої Ви не можете обійтись, 2, 3 і 4 - проміжні оцінки. Щодня ретельно реєструйте викурені сигарети - це є одним з ефективних елементів самоконтролю і контролю за своїм палінням. Використовуючи реєстрацію сигарет, які Ви викурюєте, визначте найважливіші для себе сигарети дня і ті, які для Вас не дуже важливі. Протягом тижня постарайтеся повністю звільнитися від останніх, тобто від сигарет, які Ви оцінили, як 1 і 2. Переходьте до 2 етапу.

ДРУГИЙ ЕТАП - 2-Й ТИЖДЕНЬ

Щодня уранці і увечері переглядайте список причин, які спонукають Вас до необхідності кинути палити, повторюйте їх про себе. Продовжуйте реєструвати викурені сигарети. Намагайтеся прибрати сигарети, які Ви оцінюєте на 3 і 4. Проаналізуйте ситуацію з палінням: де Ви частіше палите - удома або на роботі? У яких ситуаціях Ви частіше палите? Скорочуючи сигарети, оцінені на 3 і 4, виробляйте прийоми для того, щоб уникнути паління саме цих сигарет, саме в цих ситуаціях. Ось деякі прийоми, які допоможуть Вам:

- Перш ніж закурити, подивіться на годинник і дайте собі 5 хвилин на роздуми: палити або не палити. Через 5 хвилин перевірте, чи так вже сильно Вам хочеться закурити.
- Перш ніж закурити, подзвоніть кому-небудь по телефону, бажано некурцеві, поговоріть з ним, поки бажання палити не зменшиться.

- Приберіть з кімнати попільнички, запальнички і взагалі усі предмети, які нагадують про паління.
- Замініть сигарету склянкою води, соку, жувальною гумкою.
- Якщо Ви відчуєте себе роздратованим через те, що Ви не закурили, закрийте очі і полічіть від 10 до 0, уявляючи, неначе Ви сходите вниз по сходах, дихайте ритмічно, глибоко вдихаючи ротом і повністю видихаючи повітря через ніс.

Під час другого етапу мають бути зроблені наступні кроки:

- намагайтеся уранці як можна довше не викурювати найпершу сигарету, особливо натщесерце;
- не купуйте сигарети блоками. Поки не закінчиться одна пачка, не купуйте іншу;
- намагайтеся як можна довше не відкривати нову пачку сигарет;
- з цього етапу не носите з собою сірники або запальничку;
- не паліть на вулиці;
- не паліть за 1,5-2 години до їди і за 1,5-2 години до сну;
- не паліть, коли дивитесь телевизор;
- збільшіть свою фізичну активність: робіть гімнастику, більше ходіть пішки, не користуйтеся ліфтом, намагайтеся проводити на свіжому повітрі не менше 2-3 годин на день.

ТРЕТІЙ ЕТАП - 3-Й ТИЖДЕНЬ

Третій етап є край важливим, оскільки він дозволяє Вам оцінити себе, як некурящего і визначити, що допоможе Вам остаточно відмовитися від паління. Для цього існує так званий **48-годинний тест**. Для того, щоб виконати цей тест, Вам необхідно впродовж двох діб не викурювати жодної сигарети. Якщо за цей час буде викурена хоча б одна сигарета, зроблена навіть одна затяжка, то третій етап необхідно буде повторити. Стежте за своїм самопочуттям впродовж цього періоду, відмічайте, як впливають на Вас ситуації, в яких Ви звичай палите, і, що Ви робитимете, щоб уникнути паління. Спираючись на досвід, придбаний під час

48-годинного теста, розробіть свою власну тактику, як уникнути паління в тих ситуаціях, коли Ви звичай палите.

Продовжуйте контролювати своє паління, реєструючи викурені сигарети. Починаючи з третього етапу, взагалі не носіть з собою сигарет. Намагайтеся більше часу проводити на свіжому повітрі, займаючись фізкультурою: лижі, біг, волейбол, баскетбол, теніс, плавання і т. п. Стежте за калорійністю своєї їжі. Добовий калораж не повинен перевищувати добових енергетичних витрат.



До четвертого етапу зробіть наступні зміни в дієті: виключте міцний чай і каву, алкогольні напої. Кількість рідини (якщо немає протипоказань) - мінеральна вода, сік - збільшить приблизно удвічі. Це сприятиме швидшому виведенню токсичних речовин з організму. Пам'ятайте, що спочатку після відмови від паління можуть виникати різні неприємні симптоми: роздратування, розлади сну, неувважність і низка інших. Вони не повинні Вас турбувати, тому що є ознакою відновлення Вашим організмом нормальних функцій, втрачених внаслідок хронічного отруєння тютюном. Впродовж 2-3 тижнів усі неприємні відчуття зникнуть.

ЧЕТВЕРТИЙ ЕТАП - 4-Й ТИЖДЕНЬ

Отже, Ви вже досить добре вивчили себе і свою звичку до паління. Ви відмовилися від тих сигарет, які викурювалися без особливого бажання палити, автоматично. Визначили ситуації, в яких бажання палити виникає найчастіше, і знаєте, як поводитися в цих ситуаціях. На цьому етапі Вам необхідно закріпити досвід, отриманий впродовж попередніх трьох тижнів. Для цього проведіть повторно **48-годинний тест** утримання від паління і постарайтеся подовжити його на максимальний термін - 12, 24, 36, 48 годин. Якщо станеться зрив, і Ви закурите, ретельно проаналізуйте ситуацію, яка привела до зриву. Звичайною причиною цього є сильне ба-

жання закурити. Проте майже усі, хто зміг відмовитися від сигарети, стверджують, що сильне бажання палити виникає лише в перші 2-3 дні. Потім воно різко знижується. Якщо Ви ретельно виконували інструкції перших етапів, у Вас є достатній досвід, щоб здолати критичний рубіж. Пам'ятайте, що головною запорукою успіху є дія. **Не виправдуйте свого повернення до паління відсутністю сили волі. До справжнього моменту у Вас її цілком вистачає.** Ваші думки і дії мають бути спрямовані не на пошук можливості закурити (понервував, дуже втомився, потрапив під вплив друзів і т. п.), а на вихід з будь-якої ситуації некурцем і подальше закріплення своєї поведінки як поведінки некурця.



На цьому етапі виберіть дату (бажано, в межах не більше двох тижнів), коли Ви зможете оголосити себе некурцем. Активно протидійте спробам

оточення втягнути себе в коло тих, що палять. Займіть різко негативну позицію до тих, хто палить. Вам буде значно легше повністю відмовитися від небезпечної звички, якщо Ви допоможете ще кому-небудь (родичеві, товаришеві по службі, знайомому) кинути палити.

Досвід використання цього методу у роботі з курцями свідчить, що до кінця 4-го етапу до 80% осіб кидають палити. Проте впродовж 3-4 місяців деякі з них повертаються до своєї звички. Причина - недооцінка підступності тютюну. Тому необхідно контролювати себе, особливо в тих ситуаціях, які провокували Ваше паління.

Усього лише одне затягування димом може перекреслити усі Ваші попередні зусилля. Пам'ятайте про це, і тоді Ви отримаєте повну і остаточну перемогу у боротьбі з небезпечним ворогом за Ваше здоров'я і благополуччя.

Матеріал підготувала: Зубко Л.П., зав. відділу ВОЦЗ.

**ВІННИЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ
ЦЕНТР ЗДОРОВ'Я**

ЧОТИРИ КРОКИ НА ШЛЯХУ ДО ЗДОРОВ'Я

(Як облишити палити)



ВІННИЦЯ 2016