

# Рекомендации для тех, кто хочет отказаться о курения

Человеку, начинающему курить или только пробующему «побаловаться» сигаретой, необходимо понимать, что никотиновая зависимость формируется быстро, избавиться от нее сложно, а вред от табачного дыма – огромный.



Находите плюсы и не ищите минусы в отказе от сигарет, думайте о том, что вы приобретаете взамен: здоровье свое и своих близких, экономию денег.

- Наметьте заранее день отказа от курения. Прекращайте курить сразу, не пытайтесь сначала снизить число сигарет или перейти на «легкие» (а на самом деле – не менее вредные) сигареты.
- Старайтесь избегать ситуаций, провоцирующих курение, в том числе общества курящих людей.
- Вознаграждайте себя за каждый пройденный этап чем-то приятным. Преодолению желания закурить помогает занятость интересным и полезным делом.
- После отказа от курения наступает улучшение вкусовой чувствительности, возможно повышение аппетита, что ведет к увеличению массы тела в первые 2-3 месяца, поэтому постарайтесь употреблять в пищу низкокалорийные продукты, повысьте свою физическую активность. В течение года после отказа от курения вес тела приходит к исходному.
- Пейте много воды. Она поможет «вымыть» никотин и другие вредные вещества из организма и в некоторой степени способствует снижению тяги к сигаретам, отвечая на «запросы рта».
- Ешьте много овощей и фруктов. Необходимо восполнить запас витаминов и минералов, уничтоженных в процессе длительного курения. Питание должно быть полноценным, богатым витаминами и минералами.
- Воспользуйтесь подходящим моментом. Длительная поездка, отпуск, очередной бронхит или даже спор может стать отличным поводом.
- Не стесняйтесь попросить помощи. С любой зависимостью бороться непросто. Врач может подсказать самый лучший способ.