



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ»
Кировской области

ШКОЛА ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ

Дневник слушателя

Киров, 2020 г.

Уважаемые слушатели Школы по отказу от курения!

- Задумывались ли Вы когда-либо об отказе от курения?
- Знаете ли Вы степень Вашей никотиновой зависимости?
- Что такое мотивация к отказу от курения?
- Знаете ли Вы о симптомах отмены никотина?
- Как изменить образ жизни, чтобы облегчить симптомы отмены?
- В чем заключается комплексный подход к отказу от курения?

Ответы на эти и другие вопросы Вы найдете в дневнике, который держите в руках. Дневник является дополнением к посещению занятий в Школе по отказу от курения и пригодится Вам для выполнения практических заданий.

Помните, что Ваше активное участие в ходе теоретических и практических этапов обучения, а также добросовестное ведение дневника позволит сделать процесс отказа от сигарет интересным, а в ходе тактики лечения – учесть Ваши индивидуальные особенности.

*С уважением,
Центр медицинской профилактики
КОГБУЗ «Медицинский информационно-аналитический центр»*

Содержание

Выявление отношения к курению	5
Определение проявлений ХОБЛ	6
Правда и мифы о курении	6
Подсчет экономических и временных затрат	9
Домашнее задание. Преимущества отказа от курения	10
Перечень самых известных причин для того, чтобы выбрать жизнь, свободную от табака	11
Примеры самых распространенных страхов	12
Домашнее задание. Дневник потребления табака	13
Особенности курительного поведения	17
Анкета Хорна для определения типа курительного поведения	17
Тест Фагерстрема для оценки степени никотиновой зависимости	18
Тест для определения уровня мотивации к отказу от курения	19
Психологическая установка при отказе от курения	20
Снижение интенсивности курения	21
Психологическая подготовка к отказу от курения	21
Симптомы отмены	22
Изменение рациона питания	24
Изменение образа жизни при отказе от курения	27
Если у Вас внезапно появилось желание курить	27
Методика глубокого дыхания при возникшем желании курить	29
Анализ привычных ситуаций, связанных с курением	29
Консультация врача-нарколога	32

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Дата обучения:

с « _____ » _____ по « _____ » _____ 20 ____ г.

График работы Школы

Номер телефона для связи: _____

Тема	Дата, время	Кабинет	Информация о специалистах, проводивших занятие
Занятие 1. Влияние курения на здоровье			
Занятие 2. Изменение образа жизни при отказе от курения			
Консультация врача – нарколога			

Выявление отношения к курению

Что для Вас означает «курение»?

Где Вы обычно курите?

Когда Вы чаще курите?

Почему Вы курите?

Как Вы относитесь к своему курению?

Пытались ли Вы бросить курить?

Стаж курения: _____ лет.

Результаты обследования на газоанализаторе (смокелайзере):
CO (ppm)____, CO Hb (%)____, интенсивность_____.

Определение проявлений ХОБЛ

▶▶▶ Инструкция

ответьте на предложенные вопросы «да» или «нет».

1. *Вы кашляете несколько раз в сутки большинство дней?*
2. *Вы откашливаете мокроту большинство дней?*
3. *У Вас одышка появляется быстрее по сравнению с людьми Вашего возраста?*
4. *Вы старше 40 лет?*
5. *Вы курите в настоящее время или курили раньше?*

Оценка результатов: при наличии 3-х и более ответов «да»
диагноз ХОБЛ требует подтверждения.

Правда и мифы о курении

Миф 1: «При курении трубки человек не вдыхает дым в легкие, поэтому риск заболеть онкологическим заболеванием невысок».

Опровержение: это справедливо лишь для рака легких. Риск развития рака ротовой полости, глотки, пищевода и желудка при курении трубки намного выше, чем при курении сигарет. При курении трубки повышается риск возникновения онкологических заболеваний верхнего отдела пищеварительного тракта – в 8,7 раз, ротовой полости и глотки – в 12,6 раз, рака пищевода – в 7,2 раза.

Миф 2: «Кальян не вреден для здоровья».

Опровержение: по данным исследований, проведенных в Иране, Ливане, Египте, Швейцарии, США, курильщики сигарет в течение пяти-семи минут делают 8-12 затяжек (соответствует 0,5-0,6 л дыма), а при курении кальяна человек делает от 50 до 200 затяжек (каждая соответствует 0,2-1,0 л дыма), что приравнивается к выкуриванию около 100 сигарет! Если в 1 сигарете содержится 0,8 мг никотина, то в одной заправке кальяна содержится 6,25 мг никотина.

При длительном процессе курения (температура кальянного угля составляет около 600° С) увеличивается попадание в легкие угарного газа в 40 раз, а также есть опасность возникновения ожогов дыхательных путей.

Миф 3: «При длительном стаже курения бросать бессмысленно» или «Отказ от сигарет после многих лет курения – слишком большой стресс».

Опровержение: даже после курения в течение многих лет отказ от курения значительно снижает риск развития инфаркта миокарда и других сердечно-сосудистых осложнений, онкологических заболеваний.

Позитивные изменения при отказе от курения: уже через 2 дня вкусовая чувствительность и обоняние станут более острыми, через 3 месяца улучшится кровообращение и дыхательная функция, станет легче двигаться. Через 5 лет риск инфаркта миокарда станет в 2 раза меньше, чем у курящих, а через 10 лет – на 30-50% снизится риск развития рака легких.

Миф 4: «Курение табака помогает облегчить чувство беспокойства и снизить уровень стресса».

Опровержение: устранение никотином беспокойства и раздражительности, наблюдаемое при систематическом курении, во многом объясняется *психической и физической зависимостью от него*. Острая потребность в никотине является дополнительным источником стресса для курильщика, а чувство облегчения в результате употребления никотина обычно и воспринимается как «расслабление».

Многие курящие считают, что сигарета способствует снятию стресса. Исследователи установили, что на самом деле сигареты провоцируют раздражительность. Курильщик зависим от сигареты и, чем больше он курит, тем эта зависимость становится устойчивее, сильнее. Привыкнув к сигарете, человек без нее обойтись не может. Раздражительность, возникающая из-за желания выкурить сигарету, провоцирует еще больший стресс.

Доказано, что уровень подверженности стрессу у курящих людей, попавших в условия конфликтной ситуации, выше, чем у некурящих.

Схема развития никотиновой зависимости также опровергает этот миф. Попадающий в организм никотин стимулирует имеющиеся никотиновые рецепторы головного мозга, тем самым приводя к выработке дофамина – вещества, вызывающего ощущение удовольствия. Но если человек продолжает курить – количество никотиновых рецепторов головного мозга увеличивается во много раз, что не позволяет чувствовать себя комфортно при прежнем количестве сигарет, приводя к выкуриванию все новых. Кроме того, собственные механизмы выработки дофамина постепенно ослабевают, тем самым усиливая зависимость от каждой выкуренной сигареты.

Никотиновая зависимость – это хроническое состояние, требующее длительного лечения до полной или устойчивой ликвидации симптомов отмены.

Наибольший положительный результат дает комплексный подход, т.е. сочетание психологических техник, в т.ч. мотивационных, изменения образа жизни и лекарственной терапии.

Миф 5: «Женщина с тонкой сигаретой выглядит элегантно».

Опровержение: цена такой «элегантности» – если женщина курит, она крадет у себя 14,5 лет жизни. Если курение началось в школе, эта цифра возрастает до 18 лет.

Кроме того, следы курения появляются на лице очень рано. Курящая девушка или женщина обычно выглядит старше своих лет: преждевременное старение организма происходит в результате табачной интоксикации. Под влиянием табачных ядов набухают голосовые связки и слизистая оболочка гортани, голос становится грубым, хриплым. Другие следы курения также буквально налицо: желтая кожа, тусклые волосы, плохой запах изо рта, больные зубы. У 48% курящих и 8% куривших в прошлом женщин кожа имеет серый оттенок и более выраженные морщины (прослеживается связь токсических веществ, содержащихся в сигарете, с замедлением синтеза коллагена и эластина – белков соединительной ткани, отвечающих за эластичность кожи, здоровье сухожилий).

Если женщина курит в период планирования беременности, в период беременности, она подвергает риску не только свое здоровье, но и здоровье будущего малыша. Курение повышает риск бесплодия, вероятность осложнений при беременности, например, самопроизвольного выкидыша или преждевременных родов. Нередко у курящих мам происходит нарушение лактации.

Курение беременной женщины приводит к снижению адаптационных возможностей будущего малыша и высокому риску заболеваний новорожденного, увеличивает риск рождения детей с врожденной патологией: пороком сердца, паховой грыжей, косоглазием, волчьей пастью, заячьей губой; приводит к ухудшению физического и психического развития детей в дальнейшем. Малыш, еще не родившись, в утробе матери является пассивным курильщиком (никотин не задерживается плацентой), испытывая все негативные последствия кислородного голодания. Новорожденные малыши от курящих матерей, как правило, имеют меньший вес, проблемы с дыхательной функцией, повышенный риск внезапной младенческой смерти.

Курение отца увеличивает риск рождения ребенка с пороками развития в 2 раза в связи с генетическими изменениями.

Впоследствии дети, рожденные в семье, где курит мама или папа, становятся пассивными курильщиками.

Факты.

В боковом потоке дыма содержится в 3,4 раза больше бензпирена, чем в основном потоке, в побочной струе табачного дыма концентрации летучих нитрозаминов в 50-100 раз выше, чем в основной струе. Наиболее опасным из этих соединений является диметилнитрозамин, поражающий в основном печень и легкие.

Последствия влияния пассивного курения на детей: частые госпитализации, заболевания среднего уха, респираторные инфекции, высокий риск развития бронхиальной астмы, а при ее наличии – риск частых приступов. Среди частых

последствий встречается замедление развития легких, структурно-функциональные нарушения (недостаточный синтез легочного сурфактанта).

Последствия влияния пассивного курения на взрослых: высокий риск рака легкого, коронарной болезни сердца, бронхита, бронхиальной астмы, а при ее наличии – высокий риск частых приступов, высокий риск инсульта. Если пассивному курению подвергается беременная женщина, высок риск осложнений при вынашивании беременности, в т.ч. рождение маловесного малыша, преждевременные роды.

Миф 6: «Бросишь курить – растолстеешь».

Опровержение: иногда люди жалуются, что начали набирать вес, отказавшись от сигарет. Дело вовсе не в отказе от курения, а в том, что люди начинают «заедать» стресс, возникающий при отказе от курения, и едят от нечего делать в ситуациях, когда раньше закуривали. При отказе от курения к человеку постепенно возвращается прежний уровень обоняния и вкуса, что также приводит к увеличению аппетита, а, следовательно, – к набору веса. Но при медикаментозном лечении никотиновой зависимости и применении поведенческой терапии эти последствия не так выражены, как при самостоятельном отказе.

ПОДСЧЕТ ЭКОНОМИЧЕСКИХ И ВРЕМЕННЫХ ЗАТРАТ

Подсчет экономических затрат

►►► Инструкция

подсчитайте сумму, которую Вы тратите на приобретение сигарет.

В день: _____ рублей, в неделю: _____ рублей,

в месяц: _____ рублей, в год: _____ рублей.

Задумайтесь, если бы Вы не курили в течение года, чтобы Вы приобрели на эту сумму?

Согласитесь, если Вы откажетесь от курения, помимо экономических преимуществ первостепенной выгодой будет *улучшение здоровья*, которое сложно оценить в материальном эквиваленте.

Подсчет временных затрат

Помимо экономических затрат, на курение тратится и время!

Допустим, выкуривание одной сигареты составляет 5 минут, в день выкуривается 20 сигарет: за 1 день: 5 минут x 20 шт. = 100 минут, за 1 месяц – 3000 минут или 50 часов человек тратит на курение!

За год курящий человек тратит 600 часов или 37,5 дней на курение с перерывом на 8 часовой сон. За 20 лет – 750 дней или 2,9 лет, а за 40 лет – 5,8 лет....

Задумайтесь, мы часто говорим, что не хватает времени на что-то важное, так стоит ли тратить время на то, что лишает нас здоровья, свободы, финансов?

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Преимущества отказа от курения

Без понимания преимуществ отказа от курения, процесс расставания с сигаретой не может быть успешным – это часть мотивации, и у каждого из Вас – преимущества будут свои!

▶▶▶ Инструкция

Опишите плюсы и минусы отказа от курения лично для Вас, учитывая возможный прошлый опыт или Ваши представления об этом.

Для этого разделите страницу пополам – на два столбца, чтобы в одном написать преимущества отказа, а в другом – предполагаемые недостатки:

плюсы	минусы

Перечень самых известных причин для того, чтобы выбрать жизнь, свободную от табака:

- *Чувствовать себя здоровым.* Повысить выносливость и работоспособность, лучше выглядеть, сберечь деньги для семьи.
- *Улучшить здоровье.* Вам станет лучше сразу же после отказа от табака. Уже через 12 часов Вашему организму снова будет хватать кислорода для нормальной работы.
- *Прожить дольше.* Хотите остановить преждевременное старение? Тогда откажитесь от курения: среднестатистический курильщик лишает себя около 15 лет жизни.
- *Перестать зависеть от табака.* Курение – это самая настоящая зависимость! Отказавшись от табака, Вы перестанете страдать во время длинных перелетов, нервно ерзать на затянувшихся совещаниях и искать ночами работающий парек.
- *Перестать быть источником раздражения для других.* Курить становится очень неудобно. Откажитесь от курения и Вас не будут касаться недовольные взгляды соседей по лестничной клетке, необходимость раз в час выбегать за угол, чтобы покурить.
- *Сэкономить деньги.* Сигареты будут только дорожать, отказ от сигарет неожиданно позволит обнаружить «лишние» деньги в личном бюджете.
- *Помолодеть.* Вы перестанете кашлять, избавитесь от некоторого количества морщин, улучшите цвет лица и обзаведетесь белоснежной улыбкой.
- *Улучшить качество жизни.* Ваши волосы, одежда, машина и квартира будут приятно пахнуть. И Вы, наконец, узнаете настоящий вкус блюд, которые любите!
- *Родить здорового малыша.* Отказ от курения значительно увеличивает шансы на беременность и роды без осложнений, на рождение здорового малыша. При этом снижается риск развития хронических заболеваний у ребенка в дальнейшей жизни.
- *Улучшить сексуальную жизнь.* Курящие мужчины чаще других страдают проблемами с поддержанием эрекции.
- *Избавиться от нехватки времени.* Бежите на очередной перекур? Откажитесь от курения – и Вам неожиданно начнет хватать времени на работу.

Итак, в Вашей таблице преимуществ больше, чем препятствий? Замечательно!

Если нет, задумайтесь, какие опасения Вам мешают? Если осознать иррациональность тревожных мыслей и подготовить пути выхода из ситуации, они не будут помехой на пути. Получается, нужно найти конкретное решение для работы с каждым препятствием, а иррациональную установку заменить на рациональную.

Примеры самых распространенных страхов:

- **Страх неудачи.** Да, не каждый может отказаться от сигарет с первого раза, что связано с тем, какая степень никотиновой зависимости у человека, стаж курения, применял ли он медикаментозную терапию и т.п. Это не значит, что неудачные попытки случаются со всеми, но бывают те, кто терпит неудачу. Статистика говорит о том, что в среднем человек отказывается от курения после 2-3 попыток, т.е. каждая последующая попытка приближает человека к цели, а не наоборот.

- **Страх синдрома отмены.** Синдром отмены проявляется у каждого индивидуально, т.к. зависит от многих моментов. На занятии будут даны рекомендации, как облегчить эти проявления. Поверьте, с этим можно справиться!

- **Страх стресса.** Если у Вас выявлен тип курительного поведения, при котором сигарета помогает справляться со стрессом, необходимо подключить медитативные практики, аутотренинг, регулярную физическую активность, сон и то, что помогает успокоиться, например, прогулки по лесу и др. Медикаментозная терапия, например, никотинсодержащая, поможет сделать период отказа от сигарет более комфортным.

- **Страх набора веса,** как правило, бывает у женщин. Это распространенный миф, о котором Вы уже знаете.

- **Ощущение подавленности, депрессия** могут быть как проявлением отмены, так и последствием стресса. Как уже было сказано, необходимо подключить медитативные практики, аутотренинг, регулярную физическую активность, сон и то, что помогает успокоиться и отвлечься, получить положительные эмоции, например, прогулки по лесу, поход в бассейн, любимый фильм, небольшое путешествие и др. Не менее важно найти новые увлечения, которые будут радовать, поднимать настроение. Общение в группе поможет узнать о тех подходах, которые уже помогли кому-то. Медикаментозная терапия поможет сделать период отказа от сигарет более комфортным. Если симптомы тревоги, депрессии не ослабевают, необходимо сказать об этом врачу–наркологу.

- **Страх утратить удовольствие от курения.** Действительно, некоторые препараты, которые может порекомендовать врач, основаны на том, что удовольствие от курения будет ослабевать. Важно найти другие занятия, которые дарят удовольствие, но при этом не имеют негативных последствий.

- **Неуверенность в своих силах.** Чем большим количеством достоверной информации Вы владеете, тем увереннее себя чувствуете. Именно для этого и создана Школа по отказу от курения, чтобы предоставить Вам актуальную информацию о последствиях курения и способах отказа от сигарет. В формате групповых занятий Вы можете обмениваться опытом с другими слушателями, задать вопросы преподавателю, а практические упражнения помогут повысить мотивацию к отказу. Период отказа от сигарет, включая работу с симптомами отмены, изменение образа жизни и многое другое, также рассматривается на занятиях.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ.

Дневник потребления табака

►►► Инструкция

проанализируйте в течение недели курительное поведение: что является поводом к курению каждой сигареты, а что является причиной (повод – это то, что дает толчок, является сигналом, провоцирующим моментом, предлогом, т.е. тем, что оправдывает поведение; а причина – это явление или обстоятельство, являющееся истинным основанием для действия). Также немаловажным является то, где, с кем и когда происходит курение. Если Вы решили отказаться от курения, дневник поможет осознать те сигареты, которые выкуриваются механически, курение без повода, курение за компанию и т.п.

Дата	Какая по счету сигарета	Где	Когда	Сколько	С кем	Повод	Причина
24.01	1-я	дома на кухне	проснулся	3 мин.	один	привык	хотелось курить
	2-я	на улице	вышел из дома	3 мин.	один	привык	автоматически
	3-я	на улице	вышел из метро	3 мин.	один	привык	автоматически
	4-я	на работе	в перерыв	10 мин.	коллекти	за компанию	не было
	...						
25.01	...		...				...

Дата	Какая по счету сигарета	Где	Когда	Сколько	С кем	Повод	Причина

Дата	Какая по счету сигарета	Где	Когда	Сколько	С кем	Повод	Причина

Дата	Какая по счету сигарета	Где	Когда	Сколько	С кем	Повод	Причина

ОСОБЕННОСТИ КУРИТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Анкетирование

Анкета Хорна для определения типа курительного поведения

►►► Инструкция

Прочитайте каждое из утверждений и выберите тот ответ, который соответствует Вашему поведению. Оцените тип курительного поведения и его выраженность, используя таблицу для оценки.

Вопрос		всегда	часто	не очень часто	редко	никогда
А	Я курю для того, чтобы снять усталость, оставаться бодрым(-ой)	5	4	3	2	1
Б	Частичное удовольствие от курения я получаю еще до закуривания, разминая сигарету	5	4	3	2	1
В	Курение доставляет мне удовольствие и позволяет расслабиться	5	4	3	2	1
Г	Я закуриваю сигарету, когда выхожу из себя, сержусь на что-либо	5	4	3	2	1
Д	Когда у меня кончаются сигареты, мне кажется невыносимым время, пока я их не достану	5	4	3	2	1
Е	Я закуриваю автоматически, не замечая этого	5	4	3	2	1
Ж	Я курю, чтобы стимулировать себя, поднять тонус	5	4	3	2	1
З	Частичное удовольствие мне доставляет сам процесс закуривания	5	4	3	2	1
И	Курение доставляет мне удовольствие	5	4	3	2	1
К	Я закуриваю сигарету, когда расстроен(-а) или чувствую себя некомфортно	5	4	3	2	1
Л	Я очень хорошо ощущаю те моменты, когда не курю	5	4	3	2	1
М	Я закуриваю новую сигарету, не замечая, что предыдущая еще не догорела в пепельнице	5	4	3	2	1

Н	Я закуриваю, чтобы подстегнуть себя, почувствовать воодушевление, подъем	5	4	3	2	1
О	Когда я курю, удовольствие я получаю, выпуская дым и наблюдая за ним	5	4	3	2	1
П	Я хочу закурить, когда удобно устроился(-лась) и расслабился(-лась)	5	4	3	2	1
Р	Я закуриваю, когда чувствую себя подавленным(-ной) и хочу забыть обо всех неприятностях	5	4	3	2	1
С	Если я некоторое время не курю, я испытываю голод по сигарете	5	4	3	2	1
Т	Обнаружив у себя во рту сигарету, я не могу вспомнить, когда закурил(-а) ее	5	4	3	2	1

Оценка результатов:

Вопросы	Сумма баллов	Тип курительного поведения	Более 11 баллов – характерный тип курительного поведения, 7-11 баллов – вероятный тип поведения, меньше 7 баллов – нехарактерный тип поведения.
А + Ж + Н		Стимуляция	
Б + З + О		Игра с сигаретой	
В + И + П		Расслабление	
Г + К + Р		Поддержка	
Д + Л + С		Жажда	
Е + М + Т		Рефлекс	

Тест Фагерстрема для оценки степени никотиновой зависимости

▶▶▶ Инструкция

прочитайте вопросы теста и выберите тот ответ, который соответствует Вашему поведению. Сложите баллы за выбранные ответы и оцените степень никотиновой зависимости.

Вопрос	Ответ	Балл
1. Через сколько времени после пробуждения Вы выкуриваете первую сигарету?	в течение первых 5 минут	3
	в течение 6-30 минут	2
	в течение 30-60 минут	1
	более чем 60 минут	0
2. Сложно для Вас воздержаться от курения в местах, где курить запрещено?	да	1
	нет	0

3. От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	первая утром все остальные	1 0
4. Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	10 или меньше 11-20 21-30 31 и более	0 1 2 3
5. Вы курите более часто в первые часы утром, после того как проснетесь, чем в течение всего последующего дня?	да нет	1 0
6. Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	да нет	1 0

Оценка результатов:

0-2 баллов – очень слабая степень никотиновой зависимости;
 3-4 балла – слабая;
 5 баллов – средняя;
 6-7 баллов – высокая;
 8-10 баллов – очень высокая.

Тест для определения уровня мотивации к отказу от курения

▶▶▶ Инструкция

прочитайте вопросы и выберите тот ответ, который более характерен для Вас, сложите баллы.

Вопрос	Ответы	Баллы
1. Бросили бы Вы курить, если бы это было легко?	определенно нет	0
	вероятнее всего нет	1
	возможно, да	2
	вероятнее всего да	3
	определенно да	4
2. Как сильно Вы хотите бросить курить?	не хочу вообще	0
	слабое желание	1
	в средней степени	2
	сильное желание	3
	однозначно брошу курить	4
Итого:		

Оценка результатов:

меньше 4 баллов – отсутствие мотивации к отказу (начать с программы снижения интенсивности курения),

4-6 баллов – слабая мотивация (подойдет программа снижения интенсивности курения и усиления мотивации), больше 6 баллов – высокая степень мотивации (говорит о вероятности успешного отказа).

РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ:

1. Тип курительного поведения по Хорну:

стимуляции____баллов, игра с сигаретой____баллов,
расслабление____баллов, поддержка____баллов,
жажда____баллов, рефлекс____баллов.

2. Степень никотиновой зависимости по Фагерстрему:

____баллов, _____степень.

3. Степень мотивации к отказу от курения:

____баллов, степень_____.

ПСИХООГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая установка на отказ от курения

►►► Инструкция

сформулируйте относительно короткую и легко запоминающуюся установку на отказ от курения. У каждого из слушателей установка будет своя. Для кого-то важно быть здоровым, для кого-то – быть здоровым примером для детей, для кого-то – освободиться от бремени зависимости, в т.ч. материальной.

Установка должна быть положительной и значимой для Вас:

Пример: «У меня подрастает сын, который хочет быть во всем похож на меня. Ради благополучия своего ребенка и собственного здоровья я сделаю все, чтобы освободиться от табачной зависимости. Я начинаю новую жизнь, свободную от табака. Я больше не курю!».

Снижение интенсивности курения.

Сделайте курение осознанным:

- 1) откладывайте время первой сигареты каждый день на час позднее, сокращая ежедневное количество сигарет;
- 2) покупайте каждый раз не более одной пачки сигарет;
- 3) уменьшайте количество ежедневно выкуриваемых сигарет;
- 4) зажженную сигарету выкуривайте до ½, затягивайтесь нечасто и неглубоко;
- 5) между затяжками не оставляйте сигарету во рту;
- 6) смените марку сигарет на менее любимую;
- 7) не курите на голодный желудок, на ходу, во время и после физической нагрузки;
- 8) всякий раз, доставая сигарету, кладите пачку подальше от себя;
- 9) не носите с собой зажигалку или спички;
- 10) устраивайте перерывы в курении («до понедельника»);
- 11) отказывайтесь от каждой предложенной Вам сигареты;
- 12) откажитесь от курения на работе, в квартире;
- 13) не курите, когда не хочется (за компанию, от скуки).

▶▶▶ Инструкция

А какие из этих подходов доступны Вам на данном этапе?
Обведите или выделите эти пункты.

Психологическая подготовка к отказу от курения

1. Решительно настройте себя на отказ от курения. Избегайте мыслей, что это трудно осуществить.
2. Объявите о своем решении бросить курить членам семьи, ближайшим родственникам, друзьям, сотрудникам по работе (можете заключить пари с кем-нибудь из них).
3. Не носите сигареты с собой. Уберите с глаз все предметы, связанные с курением дома и на рабочем месте (пепельницы, зажигалки, пачки сигарет, трубки, мундштуки).
4. Оставшиеся дома или на работе сигареты соберите, разорвите и выбросьте. Этот поступок позволит Вам проверить себя, насколько Вы решительно настроены на отказ от курения.
5. Увеличьте физическую активность. Регулярные, не реже 3-5 раз в неделю, занятия быстрой ходьбой, плаванием, танцами, ездой на велосипеде помогут Вам в этом!
6. Постарайтесь максимально занять свое свободное время.
7. Сдайте в чистку Вашу верхнюю одежду, чтобы освободить ее от табачного запаха.
8. Откладывайте деньги, которые Вы ежедневно тратили бы на сигареты. Награждайте себя – покупайте вещи, которые Вы хотели купить по мере накопления денег, сэкономленных на сигаретах.

9. Старайтесь по возможности избегать общения с курильщиками в ситуациях, когда они курят или могут закурить.

10. Воспользуйтесь услугой стоматологов – профессиональной чисткой зубов. Оцените, как у Вас очистятся зубы от табачной желтизны

11. Внесите изменения в свой жизненный распорядок в отношении моментов, обычно связанных у Вас с курением (во время утренней чашки кофе, после еды, в автомобиле и др.).

12. Старайтесь, чтобы Ваши руки были чем-то заняты вместо сигареты – перебирайте четки, собирайте кубик Рубика или другую головоломку, также подойдут пазлы, эспандер для рук и др.

13. Употребляйте не менее 2 литров жидкости в сутки. Это способствует более быстрому выведению из организма табачных токсинов (если нет противопоказаний).

►►► Инструкция

Выберите из перечня способов психологической подготовки к отказу от курения те, которые Вам подходят, выделите их. Этот список может быть изменен или дополнен со временем.

Симптомы отмены

В результате частичной или полной отмены потребления табачных продуктов развиваются симптомы отмены: сильное влечение к табаку или другим табачным продуктам, усиление кашля и затруднение отхождения мокроты, чувство заложенности в груди, слабость, головокружение, снижение работоспособности, тревога, возбудимость и беспокойство, снижение концентрации внимания, раздражительность, ухудшение настроения, иногда – потливость, усиление аппетита, бессонница, также может появиться головная боль или боль в мышцах.

Важно понять, что *интенсивность и продолжительность симптомов индивидуальна*, т.к. напрямую связана:

- и с выраженностью никотиновой зависимости,
- и с уровнем мотивации,
- и с имеющейся патологией.

В среднем продолжительность этих проявления составляет от 7 дней до нескольких недель. Как правило, к 21 дню проявления, связанные с отказом от никотина, начинают угасать. *Важно понять, что с ними можно справиться!*

Медикаментозное лечение может значительно уменьшить неприятные ощущения, связанные с прекращением курения.

Продолжительность и частота симптомов отмены:

Симптом отмены	Продолжительность	Доля лиц, испытывающих симптом в период отказа от курения
головокружение	менее 48 часов	10%
плохой сон	менее 1 недели	25%
нарушение концентрации внимания	менее 2 недель	60%
раздражительность	менее 4 недель	50%
депрессия	менее 4 недель	60%
беспокойство	менее 4 недель	60%
желание закурить	более 10 недель	70%

Для облегчения симптомов отмены рекомендуется:

- избегайте ситуаций, провоцирующих курение, расстаньтесь с сигаретами, пепельницами, зажигалками;
- вырабатывайте другие привычки, позволяющие занять руки и голову;
- обогатите рацион питания витаминами (С, В1, В12, А, D, Е), микроэлементами (Са), сократите употребление напитков и блюд, провоцирующих курение (об этом далее);
- чередуйте физическую и умственную нагрузку, прогулки на свежем воздухе, дыхательные упражнения, регулярная физическая активность также будут способствовать более быстрому восстановлению организма от токсического воздействия сигарет;
- вырабатывайте одобрительное отношение к некурению;
- установите адекватный питьевой режим из расчета 30 мл/кг массы тела (при отсутствии противопоказаний), не менее 50% полученного объема должно приходиться на чистую воду, остальной объем может быть восполнен некрепким травяным чаем или морсом, что ускорит выведение токсических веществ, улучшит метаболические процессы и благоприятно повлияет на пищеварительную систему;
- избегайте крепкого чая и кофе, отдавайте предпочтение щелочному питью (несладкие минеральные воды, соки, овощные отвары);
- слушайте любимую музыку, чаще выезжайте на природу, общайтесь с домашними животными;
- измените имидж, найдите новое хобби, помогайте другим бросить курить;
- найдите поддержку со стороны знакомых и родных;
- своевременно избавляйтесь от психоэмоционального напряжения, не допускайте хронического стресса, найдите спокойную обстановку, подходящую для личностных перемен.

►►► Инструкция

Выберите из списка способов ослабления симптомов отмены наиболее подходящие для Вас, выделите их.

ИЗМЕНЕНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ ПРИ ОТКАЗЕ ОТ КУРЕНИЯ

Изменение рациона питания

Изменить рацион питания необходимо, чтобы:

- ускорить выведение токсических компонентов из организма;
- удовлетворить возросшую потребность в белке, витаминах, минералах;
- построить сбалансированное питание;
- нормализовать повышенный аппетит.

1. В организме любого человека образуются свободные радикалы. Как правило, это провоцируется неблагоприятной экологической обстановкой, хроническим стрессом, постоянным влиянием электромагнитного излучения, воздействием УФ-лучей и радиации, курением и злоупотреблением алкоголем и т.п.

Свободные радикалы – это атом или группа атомов, содержащих один непарный электрон на внешней электронной оболочке, поэтому они стремятся забрать электрон у соседних с ними молекул, приводя к окислению. Если эти реакции протекают не в избытке, проблем со здоровьем клеток не бывает, т.к. в организме есть антиоксиданты (антиокислители), инактивирующие агрессию свободных радикалов. В организме курящего человека свободные радикалы образуются в огромном количестве, и собственных антиоксидантных сил организма может не хватать, что приведет к окислительному стрессу. Молекулы, лишённые электрона, теряют свою целостность, развивается повреждение мембран клеток и внутриклеточных структур, в т.ч. РНК и ДНК, нарушается процесс обновления клеток и тканей.

В питание при отказе от курения с целью восстановления защитных сил организма и защиты от свободных радикалов обязательно стоит включать продукты, богатые **антиоксидантами**. Прекрасными антиоксидантами являются некоторые витамины и микроэлементы (А, С, Е, β-каротин, селен) и другие соединения (флавоноиды, танины, антоцианы). Витамин А – жирорастворимый, т.е. не растворяется в воде и для его усвоения в организме необходимы жиры. Содержится в печени, особенно рыб, сливочном масле, яичном желтке, рыбьем жире. Витамин С нейтрализует свободные радикалы в межклеточном пространстве, содержится в шиповнике, квашеной капусте, перце, смородине, облепихе, киви, цитрусовых шиповнике, зеленом горошке, черной смородине, красном перце, ягодах облепихи, брюссельской капусте. β-каротин (провитамин А) встречается в желтых, оранжевых и зеленых листьях фруктов и овощей – в шпинате, салате, петрушке, томатах, тыкве, моркови, и др. Витамин Е замедляет окисление жиров и подавляет образование свободных радикалов, препятствует образованию тромбов, содержится в растительных маслах, орехах, печени животных, яйцах, злаковых, бобовых, брюссельской капусте, брокколи,

ягодах шиповника, семенах подсолнечника, арахисе, миндале. Селен выполняет антиоксидантную защиту, замедляя процесс старения. Богаты селеном кокос, тунец, сардины, печень (свиная, говяжья), яйца, свиное мясо, говядина, молоко.

2. С целью очищения организма от токсического воздействия табачного дыма важно обогатить рацион **катехинами, обладающими антиоксидантной защитой**. Больше всего катехинов содержится в белом и зеленом чае, во многих плодах и ягодах – яблоках, айве, абрикосах, персиках, сливе, вишне, землянике, смородине, малине и др.

3. При отказе от курения рекомендованы продукты, содержащие **пищевые волокна**: цельнозерновые продукты, отруби, свежие овощи, фрукты и сухофрукты, зелень, орехи, семечки. Пищевые волокна регулируют работу пищеварительной системы, способствуют росту и развитию нормальной микрофлоры кишечника, помогают в очищении организма от токсических компонентов табачного дыма.

4. Кроме того, рацион человека, отказывающегося от курения, стоит обогатить **витаминами группы В** – они нужны клеткам, чтобы избежать разрушения никотином и смолами. Витамин В1 содержится в крупах, макаронах. Витамин В12 нужен для предупреждения анемии, содержится в субпродуктах, в т.ч. печени, морепродуктах. Витамин D нужен для усвоения кальция, источники: печень трески, сельдь, шпроты, икра, желток яйца, сливочное масло, сыр. Источники кальция: молоко и молочные продукты, капуста всех видов, орехи, кунжут.

Многие, кто отказывался от курения, отмечают, что *некоторые продукты увеличивают желание закурить*: алкоголь, чай и кофе, сладости, газированные тонизирующие напитки, соусы и приправы, копченые и жареные блюда. Поэтому важно сократить соленые и копченые деликатесы из мяса и рыбы, соусы и специи, маринады, консервированные продукты, жареные блюда. Отказываться от всех перечисленных продуктов сразу и полностью не обязательно. Для начала можно выбрать 2-3 доступных варианта. Делать это стоит в том случае, если Вы уверены, что такое изменение рациона не станет неприятным дополнительным фактором.

Снижают тягу к сигарете следующие продукты: свежие фрукты и овощи, молоко и молочные продукты, зелень, сок и даже вода.

Стоит отдавать предпочтение вареной и тушеной рыбе, приготовленной с овощами, или мясу, приготовленному на пару. Вместо мяса можно готовить курицу или индейку.

Замечено, что многие курильщики, расставшись с вредной привычкой, чаще испытывают чувство голода и склонны переедать, что чревато набором веса. На период отказа от курения важно выстроить рацион таким образом, чтобы избежать длительных перерывов между приемами пищи, а также следить за энергетическим равновесием.

Причин для набора веса несколько:

1) никотин подавляет чувство голода, соответственно, после лишения организма никотина человек будет чаще испытывать голод;

2) никотин вызывает чувство удовольствия, сходного с употреблением сладостей, – исключение одного увеличивает желание употреблять другое;

3) на нейтрализацию табачных токсинов организму требуется порядка 100 ккал ежедневно, соответственно, если человек после исключения никотина продолжает питаться с прежней калорийностью, это способствует пусть небольшому, но регулярному избытку энергии;

4) многие бывшие курильщики на ранних этапах отказа от никотина не способны различать чувство голода и желание курить – каждый позыв к никотину воспринимается как ощущение повышенного аппетита, который чаще удовлетворяется продуктами, связанными с получением удовольствия, т.е. богатыми быстрыми углеводами и жирами (кондитерские изделия, снеки и т. д.);

5) сохраняется «двигательная привычка» – у курильщиков часто заняты руки и рот, тот же эффект дает прием пищи;

6) помимо этого, у заядлых курильщиков снижается чувствительность вкусовых рецепторов, они хуже различают вкусы и запахи различных блюд и продуктов, не способны уловить послевкусие и легкие оттенки, а после отказа от курения обоняние и вкус восстанавливаются, а, следовательно, и аппетит.

Итак, оптимальный режим – 3 приема пищи и 2 перекуса.

Распределение по калорийности:

завтрак – 25%, обед – 30%, ужин – 20%, перекусы – 10-15%.

✓ Помните, вспышки голода возможны. Если это произойдет, пусть будут в доступе некалорийные продукты: несладкие фрукты (киви, яблоки, цитрусовые), овощи (лиственная зелень, фасоль, огурцы, томаты, кабачки, баклажаны), сухофрукты без добавления сахара, нежирные молочные продукты.

✓ Учитесь различать голод и желание выкурить сигарету, последнее часто сопровождается ощущением волнения.

✓ Важно, чтобы у Вас всегда была возможность выпить несколько глотков чистой воды – это нужно и для очищения организма, и для отвлечения от желания курить.

Кроме этого, рацион для желающих отказаться от никотиновой зависимости должен быть подобран с учетом состояния пищеварительной системы, т.к. воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта достаточно распространены у курящих людей. Механическая и термическая обработка продуктов приветствуется!

Итак, в большинстве случаев прибавка веса происходит из-за того, что человек начинает заедать никотиновый голод сладкими и калорийными продуктами. Коррекция рациона и увеличение физической активности позволят сохранить нормальную массу тела!

1 примерный рацион на день:

- завтрак: каша, яйцо, чай;
 - обед: овощной салат, суп, хлеб, рыба или мясо;
 - ужин: рыба или курица, овощное рагу;
- в качестве перекусов – фрукты и/или йогурт, творог и/или йогурт.*

2 примерный рацион:

- завтрак: творог и фрукты, хлеб, сыр, чай;
 - обед: овощной салат, картофель, рыба или мясо;
 - каша, рыба или курица;
- в качестве перекусов – йогурт и сухофрукты, овощи и вареное яйцо.*

▶▶▶ Инструкция

Не гонитесь за быстрой перестройкой образа жизни, идите маленькими шагами: любые изменения следует начинать постепенно. Решите для себя, какие изменения рациона для Вас сейчас будут комфортными, что получится легко, а что потребует дисциплины. Начните выполнять те рекомендации, которые не требуют от Вас больших усилий, прямо сегодня!

Последующие изменения следует вносить, как только предыдущие станут привычными.

Изменение образа жизни при отказе от курения

Максимально займите свое свободное время: новые увлечения и новый круг единомышленников позволит выйти из привычного общества. Каждый день делайте что-то, что приносит Вам удовольствие, но оно не должно быть связано с курением. Если Вы уже пытались бросить курить, проанализируйте прошлый опыт. В компании курящих знакомых не поддавайтесь уговорам, культивируйте в себе важность своего решения, последнее слово – за Вами!

!! Если у Вас внезапно появилось желание курить:

- встаньте, подвигайтесь, перемените занятие, прогуляйтесь по улице;
- мысленно оцените – действительно ли в этой ситуации поможет сигарета, посмотрите на часы в момент возникшего желания закурить, удержите себя на несколько минут;
- пожуйте лист салата или петрушки, морковь, яблоко, стебель сельдерея (нарезанные мелкими кубиками), кусочек имбиря можно использовать как леденец;

- погрызьте тыквенные или подсолнечные семечки, съешьте что-нибудь кислое или выпейте через соломинку апельсиновый или лимонный сок;
- время от времени берите в рот зубочистку;
- позвоните кому-нибудь по телефону;
- поразгадывайте кроссворд, почитайте книгу;
- держите в руках кистевой эспандер, четки, бусы, карандаш или другие предметы;
- носите с собой фотографию того, кто Вам дорог, с надписью «Я бросаю курить для себя и для тебя», а при возникновении желания курить – посмотрите на фотографию и прочитайте надпись;
- записывайте свои чувства или все, что у Вас на уме, когда Вам захочется курить, носите этот дневник с собой;
- повторяйте про себя или вслух свою установку на отказ от курения;
- выпейте чашку чая с мятой;
- используйте методику глубокого дыхания для преодоления стресса.

Дыхание – это второй по важности процесс нашего организма после работы сердца, при этом оно подчиняется контролю сознания.

Кроме того, ритм дыхания тесно связан с состоянием скелетной мускулатуры, что позволяет с помощью дыхания быстрее и полнее овладеть навыками мышечной релаксации. Соотношение вдоха и выдоха влияет на настроение человека, поэтому, изменяя характер дыхания, мы можем изменять и свое настроение.

Дыхательная гимнастика способствует очищению бронхолегочной системы от никотина, смол и других токсических продуктов. Помимо этого дыхательная гимнастика оказывает положительное действие на снижение напряжения и здоровье в целом.

Нижнее (диафрагмальное) дыхание оказывает оздоравливающий эффект на процессы пищеварения и легочной вентиляции, эффективно при нейтрализации стрессов.

Глубокое дыхание с задержкой помогает сохранять психологическое равновесие при внезапных и сильных стрессах, в негативной ситуации такое дыхание в течение 3 минут полностью восстанавливает способность мыслить четко и логично.

Физиологический результат: дополнительное насыщение крови кислородом, возвращение частоты сердечных сокращений к норме, расслабление мышц.

Психологический результат: уменьшение эмоционального напряжения, восстановление способности к рациональному мышлению.

Помните, что есть противопоказания к диафрагмальному дыханию, уточните этот вопрос у лечащего врача.

Методика глубокого дыхания при возникшем желании курить:

Упражнение 1

Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание примерно на 3-5 секунд, а затем сделайте медленный выдох. Повторите 10 раз. После упражнения может наступить расслабление и небольшое головокружение из-за насыщения кислородом.

Упражнение 2

Сделайте вдох через нос, выдох – через рот. Далее постепенно ускоряйте темп. Попробуйте сделать 30 вдохов и выдохов. Если нет ухудшения самочувствия, после перерыва (1 минута) сделайте 5-6 подходов.

- ✓ Для получения тонизирующего эффекта вдох должен быть длиннее выдоха.
- ✓ Для успокоения и избавления от стресса – наоборот, короткий вдох и длинный выдох. Форсирование (удлинение) выдоха способствует снятию напряжения.
- ✓ Кроме того, полезно сочетать упражнения на дыхание и прогулку на свежем воздухе, например, по дороге домой с работы.

Анализ привычных ситуаций, связанных с курением

▶▶▶ Инструкция

Вспомните ситуации, непременно связанные с курением, и подберите наиболее подходящий вариант замены, учитывая всю ту информацию, которую Вы слышали на занятиях.

<i>Ситуации, связанные с курением</i>	<i>Альтернатива</i>

<i>Ситуации, связанные с курением</i>	<i>Альтернатива</i>

Например:

- «Для снятия нервного напряжения всегда курю». Альтернатива: увеличу физическую активность, пойду в тренажерный зал.
- «Для меня отдых – сесть в любимое кресло на кухне, закрыть дверь, закурить сигарету». Альтернатива: буду слушать любимую музыку, наконец-то буду читать, прогуляюсь.
- «Курю во время езды в машине». Альтернатива: буду слушать радио, в поездку возьму с собой сухофрукты.

Как общаться с курящими людьми:

- 1) первые несколько недель после отказа старайтесь держаться в стороне от курящих друзей, тренируйтесь произносить фразу: «Нет, спасибо, я бросил!»;
- 2) продумайте заранее, что Вы им скажете на приглашение закурить;
- 3) попросите знакомых не предлагать Вам сигареты и поддержать в решении бросить курить;
- 4) посещайте такие места, где курение запрещено;
- 5) в ресторанах и кафе занимайте некурящие места.

Если Вы курили за рулем:

- 1) уберите из машины пепельницу и другие предметы, нужные для курения;
- 2) сделайте чистку салона для избавления от запаха сигарет;
- 3) держите в машине жевательную резинку, пару яблок, сухофрукты, бутылочку с водой на случай внезапного желания закурить;
- 4) попросите не курить тех, кто едет с Вами.

Если Вы курили за чашкой чая или кофе:

- 1) когда будете пить кофе или чай (откажитесь от крепкого кофе и чая), сядьте на другой стул, выберите другую чашку;
- 2) пробуйте новые сорта чая, например, из трав, концентрируйтесь на вкусовых качествах напитка;
- 3) пейте медленно;
- 4) выбирайте к чаю сухофрукты, крекеры или тосты без добавления сахара и соли;
- 5) переключайте внимание во время чаепития на прослушивание музыки, просмотр ТВ.

Если Вы курили после приема пищи:

- 1) не засиживайтесь за столом, старайтесь переключиться на другое занятие;
- 2) после еды воспользуйтесь ополаскивателем для рта или спреем для свежести дыхания;
- 3) держите в кармане или сумочке жевательную резинку, леденцы без сахара, пробуйте новые вкусы, ищите наиболее приятный вариант для Вас.

Если Вы курили, когда употребляли алкоголь:

- 1) замените алкоголь на прохладительные напитки (безалкогольные напитки на основе фруктов и ягод);
- 2) заранее планируйте свое поведение, например, в гостях: общайтесь с некурящими людьми, больше разговаривайте, займите руки.

И напоследок...

Бросив курить, наберитесь терпения и мужества – первые 7-14 дней у Вас будет сильное желание курить, не допускайте в мыслях никакого компромисса («одну затяжку», «последнюю сигаретку»). Вы выдержите, и желание пойдет на убыль!

Помните – для возобновления курения не существует никакого рационального обоснования. Табачный дым не является незаменимым средством против стресса, избыточного веса или раздражительности.

Достаточно выкурить одну сигарету, и Вы снова будете курящим... Это важно помнить! Одна сигарета может разрушить все предыдущие усилия и достигнутые результаты по отказу от курения.

Ваша конечная цель – это полный бессрочный отказ от курения. Промежуточные цели (сокращение количества выкуриваемых сигарет, перерыв в курении) более легко достижимы, но не позволят избавиться от зависимости, только полный отказ позволит рассчитывать на исчезновение влечения.

Прекращение курения в любом возрасте приведет к снижению риска большинства связанных с курением заболеваний и имеет существенные преимущества для Вашего здоровья, здоровья близких!

Верьте, у Вас все получится!

Дата отказа от курения

Выберите дату отказа от курения. В случае применения лекарственной терапии дата может быть скорректирована в связи с началом приема препаратов.

Дата отказа от курения: « ____ » _____ 20 ____ г.

Отказ через месяц: да/нет.

Отказ через год: да/нет.

**Консультация врача-нарколога: медикаментозное лечение
рекомендовано: да/нет.**

Лечение _____

Рекомендации: _____

Верьте в себя, у Вас все получится!

[illegible]

This image shows a single page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical margin lines, and the page is completely blank except for the lines themselves.

