

Как отказаться от курения

Важный шаг при отказе от курения – это оценка степени никотиновой зависимости

У курящих людей формируется никотиновая зависимость. Именно эта зависимость затрудняет процесс отказа от курения.

Для оценки никотиновой зависимости используется тест Фагерстрема. Суммарный балл теста позволяет определить степень никотиновой зависимости и тактику лечения. Людям с выраженной никотиновой зависимостью требуется помощь специалиста, который помимо обстоятельного консультирования, может порекомендовать курс медикаментозного лечения по отказу от курения, а в некоторых случаях и психотерапию.



ТЕСТ ФАГЕРСТРЕМА

Вопрос	Ответы	Баллы
Как скоро после того, как вы проснулись, вы выкуриваете первую сигарету?	В течение первых 5 мин	3
	В течение 6-30 мин	2
Сложно ли вам воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	Да	1
	Нет	0
От какой сигареты вы не можете отказаться?	Первой (утром)	1
	Всех остальных	0
Сколько сигарет вы выкуриваете в день?	10 или менее	0
	11 – 12	1
	21 – 30	2
	31 и более	3
Курите ли вы чаще утром, в первые часы после пробуждения, а не в течение дня?	Да	1
	Нет	0
Курите ли вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	Да	1
	Нет	0

Общее количество баллов

0-3 балла. У вас низкая степень никотиновой зависимости. Вам, вероятно, удастся бросить курить, не прибегая к медикаментозным средствам. Сделайте это!

4-6 баллов. Вашу зависимость от никотина можно оценить как среднюю. Собрав всю свою силу воли, вы вполне способны бросить курить.

7-10 баллов. У вас высокая степень зависимости от никотина. Обратитесь к врачу для выбора оптимального для вас метода отказа от курения.

Отказаться от курения непросто, но это самое лучшее, что вы можете сделать для сохранения здоровья и увеличения продолжительности своей жизни!

Типовые рекомендации по отказу от курения

- Составьте список доводов в пользу отказа от курения и повесьте его на видном месте
- Наметьте дату отказа от курения (желательно в ближайшие 2 недели)
- Расскажите друзьям, близким, сотрудникам о своем решении и попросите у них поддержки
- Будьте готовы к появлению симптомов отмены (плохое настроение, желание курить, снижение концентрации внимания) и другим трудностям первых недель
- Незадолго до запланированной даты полного отказа от курения перестаньте курить в местах, где вы проводите особенно много времени (работа, дом, машина и т.д.)
- Поскольку алкоголь способствует рецидивам, воздержитесь от его приема в ближайшее после отказа от курения время
- Если в ближайшем окружении есть другие курильщики, попросите их не курить в вашем присутствии (в идеале — попробовать бросить вместе)
- Избегайте провоцирующих курение ситуаций (отрицательные эмоции и стресс, общество курящих людей, прием алкоголя, сигареты и прочие атрибуты курения в открытом доступе)
- Вознаграждайте себя чем-то приятным за каждую пройденную ступеньку (если вы не курите в течение суток, недели, месяца и т.д.)
- Преодолеть желание закурить помогают занятость, физическая активность, аутогенная тренировка
- Если вы уже пытались бросить курить, проанализируйте предшествующий опыт
- Не отчаивайтесь, если произошел срыв. При повторных попытках бросить курить шансы на успех возрастают!

При отказе от курения в течение первых 2-х недель у пациентов могут возникнуть симптомы отмены, такие как:

- гнев
- тревога
- раздражительность
- напряжение
- страстное желание закурить
- утомляемость
- трудности концентрации внимания
- повышенный аппетит



Что делать, если появилось сильное желание закурить?

Как правило, такое сильное желание может продолжаться до 5-10 мин. Вот несколько советов о том, как с ним справиться:

ВАЖНО ЗНАТЬ!

- Напомните себе о причинах, по которым вы отказались от курения
- Вспомните о том, что вам удалось справиться и не курить вчера (на прошлой неделе и т.д.)
- Подбодрите себя и подумайте о том, как долго вы не курили
- Используйте метод глубокого дыхания: глубоко вдыхайте носом и медленно выдыхайте ртом, повторите упражнение 10 раз
- Выпейте воду или чай
- Отвлекитесь на что-нибудь приятное для вас, например, послушайте музыку
- Поговорите с близкими, друзьями, коллегами, особенно теми, которые тоже отказались от курения
- Используйте жевательную резинку, несладкие леденцы, сухофрукты без добавления сахара или свежие овощи (морковку, корень сельдерея)
- Главное — не сдавайтесь: используйте все способы, чтобы не курить!

В настоящее время существуют различные виды медицинской помощи по отказу от курения:

- ✓ консультирование у специалиста (краткое или углубленное)
- ✓ посещение Школы по отказу от курения
- ✓ лекарственная терапия по отказу от курения (никотин-заместительные и/или антеникотининовые препараты)
- ✓ психотерапия (при возможности)

Обратитесь к специалисту для подбора оптимального для вас метода отказа от курения!