Памятка для родителей

Полезные советы по отказу от курения.

Наверняка, каждый человек, курящий сигареты, хотя бы раз в жизни задумывался о том, чтобы расстаться с этой вредной привычной. И хотя бы половина из этих людей пыталась реально осознать, что вред курения табака с каждым днём становится всё сильнее и честно пыталась бросить курить. И скорей всего, не один раз.

Несмотря на все крайне негативные стороны воздействия никотина, ядовитых табачных смол и канцерогенов на организм, и даже попытки в полной мере осознать вред курения, привычка, являясь, по сути, психической зависимостью, оказывается гораздо сильней желания бросить курить, и поэтому процесс отказа от сигарет может длиться годами. Кроме того, вмешиваясь в обмен веществ, никотин достаточно быстро вызывает физическую зависимость, и он становится нужен вашему организму так же, как и кислород. Именно поэтому привычку к курению табака можно смело ассоциировать с наркотической зависимостью, и совершенно уверенно назвать её болезнью. По-настоящему бросить курить табак может лишь тот, кто способен собрать всю свою волю в кулак, и решить для себя отказаться от сигарет раз и навсегда.

Для того, чтобы расстаться с сигаретой, следует пройти 2 основных этапа – подготовительный и основной. Подготовительный этап необходим для моральной подготовки отказа от курения табака. Здесь важен моральный настрой курильщика. Для более эффектного настроя можно порекомендовать читать различные статьи о том, какой вред курения наносится вашему организму и о последствиях этого вреда. Важно выработать негативный настрой к курению сигарет. Можно, к примеру, в баночку с водой положить окурки и в течение нескольких дней "наслаждаться" их видом и ароматами и представлять, что именно это происходит в ваших лёгких. После подобных психологических экзекуций следует выбрать день окончательного отказа от курения табака. Это должен быть максимально спокойный день, не предполагающий нервных ситуаций, конфликтов и стрессов. Желательно, чтобы это был выходной.

После подготовительного этапа наступает самый важный – основной этап. Как его проводить – каждый должен решить для себя самостоятельно, но это период первых двух самых сложных недель лечения. На этом этапе важно исключить из поля зрения всё, что связано с курением сигарет – зажигалки, пачки сигарет, пепельницы, даже можно на несколько дней отказаться от кофе. Желательно какое-то время не контактировать с курильщиками, больше гулять на свежем воздухе и принимать витамины.

Старайтесь, чтобы ваши руки были заняты кистевым эспандером, четками, брелком, карандашом, другими предметами.

Периодически кладите в рот что-нибудь вместо сигареты: морковь, семечки, яблоко, карамель (мятную), жевательную резинку, зубочистку. Можно держать во рту соломинку, вдыхая воздух через нее (имитируя процесс курения). Увеличьте примерно вдвое количество потребляемой жидкости: минеральная вода, сок, некрепкий чай.