

# Всё ещё курите?

New York City  
Department of Health  
and Mental Hygiene



## Некоторые Факты для Тех, Кто Хочет Бросить Курить

Поздравляем! Вы решили бросить курить.  
Хотя бросить курить - задача не из легких,  
многие успешно с ней справляются.

Ниже перечислены некоторые полезные советы,  
которые могут помочь вам окончательно бросить  
курить и не возвращаться к этой вредной привычке.

- Самый важный шаг для человека, который хочет бросить курить - это выбрать день. Вам следует сделать следующее:
  1. Напишите по меньшей мере 5 причин, по которым вы хотите перестать курить.
  2. Понаблюдайте за собой в течении нескольких дней; запишите в какое время дня вам хочется курить, сколько сигарет вы выкуриваете, где вы находитесь, с кем вы, почему вам хочется курить и так далее.
  3. Придумайте какое-нибудь занятие, что-нибудь отвлекающее для перечисленных выше случаев, когда вас обычно тянет к сигарете (например, выпейте воды).
  4. Наметьте день, когда вы бросите курить. Позаботьтесь, чтобы этот день не был очень напряжённым.
  5. Расскажите о вашем решении всем вашим друзьям и членам семьи и попросите у них поддержки.

На сегодняшний день существует много способов помочь вам бросить курить. О дозировке вам лучше всего посоветоваться с врачом или фармацевтом:

- Никотиновые Наклейки (Nicotin Patch) - выпускаются различной силы в соответствии с уровнем потребности в никотине. Такая наклейка накладывается на руку, после чего никотин медленно всасывается в ваш организм. Вы продолжаете снижать дозу до тех пор, пока вы уже не ощущаете никакой потребности. Никотиновые наклейки можно купить без рецепта.

- Жевательная Резинка с Никотином (Nicotin Gum) - выпускается двух уровней крепости в соответствии с уровнем потребности в никотине. Ее надо сначала немного пожевать, а потом она остается во рту, пока никотин всасывается в организм. Жевательную резинку с никотином можно купить без рецепта.
- Аэрозоль для Носа с Никотином (Nicotin Nasal Spray) - выпускается в одной модификации и впрыскивается в нос. Одна доза соответствует впрыскиванию в каждую ноздрю. Никотин всасывается через носовые пазухи. Аэрозоль для носа с никотином можно купить без рецепта.
- Ингалятор (Inhaler) - выпускается в одной модификации для вдыхания через мундштук в течении 20 минут. Никотин всасывается через слизистую оболочку рта. Чтобы пользоваться ингалятором, необходим рецепт от врача.
- Зибан (Zyban) - это лекарство не содержит никотина. Принцип его действия заключается в том, что оно снижает потребность в никотине и помогает преодолеть неприятные ощущения, вызванные прекращением курения.
- Консультации со специалистом - ваш врач или фармацевт может помочь вам выработать стратегию, подготовиться к решающему дню, а также сконцентрироваться.
- Завязать - хотя многие бросили курить таким образом, способы, перечисленные выше, считаются более надежными.
- Во время бросания курения вы можете испытывать такие симптомы, как беспокойство, неспособность сосредоточиться, плохое настроение, запор и нарушения сна. Эти симптомы - временные и обычно продолжаются не более нескольких недель.
- Если вы испытываете сильную потребность закурить, попробуйте следующее:
  - подождите 30 секунд перед тем, как достать сигарету
  - выпейте воды
  - займитесь чем-нибудь (из списка, заготовленного вами в пункте 3)

Помните, перестать курить никогда не поздно. Если у вас есть вопросы, или вы хотите узнать о программе по прекращению курения в вашем районе, звоните по телефону 311.



[nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)