



Лечение табачной зависимости: поддержка близких в отказе от курения или вейпинга

У любого, кто курит или вейпит, могут возникнуть такие симптомы синдрома отмены никотина, как тяга к курению, тревожность или неспособность сконцентрироваться, когда он не курит сигарету или вейп. При наличии этих симптомов людям обычно сложно воздержаться от курения или вейпинга (например, дома, на работе или в общественных местах), сложно бросить или ограничить эти привычки. Однако родственники и друзья могут помочь в достижении этих целей. Если близкий вам человек курит сигареты или вейпы, воспользуйтесь этими советами, которые помогут вам поддержать и мотивировать его.



Обеспечьте благоприятную среду. Празднуйте достижения (даже небольшие), убеждайте, что ошибки случаются, но не означают неудачу, проявите понимание и терпение (поскольку симптомы отмены могут влиять на настроение).



Будьте хорошим слушателем. Иногда, когда человек испытывает стресс или тревогу по поводу достижения своих целей в отношении курения или вейпинга, ему просто нужен собеседник, чтобы выговориться.



Напоминайте своему близкому человеку о его целях или о том, что его побудило к изменениям. Даже если его прошлые попытки были неудачными, говорите о своей поддержке в достижении поставленных целей.



Спрашивайте, что вы можете сделать, чтобы помочь. Не думайте, что вы знаете, что вашему близкому нужно или что он чувствует.



Напоминайте, что существуют варианты лечения табакозависимости (включая консультирование и лекарственную терапию, например никотиновый пластырь или леденцы), которые могут помочь избежать возникновения симптомов отмены и чувствовать себя комфортно, даже если ваш близкий не готов бросить курить. Оказывайте поддержку и мотивируйте использовать другие стратегии, например изменение привычного распорядка или применение техник отвлечения.

Для получения дополнительной информации и советов по преодолению трудностей посетите сайт nyc.gov/health и выполните поиск по запросу **“coping with nicotine withdrawal”** («как справиться с никотиновой зависимостью»).



Если ваш близкий человек готов бросить курить, сделайте ваш дом свободным от табака и вейпинга. Не позволяйте никому курить или употреблять вейп у вас дома.

Для получения дополнительных материалов о лечении или информации, включая сведения о местных программах, посетите сайт nyc.gov/nycquits или позвоните по номеру **311**.