



Лечение никотиновой зависимости: советы о том, как справиться с тягой и другими симптомами отмены

Многие люди испытывают тягу к никотину и другие симптомы отмены, когда не курят и не используют вейп, такие как:

- раздражительность, отчаяние или гнев;
- тревожность;
- проблемы с концентрацией внимания;
- повышенный аппетит;
- беспокойство;
- подавленное настроение;
- проблемы со сном.

Препараты для лечения никотиновой зависимости могут помочь вам избежать тяги и симптомов отмены, независимо от того, хотите ли вы бросить курить или нет. К ним относятся никотинсодержащие препараты (пластырь, жевательная резинка, леденцы или назальный спрей), пролонгированный бупропион (Zyban или Wellbutrin) и варениклин (Chantix).

Читайте далее, чтобы узнать несколько советов, которые помогут вам справиться с тягой и симптомами отмены, когда вы хотите отказаться от курения или вейпинга.

Триггер: нахождение рядом с людьми, которые курят или используют вейп

Как справиться:

- Скажите близким, что вы решили изменить свои привычки, и попросите их о поддержке.
- Спросите друзей или членов семьи, не хотят ли они тоже изменить свои привычки, связанные с курением или вейпингом, особенно если они живут с вами.
- Старайтесь не делать перерывы на работе или учебе вместе с людьми, которые курят или используют вейп. Лучше погуляйте на улице или сделайте перерыв в другое время.

Триггер: чувства и эмоции, которые вызывают желание курить или использовать вейп

Как справиться:

- Тревожность, раздражительность, беспокойство и тяга — всё это симптомы отмены никотина. Поэтому может помочь применение быстродействующих средств, таких как никотиновые леденцы или жевательная резинка.
 - Снижение потребления кофеина также может принести пользу. Сокращение количества выкуренных сигарет влияет на то, как ваш организм перерабатывает кофеин, поэтому привычная доза кофеина будет оказывать более сильное воздействие.
- Если вы чувствуете тревожность или раздражительность, может помочь физическая активность (например, прогулка, выход на свежий воздух, глубокое дыхание или медитация).
- Если вы чувствуете беспокойство или не можете сосредоточиться, отвлеките себя простым занятием, например перекусите чем-то полезным, пожуйте жевательную резинку, выпейте воды, поговорите с другом или прогуляйтесь.



Триггер: напитки или еда, которые вызывают желание курить или использовать вейп

Как справиться:

- Если вы пьете кофе, держите чашку в той руке, в которой обычно держите сигарету или вейп. Вы также можете перейти на чай или другой напиток.
- Постарайтесь избегать употребления алкоголя в первые несколько недель после того, как вы начнете менять свои привычки, связанные с курением или вейпингом. Если вы находитесь в заведении, где подают алкоголь, попробуйте пить газированную воду, сок или безалкогольные напитки.

Триггер: места и ситуации, которые напоминают вам о курении или вейпинге

Как справиться:

- Избегайте магазинов, где вы обычно покупаете сигареты или вейпы. Попробуйте выбирать другие маршруты, чтобы не проходить мимо этих магазинов.
- Если вы обычно курите или используете вейп дома, попробуйте сидеть в другом месте или сделайте перестановку в комнате, чтобы нарушить привычную рутину.
- Если вы обычно курите или используете вейп в определенное время, попробуйте изменить свой распорядок дня (например, выбрать другой маршрут для прогулки или делать перерыв на работе в другое время) или используйте техники отвлечения внимания (например, сосредоточьтесь на дыхании, займитесь рисованием или раскрашиванием либо посчитайте предметы вокруг себя).

Какие проблемы или ситуации вызывают у вас тягу к курению или симптомы отмены? Опираясь на примеры триггеров выше, составьте план.

Проблемы или ситуации, которые вызывают у меня тягу или симптомы отмены:	Как я буду справляться с этим:

Ресурсы для лечения доступны, независимо от того, хотите вы бросить курить или нет

Препараты для лечения никотиновой зависимости могут помочь вам:

- сократить количество выкуриваемых сигарет или полностью бросить курить;
- воздерживаться от курения или вейпинга в определенных ситуациях (например, на работе или в кругу семьи), даже если вы еще не готовы отказаться от них полностью.

Чтобы узнать больше о доступных вариантах и возможностях получения поддержки, посетите сайт nyc.gov/nycquits.