

Все еще курите?

Составьте план для достижения поставленных целей.





6 причин бросить курить

1

Забота о здоровье

Курение вызывает рак, болезни сердца, инсульт, сахарный диабет 2-го типа и другие проблемы со здоровьем. Отказ от курения может продлить вашу жизнь на несколько лет и улучшить ваше здоровье, независимо от вашего стажа курильщика.

2

Свободное дыхание

Избавьтесь от кашля. Бросив курить, вы также можете снизить риск развития респираторных инфекций, например пневмонии.

3**Забота о здоровье окружающих**

Пассивное курение вызывает рак, болезни сердца и другие заболевания. У детей, подверженных воздействию табачного дыма, чаще бывает бронхит, приступы астмы, инфекции среднего уха, пневмония и синдром внезапной детской смерти (СВДС).

4**Экономия средств**

Одна пачка сигарет в день обходится примерно в 5000 долларов в год. На что вы потратили бы сэкономленные деньги?

5**Повышение качества жизни**

Вы избавите свою одежду, машину и дом от неприятного запаха. Вкус пищи улучшится. Преобразится внешность — у людей, бросивших курить, улучшается состояние зубов и кожи.

6

Половое и репродуктивное здоровье

У курящих мужчин могут возникнуть проблемы с эрекцией. Курение также может снизить способность к зачатию, а во время беременности может привести к преждевременным родам и низкому весу ребенка.



9 простых способов бросить курить

1

Настройте себя на отказ от курения

Составьте список причин отказа от курения и регулярно перечитывайте его. Запишите его здесь.

2

Планируйте свой подход

Если вам трудно отказаться от курения сразу, поставьте себе доступные цели и постепенно сокращайте количество сигарет. Если вы уже готовы, выберите день, когда вам будет удобно, и у вас будет время на подготовку.

Предварительно избавьтесь от пепельниц, зажигалок и сигарет. Какой подход будет наиболее подходящим для вас?

3

Не курите дома и в машине

Это лучше для здоровья других людей и поможет вам воздержаться от курения.

4

Найдите поддержку и стимул

Расскажите своим родным, друзьям и коллегам, что бросаете курить вас, и попросите их поддержать вас. К кому можно обратиться за поддержкой?

Вы также можете позвонить по телефону доверия для бросающих курить в штате Нью-Йорк: 866-697-8487, чтобы поговорить с консультантом по отказу от курения.

5

Рассмотрите вариант использования лекарственных препаратов

Никотиновый пластырь, жевательная резинка, леденец, назальный спрей или ингалятор, а также такие лекарственные препараты, как Zyban (бупропион) и Chantix (варениклин), значительно уменьшают зависимость от никотина и **удваивают ваши шансы на успех**. Какие лекарственные препараты для лечения никотиновой зависимости вы хотели бы попробовать?

6

Отмечайте, что вызывает у вас желание курить

Алкоголь, кофе, стресс и нахождение рядом с курящими людьми могут вызвать желание покурить. Запомните то, что вызывает у вас желание курить. Запишите здесь один важный побуждающий фактор.

Что вы можете изменить в распорядке дня, чтобы избежать этого побуждающего фактора или контролировать его? Запишите свой план здесь.

7

Найдите единомышленника в борьбе с курением

Попросите одного из своих друзей или знакомых, кто курит, бросить вместе с вами или найдите кого-нибудь, кто уже бросил и к кому можно обратиться за поддержкой. Кто может быть вашим партнером в отказе от курения?

8

Помогите себе справиться с зависимостью

Снять стресс, улучшить настроение и самочувствие может помочь физическая активность, например очень полезна энергичная прогулка.

Вы также можете попробовать глубокое дыхание или медитацию. Какими еще способами вы можете воспользоваться?

9

Не думайте о курении

Отвлекитесь на выполнение какого-либо простого дела. Съешьте здоровую пищу, пожуйте жвачку или выпейте воды. Прогуляйтесь вокруг квартала. Позвоните другу. Каким образом вы можете отвлечь себя, когда вам хочется покурить?

Старайтесь достигать поставленных целей

Большинству людей требуется несколько попыток, чтобы окончательно бросить курить. Даже если вы снова начнете курить, это нельзя назвать неудачей. Ведь вы узнали о факторах, которые провоцируют вас на курение, и о том, как с ними справиться. В следующий раз бросить курить будет проще и эффективнее.

Даже если вы не готовы бросить курить, лекарственные препараты снижают тяжесть симптомов синдрома отмены и тягу к сигаретам в ситуациях, когда курение запрещено или при попытке сократить количество сигарет. Обсудите это со своим поставщиком медицинских услуг.



Можно ли использовать электронные сигареты?

Электронные сигареты не одобрены Управлением США по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов (Food and Drug Administration, FDA) как средство помощи людям, бросающим курить. Если вы пользуетесь электронными сигаретами и хотите отказаться от них, обратитесь к своему поставщику медицинских услуг или воспользуйтесь представленными здесь ресурсами. Для получения более подробной информации посетите сайт [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health), выполнив поиск по запросу «e-cigarettes» («электронные сигареты»).

Ресурсы

- Чтобы узнать больше о лекарственных препаратах и методах, которые помогут справиться с синдромом отмены никотина, посетите сайт **nyc.gov/health** и выполните поиск по запросу «**nicotine withdrawal**» («**синдром отмены никотина**») или поговорите со своим поставщиком медицинских услуг. Большинство планов медицинского страхования, в том числе Medicaid, покрывают расходы на услуги, которые помогут вам.
- Чтобы поговорить с консультантом по отказу от курения, посетите сайт линии доверия для бросающих курить в штате Нью-Йорк: **nysmokefree.com** или позвоните по номеру 866-697-8487. Большинство взрослых могут получить бесплатный первоначальный набор с лекарственными препаратами, замещающими никотин, такими как пластыри и леденцы.
 - Если вы говорите на китайском (800-838-8917), корейском (800-556-5564) или вьетнамском языке (800-778-8440), звоните на горячую линию Asian Smokers' Quitline (для лиц азиатского происхождения, желающих отказаться от курения) с понедельника по пятницу с 10 утра до полуночи или посетите сайт **asiansmokersquitline.org**.
- Найдите бесплатные или недорогие программы отказа от курения или вейпинга рядом с вами. Посетите сайт **nyc.gov/health/map**.

Никогда не поздно попытаться
бросить курить!

Для получения более подробной
информации посетите сайт
nyc.gov/nycquits, отсканируйте
приведенный ниже QR-код или позвоните
по номеру **311**.

