
Памятка, помогающая расстаться с сигаретой

1. Не курите натощак, старайтесь как можно дальше отодвинуть момент закуривания первой сигареты.
2. Не курите за 1,5–2 часа до приема пищи.
3. Не курите сразу после еды.
4. При возникновении желания закурить повремените с его реализацией и постарайтесь чем-нибудь себя занять или отвлечь.
5. Постарайтесь заменить курение легкими физическими упражнениями или прогулкой.
6. Замените сигарету стаканом сока, минеральной воды, жевательной резинкой, несладкими фруктами.
7. Всякий раз, беря сигарету, кладите пачку подальше от себя.
8. Не носите с собой зажигалку или спички.
9. После каждой затяжки опускайте сигарету.
10. Перестаньте глубоко затягиваться.
11. Выкуривайте сигарету только до половины.
12. Прекращайте курить, как только в вашем присутствии кто-нибудь закурит.
13. Покупайте каждый раз не больше одной пачки сигарет.
14. Покупайте сигареты разных марок, а не только свои любимые.
15. Старайтесь как можно дольше не открывать новую пачку сигарет.
16. Курите стоя или сидя на неудобном стуле.
17. Не курите, когда руки заняты каким-либо делом.
18. Перестаньте курить на работе.
19. Перестаньте курить в квартире.
20. Не курите на улице.
21. Не курите, когда ожидаете чего-то (телефонного звонка, автобуса на остановке и т. п.).
22. Не курите, когда смотрите телевизор, слушаете музыку, пьете кофе и т. д.
23. В часы отдыха выбирайте наиболее приятное для вас занятие, но не курите.
24. Когда у вас кончились сигареты, ни у кого их не заимствуйте.
25. Отказывайтесь от каждой предложенной вам сигареты.

Вначале выбрать 3–4 самых легких для него правила. Когда начинаете их постоянно соблюдать, переходите к следующему – и так до тех пор, пока полностью не бросите курить!

Регистрируйте время, когда вы зажигали каждую сигарету или только хотели, но воздержались. Отмечайте, как сильно вас тянуло в тот момент курить. Это не только поможет вам максимально сократить количество выкуренных сигарет, но и понять, когда желание курить у вас наиболее сильно. Выделите самую «важную» сигарету дня, чтобы затем отказаться именно от нее.

На отдельном листе бумаги составьте список личных причин, побуждающих вас бросить курить. Утром и вечером просматривайте этот список, при необходимости изменяйте и дополняйте его.

Покупая пачку табачных изделий, записывайте ее стоимость, а в конце недели подсчитайте, какую сумму вы могли бы сэкономить.

Заранее наметьте дату, когда вы бросите курить. Ее можно приурочить к отпуску, дню рождения, празднику или какому-либо другому знаменательному для вас событию. Впоследствии не ищите предлогов, чтобы отложить намеченное на более поздний срок.

Если к курению вас побуждает обстановка на работе, то для отказа от него выберите нерабочие дни – субботу или воскресенье, праздник, отпуск либо время командировки.

Не приобретайте сигареты блоками; пока не кончится пачка, не покупайте другую.

Если у вас возникло желание закурить, то не вынимайте тут же сигарету, а подержите пачку в руках, по меньшей мере, три минуты. В этот промежуток времени займитесь чем-нибудь интересным, приятным, что помогло бы отвлечься: например, позвоните доброму знакомому, прогуляйтесь по коридору и т. д.

Каждое утро любыми способами как можно дольше оттягивайте момент закуривания первой сигареты.

Не носите с собой табачные изделия. Уберите из комнаты пепельницы, зажигалки, вообще все предметы, напоминающие вам о курении. Воздерживайтесь от курения в обществе родных, близких, детей. Старайтесь занять руки – выполняйте работу по дому, мастерите что-нибудь.

Попытайтесь не курить, когда смотрите телевизор.

Найдите партнера, с которым вы вместе решили бросить курить. Постарайтесь помочь еще кому-то отказаться от курения, особенно, если это ваша супруга или супруг.

Дыхательные упражнения для бросивших курить

У людей, которые курили в течение долгого времени, нарушаются дыхательные функции. Отказ от курения значительно улучшает состояние органов дыхания, но своим **легким** можно помочь, выполняя простые дыхательные упражнения.

Важно: все упражнения повторяйте не больше **трех-четырёх раз**, так как даже у бывших курильщиков бронхи раздражены **табачным дымом** и очень чувствительны к потокам воздуха. **Не допускайте приступов кашля.**

Начните с упражнения, увеличивающего объем дыхания в нижних отделах легкого.

Поставьте ноги на ширине плеч, чтобы было удобно стоять. Положите руки над талией – на ребра. Так вы сможете контролировать правильность выполнения упражнения.

Разведите руки в стороны, слегка прогнитесь назад и сделайте вдох через нос. Затем слегка наклонитесь вперед, поставьте руки на ребра и сделайте выдох, слегка сжав ребра руками. После выдоха сделайте паузу.

Второе упражнение. Из того же положения поднимите руки вверх, расправьте спину и сделайте вдох. Затем верните руки в исходное положение, слегка наклонитесь и выдохните.

Третье упражнение. Оставьте руки на нижней части грудной клетки. Ноги поставьте пошире. Наклонитесь в сторону, подняв одну руку над головой. Сделайте вдох. Вернитесь в исходное положение – выдохните.

Повторите это упражнение в другую сторону.

Основная задача бросившего курить – увеличение амплитуды движений грудной клетки, а значит – и объема **легких**. Упражнения этой части комплекса предназначены для развития дополнительной дыхательной мускулатуры.

Чтобы **«раздышать» все отделы легких**, необходимо выполнять упражнения в трех положениях: стоя, сидя и лежа. Теперь переместимся в горизонтальную плоскость.

При выполнении дыхательных упражнений лежа воздух равномерно заполняет все отделы легких – даже те, которые обычно работают недостаточно.

Кроме того, в этом положении нивелируется влияние «кифоза курильщика» – искривления верхнего отдела позвоночника, а нагрузка на диафрагму распределяется равномерно.

Приступаем к упражнениям. Лягте на пол. Разведите руки в стороны, положите их на пол и сделайте вдох. Подтяните оба колена к животу, прижмите их руками и сделайте выдох.

Второе упражнение. Поставьте согнутые в коленях ноги на пол. Руки разведите в стороны и положите на пол ладонями вниз. Наклоните согнутые ноги в одну сторону, стараясь положить их на пол, а голову поверните в противоположную сторону. Сделайте выдох. Вернитесь в исходное положение и сделайте вдох.

Третье упражнение. Встаньте на четвереньки. Сделайте вдох, присев на пятки. Выполните волнообразное движение туловищем вперед, прогнувшись к полу, делая выдох.

Снова лягте на спину. Положите руки на грудь под ключицы. Сделайте глубокий вдох, контролируя напряжение мышц под ладонями. Положите ладони на ребра в нижней части груди и сделайте вдох так, чтобы почувствовать, как расходятся ребра.

Теперь положите ладони на живот. Сделайте глубокий вдох так, чтобы руки приподнялись, затем – глубокий выдох, чтобы живот максимально втянулся.

Наконец, положите руки под лопатки. Медленно вдохните так, чтобы почувствовать, как расширяется грудная клетка в области ладоней.

Финальное упражнение. Положите руки вдоль туловища, ноги слегка согните в коленях. Расслабьтесь. Слегка приподнимите плечи, сделайте вдох. Опустите плечи и сделайте выдох.

со стажем, как правило, развивается **сутулость**. Она обусловлена привычной позой: рука подносится ко рту и плотно прижимается к туловищу, а голова наклоняется к сигарете.

При дыхании в такой позе поток воздуха идет в область лопаток. Более развитая мускулатура в этом сегменте грудной клетки вызывает искривление позвоночника, который называют **«кифозом курильщика»**.

Кроме того, при курении практически не работает передний отдел грудной клетки. Подобные проблемы возникают и у людей, ведущих **сидячий образ жизни**.

Первое упражнение. Сядьте на стул. Разведите руки в стороны, сделайте вдох. Поднимите одну ногу и подтяните колено к животу, помогая себе руками. Сделайте выдох. Повторите то же самое с другой ногой.

Продолжая сидеть на стуле, разведите ноги максимально широко, поставьте стопы на пол. Положите кисти рук на плечи.

Теперь поверните туловище в сторону, отводя локоть назад, и сделайте вдох. Наклонитесь к противоположному колену и сделайте выдох.

Поставьте ноги так, чтобы принять наиболее устойчивое положение. Ладони рук поставьте на талию.

Тяните одну руку к полу сбоку от стула, наклоняясь вслед за ней. Вторую руку подтягивайте по боковой поверхности туловища в область подмышки. При движении в одну сторону делайте вдох, в другую – выдох.

При выполнении **следующего упражнения** положите руки на середину груди. Постукивайте ладонями по груди, выдыхая воздух со звуком: «А-а-а», «О-о-о», затем «Бр-бр-бр».

Затем переместите руки на нижнюю часть грудной клетки, похлопывайте ими по ребрам и выдыхайте воздух со звуком: «Ж-ж-ж».

Наконец сожмите руки в кулаки, слегка стучите ими по груди и выдыхайте со звуком: «О-о-о».

Финальное упражнение. Поставьте ноги на ширину плеч. Поднимите руки вверх над головой и потянитесь за ними. Сделайте вдох. Наклонитесь вниз, к полу, и покашляйте.