**31 мая - Всемирный день без табака!**

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

2. Заранее наметьте дату, когда вы бросите курить. Ее можно приурочить к знаменательному для вас событию (к отпуску, дню рождения, празднику). Впоследствии не ищите предлогов, чтобы отложить намеченное.

3. Решите, будете ли вы бросать курить сразу или постепенно. Если постепенно, наметьте себе промежуточные цели, например: каждый день выкуривать на 2 сигареты меньше или же окончательно бросить курить через 2 недели.

4. Если вы чувствуете очень сильную потребность в курении, лучше бросить курить сразу и бесповоротно. За день или два до окончательного отказа выкурите примерно вдвое больше сигарет, чем обычно. Организм перенасытится никотином, другими вредными компонентами табака, вы особенно остро почувствуете пагубность курения, и вам будет легче его бросить.

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

6. Не приобретайте сигареты блоками; пока не кончатся сигареты в одной пачке, не покупайте другую.

7. Если у вас возникло желание закурить, то не вынимайте тут же сигарету, а подержите пачку в руках по меньшей мере 3 минуты. В этот промежуток времени займитесь чем-нибудь интересным, приятным, что помогло бы отвлечься от сигареты, например, позвоните доброму знакомому, прогуляйтесь по коридору и т.д.

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

9. Не носите с собой сигареты.

10. Уберите из комнаты пепельницы, зажигалки — вообще все предметы, напоминающие вам о курении. Воздерживайтесь от курения в обществе родных, близких, детей. Попытайтесь не курить, когда смотрите телевизор.

11. Выкуривайте только половину сигареты.

12. Прибегните вместо очередной сигареты к легким упражнениям, короткой энергичной прогулке. Не заменяйте сигарету едой, особенно высококалорийной — жирной, сладкой, мучной.

13. Чаще посещайте театры, кино, музеи, в залах которых курить запрещено.

14. Откажитесь от курения на один день, завтра — еще на один, послезавтра — еще на один и т. д. Поспорьте с кем-нибудь, что вы добьетесь цели.

15. Найдите партнера, с которым вы вместе бросите курить. Постарайтесь помочь еще кому-то, особенно вашей супруге (супругу), отказаться от курения.

**Методы борьбы с вредной привычкой**

Средства, содержащие никотин

Существует много разных видов «заместительной терапии», помогающей бросить курить. Все эти средства содержат никотин и призваны заменить сигареты. К этим средствам относятся никотиновые пластыри, жевательная резинка, спреи и ингаляторы.

Чампикс

В результате приема «Чампикса» теряется смысл курения: никотин перестает вызывать удовольствие. Удовольствия от сигарет больше нет, но при этом пропадает и дискомфорт, который курильщик испытывает без никотина.

Психотерапия

Психотерапевтические методы снимают психологическую зависимость, устраняя потребность у человека закурить. Для достижения этой цели используется Эриксоновский гипноз, рациональная, когнитивная, поведенческая психотерапия и другие методики. Как показала практика, это эффективный способ лечения табакокурения. Обычно достаточно 2-3 психотерапевтических сеанса.

Иглорефлексотерапия

Воздействие на рефлексогенные зоны способствует активизации защитных сил организма. Сочетается с другими методами лечения табакокурения, снимает тягу к никотину.