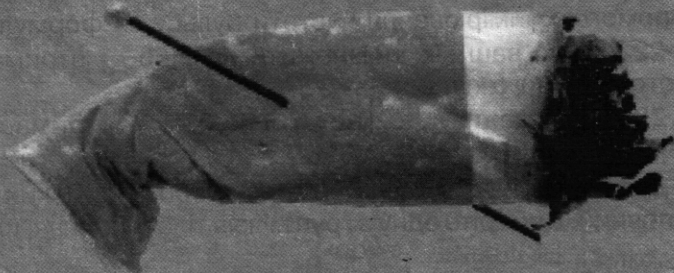


ПОЛТАВСЬКА ОБЛАСНА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ
УПРАВЛІННЯ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я
ПОЛТАВСЬКА МІСЬКА ДИТЯЧА КЛІНІЧНА ЛІКАРНЯ
ПОЛТАВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ЗДОРОВ'Я

ПАМ'ЯТКА

КІЛЬКА ПОРАД ТИМ, ХТО ВИРІШИВ КИНУТИ КУРИТИ

Полтава — 2002 р.



КІЛЬКА ПОРАД НА ДОПОМОГУ ТИМ, ХТО ВИРІШИВ КИНУТИ ПАЛИТИ



1. Зважте, чому Ви курите й чому б хотіли позбутися цієї звички.

2. Всі атрибути, що пов'язані з тютюном, — геть з очей! (Попільнички, запальнички, пачки з-під сигарет, навіть пусті та ін.)

3. Вранці натщесерце випивайте 2 склянки води, приймайте прохолодний душ.

4. Кілька разів на день робіть вправи на глибоке дихання. Це допоможе розслабитися й перебороти потяг до паління. Їх можна виконувати лежачи, стоячи або під час руху. Покладіть руку на живіт в ділянці діафрагми. Затримайте дихання на дві секунди. Видихайте повільно через рот. Продовжуйте видих до тих пір, поки не відчуєте легкий позов до кашлю. Розслабтеся. Повільно повторюйте вправу 4 рази. Якщо при цьому відчуваєте легке запаморочення, спробуйте виконувати їх, вдихаючи менший об'єм повітря.

5. В період відмови від паління займайтеся фізичними вправами. Вони покращують обмін речовин в організмі, підвищують його тонус, зміцнюють почуття впевненості в собі, покращують сон. Фізичними вправами займайтеся не менше 20—25 хвилин і закінчуйте вправами на розслаблення.

Перевірити достатність фізичного навантаження можна за допомогою вимірювання частоти пульсу за формулою:

222 мінус ваш вік, помножити на $0,65$ — отримаємо межу частоти вашого пульсу;

222 мінус ваш вік, помножити на $0,75$ — отримаємо верхню межу пульсу.

Для того, щоб розслабитися, зробіть глибокий вдих, але неповний. Виберіть одну з груп м'язів тіла (обличчя, шиї, плечей,

рук, ніг, грудної клітини, живота) й напружте їх протягом п'яти секунд. Видихніть й розслабтеся. Зробіть глибокий вдих і видих й повторіть вправу з іншою групою м'язів.

6. Уникайте надмірного вживання напоїв, що мають кофеїн (кофе, чай). Якщо ви їх любите, краще зменшіть їх споживання в цей період. Відомо, що кофеїн уповільнює процес виведення нікотину з організму. Коли людина кидає палити, а вживання кофеїну залишилося на тому ж рівні, то концентрація його в організмі значно збільшується.

Це викликає нервові збудження й може спровокувати повернення до куріння.

7. Сплануйте свій денний розклад так, щоб сон складав не менше 6—8 годин на добу. Уникайте стресів та нервового напруження. Коли Ви відчуваєте себе комфортно й Ваша нервова система не виснажена, Ви краще володієте собою, легше можете переключити свою увагу з бажання курити на щось інше.

8. Відмовтеся від алкогольних напоїв, вони вдвічі збільшують небезпеку розпочати курити, ослаблюючи рішучість і волю.

Щодня випивайте по 6—8 склянок води. Більше вживайте фруктів, овочів, фруктових соків.

9. В боротьбі з бажанням закурити Вам допоможе і самонавіювання, яке краще робити в тихій кімнаті, зручно сидячи в кріслі з заплющеними очима. Зосередьтеся протягом 5 хвилин і 10 разів повторюйте словесну формулу: «Я спокійний. Я зовсім не хочу курити, сигарети мені огидні. Курити не треба. Я не буду курити!».

10. Якщо Ви відчуваєте психічний дискомфорт, збудження, знервування чи депресію, зробіть вправи на глибоке дихання чи кілька легких фізичних вправ. Коли у Вас є час, корисно зробити прогулянку пішки.

11. В період відмови від паління Ви можете відчувати неприємні симптоми: сухість у роті, кашель, легке запаморочення, шум у голові, головний біль. Не турбуйтеся — це організм звільняється від шкідливих речовин.

12. У критичні моменти, коли виникає сильне бажання палити, можуть виручити цукерки, арахіс, морква, жувальна гумка.

ОСЬ КІЛЬКА РЕЦЕПТІВ ЗАСОБІВ ВІД ПАЛІННЯ:

■ Сир нарізати маленькими скибочками завширшки 1—1,5 см, підсмажити і покласти у порожню пачку від цигарок. Як тільки виникне бажання палити, виймайте скибочку, покладіть її під язик, час від часу перевертаючи у роті. Бажання закурити зникає;

■ Якщо жувати сухий корінь айру, виникає відчуття нудоти. Якщо це зробити декілька разів, пропадає бажання палити;

■ 2 ст. ложки вівса залити 200 мл окропу і закип'ятити 2 рази. Настояти протягом години. Відціджений відвар пити по 1/3 склянки 4—5 разів на день протягом 3—4 тижнів.