

15

РЕКОМЕНДАЦІЙ

як подолати потяг до куріння від людей,
які позбулися цієї шкідливої звички

Не вдається кинути курити? Скористайтеся цими рекомендаціями, щоб упоратися з повсякденними ситуаціями, коли виникає високий ризик, що ви не втримаєтеся і закурите чи взагалі повернетесь до цієї звички.

01



Пробудження

Відразу йдіть у душ, почистьте зуби, вийдіть на прогулянку чи зробіть зарядку, виконайте нагальні справи, змініть ранковий розпорядок.

02



Кава вранці

Купіть каву по дорозі на роботу, пропустіть ранкову каву, випийте каву на роботі, почніть пити каву з льодом.

03



Коли ви голодні

Стежте, щоб надто не зголодніти, правильно харчуйтеся, беріть із собою перекуси, їжте фрукти, перед їдою пийте багато води чи знежирене молоко.

04



Після їди

Не переїдайте, не сидіть довго за столом, прибирайте відразу після їди, вийдіть на прогулянку та швидко пройдіться, заваріть чай, з'їжте фруктове морозиво, після їди не йдіть туди, де зазвичай палять, тримайте в роті соломинку чи зубочистку.

05



За кермом

Послухайте аудіокнигу чи ввімкніть компакт-диск, послухайте нову музику, поїдьте іншим маршрутом на роботу, не заїжджайте на автозаправну станцію чи в магазин, де продають сигарети, не відкривайте вікна в автомобілі, приберіть у салоні, щоб позбутися запаху тютюну.

06



Перерви на роботі

Не ходіть поруч із зоною для курців, намагайтеся не виходити з будівлі, під час перерви відвертайте увагу на щось, наприклад почитайте книгу, поспілкуйтеся та пройдіться з колегою, який не курить.

07



Стрес на роботі

Зверніться по допомогу, зробіть перерву, спробуйте нормалізувати свій стан, вдайтеся до техніки глибокого дихання, зателефонуйте комусь, щоб заспокоїтися, не виходьте на вулицю, зателефонуйте на гарячу лінію підтримки.

08



Кінець робочого дня

Виберіть інші способи винагородити себе по завершенні довгого дня (напій із льодом або журнал), поїдьте новим маршрутом додому, знайдіть собі додаткові справи, розважтеся після роботи, потренуйтеся після роботи.

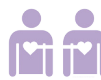
09



Під час телефонних розмов

Говоріть у кімнаті, де ви зазвичай не курите, тримайте щось у руках під час телефонного дзвінка, малюйте візерунки на папері, розтягуйтеся, тримайте в руках м'ячик-антистрес.

10



Коли поруч партнер(-ка), який(-а) курить

Попросіть партнера(-ку) не курити поруч із вами чи вдома, не сидіть поруч, коли він (вона) курить, попросіть не тримати сигарети на відному місці, попросіть не давати сигарету, навіть якщо ви звертатиметесь з таким проханням.

11



Під час домашніх справ

Спочатку робіть менше завдань; як альтернативу можна покласти до рота жувальну гумку, посмоктати м'ятні льодяники, пастилку, взяти соломинку до рота. Ще можна звернутися по допомогу, випити лимонад або з'їсти фруктове морозиво.

12



Сварки з партнером(-кою)

Намагайтесь уникати напружених дискусій у перші кілька днів. Якщо ситуація стає занадто бурхливою, вийдіть із дому. Зробіть фізичні вправи, знайдіть собі розвагу до смаку, зателефонуйте друзям і попросіть про підтримку, зверніться на гарячу лінію, сходите у торговий центр або в кіно, де заборонено курити.

13



Пробудження вночі

Зробіть щось спокійне: почитайте або подивіться телевизор у кімнаті, де ви зазвичай не курите.

14



Коли ви працюєте вдома

Працюйте в тій частині дому, де ви зазвичай не курите, під час роботи жуйте жувальну гумку, м'ятні цукерки тощо, намагайтеся не працювати вдома понаднормово.

15



За комп'ютером

Якщо втриматися стає занадто складно, тоді відійдіть від комп'ютера, займіться іншими справами, зробіть зарядку чи з'їжте некалорійну їжу, наприклад овочеві закуски, пожуйте жувальну гумку чи м'ятну цукерку.

MOQC
MICHIGAN ONCOLOGY
QUALITY CONSORTIUM



Nonprofit corporations and independent licensees
of the Blue Cross and Blue Shield Association

>> ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ [відвідайте moqc.org](https://www.nationaljewish.org/health-insights/smoking-and-tobacco-use/preparing/strategies-from-ex-smokers)

