

# Ваш план отказа от курения

## У вас больше шансов бросить курить, если у вас есть план.

Это простой для выполнения план, который проведет вас через весь путь отказа от курения, начиная с недель до того, как вы бросите курить, и заканчивая неделями после, когда вы можете заметить изменения в уме, теле и образе жизни.

Он следует программе доктора Брикера, содержит обзор важных шагов по отказу от курения, предлагает место для заметок и многое другое. Сохраните его на свой телефон. Распечатайте это. Держите его под рукой и обновляйте по мере продвижения в программе.



## ВАША ДАТА ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

Первый шаг — установить дату прекращения курения, которая обычно наступает в течение двух недель после запуска программы. Это дает вам время попрактиковаться в навыках отказа от курения, собраться и попрактиковаться в использовании лекарств для отказа от курения, проверить упражнения для ума и тела, которые помогут вам преодолеть позывы, и многое другое. После того, как вы бросили курить, вы не курите.

Установите дату отказа от курения

ДД	ММ	ГГ
----	----	----

Сохраните эту дату в телефоне и поставьте напоминание.



## ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЕ НА БЮДЖЕТ

Курить дорого. Представьте, сколько денег вы сэкономите после того, как бросите курить. Для вдохновения подсчитайте, сколько вы тратите на сигареты в день, неделю, месяц и год. Запишите, то что вы можете сделать с этими деньгами.

- Сколько сигарет вы выкуриваете в день? \_\_\_\_\_ шт
- Сколько пачек в день? \_\_\_\_\_ пач.
- Сколько вы тратите на одну пачку сигарет? \_\_\_\_\_ ₺
- Сколько вы тратите в день? \_\_\_\_\_ ₺
- Сколько вы тратите в неделю (стоимость дня x 7) \_\_\_\_\_ ₺
- Сколько вы тратите в год (стоимость в неделю x 52) \_\_\_\_\_ ₺
- Сколько вы тратите в месяц (стоимость в год/12) \_\_\_\_\_ ₺

Назовите три вещи, которые вы могли бы сделать на эти деньги вместо того, чтобы покупать сигареты.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

---

## ВАШЕ ВДОХНОВЕНИЕ

Когда вы бросаете курить, у вас может быть негативный внутренний диалог и неприятные симптомы отмены.

Стоит подключать вдохновение, чтобы помочь вам в эти трудные моменты. Ваше вдохновение — это ваши «почему», ваши более глубокие причины бросить курить.

Доктор Брикер часто думает о них как о «глаголах жизни» — **играть с внуками, заниматься спортом, путешествовать по миру**. Это всего лишь краткий обзор того, как ваша жизнь может быть лучше, если вы не курите.

**Перечислите три из ваших источников вдохновения. Попробуйте составить несколько списков и развесить их у себя дома, чтобы они напоминали вам, почему вы бросаете курить.**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

---

## ВАШИ ТРИГГЕРЫ

Одним из ключей к тому, чтобы бросить курить на всю жизнь, является изучение триггеров, которые вызывают у вас желание курить, и наличие плана борьбы с ними.

Позывы, тяга — это ощущения в вашем теле — во рту, груди, щеках, животе и других частях тела, которые сигнализируют о том, что вы хотите выкурить сигарету.

Побуждения могут быть вызваны многими вещами, включая людей, места, время, мысли, ваш распорядок дня, ваше окружение и многое другое.

Потренируйтесь замечать, когда вы чувствуете желание курить, и триггеры, которые привели к этому.

**Вот некоторые распространенные триггеры:**

- Прием пищи
- Ссора
- Определенное время суток (например покурить утром)
- Употребление алкоголя
- Вождение автомобиля
- Перерывы в работе

Если вы знаете некоторые из своих триггеров, перечислите здесь пять из них.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

## ШАГИ НА ПУТИ К ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ

Почаще пересматривайте эти шаги и практикуйте навыки отказа от курения. Это может помочь вам настроиться на жизнь, свободную от табачного дыма.

### 1. Установите дату вашего отказа от курения:

установите дату, когда вы намереваетесь бросить курить. Хорошая дата для начала - через две недели после начала этой программы, чтобы дать себе время попрактиковаться в навыках отказа от курения.

### 2. Найдите свое вдохновение:

почему вы хотите бросить курить? Знание своих “почему” и того, что вас вдохновляет, может помочь вам справиться с негативными мыслями и ощущениями, которые могут возникнуть при отказе от курения. Когда наступают трудные времена, найдите свое вдохновение.

### 3. Станьте экспертом по побуждениям:

чем больше вы сможете узнать о своих побуждениях и триггерах, которые их вызывают, тем больше власти вы будете иметь над ними.

### 4. Узнайте, как управлять побуждениями:

одно из различий между этой и другими программами заключается в том, что иногда один из лучших способов справиться с побуждением – позволить ему приходить и уходить. Позвольте себе побыть в дискомфорте и как учит доктор Брикер, перестаньте бороться с монстром желания.

**5. Узнайте о лекарствах для отказа от курения:**

лекарства для отказа от курения помогают миллионам людей бросить курить, и, если вы их принимаете, они увеличивают ваши шансы бросить курить. Используйте время до даты вашего отказа от курения, чтобы попрактиковаться в их использовании, и продолжайте использовать их после даты вашего отказа, чтобы увеличить свои шансы на успех.

**6. Создайте среду, свободную от табачного дыма:**

избавление от триггеров курения и всего, что может напоминать вам о вашей жизни курящего человека, может быть полезным. Используйте отказ от курения как возможность очистить свой дом, рабочее место, машину, одежду и другие места, где вы проводите время, от сигарет, пепельниц, зажигалок и других потенциальных триггеров.

**7. Создайте прочный круг общения:**

окружение себя людьми, которые будут подбадривать вас, держать на правильном пути и помогут вам чувствовать себя обоснованным, когда вы бросите курить, может оказать большое влияние на вашу способность бросить курить навсегда. Когда просите людей войти в ваш круг общения, будьте конкретны. Не ожидайте, что один человек выполнит все вспомогательные роли. Вместо этого дайте конкретную работу конкретным людям. Нужно выплеснуть свое разочарование? Укажите друга или любимого человека, который мог бы исполнить эту роль. Нужна помощь по хозяйству и повседневным задачам? Найдите кого-нибудь, кто хорошо заполняет списки дел. Нужен совет по поводу отказа от курения? Поговорите с другом или любимым человеком, который бросил курить и теперь некурящий. Независимо от того, кто вам помогает, не забудьте ответить взаимностью, если им когда-нибудь понадобится рука помощи.

**8. Планируйте возможные промахи:**

после отказа от курения, промахи – обычное дело. Если с вами случится промах, знайте, что это не конец света. Это не значит, что вы снова заядлый курильщик. Просто отметьте ситуацию — когда и почему это произошло. Проявите немного сострадания к себе, затем немедленно подтвердите намерение бросить курить и начните сначала.