

Сегодня правильный день

Справочник для тех,
кто хочет бросить курить





”Бросить курить все-таки не была какая-то катастрофа. С хорошей подготовкой это было даже невероятно легко.»

Избавление от курения всегда на пользу!

Избавление от курения возможно, независимо от того, много или как долго вы курите. Отказ от курения – решение, о котором вам не нужно будет жалеть.

Или как вам звучит вот это?

- меньше стресса
- более освежающий ночной сон
- повышенная способность концентрироваться
- более свежее дыхание
- более яркая кожа
- улучшенная способность к физическим нагрузкам
- меньше кашля и других инфекций дыхательных путей

Вы тоже можете достичь этих и многих других преимуществ. Задача этого справочника – помогать, руководить и вдохновлять вас в процессе избавления от курения. А вы знаете, что каждый второй из когда-то курящих уже отказался от курения? Верьте в себя, вам это тоже возможно!

Оглавление

Избавление от курения всегда выгодно!.....	3
Подготовьтесь к отказу от курения	4
Вперед маленькими шагами.....	6
Вот так это делается	6
Будьте подготовлены к рискам	9
Что происходит в организме при отказе от курения?...	16
Абстиненция пройдет	18

Симптомы абстиненции можно облегчить с помощью препаратов	20
Не стоит бояться прибавления веса.....	22
Избавление от курения – лучший способ улучшить состояние здоровья.....	24
Более здоровые малыши и мамы	28
Прекратите употребление снюса	30

Подготовьтесь к избавлению от курения

Чем лучше вы подготовитесь к избавлению от курения, тем выше ваши шансы на успех.

Подумайте заранее

Подумайте, какую пользу и вред вам приносит курение. Будьте честны к себе и вспомните одинаково как хорошие, так и плохие стороны табака. Подумайте также, в каких ситуациях и местах вы чаще всего курите. Вы можете предвидеть рискованные ситуации?

Сделайте из курения сложное занятие

Каждый раз подумайте хорошо перед тем как закурить. Измените свои привычки, связанные с курением, так как изменения помогают вам разбить рутину, вследствие чего отказ от курения уже не кажется такой уж большой переменной.

Учитесь на своих прежних опытах

Каждая попытка избавиться от курения – опыт, с помощью которого можно узнать что-то новое о себе. Вы когда-то раньше предприняли попытку избавиться от курения? Что случилось, почему попытка не увенчалась успехом? Подумайте, каким образом вы можете использовать прежний опыт при подготовке к избавлению от курения. Есть люди, которые могут раз и навсегда избавиться от курения, однако чаще всего окончательному успеху предшествуют несколько неудачных попыток.

”Это правда, что, поскольку сигареты являлись частью многих мест и ситуаций в моей жизни, то теперь мне надо от всего этого отучиться.”



Вперед маленькими шагами

Наблюдайте за собой: Запишите время и ситуацию каждый раз, когда вы закурили. Вы будете получать ценную информацию о своей табачной зависимости и привычках.

Курите меньше каждую отдельную сигарету и урезайте общее количество сигарет. Снижение количества выкуриваемых сигарет только на несколько штук может означать большой шаг к полному отказу от курения.

Покупайте мало сигарет, только по одной пачке.

Ограничьте себе количество мест курения.

Измените привычки, связанные с курением. Поменяйте марку сигарет каждый раз, когда покупаете их. Поменяйте привычную позу во время курения, например, встаньте или сядьте, если вы привыкли курить стоя.

Бросьте курить в качестве эксперимента: Попробуйте, например, как вам получается быть один день без сигарет. Это тоже снижает порог для отказа от курения!

Вот так это делается

Определите заранее день, когда вы откажетесь от курения. Когда вы выберете день отказа от курения предварительно, вам будет труднее отступать от своего решения. Не стоит неделями откладывать решение об отказе от курения, однако вам следует хорошо позаботиться о том, чтобы момент отказа от курения не был обременен другими стрессами. Таким образом, вы можете направить все силы на избавление от курения.

Обратитесь за поддержкой к своим близким. Люди вокруг вас будут понимать и вдохновлять вас больше, когда вы расскажете им, к чему вы приступили и что их поддержка означает для вас.

Попросите кого-то поддержать вас. Найдите среди своих близких человека, который помогает вам не отступать от своего решения.

Обсудите прежде всего со своим супругом/супругой, как он/она может поддержать ваше решение. Обсудите вместе все практические вещи, которые имеют отношение к вашему решению: досуг, возможные симптомы абстиненции, необходимость проводить собеседования и получать поддержку. Уточните также общие правила, если супруг/супруга продолжает курить.

Подготовьтесь к симптомам абстиненции и подумайте, как пережить различные ситуации.

Вы можете пережить ломки, или вам нужна никотинзаместительная терапия? При необходимости, запасайтесь заранее препаратами и ознакомьтесь с их инструкциями.

Запасайтесь какой-то легкой и свежей едой.


Попробуйте, например, корнеплоды или фрукты. Когда вы почувствуете тягу к сигаретам, они могут сначала помочь вам преодолеть позывы к курению.

Уничтожьте накануне все табачные аксессуары.

Не оставляйте за собой ни одних открытых ворот.

Награждайте себя даже за маленькие достижения.

Если вы сорвались и закурили, не отчаиваетесь. Многие перестают пытаться избавиться от курения сразу после первого срыва и считают, что они – круглые неудачники. В такой ситуации хорошо вспомнить, что это было всего лишь маленькое отступление назад, ради которого не стоит перестать добиваться бездымной жизни. Спотыкание является частью жизни.



”Я научился, например, есть йогурт в утренний перерыв и ходить за газетой во второй половине дня и проводить с ней послеобеденный перерыв.”

Будьте заранее подготовлены к рискованным ситуациям

Обычно курильщика тянет к сигаретам в определенных ситуациях, например: после чашки кофе, во время перерыва на работе, или когда он расстроен или в плохом настроении. Когда вы познаете собственные рискованные ситуации, вы можете заранее готовиться к действиям в этих ситуациях.

В следующем разделе приведены самые обычные ситуации, подталкивающие к курению. Посмотрите на них и подумайте, насколько сильно они могут подействовать на вас.

Для каждой ситуации продуманы практические советы, призванные помочь вам. Основное правило – быть в движении и занять себя чем-то другим, кроме табака.

Когда возникло желание курить

Подышите глубоко. Вспомните, что даже самое сильное желание будет продолжаться только несколько минут. Возьмите жвачку, конфетку или покусайте что-то свежее. Выпейте медленно стакан воды.

”Приятно читать об успехах на форуме Stumppi – это вселяет надежду о том, что я тоже могу когда-то достичь своей цели. Никто не мог бы представить меня и сигареты отдельно друг от друга, меньше всего я сам.”

”Потихонечку мне кажется, что невозможные вещи могут стать возможными.”

Вам надоело или вы в плохом настроении

Упадок духа – типичное чувство в данном этапе. Напомните себе о том, что это пройдет. Не оставайтесь дома, а выберите куда-нибудь. Занимайте себя чем-нибудь, позвоните друзьям, пойдите в кино, на концерт, или начните занятия физкультурой.

Планируйте приятные дела: отпуск, как использовать деньги, не потраченные на сигареты, ремонт, работы на даче. Старайтесь не укорять собственную совесть, если вы не достигли чего-нибудь необычного. Сейчас самое главное для вас – жить без сигарет.

Вы в нервном состоянии

Подышите глубоко и расслабьтесь. Избегайте кофе и алкоголя. Старайтесь избегать ситуаций и вещей, вызывающих стресс. Не сидите дома, а идите гулять или бегать. Умеренная физическая нагрузка поможет вам расслабиться.

Вы не можете концентрироваться


Объясните себе, что вам трудно концентрироваться, потому что ваш мозг привык к табаку. В других отношениях ваш мозг совсем в порядке! Способность концентрироваться возвращается постепенно. Дайте себе чуть больше времени чем раньше для подготовки важных дел. Не работайте, если вы устали.

Вы чувствуете стресс

Планируйте работу так, чтобы вы могли выполнить ее поэтапно и не слишком уставали от нее. Встаньте и идите гулять, или слушайте любимую музыку. Подготовьте себе легкую закуску, жвачки и напитки. Не забудьте проводить время на улице, кушать и спать хорошо.



*”К счастью, моя голова
начинает понимать, что не
стоит требовать табака,
поскольку его не дадут.”*



”Я прочитал рассказы на форуме Stumppi – они вдохновляют меня бросить курить. Там есть ответы на абсолютно все вопросы, касающиеся отказа от курения.”

Когда вы хотите сделать перерыв или расслабиться

Учитесь новым методам сделать паузу: выйдите на свежий воздух или покушайте что-нибудь свежее. Выучите какое-то подходящее вам новое упражнение для расслабления, которым вы можете пользоваться везде.

Вы видите, когда другие курят

Остерегайтесь в первое время компании курящих и мест, где скорее всего курят. Если вы видите курящего, напоминайте себе о том, что вы уже бросили курить. Вспомните отрицательное воздействие табака на здоровье и причины, по которым вы приняли решение отказаться от курения.

Если кто-нибудь предложит вам сигарет

Когда вы попали в ситуацию, когда кто-нибудь предлагает вам курить, потренируйтесь заранее, как вежливо отказаться. Вы также можете придумать причину для отказа от табака. Таким образом вы можете быстро урегулировать ситуацию и идти дальше.

Вы попали в ситуацию, в которой предлагают выпить алкоголь

Избегайте в первое время употребления алкоголя в ситуациях, в которых предлагают сигареты. Из-за воздействия алкоголя, ваша способность контролировать себя и принимать правильные решения снижается, и вы можете сорваться.

Кофе или пища могут вызвать желание курить

Вместо кофе, пейте чай. Кушайте медленно и с наслаждением. Благодаря отказу от курения, обоняние и вкус улучшаются, что позволяет вам получить повышенное удовольствие от еды. После еды не задерживайтесь у стола.

Вы привыкли курить в машине

Сделайте уборку и проветривайте салон машины. Запасайтесь жвачкой, конфетами или другой едой. Слушайте любимую музыку во время вождения. Делайте паузы.

Вы страдаете от бессонницы

Встаньте с постели, не стоит там валяться. Читайте что-нибудь, слушайте музыку или, например, готовьте подарки на новый год. После отказа от курения, организм выздоравливает и качество сна улучшается.

Голова болит

Выйдите на свежий воздух и отдыхайте. Употребляйте меньше напитков кола и напитков, содержащих кофеин. Постарайтесь расслабиться. Если эти советы не помогут, примите обезболивающее.

Желудок не работает

Пейте достаточно воды. Ешьте много овощей и цельные зерна. Занимайтесь много физкультурой.

Ищите поддержку для отказа от курения

Вы можете обратиться за поддержкой в местную поликлинику или организацию трудового здравоохранения. Спросите информацию о курсах отучения от курения, или побеседуйте с медсестрой. Также Интернет предлагает информацию и поддержку при отказе от курения. Поддержку равных вам предлагают форумы, например, сайт www.stumprri.fi. Бесплатная справочная служба Stumprri работает по телефону 0800 148484. В службе работают профессионалы в области здравоохранения.

”Чувствуется хорошо, когда угарные газы исчезли из организма. Дышится легче! Я чувствовал признаки здоровья. И ходить легко.”

”Когда я сам боролся с этими чувствами во время первых недель, каждая клеточка во мне жаждала сигарет. Рассказы на форуме Stumprri дали мне силы не закурить.”



Что происходит в организме при отказе от курения?

Ваш организм начинает сразу выздоравливать от вредных эффектов курения.

Через 20 минут

- артериальное давление снижается
- пульс нормализуется

Через 8 часов

- уровень кислорода в крови возвращается к норме, позволяя более эффективное использование кислорода
- уровень никотина и угарного газа в крови сокращается вдвое

Через 24 часов

- угарный газ выходит из организма
- легкие начинают очищаться от смол и прочей грязи, связанной с курением

Через 48 часов

- никотин вышел из организма
- обоняние и вкус значительно улучшились

Через 72 часов

- дышать стало легче, когда табачный дым не сужает бронхи

через 2-12 недель

- кровообращение улучшается
- повышается энергичность
- кашель и выделение мокроты уменьшаются
- функционирование легких значительно улучшается

через 3-9 месяцев

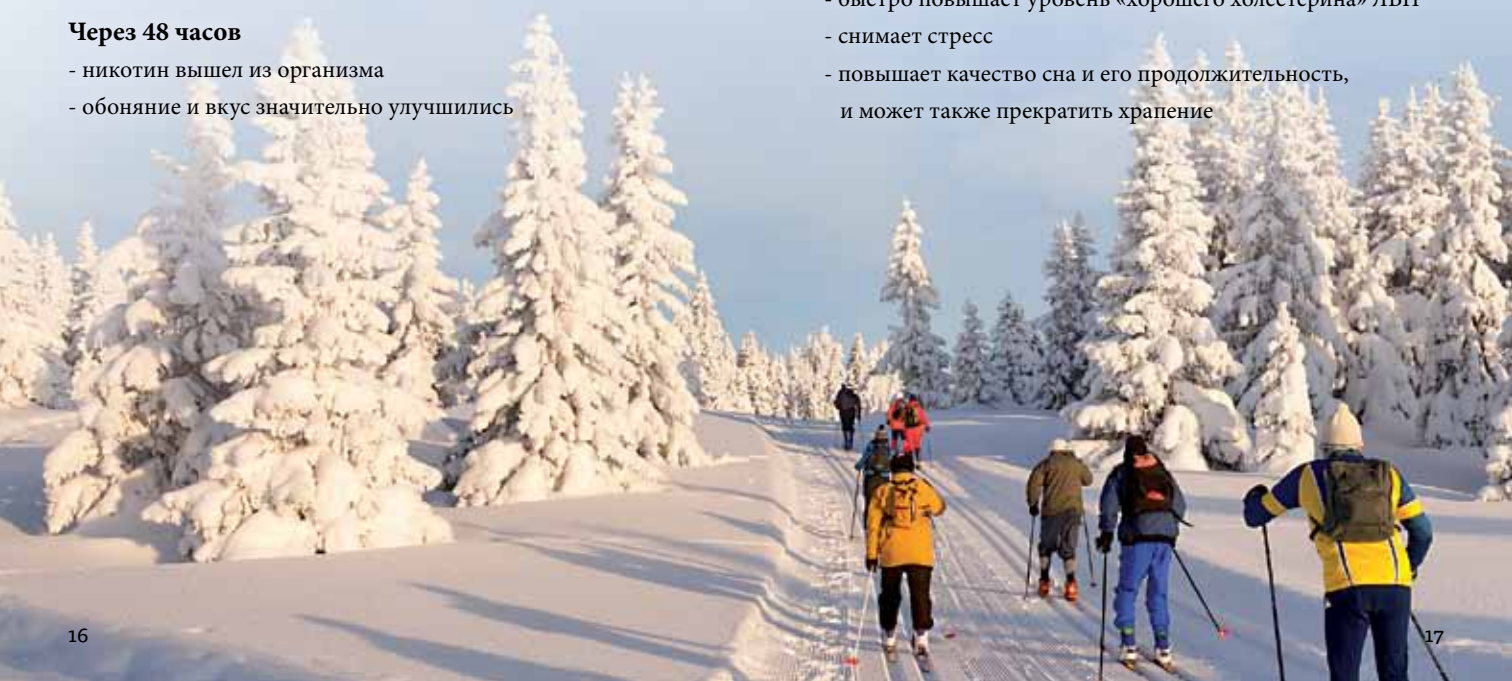
- функционирование легких становится еще лучше

Через 1 год

- риск коронарной недостаточности и смерти, вызванной ей, сокращается вдвое

Дополнительно отказ от курения

- быстро повышает уровень «хорошего холестерина» ЛВП
- снимает стресс
- повышает качество сна и его продолжительность, и может также прекратить храпение



Абстиненция пройдет

Отказ от курения может влечь за собой симптомы абстиненции. Однако не волнуйтесь – это временно и всегда пройдет. Зато преимущества отказа от курения будут сохраняться всю жизнь. Постарайтесь относиться к абстиненции при отказе от курения положительно, потому что абстиненция – знак о том, что ваш организм очищается.

Никотиновая зависимость означает, что нормальное функционирование организма курящего человека требует регулярной дозы никотина. Когда никотин исчезает из организма, это может сначала влечь за собой различные симптомы абстиненции. Объем и продолжительность этих симптомов варьируется. В среднем они продолжаются 3-4 недели. Обычно симптомы абстиненции при отказе от курения обостряются в течение первой недели, после которой они постепенно исчезают. По разным оценкам, три четверти из тех, кто отказался от курения, испытывают абстиненцию. Однако возможно также обойтись без значительных симптомов после отказа от курения.

Самые распространенные симптомы абстиненции:

- раздражительность
- нетерпимость
- желание закурить
- беспокойство
- трудности сконцентрироваться
- бессонница
- головная боль
- жажда сладкого и повышение аппетита

Кофе может обострить симптомы, поскольку кофеин выходит из организма более медленно после отказа от курения.

”Был у меня такой момент, когда я в течение пяти минут искал все сумки, чтобы найти хоть один сигарет. Хорошо, что я уже давно выбросил их всех, так как после этого 5-минутного периода мне больше не хотелось закурить, и было бы очень досадно, если бы я

”Единственный метод – просто решить отказаться от курения и поддержать принятое решение любыми подходящими способами, в зависимости от человека.”

Симптомы абстиненции можно облегчить с помощью препаратов

Лечение симптомов абстиненции проводится никотиновыми препаратами или лекарствами, приобретаемыми по рецепту. Препарат и его дозировка будет выбран в соответствии со степенью абстиненции.

При лечении никотиновыми заменителями, уровень никотина в крови будет ниже чем при курении. Цель лечения никотиновыми заменителями – постепенное снижение уровня никотина в крови, что позволяет регулирование неприятных симптомов при уменьшении степени зависимости.

Никотиновые препараты можно покупать свободно без рецепта в аптеках, магазинах, киосках и заправочных станциях. Ассортимент продукции разнообразен: жвачки, таблетки, пластыри и ингаляторы.

Никотиновый пластырь действует медленно, но долго. Пластырь следует менять каждый день. Жвачки, таблетки и ингаляторы действуют быстрее, но более короткое время. Ими можно пользоваться при необходимости, при появлении симптомов. Жвачки и таблетки имеют разные степени мощности и различные вкусы. Через ингалятор воздух с низкой концентрацией никотина всасывается в рот. Никотин попадает в кровообращение через слизистую оболочку ротовой полости.

Никотиновые заменители подходят и для тех, кто хочет избавиться от употребления снюса. Дозировка подбирается в соответствии с уровнем никотиновой зависимости. Никотиновые заменители предполагают применение достаточно крупной дозы никотина достаточно долго (3-6 месяцев).

Существуют и лекарственные препараты, способствующие избавлению от курения, выдаваемые по рецепту. В Фин-

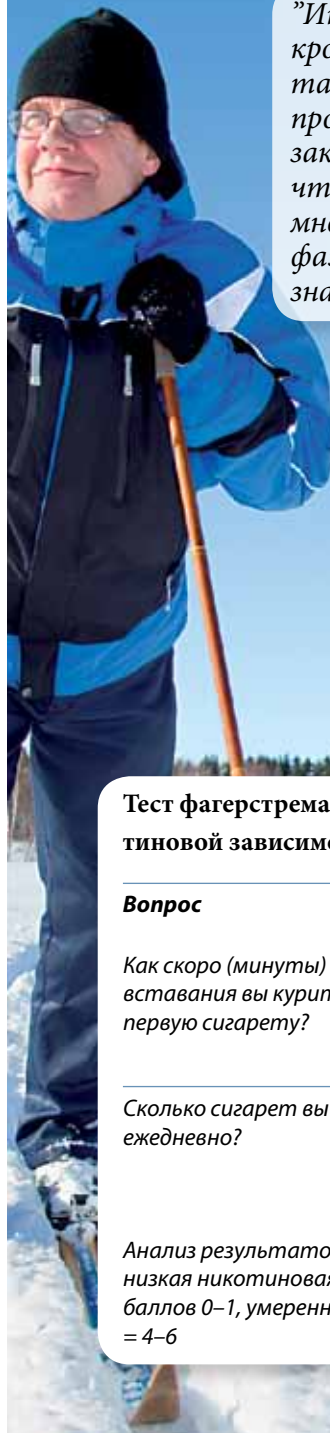
”Иногда думаешь, что никто, кроме тебя, не страдает от таких симптомов, как продолжительной жажды закурить. А потом заметишь, что ты не единственный, и многие могли преодолеть эту фазу, после которой стало значительно легче.”

Тест фагерстрема на определение никотиновой зависимости

Вопрос	Количество	Баллы
	менее 6	3
<i>Как скоро (минуты) после вставания вы курите первую сигарету?</i>	6–30	2
	31–60	1
	более 60	0
<hr/>		
<i>Сколько сигарет вы курите ежедневно?</i>	менее 10	0
	11–20	1
	21–30	2
	более 30	3

Анализ результатов:

низкая никотиновая зависимость = общее количество баллов 0–1, умеренная = 2, высокая = 3, очень высокая = 4–6



ляндии используются следующие препараты: варениклин (Champix®), бупропион (Zyban®) и нортриптилин (Noritren®). Препараты облегчают симптомы, однако не подходят всем. Вы можете проконсультироваться с врачом о целесообразности применения лекарственных препаратов.

Не стоит бояться прибавления веса

Многие курильщики волнуются за возможный набор веса после отказа от курения. Это может даже являться причиной продолжения курения. Однако не обязательно, что ваш вес будет повышаться после отказа от курения. Вы можете сами повлиять на это. Некоторые вообще не будут набирать вес, у большинства набор веса умеренный, в рамках несколько килограмм.

Возможный набор веса в связи с отказом от курения обусловлен замедлением обмена веществ и повышенным аппетитом. Однако замедление обмена веществ – временное явление, которое стабилизируется само собой. Организм также может набирать жидкость, которая со временем выходит. Наблюдение за диетой и выбор разумных продуктов питания поможет вам избежать прибавления веса при отказе от курения.

Повышение аппетита после отказа от курения – типичный феномен. Возвращение обоняния и вкуса связаны с ростом аппетита. Чувство голода и повышенный аппетит – обычные симптомы абстиненции, и они продолжаются дольше других симптомов.

Вы можете предотвратить набор веса с маленькими изменениями

Важно соблюдать регулярную и нормальную диету, состоящую во многом из овощей и фруктов. Разумно питаться несколькими маленькими порциями в течение дня. Таким образом, вы не успеете проголодать, что поможет избежать переедания. Убедитесь в том, что в вашу диету входит

”Контроль за весом совсем возможно, и от пары лишних килограмм можно избавиться, несмотря на тяжелую костную структуру, неблагоприятный генотип или предполагаемый медленный обмен веществ.”



волокнистая пища и жидкость в достаточном количестве.

Дайте предпочтение цельным зернам.


Уменьшение количества сахара поможет в осуществлении контроля над весом и вообще всегда рекомендуется. Протеин повышает чувство насыщения и облегчает осуществления контроля над весом. Теперь, когда ваши легкие стали работать лучше, у вас есть возможность больше заниматься физкультурой. Занятие физкультурой приятно, когда организм работает более эффективно, что способствует и дальнейшему повышению физической подготовки. Почему бы не попробовать какой-нибудь новый вид физкультуры? Физкультура также лечит симптомы абстиненции.

Избавление от курения – лучший способ улучшить состояние здоровья

Курение воздействует на все тело. Отказ от курения снижает риск заболевания многими болезнями, облегчает их лечение и ускоряет процесс выздоровления. Отказавшийся от курения человек будет испытывать повышение физических способностей и иммунитета.

При лечении бронхиальных и легочных заболеваний, отказ от курения особенно важно. В частности, симптомы и осложнения астмы уменьшаются, работа легких улучшается и эффективность медикаментозного лечения повышается. В случае хронической обструктивной болезни легких, отказ от курения – основной метод лечения. Развитие болезни значительно замедляется, ее симптомы уменьшаются, также как необходимость стационарного лечения. Повышенный иммунитет предотвращает появление различных инфекций.


Сердце радуется от отказа от курения. Угарный газ удаляется из кровообращения уже в течение первых суток, позволяя сердцу и всему организму более эффективное использование кислорода. После удаления никотина ситуация с сокращением сосудов улучшается. Отказ от курения



”Я бы больше скучал по кислороду и здоровью, чем табаку, если бы их у меня отняли...”

”По лестницам легче подниматься, нет кашля, результаты ПЭП улучшились, вкус и запах в полости рта стали более приятными.”

”Только сейчас, после того как две недели назад бросил курить, я первый раз чувствовал широко рекламируемый эффект «flow», когда бег идет просто сам собой и мне осталось только наслаждаться.”



”Моим детям нужна здоровая мама и образцовый пример для собственной жизни.”

”Дети радуются непахучей бабушке.”

приводит к снижению артериального давления и частоты сердцебиения. Уменьшается риск аритмии сердца. Отказ от курения также приводит к повышению уровня хорошего холестерина ЛВП и снижению риска закупоривания сосудов. В течение одного года после отказа от курения, риск инфаркта снижается до уровня риска некурящих.

В лечении диабета отказ от курения – краеугольный камень лечения. Таким образом, риск побочных заболеваний, как сердечно-сосудистых заболеваний, уменьшается. После отказа от курения, эффективность инсулина повышается.

Лица, страдающие психическими расстройствами, курят чаще и больше чем остальное население. Курение является одним из основных препятствий для повышения их благополучия. Тем не менее, избавление от курения возможно и для лиц, страдающих психическими расстройствами. С помощью активной поддержки, многим из них удастся избавиться от курения.

Курение оказывает отрицательное влияние на эффективность многих лекарственных препаратов. Такими препаратами являются, например, инсулин и варфарин (Marevan®), и также определенные антипсихотические препараты. Поэтому после отказа от курения следует скорректировать дозировку этих препаратов.

Дополнительно отказ от курения

- снижает риск онкологических заболеваний
- улучшает здоровье полости рта
- уменьшает риск патологий, связанных с расстройством щитовидной железой
- способствует успешному проведению операции и заживлению раны
- уменьшает риск язвы желудка
- улучшает состояние кожи и замедляет появление морщин
- уменьшает неприятную сухость ротовой полости
- уменьшает мужские проблемы с эрекцией

Более здоровые малыши и мамы

Все родители хотят предоставить своим детям лучшие возможности для жизни. Отказ от курения – один из лучших способов матери для обеспечения благополучия ребенка.

Развивающийся в матке ребенок не защищен от табачного дыма, так как плацента не фильтрует вредные вещества табачного дыма. Также отказ папы от курения о поддержка маме важно!

Почему бросить курить?

- повышаются шансы забеременеть
- снижаются риски во время беременности
- риск выкидыша снижается вдвое
- больше энергии, дышится легче
- ребенок обеспечен кислородом и возможностью достичь нормального веса
- более спокойный новорожденный
- будет больше грудного молока и она не имеет табачного привкуса
- уменьшение риска внезапной смерти ребенка
- меньше случаев инфекций дыхательных путей, аллергии и астмы в детстве
- у ребенка будет меньше трудностей в обучении и признаков гиперактивности в школьном возрасте
- у ребенка риск стать впоследствии курильщиком значительно уменьшается

По этим и многим другим причинам стоит бросить курить!

При планировании беременности, решение отказаться от курения может возникнуть легко – все-таки благополучие ребенка является большим стимулом обеспечить собственное здоровье. Также недомогание на начальной стадии беременности может способствовать избавлению от курения.

Если отказаться от курения тяжело, спросите о помощи.

Переносить чувство вины без поддержки тяжело.

”Для детей остается больше времени, когда не нужно отдавать предпочтение своей зависимости.”

”Как перенести чувство вины после рождения ребенка, когда ты понимаешь, кого отравляла дымом, помимо себя.”

Прекратите употребление снюса

Употребление снюса, как и других табачных изделий, опасно для здоровья. Воздействие снюса отмечается во всем организме, и особенно это видно в ротовой полости.

Снюс содержит многие ядовитые вещества, как тяжелые металлы, пестициды и карциногенные вещества. Ядовитые вещества попадают в большой круг кровообращения и разносятся по всему телу.

В ротовой полости снюс повреждает слизистую оболочку, десны и зубы. Десны сокращаются, зубы разрушаются и возможно развитие патологий полости рта, которые впоследствии могут привести к развитию раковых заболеваний. Из рта исходит неприятный запах из-за воспаления десен, вызванного употреблением снюса.

Употребление снюса повышает риск многих раковых и сердечно-сосудистых заболеваний. Снюс снижает способность к физическим нагрузкам, выносливость и мощь, необходимых в занятии спортом. Ослабление кровообращения повышает риск травм при занятиях физкультурой и замедляет процесс восстановления мышц после тренировки.

При отказе от употребления снюса

- Вы получите более чистую и свежую ротовую полость.
- Большинство повреждений десен исправляется после отказа от употребления снюса. Также количество случаев воспаления десен уменьшается у тех, кто отказался от употребления снюса.
- Выносливость мышц, их мощь и масса увеличиваются, когда усвояемость кислорода и питательных веществ улучшается.
- Ударная сила сердца растет, что позволяет достижение улучшенных спортивных результатов.
- Риск заболевания раком, в частности различными формами рака ротовой полости, значительно уменьшается.

- Также риск сердечно-сосудистых заболеваний уменьшается после отказа от употребления снюса.

На избавление от снюса распространяются те же инструкции как относительно других табачных изделий. Самое главное – собственное твердое решение и хорошая мотивация. Никотиновая зависимость человека, употребляющего снюс, обычно высокая. Поэтому уменьшение потребления снюса должно проходить постепенно перед тем как принять решение о полном отказе. Таким образом, симптомы абстиненции будут менее тяжелые, и вам будет легче изменить привычки, связанные с употреблением снюса, благодаря чему принятие решения об окончательном отказе от снюса уже несложно.

Снюс содержит больше никотина чем сигареты. Переход к снюсу – не способ избавиться от курения. Разве есть смысл перейти от одного вредного табака к другому вредному табаку?



Избавление от курения с помощью Stumppi.



Бесплатный справочный телефон:

0800 148 484 пн-пт в 13:00-18:00.

По телефону с вами будут беседовать специалисты по здравоохранению, занимающиеся вопросами по избавлению от курения.



Чат-служба пн, ср и пт в 09:00-12:00.

Информацию и поддержку можно найти и в Интернете

Stumppi.fi



*Настоящий справочник подготовлен специалистами службы Stumppi, организуемой Союзом больных с заболеваниями дыхательных органов (Hengityslitto ry), совместно с антитабачной благотворительной организацией Suomen ASH ry.
Цитаты приведены с форума Stumppi.*