**ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЛЕЧЕНИЮ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ**

3.1. Держитесь подальше от людей и мест нахождения курильщика. Избегайте пассивного курения.

3.2. Алкоголь и курение часто идут нога в ногу. Откажитесь от посиделок в компаниях с распитием спиртных напитков. Пусть Ваш ум будет трезв, а соблазны находятся на расстоянии!

3.3. Кушайте больше пищу, богатую на [витамины](https://medicina.dobro-est.com/vitaminyi-opisanie-klassifikatsiya-i-rol-vitaminov-v-zhizni-cheloveka-sutochnaya-potrebnost-v-vitaminah.html) и [микро- макроэлементы](https://medicina.dobro-est.com/mikroelementyi-i-makroelementyi-biologicheskaya-rol-mineralov-v-zhizni-cheloveka.html), тем самым организму будет легче справляться с синдромом отмены.

3.4. Выстирайте шторы и прочие предметы интерьера, которые могут издавать запах табака. В авто стоит провести химчистку, чтобы запахи не стимулировали желание выкурить сигарету.

3.5. Если Вы по утрам любили выпить кофе с сигаретой, то в первые месяцы борьбы с привычкой откажитесь от утреннего кофе, а лучше, вообще перестаньте пить этот напиток. Разорвите эту связь.

3.6. Выпивайте ежедневно 6-8 стаканов чистой питьевой воды, которая поможет быстрее вывести из организма токсины сигаретного дыма, снизив потребность в новой дозе никотина.

 **КНИГИ ПО ЛЕЧЕНИЮ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ**

**Аллен Карр – «Легкий способ бросить курить».** Суть книги заключается в проведении самоанализа человека, а также открытии всего зла, которое несут в себе сигареты.

Автор помогает устранить страх от отсутствия сигареты и понять, что никакого удовольствия от курения на самом деле нет, это лишь миф. Как пишет издатель, эта книга помогла бросить курить 30 000 000 человек.

**Аллен Карр – «Единственный способ бросить курить навсегда».** Это продолжение книги «Легкий способ бросить курить».

**Аллен Карр – «Легкий способ бросить курить. Специально для женщин».** Автор проработал методику освобождения от вредной привычки специально под женскую аудиторию.

**ЧТО ЛУЧШЕ НЕ ДЕЛАТЬ**

 **ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ**

**1. Использовать средства, в которых содержатся малые дозы никотина – никотиновые пластыри, жвачки, спреи и прочие.** Небольшая доза никотина не освобождает от желания, она лишь его заменяет. Да, порог немного снижается, но потом понадобится освобождаться от желания использовать эти средства.

**2. Обращаться к ворожкам и прочим представителям оккультного мира.**

Очень многие такие «деятели» могут и молитвословы использовать, и крестиками/иконами обвешать рабочее помещение, но, обращение к таким людям у многих людей сводится к замещению. Например, один человек бросил курить, другой член семьи начал, или же бросил пить, другой заболел, или он же сам заболел.

**3. Использовать кодирование от курения.**

Суть лечения заключается во внедрении в подсознание человека под воздействием гипноза установки не курить. При этом желание и тяга к пагубной привычке остаются, а останавливает только страх. В большинстве случаев подобная деятельность приводит к срыву человека и расстройству его психики, депрессивным состояниям, из-за чего курильщику может потребоваться реальная психологическая помощь.

**4. Использовать кальян.**

В смесях для курения кальяна также может присутствовать табак и прочие вещества, вызывающие определенное удовольствие от вдыхания дыма. Это не полезно и повышает риск «подхватить» еще одну вредную привычку.

**5. Электронные сигареты.**

 Суть электронных сигарет заключается лишь в изменении процесса курения с тлеющего табака на его подогревании. Доза никотина и прочих веществ меньшая, но она присутствует. С точки зрения многих специалистов, это просто еще один вид бизнеса на человеческом пороке, который призван не помочь, а просто заработать или перераспределить.

**К КАКОМУ ВРАЧУ ОБРАТИТСЯ ПРИ КУРЕНИИ?**

* Нарколог.
* Психолог.

УЗ «Могилевская областная психиатрическая больница». Телефон доверия 47-31-61.

УЗ «Могилевский областной наркологический диспансер». Телефон «горячей линии» 75-07-25. Круглосуточно.

Психолог 75-04-54. С 9.00 до 17.00 по будням.

**ЗДОРОВЬЯ ВАМ, МИРА И ДОБРА!**