

# How to Quit Smoking

Smoking is dangerous to your health. Quitting will reduce your risk of dying from heart disease, blood vessel disease, lung problems, cancer and stroke.

Talk to your doctor about quitting. Ask about classes and support groups in your area. Get support and encouragement and learn how to deal with stress. Talk with your doctor about medicines and other aids to help you quit. Call the National Network of Tobacco Cessation Quitlines at 1-800-784-8669 or go to the Ohio website at [www.standohio.org](http://www.standohio.org) for more information.

Before you try to stop smoking, commit to stopping. Smoking is a learned behavior that you must unlearn. It is not easy to stop, but it can be done if you are serious about quitting. Stopping will help you live a healthier and longer life.

## Getting Ready to Quit

Follow these tips to get ready to quit:

- Cut down the number of cigarettes you smoke each day.
  - Smoke only half a cigarette each time.
  - Smoke only during the even hours of the day.
- Clean out ashtrays and start putting them away one by one. Clean the drapes, the car, your office, or anything else that smells of tobacco smoke.
- Get a friend or spouse to quit with you.
- Start exercising before you quit.
- Switch to a brand of cigarettes you do not like as much.
- Throw away spare lighters.
- Smoke alone if you like to smoke with people.

# Как бросить курить

Курение опасно для Вашего здоровья. Если Вы бросите курить, у Вас будет меньше шансов умереть от болезней сердца, кровеносных сосудов, легких, от рака и инсульта.

Поговорите со своим врачом о том, как бросить курить. Спросите о программах обучения и группах поддержки, которые работают в Вашем районе. Получите поддержку и поощрение и узнайте, как справиться со стрессом. Поговорите со своим врачом о лекарствах и других приспособлениях, которые помогут Вам бросить курить. Позвоните на горячую линию национальной сети для тех, кто хочет бросить курить, по телефону 1-800-784-8669 или посетите сайт штата Огайо [www.standohio.org](http://www.standohio.org) для получения дополнительной информации.

До того, как Вы попытаетесь бросить курить, дайте себе слово о том, что Вы бросаете курить. Курение – это выработанное поведение, от которого Вы должны отучиться. Бросить курить нелегко, но это можно сделать, если у Вас серьезные намерения относительно того, чтобы бросить курить. Если Вы бросите курить, это поможет Вам прожить более здоровую и длительную жизнь.

## Подготовка к тому, чтобы бросить курить

Следуйте этим советам для подготовки к тому, чтобы бросить курить.

- Сократите количество сигарет, которые Вы выкуриваете каждый день.
  - Выкуривайте только половину сигареты за один раз.
  - Курите только в четные часы дня.
- Вымойте пепельницы и начните прятать их одну за другой. Постирайте шторы, вымойте автомобиль, офис и все остальное, где остался запах табачного дыма.
- Предложите своему другу или супругу (супруге) бросить курить вместе с Вами.
- Перед тем как бросить курить, начните делать физические упражнения.
- Переключитесь на такую марку сигарет, которая Вам не очень нравится.
- Выбросьте лишние зажигалки.
- Если Вы любите курить в компании, начните курить в одиночку.

How to Quit Smoking. Russian.

- Become aware of why you smoke each cigarette. Avoid the things that cause you to smoke.
- Write down a list of the top 5 reasons you want to quit. Read this list daily.

Pick a date to quit and slowly reduce your smoking until your quit date. On your quit date, stop completely. If you smoke a lot at work, quit during a vacation.

### **The Day You Quit**

- Throw away your cigarettes, lighters and hide remaining ashtrays.
- Ask for help from family and friends.
- Make plans for the day and keep busy. Spend time in places where smoking is not allowed such as a library or the movies. Change your routine.
- Drink 8 glasses of water each day. This helps flush out the nicotine in your body.
- Keep celery, sugarless gum, hard candy, straws or toothpicks handy to help meet the urge of something in your mouth.
- Try deep breathing exercises and listen to relaxation tapes.
- Exercise.
- Eat regular meals.
- Start a money jar with the money you save by not buying cigarettes.
- Reward yourself at the end of the day for not smoking.

Over the next days and weeks you may be coping with withdrawal symptoms and cravings. Exercise and relaxation can help with withdrawal symptoms of anger, edginess or irritability. There will be times when you really want to smoke. Wait. The urge will pass in a few minutes. Take slow, deep breaths until you relax and forget about the urge to smoke. Drink water slowly and hold it in your mouth for a little while. Take your mind off smoking by thinking about something else or focus on the things you are doing. Get up and move around.

- Разберитесь, почему Вы выкуриваете каждую сигарету. Избегайте всего, что заставляет Вас закурить.
- Напишите список из 5 главных причин того, почему Вы хотите бросить курить. Ежедневно читайте этот список.

Выберите дату, когда Вы хотите бросить курить, и постепенно сокращайте количество выкуренных сигарет к этой дате. В день, назначенный для прекращения курения, прекратите курение совсем. Если Вы много курите во время работы, бросайте курить во время отпуска.

### **День, когда Вы бросаете курить**

- Выбросьте свои сигареты, зажигалки и спрячьте оставшиеся пепельницы.
- Попросите о помощи у друзей и членов своей семьи.
- Составьте план на день и не оставляйте себе свободного времени. Проводите время в таких местах, где курение запрещено, например, в библиотеке или кино. Измените свой обычный режим.
- Выпивайте 8 стаканов воды каждый день. Это поможет вымыть никотин из Вашего организма.
- Для того чтобы утолить желание держать что-то во рту, жуйте сельдерей, жевательную резинку без сахара, твердые леденцы, соломку или зубочистки.
- Попробуйте выполнить упражнения по глубокому дыханию и слушать кассеты с расслабляющей музыкой.
- Делайте физические упражнения.
- Принимайте обычную пищу.
- Поставьте банку для денег, в которую Вы будете складывать деньги, сэкономленные на сигаретах.
- Поощрите себя в конце дня за то, что Вы не курили.

В течение последующих дней и недель Вы будете преодолевать симптомы отказа от курения и сильное желание закурить. Физические упражнения и расслабление могут Вам помочь преодолеть симптомы отказа, которые проявляются в форме гнева, несдержанности или раздражительности. Возникнут моменты, когда Вы действительно захотите закурить. Подождите. Позыв пройдет через несколько минут. Сделайте несколько медленных глубоких вдохов до тех пор, пока не расслабитесь и не забудете про позыв к курению. Медленно выпейте воду и задержите ее во рту на какое-то время. Отвлекитесь от мыслей о курении, подумав о чем-нибудь еще или сосредоточившись на том, что Вы в настоящий момент делаете. Встаньте и пройдите.

How to Quit Smoking. Russian.

Mark your success every day on a calendar. Reward yourself each day and week.

### **Setbacks**

It is hard to quit smoking. Most people try several times before they succeed. If you do smoke, do not give up on yourself. Remind yourself of how many hours, days or weeks you have already gotten through. Identify what caused you to smoke. Add it to your list of things to avoid or practice how you will deal with it next time. Remind yourself why you quit smoking. Practice what to do when you feel the urge to smoke. Reward yourself for your willpower and courage. Take one day at a time.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

10/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).

Каждый день обозначайте свой успех в календаре. Поощряйте себя каждый день и каждую неделю.

## **Рецидивы**

Бросить курить нелегко. Большинство людей пытаются сделать это несколько раз до того, как у них это получается. Если Вы закурили, не теряйте веру в себя. Напомните себе, сколько часов, дней или недель Вы уже прожили без курения. Определите, что заставило Вас закурить. Добавьте это в свой список того, чего Вам следует избегать, или с чем надо потренироваться, чтобы справиться с этим в следующий раз. Напомните себе, почему Вы бросаете курить. Потренируйтесь с тем, что Вам делать, когда почувствуете позыв к курению. Поощрите себя за свою силу воли и мужество. Применяйте принцип "один день за один раз".

**Если у Вас есть какие-либо вопросы или опасения, обратитесь к Вашему врачу или медсестре.**

How to Quit Smoking. Russian.

10/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).