

# 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.

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.

# 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 ободрение и узнайте, как справиться со стрессом. Поговорите со своим врачом о лекарствах и других средствах, которые помогут Вам бросить курить.

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. Если Вы бросите курить, это поможет Вам прожить более здоровую и долгую 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.

- 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.
- 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 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 water, but not more than 2 Liters. This will help to remove chemicals from 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.
- Get 30 minutes of exercise.
- Eat regular meals.

- Переключитесь на такую марку сигарет, которая Вам не очень нравится.
- Выбросьте лишние зажигалки.
- Если Вы любите курить в компании, начните курить в одиночку.
- 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 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.
- Пейте воду, но не более 2 литров каждый день. Это поможет вывести химические вещества из Вашего организма.
- Для того чтобы утолить желание держать что-то во рту, жуйте сельдерей, жевательную резинку без сахара, леденцы, соломку или зубочистки.
- Попробуйте выполнить упражнения по глубокому дыханию и слушать расслабляющую музыку.
- Делайте физические упражнения в течение 30 мин.
- Принимайте обычную пищу.

- 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 have control of the craving. Take your mind off smoking by thinking about something else or focus on the things you are doing. 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 triggers your desire to smoke. Remind yourself why you quit smoking. Practice what to do when you feel the urge to smoke. Reward yourself for your willpower and courage.

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

- Заведите 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 возьмете ситуацию под контроль. Отвлекитесь от мыслей о курении, подумав о чем-нибудь еще или сосредоточившись на том, что Вы в настоящий момент делаете. Каждый день отмечайте 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 заставляет Вас курить. Напомните себе, почему Вы бросаете курить. Потренируйтесь с тем, что Вам делать, когда почувствуете позыв к курению. Поощрите себя за силу воли и мужество.

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

2007– 11/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

How to Quit Smoking. Russian.