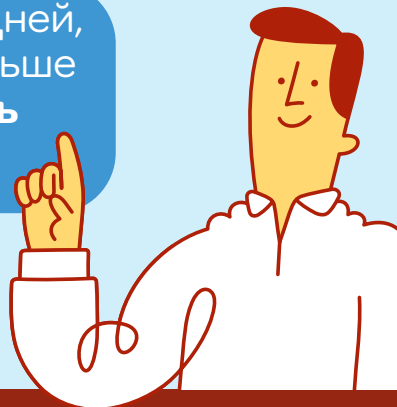


**Бросьте курить на 28 дней,
и у вас будет в 5 раз больше
шансов бросить курить
навсегда**



Бросьте курить с нашей помощью сегодня

Советы, ресурсы и поддержка:



Запишитесь на
план отказа от
курения на сайте
QUIT.ie



Бесплатный
телефон
1800 201 203



Бесплатное
сообщение
QUIT на номер
50100

QUIT.ie



Facebook.com/HSEquit



@HSEQuitTeam



instagram.com/hse_quit



QUIT.ie

Руководство по помощи в отказе от курения



Содержание

Бросьте курить на 28 дней, и у вас будет в 5 раз больше шансов бросить курить навсегда	1
Помощь в отказе от курения	1
Причины бросить курить	2
Польза для физического здоровья	3
Польза для психического здоровья	4
Факты о курении	5
Три шага, которые помогут вам бросить курить	6
Шаг 1: Приготовьтесь бросить курить	6
Несколько полезных идей, которые помогут вам подготовиться к отказу от курения	8
Шаг 2: Установите дату отказа от курения	10
Тяга и симптомы синдрома отмены при отказе от курения	11
Симптомы синдрома отмены — что может помочь?	12
Шаг 3: Не сдавайтесь	16
Советы по изменению привычек	17
Получите помощь в отказе от курения	18
Никотинзаместительная терапия (НЗТ)	21
Рецептурные препараты для отказа от курения	24
Вейпинг (использование электронных сигарет)	26

Бросьте курить на 28 дней, и у вас будет в 5 раз больше шансов бросить курить навсегда

Если вы курите, отказ от курения — одно из лучших, что вы можете сделать для своего здоровья.

Семь из 10 курящих людей хотят бросить курить. Если вы — один из них, эта брошюра поможет вам добиться успеха.

В этой брошюре вы найдете информацию:

- о доступных способах бросить курить
- о причинах бросить курить
- о советах, которые помогут вам бросить курить
- о лекарствах, которые помогут вам бросить курить
- об электронных сигаретах и вейпинге

Помните, что никогда не поздно бросить курить, и не нужно сдаваться с попытками бросить курить.

Помощь в отказе от курения

Чтобы помочь вам бросить курить, HSE предоставляет бесплатные:

- услуги поддержки
- советы
- препараты для прекращения курения, включая никотинзаместительную терапию (НЗТ).

На странице 18 дана информация о том, как мы можем вам помочь, в том числе о том, как получить эту поддержку.



Причины бросить курить

Существует множество веских причин бросить курить:

- Курение вредит вам
- Каждый второй курильщик умрет от болезней, связанных с табаком
- Польза для здоровья при отказе от курения начнется сразу же

Есть и другие преимущества отказа от курения.

Когда вы бросаете курить, вы:

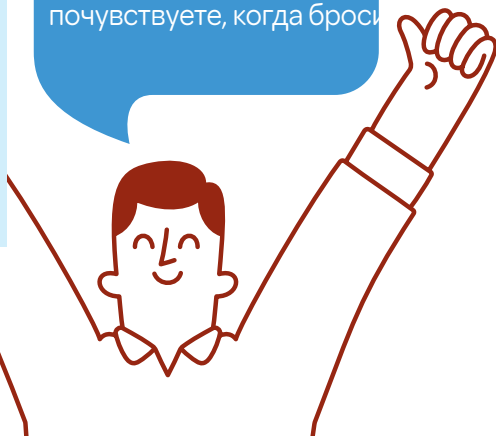
- улучшаете дыхание и снижаете нагрузку на сердце и легкие
- защищаете свою семью от пассивного курения
- улучшаете качество воздуха в своем доме
- имеете одежду с приятным запахом
- становитесь хорошим примером для подражания для своей семьи и друзей
- экономите денежные средства
- улучшаете состояние кожи, зубов и волос
- берете под контроль свою повседневную жизнь
- экономите время и силы — вам не придется думать, когда и где можно покурить
- снижаете риск развития опасных для жизни заболеваний

Польза для физического здоровья

Майкл, курил 20 лет.

«Я курил 20 лет, но благодаря службе QUIT за последние 100 дней я могу назвать себя бывшим курильщиком. Мой план QUIT на сайте говорит о том, что я сэкономил 2 100 евро и не выкурил 3000 сигарет с тех пор, как бросил курить!»

Вы будете поражены той **свободой**, которую почувствуете, когда броси



временем.



Через 20 минут

Улучшается кровообращение, снижается кровяное давление и частота сердечных сокращений, а значит, уменьшается риск сердечного приступа.

Через 8 часов

Уровень угарного газа (ядовитого газа) в крови снижается, а уровень кислорода повышается.



Через 48 часов

Угарный газ покидает тело. Ваше обоняние и вкус начинают улучшаться.



Через 2-3 месяца

Жизненная емкость легких может увеличиться на 30%.

Через 72 часа

Улучшается дыхание и повышается уровень энергии.



Через 1 год

Шанс получить сердечный приступ снижается вдвое.



Через 10 лет

Риск развития рака легких снижается вдвое.

Через 5 лет

Риск развития рака, связанного с курением, значительно снижается.



Через 15 лет

Риск получить сердечный приступ теперь такой же, как и у некурящего человека.



Польза для психического здоровья

Прекращение курения может улучшить ваше настроение и помочь снять стресс, тревогу и депрессию. Когда люди бросают курить, они:

- снижают уровень тревоги, депрессии и стресса
- чувствуют себя лучше
- чувствуют, что могут контролировать себя
- улучшают качество своего сна

Отказ от курения может помочь уменьшить симптомы тревожных расстройств и депрессии так же хорошо, как и антидепрессанты. Существует распространенное заблуждение, что курение снимает стресс и тревогу и улучшает настроение. Однако отказ от никотина, содержащегося в сигаретах, может вызвать симптомы, похожие на тревогу.



Когда вы зависите от никотина, ваш организм переживает периоды, когда уровень никотина высок (например, сразу после сигареты или вейпа).



Точно так же в вашем организме бывают периоды, когда уровень никотина в крови низкий (например, через несколько часов после последней сигареты или вейпа).



Симптомы синдрома отмены при снижении уровня никотина в организме схожи с симптомами тревоги и стресса. Именно поэтому люди иногда думают, что курение помогает им справиться со стрессом и тревогой.

Использование **никотинозаместительной терапии** (НЗТ) при отказе от курения поможет справиться с этими симптомами (более подробную информацию о НЗТ см. на стр. 21).

Факты о курении

Каждую неделю более

100

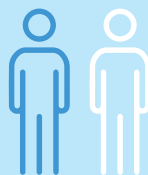
людей умирают и

1000

человек госпитализируются в Ирландии из-за болезней, связанных с курением.



Курение убивает. Каждый второй курильщик умрет от болезни, связанной с курением.



Курение связано с повышенным риском развития слабоумия, диабета и многих других заболеваний.



Курение отнимает у вас от 10 до 15 лет жизни и может стать причиной:

- рака
- сердечного приступа
- инсульта
- заболевания лёгких
- слепоты



Курение негативно влияет на психическое здоровье.



Курение снижает фертильность как у женщин, так и у мужчин, и забеременеть становится сложнее. Это может привести к:

- внематочной беременности
- выкидышу
- мертворождению
- плохому росту недоношенного ребенка



Это дорогостоящая привычка — выкуривая 20 сигарет в день, вы теряете более 6 500 евро в год.



83% курильщиков

жалеют о том, что начали курить. Если бы у них снова был выбор, они бы никогда не начали.

Три шага, которые помогут вам бросить курить:

Шаг 1:

Приготовьтесь бросить курить

Шаг 2.

Установите дату отказа от курения

Шаг 3.

Не сдавайтесь

Шаг 1: Приготовьтесь бросить курить

Чем раньше вы бросите курить, тем лучше для вас и вашего здоровья. Готовы ли вы бросить?

Вот о чем стоит подумать, пока вы готовитесь бросить курить:

Подготовьтесь

Подумайте, почему вы до сих пор курите. Посмотрите на утверждения, приведенные ниже, относится ли что-нибудь из них к вам?

У меня нет силы воли.

Сила воли — это просто желание чего-то сильно захотеть. Спросите себя, действительно ли вы хотите бросить, и если да, то действуйте!

Прием никотинозаместительной терапии (НЗТ) для борьбы с тягой может действительно помочь.



София, курила 12 лет

«Я твердо убеждена, что сесть и подумать о причинах, по которым вы хотите бросить курить, — это отличный способ начать, ведь у курения есть тысячи отрицательных сторон и ни одной положительной, а значит, вы уже на ранних этапах получите отличный настрой.»

Меня беспокоят симптомы синдрома отмены.

Симптомы синдрома отмены означают, что ваш организм восстанавливается после вредного воздействия курения. Они могут доставлять дискомфорт, но это временное явление — в большинстве случаев симптомы проходят через месяц.

НЗТ может помочь уменьшить симптомы синдрома отмены.

Курение помогает мне справляться со стрессом.

Знаете ли вы, что люди, бросившие курить, испытывают меньше стресса? Попробуйте снять стресс с помощью физической нагрузки, поговорите с другом или займитесь новым делом.

В HSE есть информация и советы о здоровье и благополучии. Вы можете найти поддержку на сайте **yourmentalheath.ie**.

Слишком поздно — ущерб уже нанесен.

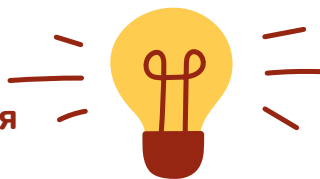
Никогда не поздно бросить. Как только вы бросите курить, преимущества начнут действовать с первого же дня. Через год вы снизите риск сердечного приступа в два раза.

Сейчас — не самое подходящее время.

Вы можете думать, что подходящий момент никогда не наступит. Думайте позитивно. Сейчас — самое подходящее время.



Вот несколько полезных идей, которые помогут вам подготовиться к отказу от курения



Подумайте о хорошем и плохом

Может будет даже лучше записать, что:

- вам нравится и не нравится в курении
- вы считаете хорошим и плохим в отказе от курения.

Вы можете использовать приведенный ниже пример для составления списка. Держите свой список под рукой, чтобы он напоминал вам, почему вы бросаете.

Что мне нравится в курении

1	
2	
3	
4	

Что мне не нравится в курении

1	
2	
3	
4	

Минусы отказа от курения закljučаются в следующем

1	
2	
3	
4	

Плюсы отказа от курения закljučаются в следующем

1	
2	
3	
4	

Подумайте, насколько вы готовы к отказу от курения

Теперь, когда вы рассмотрели все плюсы и минусы курения и отказа от него, как вы думаете, готовы ли вы бросить курить?

По шкале от 1 до 10, насколько вы готовы бросить курить?



Ведите дневник курения

Полезно знать, когда и почему вы курите в течение дня. В течение следующей недели выберите один день и, используя таблицу ниже, запишите, как и когда вы испытываете тягу к никотину в этот день. Это поможет вам спланировать, как справиться с тягой в будущем.

Вот пример:

Время сигареты	9 утра				
Чем я занимался/занималась в это время	Пил(-а) кофе				
Сколько сигарет мне нужно было выкурить (1 = немного, 5 = много)	1	2	3	4	5
Количество выкуренных сигарет	3				
Как мне это понравилось	☒	☐	☐	☐	☐

Подумайте, во сколько вам обходится курение

Курение стоит дорого, и экономия денег может стать для вас причиной бросить курить.

Вы можете воспользоваться калькулятором сбережений, чтобы узнать, сколько вы сможете сэкономить: quit.hse.ie/savings-calculator



Тони, курил почти 50 лет.

«Я продолжал встречаться с консультантом по отказу от курения каждые 2 недели, пока, наконец, не бросил. Теперь мне не только лучше, но я сэкономил кучу денег. До того как бросить курить, я не понимал, сколько трачу на табак. Я решил использовать свои сбережения с пользой и купить что-то, что напоминало бы мне о том, почему я бросил, и я купил себе новую машину.»



Шаг 2: Установите дату отказа от курения

Установите дату отказа от курения сейчас

Моя дата отказа от курения:

____/____/____

Подумайте, в каких ситуациях вы курите или обычно хотите закурить, и подумайте, что вы можете делать вместо этого.

Мои трудные моменты

Пример: выпить чашку кофе

Что я планирую делать в эти моменты

Вместо этого я буду пить чай.



Тяга и симптомы синдрома отмены при отказе от курения

Большинство людей, бросающих курить, испытывают тягу к никотину и симптомы синдрома отмены. Это может доставить дискомфорт, но это временно.

В большинстве случаев симптомы проходят через месяц.

Вы можете испытывать некоторые симптомы, но, скорее всего, не все.

Если вас беспокоят какие-либо симптомы, обратитесь к специалисту:

- терапевту
- консультанту по отказу от курения – он может дать вам информацию и совет о том, как бросить курить и как справиться с тягой к курению и симптомами синдрома отмены.

Тяга

Тяга к курению зависит от того, как часто и как долго вы курили.

Тяга к никотину может начаться через 30 минут после последней сигареты. Индивидуальная тяга обычно проходит через 3-5 минут.

Наибольшая тяга к курению может возникнуть через 2-3 дня после отказа от курения. Хотя в течение некоторого времени после отказа от курения вы можете испытывать тягу к сигаретам, это начнет происходить реже и будет менее интенсивным. Со временем вы также научитесь справляться с этой тягой.

Справьтесь с тягой, используя **4 правила**:

Задержка



Задержитесь хотя бы на 3-5 минут, и желание пройдет.

Отвлечитесь



Отвлечитесь, сосредоточившись на чем-то другом.

Попейте



Выпейте стакан холодной воды или фруктового сока.

Глубокие вдохи



Глубокий вдох – сделайте 20 глубоких вдохов.

Симптомы синдрома отмены — что может помочь?

Кашель

Кашель — распространенный симптом синдрома отмены при отказе от курения. Это признак того, что ваш организм начинает выздоравливать, поскольку он очищается от слизи, скопившейся в легких. Посоветуйтесь с фармацевтом или терапевтом, если это вызывает у вас дискомфорт.

Настроение, раздражительность и беспокойство

Когда вы бросаете курить, вы можете:

- иметь упадок настроения
- чувствовать себя более раздражительным и тревожным

Некоторые стратегии по преодолению трудностей:

- Поздравьте себя с тем, что вы справляетесь с жизнью без курения
- попросите других понять вас и быть терпеливыми
- делайте то, что приносит вам удовольствие

Расслабиться и снять стресс можно с помощью занятий, которые вам нравятся, например:

- физические нагрузки, такие как ходьба, бег, танцы, езда на велосипеде или плавание
- музыка, чтение, решение головоломок или садоводство
- упражнения на расслабление и глубокое дыхание, например, сделайте 20 глубоких вдохов

Эти ощущения временные и проходят примерно через 4 недели.



Головные боли

Никотиновая ломка при отказе от курения может вызывать головную боль. Обычно она прекращается в течение 3-4 недель.

Чтобы уменьшить головную боль:

- пейте много воды
- регулярно питайтесь
- регулярно занимайтесь физической активностью

Никотинзаместительная терапия (НЗТ) также может помочь уменьшить симптомы синдрома отмены.

Проблемы со сном

После отказа от курения у вас могут возникнуть проблемы со сном. Обычно они прекращаются через 2-3 недели.

Чтобы улучшить сон, вы можете попробовать:

- сократить потребление кофеина, например, откажитесь от чая, кофе или колы
- заняться физической активностью в течение дня
- расслабиться перед сном с книгой или в ванной
- отказаться от просмотра экрана (телевизора, телефона или компьютера) за час до сна
- заняться медитацией перед сном
- есть много фруктов, клетчатки и овощей
- пить много воды

Фармацевт может посоветовать лечение, чтобы облегчить проблему.



Уровень энергии

После того как вы бросите курить, уровень вашей энергии может возрасти. Это происходит потому, что в кровь поступает больше кислорода, так как угарный газ покинул ваш организм.

Дополнительный кислород также может вызвать у вас головокружение в течение 1-2 дней. Это нормально, так как организм привыкает к дополнительному кислороду.

У некоторых людей уровень энергии снижается на некоторое время. Это происходит потому, что организм перестает вырабатывать адреналин в ответ на никотин. Это временное явление, которое улучшается через 2-3 недели.

Набор веса

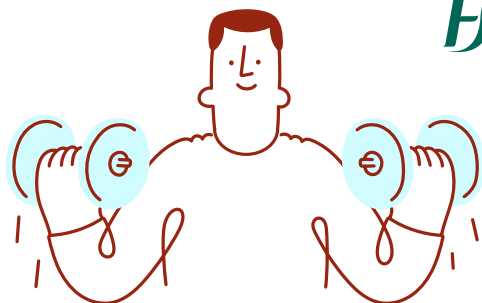
Большинство курильщиков опасаются, что отказ от курения приведет к набору веса. Это может произойти, если вы перепутаете тягу к никотину с тягой к еде и замените курение перекусом. Но вы сможете не набрать вес, если будете разумно питаться и вести активный образ жизни.

Если вас беспокоит набор веса:

- помните, что отказ от курения — самое важное, что вы можете сделать для своего здоровья
- ешьте три раза в день сбалансированную пищу с большим количеством овощей и фруктов
- держите под рукой полезные перекусы, например, сельдерей, морковные палочки или фрукты
- Пейте воду или низкокалорийные напитки и избегайте сладких газированных напитков



Советы, как оставаться активным



Двигайтесь	Каждый может вести активный образ жизни, и никогда не поздно начать. Все, что заставляет вас двигаться, пойдет вам на пользу, независимо от вашего возраста.
Наслаждайтесь	Выбирайте занятие, которое вам нравится, и тогда вам будет легче его продолжать.
Начинайте медленно	Если вы не ведете активный образ жизни: ● Начинайте медленно, с 10-15 минут, три-четыре раза в неделю ● Постепенно доведите до 30 минут в день, в большинстве дней недели.
Не торопитесь	Выполняйте упражнения в удобном для вас темпе. Вы должны слегка потеть и быть в состоянии вести разговор во время тренировки.
Избегайте скучных занятий	Если вам наскучит какое-то занятие, попробуйте другое.
Будьте добры к себе	У каждого бывают дни, когда он может не справиться с каким-то заданием. Просто вернитесь в строй на следующий день.
Включите физическую активность в свой распорядок дня	Например: ● ходите пешком на работу или в магазин ● пользуйтесь лестницей вместо лифта
Если нужно, обратитесь к врачу	Если у вас есть какие-либо медицинские проблемы или опасения, проконсультируйтесь с врачом, прежде чем приступать к новому виду деятельности.

Шаг 3: Не сдавайтесь

Чтобы помочь себе отказаться от сигарет, сделайте некоторые или все следующие действия:

Оставайтесь позитивными	Когда вы почувствуете усталость и соблазн сдаться, вспомните, как далеко вы дошли и почему вы бросили. Сохраняйте решимость, и искушение пройдет.
Будьте активны	Выберите занятие, которое вам нравится, и тогда вам будет легче его продолжать.
Будьте заняты	От скуки курение может показаться вам более важным, чем оно есть на самом деле.
Экономьте деньги и вознаграждайте себя	Сходите в кино, купите себе подарок или понравившийся предмет одежды.
Будьте осторожны при употреблении алкоголя	Несколько рюмок могут заставить вас забыть о том, что вы бросили курить, и ослабить силу воли.
Помните, что не стоит затягиваться сигаретой	Даже одна затяжка после отказа от сигарет может привести к худшему. Это происходит благодаря стимуляции никотиновых рецепторов и высвобождению эндорфинов, вызывающих приятные ощущения.
Измените свое отношение к курению	Подумайте о свободе, которую вы приобретете, когда наконец-то избавитесь от зависимости и вернете себе контроль над ситуацией.
Не теряйте веру	Некоторым требуется несколько попыток, прежде чем они бросят навсегда. Если с вами такое случилось, подумайте о причинах, по которым вы хотели бросить курить, и приготовьтесь бросить снова.

Помните, что вы не одиноки, команда HSE QUIT готова прийти на помощь.

Вы можете обратиться к квалифицированному консультанту по отказу от курения, который окажет вам поддержку.

Бесплатный телефон:
1800 201 203 или бесплатное
сообщение: QUIT на номер 50100

Советы по изменению привычек

Ваши привычки и распорядок дня могут вызвать у вас желание закурить, особенно если сигареты были частью распорядка дня.

Вы можете сделать следующее, чтобы попытаться изменить свои привычки:

- Чистите зубы и пользуйтесь ополаскивателем для рта по утрам
- чистите зубы после еды, если можете, или уйдите в другую комнату
- измените свой привычный напиток, чтобы новый напиток не ассоциировался у вас с курением
- жуйте жевательную резинку без сахара в тех местах, где вы раньше курили
- отходите от курящих людей
- отвлекитесь, прокручивая телефон или зайдите в свой план QUIT
- Попробуйте глубоко дышать
- Измените свой распорядок дня перед сном, например, примите ванну или почитайте книгу



Обратитесь за помощью в отказе от курения

Если вы хотите бросить курить, правильная помощь может удвоить ваши шансы на успех.

Вы можете получить помощь в отказе от курения с помощью:

- индивидуальных занятий в клинике по отказу от курения в вашем районе или по телефону
- групповых сеансов поддержки
- нашего онлайн-плана **QUIT**
- нашей текстовой службы **QUIT**
- информации на нашей странице **quit.ie** или в приложении
- поддержки со стороны семьи и друзей

Независимо от того, выбираете ли вы индивидуальную поддержку или посещаете группу, консультанты по отказу от курения:

- спросят о вашей истории курения и привычке
- оценят вашу никотиновую зависимость
- измерят уровень угарного газа
- порекомендуют медицинское лечение, которое может вам подойти

Наши консультанты знают, как трудно бросить курить. Они будут поддерживать вас на каждом шагу, не осуждая.



Пэт, курил более 40 лет.

□ «Больше всего в службе HSE Quit мне помогли беседы тет-а-тет с моим консультантом по отказу от курения.»

Индивидуальная поддержка

В наших клиниках по борьбе с курением мы предлагаем индивидуальную поддержку по телефону, видеосвязи или при личной встрече. Эта поддержка бесплатна.

Консультант по отказу от курения поддержит вас в процессе отказа от курения. Это начнется за 1-4 недели до вашей даты отказа от курения и может продолжаться до года.

Групповая поддержка

Наши групповые занятия по поддержке «Мы можем бросить» длятся от 7 до 12 недель. Группы собираются раз в неделю на полтора часа.

Группы могут быть женскими, мужскими или смешанными. Занятия проводятся местными организациями в таких местах, как общественные центры или центры семейных ресурсов.

Занятия проводятся под руководством квалифицированного консультанта по отказу от курения.

На сеансах вы сможете:

- проверить свой прогресс
- рассказать о трудностях, с которыми вы столкнулись
- обменяться советами по преодолению тяги
- поощрить друг друга

Узнайте больше на сайте hse.ie/wecanquit

План QUIT

Вы можете записаться на бесплатный индивидуальный план QUIT, который поможет вам бросить курить.

Вы сами решаете, как будет работать ваш план, и сможете получить:

- ежедневную поддержку по электронной почте и текстовым сообщениям
- учетную запись QUIT для отслеживания своего прогресса
- индивидуальную поддержку со стороны квалифицированного консультанта
- советы от людей, успешно бросивших курить

Приложение HSE

Вы также можете получить поддержку и узнать больше обо всем вышеперечисленном, загрузив приложение HSE.

Текстовый сервис QUIT

Вы можете получать мотивирующие текстовые сообщения, которые помогут вам сосредоточиться на отказе от курения.

Отправьте бесплатный текст QUIT на номер 50100

Онлайн-поддержка

You Can QUIT – это онлайн-сообщество для людей, пытающихся бросить курить. Чтобы узнать больше, посетите нашу страницу в Facebook: www.facebook.com/hsequit

Поддержка со стороны семьи и друзей

Когда вы бросаете курить, вам следует искать поддержки у семьи и друзей.

Как ваша семья и друзья могут помочь:

- скажите им, что вы бросили курить, и попросите их быть позитивными и терпеливыми
- попросите их заняться с вами новым делом, например, прогулкой или новым занятием

Если у вас есть курящий друг или член семьи:

- попросите их не курить рядом с вами и не предлагать вам сигареты
- договоритесь о запрете курения, например, создайте дома и в машине запрет на курение

Вы можете хотеть бросить курить, но вы не можете заставить других бросить курить. Это решение они должны принять сами.



Рейчел, консультант по отказу от курения из HSE

«Когда я помогаю людям бросить курить, я выслушиваю их причины, по которым они хотят бросить курить, и то, что останавливало их раньше. Мы разработаем план, который будет соответствовать их жизни. Все люди разные, поэтому каждый путь отказа от курения индивидуален.»

Никотинзаместительная терапия (НЗТ)

Курение вызывает привыкание. Никотин — это ингредиент в сигаретах, который вызывает привыкание.

Именно из-за него трудно бросить курить.

Что такое НЗТ?

НЗТ — это лицензированные препараты, которые дают вам низкий уровень никотина. Они не содержат других ядовитых химических веществ, присутствующих в табачном дыме, например, смолы и угарного газа.

Существуют различные типы НЗТ:

- патч
- жвачка
- пастила
- спрей для полости рта

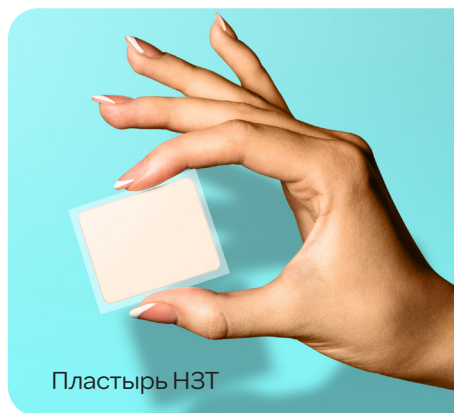
Ваш терапевт, фармацевт или консультант по отказу от курения помогут вам решить, какой тип НЗТ вам подойдет.

Как действует НЗТ?

НЗТ обеспечивает достаточное количество никотина, чтобы снять тягу и симптомы синдрома отмены, например:

- беспокойство
- тревогу
- отсутствие концентрации
- голодные приступы

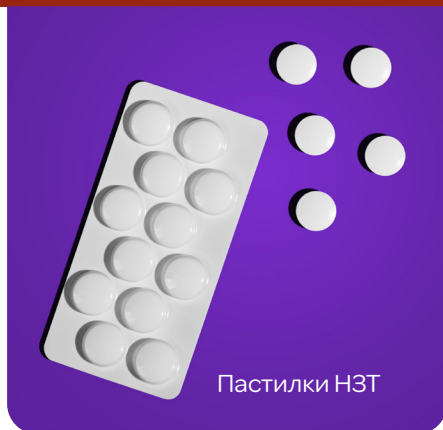
НЗТ снимает физические симптомы синдрома отмены. Это поможет вам сосредоточиться на психологических (эмоциональных) аспектах отказа от курения.



Пластырь НЗТ

Чтобы препараты НЗТ работали, вы должны их использовать:

- правильно — ваш консультант по отказу от курения, фармацевт или терапевт могут объяснить, как это делать
- долго (обычно от 8 до 12 недель)
- в правильном количестве, соответствующем вашему уровню никотиновой зависимости



Что такое комбинированная НЗТ?

Мы рекомендуем комбинированную НЗТ как лучший способ бросить курить. Комбинированная НЗТ подразумевает использование:

- быстродействующей формы препарата НЗТ, например, жевательная резинка или пастилки,
- одновременно с никотиновым пластырем.

Получение НЗТ

Вы можете получить бесплатные препараты НЗТ, если запишетесь на программу по отказу от курения.

Чтобы получить НЗТ бесплатно, вы можете связаться с:

- нашими консультантами по отказу от курения — они организуют для вас получение НЗТ через вашего терапевта или участвующую в программе аптеку
- нашей линией QUIT по телефону 1800 201 203
- своим терапевтом — если у вас есть медицинская карта

Вы также можете купить препараты НЗТ в аптеках или некоторых супермаркетах.

В некоторых случаях перед началом приема препаратов НЗТ вам может понадобиться наблюдение врача.

Обратитесь к своему терапевту, если вы:

- беременны
- младше 18 лет
- недавно перенесли сердечный приступ

Побочные эффекты препаратов НЗТ

НЗТ препараты — безопасные лекарства. Люди, использующие их, редко сталкиваются с проблемами. Прочитайте инструкцию перед использованием препаратов НЗТ. Побочные эффекты обычно слабо выражены, но если вы беспокоитесь, поговорите со своим терапевтом, консультантом по отказу от курения или фармацевтом. Возможно, вам придется изменить дозу или тип препарата НЗТ.

Если препарат НЗТ не помог вам в прошлом

Если вы уже пробовали один вид НЗТ безуспешно, не отказывайтесь от него полностью. Возможно, вы использовали его неправильно или недостаточно долго. Попробуйте еще раз и внимательно следуйте инструкциям. На этот раз вы можете быть в другом расположении духа.

НЗТ не меняет одну зависимость на другую

Некоторые люди считают, что использование препаратов НЗТ — это просто замена одной зависимости на другую. Но это неправда. Использование препаратов НЗТ удваивает шансы бросить курить по сравнению с полным отказом от курения.

Уровень никотина в препаратах НЗТ гораздо ниже, чем в табаке. Благодаря способу доставки никотина они вызывают меньшую зависимость, чем курение.

Большинство проблем со здоровьем вызвано другими компонентами табачного дыма, а не никотином. Безопаснее использовать лицензированные никотиносодержащие препараты, чем курить.

Люди, использующие препараты НЗТ, могут сократить их использование в течение определенного периода времени и в конечном итоге прекратить их употребление. Консультант по отказу от курения может рассказать вам о том, как использовать препараты НЗТ безопасно и эффективно.



Рецептурные препараты для отказа от курения

Вы можете получить по рецепту лекарство, которое поможет вам бросить курить. Ваш терапевт или консультант по отказу от курения помогут вам выбрать оптимальное лечение.

Рецептурное лечение может уменьшить тягу и симптомы синдрома отмены. К этим симптомам относятся беспокойство, раздражительность, плохое настроение и набор веса.

Запишитесь на прием к своему терапевту, прежде чем планировать бросить курить. Вы должны начать принимать препарат примерно за 2 недели до даты отказа от курения.

Виды лекарств для отказа от курения

Varenicline (ранее известный как Champix) и Zyban — безопасные и лицензированные препараты. Они используются под наблюдением врача. Ваш терапевт или консультант по отказу от курения обсудят с вами, как принимать лекарство, чтобы помочь вам бросить курить.

Хотя побочные эффекты встречаются редко, как и у любого другого лекарства, у некоторых людей они могут возникнуть.

Varenicline

Это лекарство:

- воздействует на мозг, уменьшая тягу к никотину и симптомы никотиновой ломки
- принимается в течение 12 недель, и вы продолжаете курить первые 7-14 дней

Zyban (бупропион HCL SR)

Это лекарство:

- воздействует на мозг, помогая лечить никотиновую зависимость
- принимается в течение 11 недель, и первые две недели вы продолжаете курить

Varenicline и Zyban не содержат никотина.

Вы можете использовать рецептурные препараты в сочетании с НЗТ. Это безопасно и рекомендовано Национальным клиническим руководством Ирландии по оказанию помощи в отказе от курения.

Помните!

Всегда читайте инструкции и используйте препараты по назначению

Эти препараты лучше всего действуют в течение трех месяцев, поэтому старайтесь придерживаться этого срока, чтобы получить максимальную пользу и нужный результат, и вы сможете бросить курить навсегда!

Если эти препараты не подходят вам, ваш терапевт или консультант по отказу от курения могут порекомендовать вам комбинированные препараты НЗТ.

Программа оплаты лекарств (DPS) может помочь покрыть расходы на лекарства, отпускаемые по рецепту. Для DPS не существует проверки благосостояния.

Спрей для полости рта НЗТ



Вейпинг (использование электронных сигарет)

Что такое электронные сигареты?

Электронные сигареты (е-сигареты) – это устройства, работающие от батареек. Они нагревают никотин, смешанный с ароматизаторами и другими химическими веществами, чтобы создать аэрозоль, который вдыхается пользователем.

Использование электронной сигареты называется вейпингом. Все, кто находится рядом с человеком, который вейпит, также вдыхают этот аэрозоль.

По сравнению с обычными (табачными) сигаретами, вейпинг может быть менее вредным. Это не означает, что он не приносит вреда. Электронные сигареты содержат вредные и потенциально опасные вещества. Примеры таких веществ:

- летучие соединения
- тяжелые металлы, такие как олово, свинец и никель
- ультратонкие частицы
- химические вещества, вызывающие рак

Вейпинг при отказе от курения

Мы не рекомендуем вейпинг как способ бросить курить

Если вы курите и хотите бросить, мы рекомендуем вам:

- получить поддержку от консультанта по отказу от курения, терапевта или фармацевта
- использовать лицензированные препараты для прекращения курения, как описано на предыдущих страницах

Мы провели обзор исследований, посвященных вейпингу как средству отказа от курения. По сравнению с теми вариантами, которые мы рекомендуем, мы не уверены, что вейпинг — это безопасный или эффективный способ бросить курить. Мы будем продолжать изучать новые исследования.

Электронные сигареты не являются препаратами для прекращения курения

Электронные сигареты не являются лицензированными лекарственными препаратами. Лицензированные препараты для прекращения курения проходят проверку качества и безопасности перед поступлением в продажу.

Существуют некоторые правила, регулирующие использование электронных сигарет и жидкостей для вейпинга в качестве потребительских товаров. Однако система лицензирования лекарств гораздо строже.

Получите поддержку, чтобы бросить навсегда

Если вы используете вейпинг в качестве средства, помогающего бросить курить, вы все равно можете работать с консультантом по отказу от курения. Они могут дать вам бесплатный совет и оказать поддержку, чтобы вы бросили курить навсегда.

Если вы не курите сигареты, но вейпите, предоставляет ли HSE услуги по прекращению курения?

Служба отказа от курения HSE предназначена для людей, которые курят сигареты.

Однако мы считаем, что эти меры могут помочь и тем, кто хочет бросить вейпинг. Если у нас есть возможность, мы будем оказывать поддержку и консультировать тех, кто хочет бросить вейпинг. Мы продолжаем изучать способы создания безопасных и эффективных служб, помогающих людям отказаться от вейпинга. Существуют убедительные доказательства того, что советы и поддержка могут помочь людям решить такие проблемы, как курение, вейпинг, употребление алкоголя и наркотиков.



