

## Behavioral Tips and Coping Skills for Quitting Tobacco

### Getting Started

- Make a list of reasons for quitting.
- Think positively:
  - Believe you can.
  - Remind yourself, “I’m choosing not to smoke today.”
  - Remember that it’s “not that I can’t smoke, it’s that I’m choosing not to.”
  - Tell yourself often: “I can do this.”
  - Visualize yourself as someone who doesn’t use tobacco.
- Use relaxation breathing.
  - Inhale to count of eight.
  - Hold to count of four.
  - Exhale to count of eight.
- Substitute items for cigarettes.
  - Chew gum.
  - Suck on hard candy.
  - Chew on straws or toothpicks.
  - Eat low calorie snacks.

## Как отвыкнуть от употребления табака: советы и умение справляться

### С чего начать

- Составьте список причин, по которым нужно бросить курить.
- Создайте для себя положительный настрой:
  - нужно верить, что вы сможете это сделать;
  - напоминайте себе: «я принял решение не курить сегодня»;
  - не забывайте, что это означает: «Никто не запрещает мне курить, я принял это решение сам»;
  - убеждайте себя: «я в состоянии это сделать»;
  - мысленно представляйте себя не использующим табак.
- Делайте расслабляющие дыхательные упражнения:
  - считая до восьми, сделайте вдох;
  - считая до четырех, задержите дыхание;
  - считая до восьми, сделайте выдох.
- Вместо того, чтобы закурить сигарету:
  - жуйте жевательную резинку;
  - пососите леденец;
  - грызите соломинку или зубочистку;
  - съешьте какую-нибудь малокалорийную еду.

(over)

- Keep your hands busy.
  - Play cards.
  - Read books.
  - Put together puzzles.
  - Play with rubber binders.
  - Make crafts.
  - Write letters.
  - Draw.
  - Paint.
- Concentrate on the good things in your life!
- Change your environment:
  - Change your routine to help avoid temptation. Even small changes can lower the craving to smoke.
  - Get rid of all cigarettes, ashtrays and lighters in your home, car, desk or office.
  - Change your favorite smoking areas to make them remind you less of smoking.
  - Make your home and vehicles smoke free.
- Get support from others:
  - Talk to your family, friends, or coworkers about how to support you while you quit.
  - See if others you know would like to quit with you. This way you can support each other through the tougher times of quitting.
- Plan your reward for each day you do not smoke. Think about small, pleasurable activities you can do during your day that give you joy. Long-term rewards are helpful as well, but the small rewards are just as important.

- Постарайтесь занять руки:
  - играйте в карты;
  - читайте;
  - решайте головоломки;
  - вертите в руках аптечные резиновые обвязки;
  - делайте какие-нибудь поделки;
  - пишите письма;
  - рисуйте карандашом;
  - пишите картины.
- Концентрируйтесь на положительных аспектах вашей жизни.
- Измените окружающую обстановку:
  - измените автоматизм действий, чтобы не поддаваться соблазну закурить. Даже небольшие изменения могут уменьшить труднопреодолимое желание закурить;
  - уберите из дома, из машины, с письменного стола или из офиса все сигареты, пепельницы и зажигалки;
  - измените любимые места для курения, чтобы они не так сильно напоминали вам о курении;
  - не курите сами и никому не позволяйте курить у вас дома и в машине.
- Убедите других людей поддержать вас:
  - поговорите с родственниками, друзьями или коллегами на работе о том, как они могут поддержать вас, когда вы бросаете курить;
  - поинтересуйтесь, кто еще хотел бы присоединиться к вам, чтобы бросить курить. Тогда вы сможете, бросая курить, поддерживать друг друга в трудные периоды.
- Запланируйте для себя стимул на каждый день, когда вы не курите. Подумайте о какой-нибудь доставляющей вам удовольствие деятельности на этот день. Длительные стимулы тоже важны, но каждодневные стимулы ничуть не хуже.

- Remember that even the most intense craving lasts only 5 to 10 minutes. Wait it out. Tell yourself, “This too shall pass.”

## Avoiding a Relapse

- Think about what you are gaining from quitting tobacco, instead of focusing on what you’ve given up. For example, “It’s easier to play with my kids or grandkids.”
- Have a plan for how you will deal with unexpected urges. (Take a walk, make a call.)
- Think your way through difficult situations in advance whenever possible.
- Think about past quitting attempts and what was helpful to you. Reuse them again if possible or try something new.
- Explore ways to move your body with safe and realistic expectations. Increasing your physical activity can help you manage weight gain and work through emotions that otherwise would make you want to smoke.
- Avoid foods high in calories and fat. Sugar can increase cravings to smoke. Limit large amounts of sugar.
- Drink lots of water. Ice water may be helpful in getting rid of a craving.
- Reward yourself when you reach milestones: one day, one week, two weeks, one month, etc.
- Go to places where you cannot smoke — stay away from the places you used to smoke.
- Think about the money you saved!
- Think of quitting as an act of love — for those you care about and for yourself!

- Помните, что самое сильное желание закурить продолжается всего 5-10 минут. Переждите. Убеждайте себя, говоря: «это тоже пройдет».

## Что нужно сделать, чтобы снова не начать курить

- Думайте о том, что вы выиграете, бросив употреблять табак, вместо того, чтобы сосредотачиваться на том, что вы теряете. Например, «мне гораздо легче играть с детьми или внуками».
- Нужно составить план, что делать, когда неожиданно захотелось закурить (пойти погулять, позвонить по телефону).
- Продумывайте, когда возможно, трудные ситуации заранее.
- Подумайте о прошлых попытках бросить курить и о том, что вам помогало тогда. Попробуйте повторить это снова или попробуйте что-то новое.
- Изучите способы подготовки своего организма к переменам, ставя себе безопасные и реальные цели. Увеличение физической активности может помочь вам контролировать прибавку в весе и победить эмоции, которые иначе сопровождались бы желанием закурить.
- Избегайте высококалорийной и жирной пищи. Сахар может интенсифицировать труднопреодолимое желание закурить. Ограничивайте потребление сахара.
- Пейте много воды. Вода со льдом может помочь подавить труднопреодолимое желание закурить.
- Себя нужно поощрять, когда вы прошли определенный этап без курения: один день, одна неделя, две недели, один месяц и т.д.
- Нужно ходить в такие места, где нельзя курить. И нужно избегать мест, где вы раньше курили.
- Подумайте, сколько денег вы сэкономили.
- Думайте о том, что вы бросили курить из-за любви, к тем, кто вам дорог, и к самому себе.

## Learn More

Go to [allinahealth.org/quit](https://allinahealth.org/quit) or scan the QR code to learn more about quitting and to find resources to help you quit.



## Узнать больше

Посетите страницу [allinahealth.org/quit](https://allinahealth.org/quit) или просканируйте QR-код, чтобы узнать больше информации и источников для помощи в отказе от табака.

