

Take the leap.co.uk



День отказа от курения

Если вы готовы бросить курить, мы предлагаем несколько способов того, как это можно сделать:

Если вы курите или жуете табак, тогда вы понимаете, как это сказывается на вашем здоровье, здоровье вашей семьи, вашем кошельке и окружении. Если вы хотите перестать курить, организация "No Smoking Day" предлагает вам настоящую помощь.

Назначьте день прекращения курения и начинайте подготовку. Позвоните на телефон доверия для курильщиков, где вы сможете получить информацию о работе в вашем районе специальных центров по отказу от курения.

Местный фармацевт или доктор также сможет рассказать вам о центрах по отказу от курения и предоставить информацию о методах лечения, способных вдвое увеличить ваши шансы отказа от курения:

Никотин-заместительная терапия (НЗТ)

При применении данного метода используется несколько препаратов, в том числе пластыри и жевательная резинка. Они постепенно снижают вашу зависимость от никотина, уменьшая тягу к курению и изменяя ваши привычки. НЗТ назначается врачом.

Zyban®

Данный препарат изменяет реакцию вашего мозга на никотин. Курение становится менее приятным, уменьшается ваша тяга к курению, а ваши шансы прекращения курения увеличиваются вдвое. Спросите вашего доктора об этом препарате.

Варениклин (торговая марка Champix®)

Принимая этот новый препарат, вы постепенно начинаете получать меньше удовольствия от курения. Данное лекарство должен прописать ваш врач. Как показывают исследования, оно может вдвое повысить ваши шансы успешного отказа от курения.

Если вы предпочитаете обходиться без лекарственной терапии или посещения больниц, тогда вы сможете получить полезную для себя информацию, конфиденциально позвонив по телефону доверия для курильщиков - обратитесь по ним сначала!

Телефоны доверия

Телефоны доверия предлагают бесплатные консультации и поддержку.

Англия:	0800 434 6677
Уэльс:	0800 84 84 84
Шотландия:	0800 085 2219
Сев. Ирландия:	0808 812 8008

