

## **Памятка для бывших курильщиков**

*Прекратив употребление табачного зелья, надо помнить о том, что некоторые последствия курения могут угрожать Вашей психологической свободе и Вашему здоровью на протяжении весьма значительного срока. Чтобы уменьшить тот или иной риск, целесообразно осуществлять соответствующие профилактические меры.*

### **Меры, направленные на сохранение и укрепление здоровья**

1. Во избежание прибавки веса следует, во-первых, исключить незаметное увеличение калорийности питания; во-вторых, чуть-чуть «подогреть» обмен веществ за счёт некоторой коррекции диеты (питания). — Тенденция к увеличению веса после прекращения курения действительно известна. Она обусловлена, с одной стороны, бессознательным стремлением заместить отброшенную «соску» другим успокоительным средством (высококалорийные лакомства, семечки и т.п.); с другой — некоторой заторможенностью обмена веществ (метаболизма), возникшей под влиянием никотина.  
Что касается риска нахватать лишние калории, то достаточно просто помнить о нём и не делать этого. Сравнительно безвредным и кое в чём даже полезным заместителем «никотиновой соски» является «жвачка». Если же потребность сводится к «подслащиванию» жизни, научитесь пользоваться вместо сахара фруктозой.  
Что касается заторможенности метаболизма, то с целью скорейшей нормализации обмена веществ целесообразно, во-первых, провести курс профилактического приёма какого-нибудь поливитаминного препарата, например, «Компливит» или «Ревит»; во-вторых — несколько увеличить потребление нежирного кефира, нежирного творога, нежирной рыбы.
2. Раз в год обязательно проходите флюорографическое обследование органов грудной клетки.
3. Если есть какие-нибудь жалобы со стороны пищевода или желудка, обязательно найдите возможность уточнить объективное состояние этих органов.

### **Меры психологической безопасности**

1. Нивелирование факторов риска возобновления курения.
  - На протяжении первого месяца после сеанса избегайте такого опьянения, при котором Вы можете оказаться слабее бывшего пристрастия.
  - Старайтесь выработать собственное вполне критическое отношение ко всему, что связано с курением. Прежде всего должен быть развенчан образ самого курильщика. В этом деле главным должно быть представление о том, что курильщик – жертва табачной индустрии...
  - Для профилактики и снятия повседневного нервного напряжения полезно научиться аутогенному погружению с помощью фонограмм С.П. Семёнова: «Океан Покоя», «Лечец».
2. Укрепление общего психологического иммунитета.  
Поскольку восприимчивость к тем или иным психологическим вредностям современного образа жизни в значительной мере определена личностными особенностями человека, психологический иммунитет можно существенно укрепить путём специальных занятий. Различные технологии такого самосовершенствования на основе психологической концепции С.П. Семёнова предлагает СПб Институт Психической Культуры (сайт: **rekult.ru**)

**Здоровья Вам и успеха!**

Центр «ВИТА»

Телефон центральной регистратуры: 8-800-333-84-82 с 7:00 до 19:00 (время московское)  
без выходных, звонок **БЕСПЛАТНЫЙ**

www.vitamc.ru

www.mcvita.ru