

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. Call the National Network of Tobacco Cessation Quitlines at 1-800-784-8669 or go to the Ohio website at www.standohio.org for more information.

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.
- 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.

Як кинути палити

Паління небезпечно для Вашого здоров'я. Кинувши палити, Ви зменшите шанси смертельних випадків від хвороб серця, кровоносних судин, легенів, від раку й інсульту.

Поговоріть зі своїм лікарем про те, як кинути палити. Запитайте про програми навчання й групи підтримки, які працюють у Вашому районі. Отримайте підтримку і заохочення та довідайтеся, як упоратися зі стресом. Поговоріть зі своїм лікарем про ліки й інші пристосування, які допоможуть Вам кинути палити. Зателефонуйте в гарячу лінію національної мережі для тих, хто з бажанє кинути палити по телефону 1-800-784-8669 або відвідайте веб-сторінку штату Огайо www.standohio.org для одержання додаткової інформації.

До того, як Ви спробуєте кинути палити, дайте собі слово про те, що Ви кидаєте палити. Паління – це завчена поведінка, від якої Ви повинні відучитися. Кинути палити нелегко, але це можна зробити, якщо у Вас серйозні наміри щодо того, щоб кинути палити. Припинення паління допоможе Вам прожити більш здорове й тривале життя.

Підготовка до того, щоб кинути палити

Додержуйтеся цих порад для підготовки до того, щоб кинути палити:

- Скоротіть кількість сигарет, які Ви викурюєте щодня .
 - Викурюйте тільки половину сигарети за один раз.
 - Куріть тільки в парні години дня.
- Вимийте попільниці й почніть ховати їх одну за одною. Виперіть штори, вимийте автомобіль, офіс і все те, де залишився запах тютюнового диму.
- Запропонуйте своєму другу або чоловіку (дружині) кинути палити разом з Вами.
- Перед тим як кинути палити, почніть робити фізичні вправи.
- Переключіться на таку марку сигарет, яка Вам не дуже подобається.
- Викиньте зайві запальнички.
- Якщо Вам подобається палити в компанії, почніть палити поодиноці.
- Розберіться, чому Ви викурюєте кожну сигарету. Уникайте всього, що змушує Вас закурити.
- Напишіть список з 5 головних причин того, чому Ви хочете кинути палити. Щодня читайте цей список.

How to Quit Smoking. Ukrainian.

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 hide remaining 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 8 glasses of water each day. This helps flush out the nicotine in 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.
- Exercise.
- Eat regular meals.
- 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 forget about the urge to smoke. Drink water slowly and hold it in your mouth for a little while. Take your mind off smoking by thinking about something else or focus on the things you are doing. Get up and move around.

Mark your success every day on a calendar. Reward yourself each day and week.

Виберіть дату, коли Ви хочете кинути палити, і поступово скорочуйте кількість викурених сигарет до цієї дати. В день, призначений для припинення паління, киньте палити остаточно. Якщо Ви багато палите під час роботи, кидайте палити під час відпустки.

День, коли Ви кидаєте палити

- Викиньте свої сигарети, запальнички й сховайте попільниці, що залишилися.
- Попросіть про допомогу друзів і членів своєї родини.
- Складіть план на день і не залишайте собі вільного часу. Проведіть час у таких місцях, де паління заборонене, наприклад, у бібліотеці або кіно. Змініть свій звичайний режим.
- Випивайте 8 склянок води щодня. Це допоможе вимити нікотин з Вашого організму.
- Для того щоб вгамувати бажання тримати щось в роті, жуйте селеру, жувальну гумку без цукру, тверді льодяники, соломку або зубочистки.
- Спробуйте виконати вправи по глибокому диханню й слухати касети з розслаблюючою музикою.
- Робіть фізичні вправи.
- Приймайте звичайну їжу.
- Поставте банку для грошей, в яку Ви будете складати гроші, заощаджені на сигаретах.
- Заохотьте себе наприкінці дня за те, що Ви не палили.

Протягом наступних днів і тижнів Ви будете переборювати симптоми відмови від паління й сильне бажання закурити. Фізичні вправи й розслаблення можуть допомогти перебороти Вам симптоми відмови, які проявляються в гніві, нестриманості або дратівливості. Виникнуть моменти, коли Ви дійсно захочете закурити. Почекайте. Позив мине через кілька хвилин. Зробіть кілька повільних глибоких подихів доти, поки Ви не розслабитесь й не забудете про позив до паління. Повільно випийте воду й затримайте її в роті на певний час. Відволічіться від думок про паління, подумавши про що-небудь ще або зосередившись на тому, що Ви в даний момент робите. Підведіться й пройдіться.

Щодня позначайте свій успіх у календарі. Заохочуйте себе щодня й щотижня .

How to Quit Smoking. Ukrainian.

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 caused you to smoke. Add it to your list of things to avoid or practice how you will deal with it next time. Remind yourself why you quit smoking. Practice what to do when you feel the urge to smoke. Reward yourself for your willpower and courage. Take one day at a time.

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

10/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

Рецидиви

Кинути палити нелегко. Більшість людей намагаються зробити це кілька разів раз до того, як у них це виходить. Якщо Ви закурили, не зневіряйтеся в собі. Нагадайте собі, скільки годин, днів або тижнів Ви вже прожили без паління. Визначте, що змусило Вас закурити. Додайте це у свій список того, чого Вам слід уникати, або з чим треба потренуватися, щоб упоратися з цим наступного разу. Нагадайте собі, чому Ви кидаєте палити. Потренуйтеся з тим, що Вам робити, коли відчуєте позив до паління. Заохотьте себе за свою силу волі й мужність. Застосовуйте принцип "один день за один раз".

Якщо у Вас виникають питання або сумніви, зверніться до Вашого лікаря або медичної сестри.

How to Quit-Smoking. Ukrainian.

10/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.