

## Как бросить электронные сигареты?

Часто люди откладывают это на потом, объясняя свою неудачу предыдущими попытками. Однако, избавиться от этой вредной привычки – вейпить, парить – вполне возможно, если правильно подойти к процессу и иметь искреннее желание бросить курить.

При внушительной силе воли бросить курить электронку можно здесь и сейчас. Решились перестать быть трубокуром, выбросили электронную сигарету, бросили. Всё!

Но если нет силы воли, попробуйте следующие шаги:

**Начните поэтапное сокращение:** вместо резкого отказа от электронной сигареты, Вы можете постепенно сокращать ее использование. Начните с установления конкретных ограничений, например, покурите на 20% меньше каждую неделю. Постепенное снижение даст Вашему организму возможность адаптироваться к изменяющемуся количеству никотина. Помните, кашель – это признак оздоровления и очистки организма! Кашлять во время процесса бросания электронок и вейпов – это нормально.

Затем Вы должны определить себе даты, на которые разобьете процедуру от сокращения потребления никотинового дыма до полной остановки использования ЭС (электронной сигареты). Поделите процесс на 3-4 стадии, и давайте себе от 2 недель до месяца на каждый этап.

**Найдите альтернативы:** начните заниматься физической активностью, медитацией, чтением книги или слушанием музыки и даже танцами. Приступайте к этим вариантам при первом желании закурить. Это поможет отвлечься от сигаретных мыслей. Через несколько минут тяга снимается.

**Избегайте триггеров:** выделите ситуации или места, которые ассоциируются с курением электронной сигареты и, по возможности, избегайте их. Это могут быть некоторые социальные события, привычные перерывы между занятиями или места, где Вы раньше вейпили. Предпримите меры по сокращению соблазнов.

**Самый эффективный способ отказаться от вейпов –** заменить пагубную тенденцию курительного процесса на полезную или нейтральную.

Чтобы отвлечься от желания вейпить или парить, можно использовать следующие способы:

- Жевать мятную жвачку. Не обязательно это должны быть таблетки против курения. Обычные мятные жвачки тоже отлично подходят.
- Пить прохладную воду через трубочку или маленькими глотками. Да, курякой быть уже надоело, а потребление воды не только

поможет справляться с никотиновой зависимостью от электронки. Вы же знаете, что пить воду полезно?

- Съесть яблоко, морковь, огурец или другой полезный продукт с низким содержанием калорий. Фрукты и овощи заменят табачного змия и дымокуром Вас уже будет трудно назвать.

- Применять дыхательную гимнастику. Испарители очень злостно влияют на все системы жизнедеятельности курильщика. В особенности сильно страдают сосуды, по которым бежит кровь и кислород. И, конечно, легкие. Дыхательные занятия старайтесь применять в проветриваемых помещениях или на улице.

- Выполнять некоторые упражнения. Зарядка и физические упражнения помогут заменить потребность закурить электронную сигарету.

- Прогуляться.

Важно помнить, что каждый прогресс в отказе от ЭС (электронных сигарет) – это шаг на пути к хорошему здоровью и благополучию.

**Будьте сильны и верьте в себя! Мы в Вас точно верим!**

Материал подготовила Гавва В.В., социальный педагог