Бросить курить - это вы сможете!

ПОЧЕМУ НУЖНО ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ?

- **Потому что это продлит Вашу жизнь!**
- Курение «вырывает» из жизни человека от 19 до 23 лет. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, ежегодно от курения преждевременно умирает свыше 5 миллионов человек в мире. В России каждый год курение уносит жизни 220 тысяч человек.

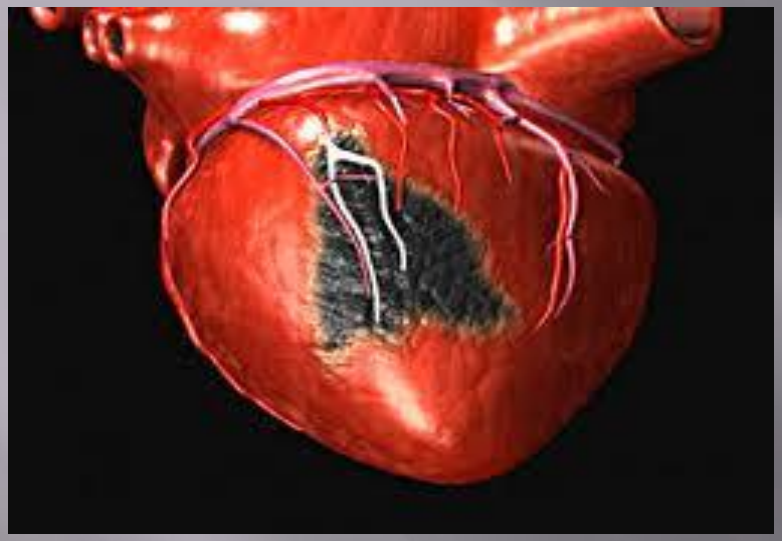
Курение разрушает лёгкие.

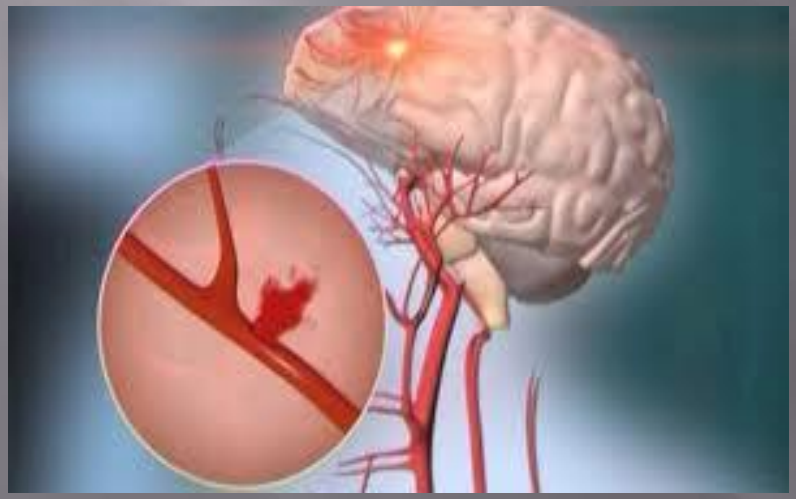
Повреждается значительная часть лёгочной ткани – здоровых лёгочных альвеол и мелких бронхов. Развивается хроническая обструктивная болезнь лёгких (тяжёлое хроническое заболевание, составляющее львиную долю среди причин смертей от болезней органов дыхания), появляются изнуряющие кашель и одышка из недостатка кислорода и воспаления бронхов.

Курение вызывает рак.

Табачный дым содержит более 3000 химических соединений, 60 из которых способны вызвать рак. По оценкам Всемирной Организации Здравоохранения, в 2003 году от рака лёгкого погибло 900 тысяч человек. Более 90% этих смертей связано с курением, и почти все их можно было бы предотвратить! Курение также приводит к раку гортани, ротовой полости, пищевода, поджелудочной железы, мочевого пузыря и почки.

Курение ведёт к инфаркту миокарда и инсульту





- Курение способствует быстрому и раннему развитию атеросклероза. Содержащийся в табачном дыме никотин повреждает стенки сосудов, способствует усиленному свёртыванию крови внутри сосудов (формированию тромбов). В результате закупориваются артерии сердца и головного мозга, что ведёт к инфаркту миокарда и инсульту.

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?

Мы предлагаем Вам программу действий – ПЯТЬ ступеней отказа от курения:

Готовимся к старту.

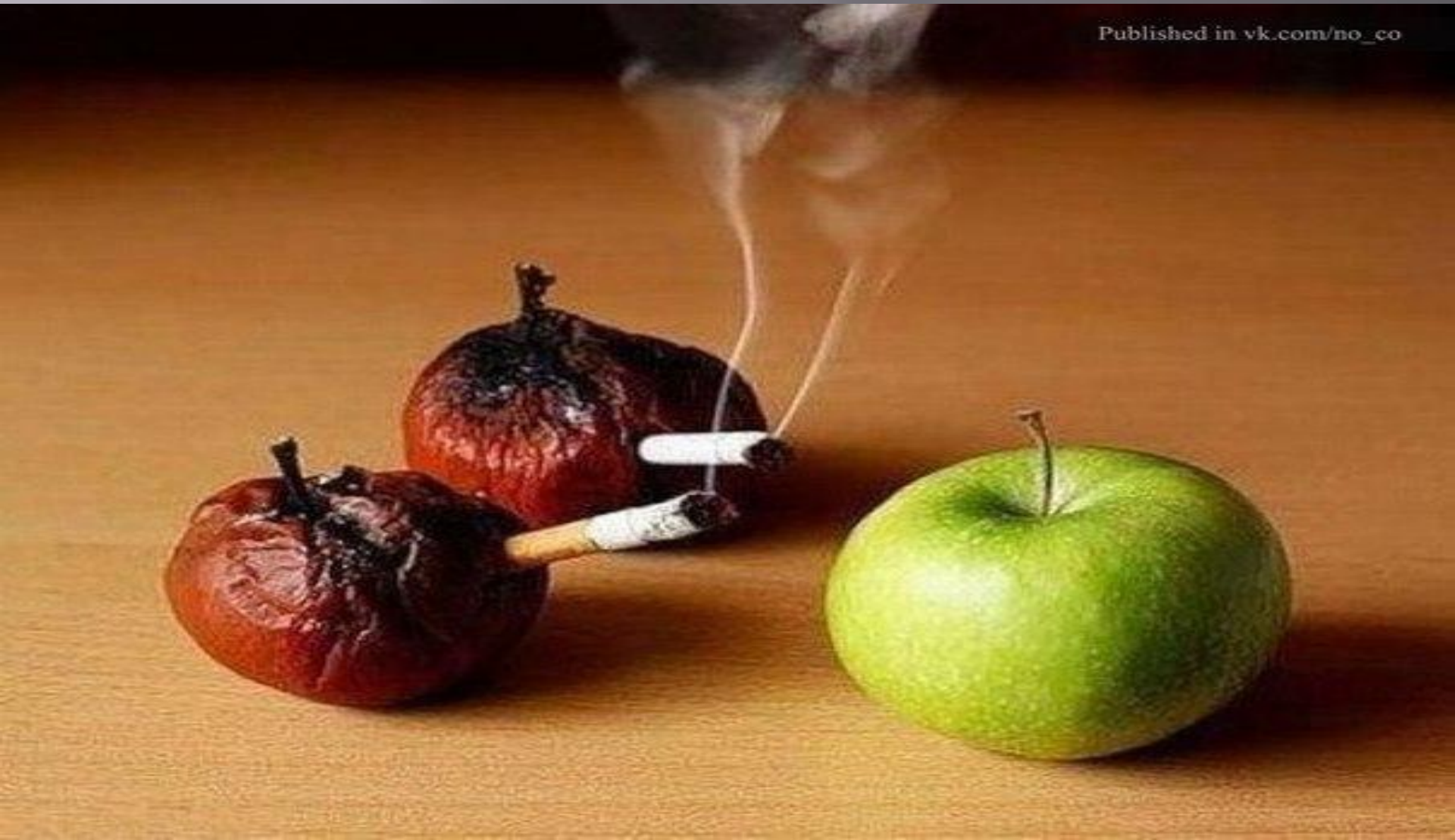
Находим поддержку.

Осваиваем новые навыки и новое поведение.

Обращаемся за лечением никотиновой зависимости.

Готовимся к битве – с трудностями и срывами.

Готовимся к старту.



- Назначьте день отказа от сигарет!
- Позаботьтесь о своём окружении:

- избавьтесь от ВСЕХ сигарет, зажигалок и пепельниц: дома, в автомобиле и на работе!

- не разрешайте другим курить у Вас дома и в автомобиле.

- Мысленно переберите все прежние попытки бросить курить: вспомните, что помогало Вам, а что – мешало.
- Однажды бросив курить – больше не курите! НИ ОДНОЙ ЗАТЯЖКИ!!! Это очень важно. Прекращайте курить сразу, не пытаясь сначала снизить число сигарет или перейти на «лёгкие» сигареты или сигареты с фильтрами, так как доказано, что это лишь «фикция» уменьшения вреда курения и только мешает с ним решительно покончить.
- Думайте о том, что вместо курения вы приобретаете: здоровье своё и своих близких, экономию денег.

Находим поддержку.

- Исследования показали, что у Вас будет больше шансов бросить курить, если Вам помогут близкие. Расскажите своим родным, близким, друзьям и коллегам, что Вы решили бросить курить, попросите их о поддержке. Убедите их не курить при Вас и не оставлять окурков.
- Посоветуйтесь с врачом.
- Запишитесь на индивидуальное или групповое консультирование. Чем больше сеансов – тем лучше!

Осваиваем новые навыки и новое поведение.

- Постарайтесь отвлечь себя от позывов покурить. Если желание курить не оставляет Вас – поговорите с кем-нибудь, выйдите погулять, займитесь чем-нибудь приятным.
- В первые дни постарайтесь изменить привычный распорядок: избавьтесь от рутины, например, выберите другую дорогу на работу, измените время и место завтрака и обеда.
- Избегайте алкогольных напитков. Если Вы привыкли пить кофе, постарайтесь заменить его чаем.
- Расслабляйтесь! Чтобы уменьшить стресс, примите горячую ванну,
- займитесь гимнастикой, почитайте книжку.
- Планируйте какие-нибудь приятные занятия на каждый день.
- Пейте больше воды и соков.
- Сосчитайте, сколько денег удалось сэкономить, отказавшись от сигарет

Обращаемся за лечением от никотиновой зависимости.

- Лечение никотиновой зависимости вдвое увеличивает шансы расстаться с нею навсегда. Существуют медикаментозные (**никотинсодержащие лекарства)** и немедикаментозные методы лечения (иглотерапия, электропунктура и др.).
- **Обратитесь к врачу за помощью для назначения лекарственной поддержки и для снижения симптомов отмены, следуйте его советам. Не занимайтесь самолечением: каждый из заменителей никотина имеет свои**

Готовимся к битве с трудностями и срывами.

- Не отчаивайтесь, если вдруг Вы снова начали курить. Такие срывы могут произойти в течение первых 3 месяцев после отказа от сигарет. Помните: большинству людей необходимо несколько попыток, чтобы отказаться от курения навсегда. Не оставляйте желания расстаться с вредной привычкой. У Вас обязательно получится!

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ СИТУАЦИЙ, СТИМУЛИРУЮЩИХ ЖЕЛАНИЕ КУРИТЬ!

- Алкоголь. Избегайте употребления спиртных напитков. Алкоголь снижает Ваши шансы на успех.

- Компания курильщиков. Курящие люди могут спровоцировать Вас начать курить снова. Будьте осторожны!

- Прибавка в весе. После отказа от курения наступает улучшение вкусовой чувствительности, возможно повышение аппетита, что ведёт к увеличению массы тела в первые 2-3 месяца, поэтому постарайтесь употреблять в пищу низкокалорийные продукты, повысьте свою физическую активность, обычно в течение года после отказа от курения вес тела приходит к исходному. Не разрешайте «лишним килограммам» помешать Вашим планам и свернуть Вас с намеченного пути.

- Плохое настроение, депрессия. Существует масса способов поднять настроение: например, пешие прогулки, регулярные физические тренировки. Найдите свой способ!

Прекращение курения – непростая задача, требующая от человека серьёзных усилий воли и терпения. Преодоление никотиновой зависимости не только продлит Вам жизнь и избавит от серьёзных болезней, но и сделает Вас психологически более устойчивым, а значит и более успешным.