



БРОСАЮ КУРИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО

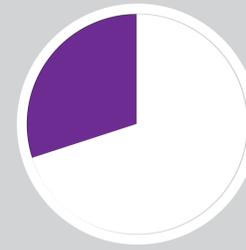
БРОСИТЬ КУРИТЬ НЕ ПРОСТО, НО ВОЗМОЖНО



70% курящих людей хотят бросить курить.



только **19%** курильщиков никогда не пробовали бросить курить.



Около **30%** курильщиков, бросивших курить в течение года, могут начать курить снова. Чем дольше Вы будете оставаться некурящим, тем меньше вероятность, что Вы закурите снова.

5 ШАГОВ К УСПЕХУ: каждый курильщик, поставивший перед собой задачу бросить курить, добьётся успеха!

Шаг 1 / Получение информации

Внимательно изучите научные данные о влиянии курения табака (сигарет, папирос, сигар, трубок, кальяна, самокруток и т.д.) на здоровье. Не пренебрегайте доказанными фактами, так как они получены в результате строгих научных исследований.



НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ДОКАЗАЛИ:

Курение табака поражает практически каждый орган курящего человека. Это приводит к развитию болезней и потере здоровья.

Отказ от курения снижает риск развития смерти и заболеваний, связанных с курением табака, и значительно улучшает здоровье.

Сигареты с низким содержанием смолы и никотина не являются безопасными.

Список заболеваний, вызываемых курением табака, постоянно увеличивается, теперь в него включены также рак шейки матки, поджелудочной железы, почек и желудка, аневризма аорты, лейкемия, катаракта, пневмония и болезни десен.

Шаг 2 / Оцените своё здоровье

Подумайте, что табак может оказать вредное воздействие и на Ваше здоровье. **Возможно, самое важное, что Вы можете сделать для своего здоровья, – это бросить курить.**



Ваше здоровье начнет улучшаться в ту самую минуту, когда Вы бросите курить

- Через 20 мин.** Ваш пульс и давление понизятся.
- Через 24 часа** уменьшится риск инфаркта.
- Через 2 дня** к Вам вернется нормальное ощущение вкуса и запаха.
- Через 2–3 дня** функция Ваших лёгких придет в норму, улучшится кровообращение, и Вам станет легче ходить.
- Через 1 год** риск инфаркта станет вдвое меньше и через 15 лет снизится до уровня некурящих людей.
- Через 5 лет** риск заболевания раком полости рта, горла и пищевода сократится вдвое.
- Через 10 лет** ваш риск умереть от рака легкого станет практически таким же, как у некурящего человека.

ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ ТАБАКА



Снижается риск смерти от хронической обструктивной болезни лёгких.
Риск развития рака мочевого пузыря снижается в 2 раза через несколько лет после отказа от курения табака.

Если женщина бросает курить во время первого триместра беременности, то риск рождения ребёнка с малым весом снижается до уровня некурящей женщины.

Шаг 3 / Ваши причины отказа от табака

1 Жить более здоровой жизнью. Ваше здоровье начнет улучшаться сразу же после отказа от курения табака.

2 Жить дольше. Курильщики, которых убивает табак, умирают примерно на 14 лет раньше, чем те, кто не курит.

3 Освободиться от зависимости. Никотин является одним из веществ, вызывающих наиболее сильную зависимость: у курящих развивается болезнь – табачная зависимость.

4 Улучшить здоровье тех, кто Вас окружает. Вторичный табачный дым убивает. Он вызывает рак, болезни сердца, органов дыхательной и пищеварительной систем и другие болезни.

5 Сэкономить деньги. Подсчитайте, сколько денег в год Вы тратите на сигареты или другие табачные изделия, а также зажигалки, кофе и другие атрибуты курения.

6 Чувствовать себя лучше. Вы избавитесь от кашля, Вам станет легче дышать, и Вы перестанете всё время чувствовать себя плохо.

7 Улучшить качество жизни. Ваши одежда, машина и дом не будут иметь неприятного запаха. Еда будет казаться вкуснее.

8 Иметь здорового малыша. Дети, родившиеся у женщин, которые курят, имеют большую вероятность родиться с низким весом и страдать всю жизнь хроническими заболеваниями.

9 Улучшить своё сексуальное и репродуктивное здоровье. У мужчин, которые курят, могут появиться проблемы с появлением и поддержанием эрекции. Женщинам, которые курят, труднее забеременеть и сохранить беременность.

10 Перестать ощущать, что Вы «одинокая душа». Остаётся все меньше и меньше мест, в которых разрешено курение. Курить табак становится не модно. Многие курильщики уже начали бросать курить. Вы тоже можете бросить курить.

Шаг 4 / Принятие решения



Сосредоточьтесь на причинах, в силу которых Вы хотите бросить курить, и приготовьтесь к отказу от табака. С помощью теста определите степень никотиновой зависимости.

ОЦЕНКА СТЕПЕНИ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Вопрос	Ответ	Баллы
Как скоро Вы выкуриваете первую сигарету после того, как Вы проснулись?	В первые 5 минут	3
	Через 6–30 минут	0
	Через 30–60 минут	2
	Через 1 час	1
Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	Да	1
	Нет	0
От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	Первая сигарета утром	1
	Все остальные	0
Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	10 или меньше	0
	11–20	1
	21–30	2
	31 и более	3
Вы курите более часто в первые часы утром, после того как проснетесь, или в течение остального дня?	Утро	1
	На протяжении дня	0
Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	Да	1
	Нет	0

Сумма баллов:

0–2	Очень слабая зависимость
3–4	Слабая зависимость
5	Средняя зависимость
6–7	Высокая зависимость
8–10	Очень высокая зависимость

Если сумма баллов больше 3, то привычка курить у Вас уже переросла в болезнь, которая называется табачная зависимость.

Шаг 5 / Действие



ВЫБЕРИТЕ ДЕНЬ, В КОТОРЫЙ ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ

- Со дня отказа от курения – ни одной затяжки!
- Не допускайте курения в своей машине и в доме.
- Обеспечьте себе поддержку и одобрение окружающих.
- Найдите ещё кого-то, кто хочет бросить курить.
- Определите, что вызывает непреодолимое желание курить.
- Подумайте о том, чтобы воспользоваться лекарственными препаратами.
- Помогайте себе справиться с этой задачей.
- Переключайте свой мозг, чтобы не думать о курении.

Удержитесь от первой сигареты!

НЕ СДАВАЙТЕСЬ

Если Вы опять начнете курить, не теряйте надежды – сделайте новую попытку. **Вы не потерпели поражения** – Вы узнали, какие факторы и ситуации заставляют Вас закурить.

УЗНАЙ БОЛЬШЕ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ

www.takzdorovo.ru

8 800 200 0 200

Дать шанс здоровью! Можешь только ты!

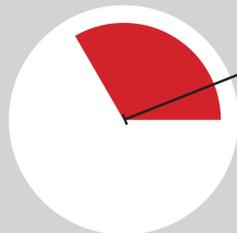




НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ – ЭТО БОЛЕЗНЬ



Курильщикам с высокой степенью никотиновой зависимости часто требуется несколько попыток, чтобы бросить курить окончательно



Примерно треть курильщиков, бросивших курить менее года назад, может начать курить снова



Чем дольше человек остается некурящим, тем меньше вероятность, что он закурит снова

Зависимость

– подчинение в своих действиях и мыслях чужой воле и чужому влиянию

Как возникает никотиновая зависимость?

Никотин является алкалоидом растительного происхождения, так же как героин и кокаин. И так же как героин и кокаин, он вызывает развитие психологической и физической зависимостей, влияя на поведенческие реакции человека хоть и в меньшей степени, чем эти наркотики.

1 Попадая в головной мозг, никотин взаимодействует с никотиновыми рецепторами, и в результате выделяется **ДОФАМИН** – вещество, которое оказывает положительное стимулирующее воздействие на центральную нервную систему.

Довольно быстро в мозгу у курящего человека формируется рефлекс «покурил – получил удовольствие», который постепенно будет переходить в зависимость.

2 У каждого курящего человека развивается болезнь – никотиновая зависимость.

Чем дольше стаж курения, тем больше никотиновых рецепторов в мозге, тем выше степень никотиновой зависимости. При длительном приеме никотина количество никотиновых рецепторов в мозге увеличивается, и для того, чтобы получить то же ощущение удовольствия, необходимо принять большее количество никотина.

Синдром отмены

Самый явный признак зависимости от никотина – это появление так называемых симптомов отмены при прекращении курения. Чем сильнее зависимость, тем ярче они проявляются.

ВОЗМОЖНЫЕ СИМПТОМЫ

- непреодолимая тяга к курению
- головная боль
- недомогание, слабость
- понижение кровяного давления
- раздражительность, фрустрация или агрессивность
- повышенная тревожность
- проблемы с концентрацией и удержанием внимания
- двигательное беспокойство
- нарушение сна, бессонница или, наоборот, сонливость
- кашель
- снижение скорости сердечных сокращений
- повышение аппетита

В большинстве случаев именно эти ощущения мешают отказаться от курения.

Появляются симптомы отмены уже через несколько часов после прекращения курения, максимально проявляются через 2-3 дня и длятся 3-4 недели. Курильщики, стремясь избавиться от них, возобновляют потребление табака.

Психологическая зависимость

Кроме физической зависимости, проявляющейся через симптомы отмены, табакокурение вызывает зависимость психологическую.

В ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ отказа от курения приходится бороться не только с физической, но и с психологической зависимостью, изменяя своё поведение и выбрасывая из своей жизни сигареты.

1 Психологическая зависимость складывается из привычных образов и действий, которые связаны в нашей памяти с курением:

- вождение автомобиля
- обед, чашка кофе, рюмка коньяка
- ожидание общественного транспорта или выход из метрополитена

Многие курильщики употребляют сигареты только в этих ситуациях и спокойно обходятся без сигарет в другое время.

Теоретически они могут не курить вообще – их физическая зависимость слабо выражена.

2 Постепенно число таких ситуаций накапливается и незаметно для курильщика развивается никотиновая зависимость

Курение становится не только ситуационным, но и необходимостью для снятия симптомов отмены.

Ломка стереотипа поведения – один из сложнейших шагов в отказе от курения

Если в борьбе с физической зависимостью Вам могут помочь медикаментозные методы, то с психологической зависимостью придется справляться самостоятельно. Одного решения бросить курить мало.



Насколько Вы зависимы?



Пройдите тест, созданный профессором клинической психологии Карлом Фаргестремом. Он позволит определить, насколько Вы зависимы, и подскажет, какие шаги необходимо предпринять, чтобы излечить себя от этой неприятной болезни.

ОЦЕНКА СТЕПЕНИ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Вопрос	Ответ	Баллы
Когда Вы тянетесь за сигаретой после пробуждения?	В первые 5 минут	3
	Через 6–30 минут	2
	Через 31–60 минут	1
	Через 1 час	0
Тяжело ли Вам воздержаться от курения в тех местах, где оно запрещено?	Да	1
	Нет	0
От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	От утренней	1
	От последующей	0
Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	10 или менее	0
	11–20	1
	21–30	2
	31 и более	3
Когда Вы больше курите утром или на протяжении дня?	Утром	1
	На протяжении дня	0
Курите ли Вы во время болезни, когда Вы должны придерживаться постельного режима?	Да	1
	Нет	0

РЕЗУЛЬТАТЫ

0–3 балла

Поздравляем, у Вас низкий уровень никотиновой зависимости. При прекращении курения основное внимание уделите психологическим факторам. Препараты замещения никотина Вам использовать необязательно.

4–5 баллов

У Вас средний уровень зависимости. Если Вы уже пробовали бросать курить самостоятельно и не справились с поставленной задачей, посоветуйтесь с врачом. Возможно, Вам имеет смысл использовать никотинзаместительные препараты для увеличения шансов на успех.

6–10 баллов

У Вас высокий уровень зависимости. Вам, наверняка, знакомы неприятные ощущения, возникающие при резком отказе от курения: головокружение, тошнота, голод, трудности с концентрацией внимания и сном, повышенная возбудимость. Возможно, Вы считаете, что с Вашим уровнем потребления табака избавиться от привычки уже поздно и даже вредно. Это не так. Вы должны приложить все усилия для того, чтобы бросить курить, и Ваш организм обязательно отблагодарит Вас. А справиться с неприятными ощущениями могут помочь никотинзаместительные препараты. И, конечно, перед их употреблением желательно проконсультироваться с врачом.

ЭТО ВАЖНО!

В БОЛЬШИХ ДОЗАХ (60 мг) никотин вызывает паралич дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Смерть наступает так же, как при передозировке наркотиков.



Полностью никотиновая зависимость исчезает, если не курить 6 МЕСЯЦЕВ

УЗНАЙ БОЛЬШЕ КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ www.takzdorovo.ru 8 800 200 0 200

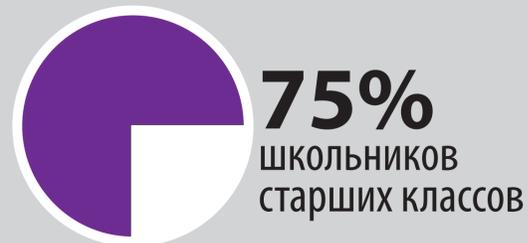
Дать шанс здоровью! Можешь только ты!





ЧТО МЫ ЗНАЕМ О ТАБАКЕ?

ПО ДАННЫМ
НА 2009 ГОД
В РОССИИ КУРЯТ:



Рак лёгких, никотиновая зависимость, пассивное курение – наши знания о табаке довольно отрывочны. Если Вы не врач, то за рамки предупреждений на сигаретных пачках Ваши теоретические знания, скорее всего, не выйдут.

ЧТО МЫ ЗНАЕМ О СИГАРЕТАХ И ВЫДЕЛЯЕМЫХ ИМИ ВРЕДНЫХ ВЕЩЕСТВАХ?

Сигареты эволюционировали в течение многих десятилетий. Самокрутки, фабричные папиросы, сигареты с фильтром... Современные сигареты маскируют отравляющие вещества более мягким и менее видимым дымом, слабым запахом и красивой упаковкой. Они стали более привлекательными и лёгкими в употреблении.

Кроме табака в сигаретах присутствуют остаточные **пестициды и гербициды, удобрения, тяжёлые металлы, мышьяк, цианид и другие токсины, аммиачные соединения** и многие другие вещества, входящие в состав бумаги, клея, фильтра, декоративных красок и чернил.

При горении количество вредных веществ только увеличивается. Температура на горящем конце сигареты превышает 800°C – это миниатюрный мусоросжигательный завод, выбрасывающий в Ваши лёгкие невидимый **угарный газ, ацетальдегид, акролеин, формальдегиды** – всего не перечислить.

В дыме присутствуют радиоактивные вещества: **полоний-210, свинец, висмут**. Если бы человек, выкуривающий пачку сигарет в день, получил свою годовую дозу облучения за один раз, она оказалась бы для него смертельной.

Часто нам кажется, что пример родственников и знакомых убедительно показывает, что вред табака преувеличен. Наверняка Вы знаете какого-нибудь дедушку, который курил с 15 лет и дожил до 80, не испытывая особенных проблем со здоровьем.

Дело в том, что человек, во-первых, по природе своей оптимист, во-вторых, не склонен учитывать отдалённые риски. Но факт остаётся фактом: табак несёт смертельную опасность и колоссальный вред для здоровья.

В состав некоторых сигарет входят ароматические и вкусовые добавки: ментол, шоколад и сахар. Они побуждают курильщиков более глубоко и часто затягиваться, получая больше вредных веществ. Ментол может повреждать оболочки клеток, что позволяет токсинам сигарет проникать в них и вызывать рак.

Вред сигарет в той или иной степени осознает всё больше людей. Более же редкие виды табака из-за отсутствия доступной информации об их воздействии на здоровье представляются потребителям менее вредными и привлекают к себе всё больше внимания.

Давайте попробуем разобраться, существуют ли табачные изделия, которые могут стать безвредной альтернативой сигаретам.



Согласно данным, сигаретный дым содержит более **4 тыс.** различных соединений, в том числе более **40** канцерогенных веществ и по меньшей мере **12** веществ, способствующих развитию злокачественных опухолей.

ДЫМНЫЕ ВИДЫ ТАБАКА: СИГАРЫ, ТРУБОЧНЫЙ И КАЛЬЯННЫЙ ТАБАК



Сигары – это скрученный в трубочку табак, обернутый в табачную бумагу. Сигары считаются признаком мужественности, элегантности и стиля. Нежелание курильщиков сигар расставаться со своей привычкой поддерживается и общественным мнением о якобы меньшем вреде сигар. Это заблуждение.

Доказано, что риск развития рака лёгких среди курильщиков сигар в 9 раз выше, чем у некурящих. Кроме того, курение сигар вызывает рак пищевода, гортани и ротовой полости.



Трубка и по своему имиджу, и по воздействию во многом схожа с сигарами. Благодаря тому, что в трубку помещается относительно большое количество табака, курильщик подвергается воздействию табака, равному воздействию нескольких сигарет.

У курящих трубку значительно выше риск возникновения хронической обструктивной болезни лёгких, рака лёгких и ротовой полости, шеи, гортани, пищевода.

Кальян часто считают безобидным развлечением, несущим минимум вреда для здоровья, ведь количество токсичных веществ и канцерогенов снижается при прохождении дыма через воду, а сама кальянная смесь содержит меньше никотина и не сжигается. Но многие забывают о том, что сигарета выкуривается обычно за пять минут, а при этом вдыхается 300–500 мл дыма, а при курении кальяна процесс может длиться от 20 до 60 минут, а объём вдыхаемого дыма достигает 10 л. Поэтому в кровь поступает значительное количество никотина, канцерогенов, других токсичных веществ и угарного газа, источником которого является тлеющий уголь.

Доказано, что курение кальяна приводит к развитию серьёзных лёгочных и сердечно-сосудистых заболеваний, рака различных органов.

БЕЗДЫМНЫЕ ВИДЫ ТАБАЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ



Жевательный табак помимо никотина содержит канцерогены, такие как никель и полоний-210, нитрозамины и массу других веществ, вызывающих воспаление дёсен, кариес, заболевания ротовой полости и носоглотки, рак ротовой полости. Такой же спектр заболеваний вызывает сосательный табак.

Бездымные виды табака имеют, пожалуй, только одно преимущество: от их употребления не страдают окружающие.

А вот сам человек, выбравший жевательный, сосательный или нюхательный табак, подвергает себя не меньшей, а зачастую и большей опасности, чем курильщик.



Употребление нюхательного табака негативно воздействует на слизистую оболочку, иммунитет и нервную систему. Попадание табачной пыли табака в дыхательные пути способствует возникновению и развитию раковых опухолей.

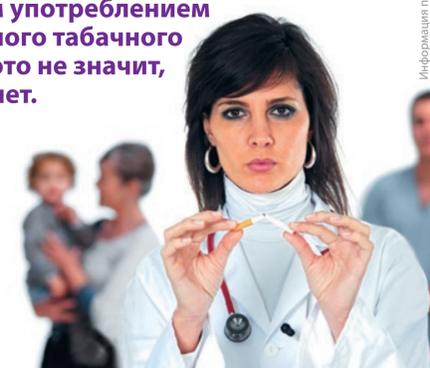
Курильщики и потребители других форм табака, слыша о его вреде, часто оправдывают себя тем, что современная экология оказывает на организм негативное воздействие столь сильное, что вред курения теряется на его фоне. Это неправда.

В табачном дыме содержатся азот, водород, аргон, метан, цианистый водород и ещё более 4000 компонентов, многие из которых являются фармакологически активными, токсичными, мутагенными и канцерогенными.



Существуют и другие, более экзотические виды бездымного табака.

Вам стоит помнить о том, что если Вы никогда не слышали о вреде, наносимом употреблением того или иного табачного продукта, это не значит, что вреда нет.



**УЗНАЙ БОЛЬШЕ
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ**

www.takzdorovo.ru

8 800 200 0 200

**Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!**

