

БРОСИТЬ КУРИТЬ НЕ ПРОСТО, НО МОЖНО



Самый первый помощник в отказе от курения – **Вы сами.** Если Вы приняли твердое решение бросить курить, то это обязательно получится – нужно только сконцентрировать на этом свою силу воли

Что происходит после выкуривания последней сигареты

Время	Изменения
30 минут	Кровяное давление нормализуется
2 часа	Никотин начинает выводиться из организма
8 часов	Содержание кислорода в крови повышается до нормальных значений
24 часа	Угарный газ выводится из организма полностью, легкие начинают функционировать лучше, проходит чувство нехватки воздуха, начинается самоочищение легких от частиц
2 дня	Вкусовая чувствительность и обоняние становятся более острыми
1 месяц	Улучшается внешний вид, морщины разглаживаются, кожа уже не такая серая
12 недель	Улучшается работа системы кровообращения, что позволяет легче ходить и бегать
5–6 месяцев	Улучшаются гемодинамические параметры и липидный профиль крови, снижается риск развития сердечно-сосудистых осложнений
3–9 месяцев	Кашель, одышка и проблемы с дыханием уменьшаются, функция легких увеличивается на 10%
5 лет	Риск инфаркта миокарда сокращается
10 лет	Риск рака легких снижается в 2 раза

Возможные проявления симптома отмены

Симптом отмены	Продолжительность	Доля курильщиков, испытывающих симптом отмены в период отказа от курения
Желание закурить	Более 10 недель	70%
Усиление аппетита	Более 10 недель	70%
Беспокойство, тревожность	Менее 4 недель	60%
Нарушение концентрации внимания	Менее 2 недель	60%
Депрессия	Менее 4 недель	60%
Раздражительность	Менее 4 недель	80%
Ночное пробуждение, бессонница	Менее 1 недели	25%
Головокружение	Менее 48 часов	10%

ПОЛЬЗА ОТКАЗА ОТ ТАБАКА

- Хороший пример для детей, родственников, друзей
- Избавление от вреда табачного дыма и укрепление здоровья детей и других членов семьи
- Улучшение самочувствия и физического состояния
- Восстановление цвета лица и разглаживание морщин
- Возвращение ощущения вкуса пищи и запаха табачного дыма
- Выход из ситуации, когда курить нельзя, но очень хочется
- Экономия денег



5 шагов к успеху!

Сделайте то, чем будете потом гордиться! Бросьте курить!

Шаг 1 Соберите информацию

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.

Шаг 2 Оцените своё здоровье

Осознайте, что табак губит Ваше здоровье. Самое важное, что Вы можете сделать для своего здоровья – это бросить курить.



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

ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ



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 Примите решение

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
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 31 и более	2 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

Сумма баллов:

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

Шаг 4 Оцените все плюсы отказа от табака

1. Вы проживёте дольше.
2. Вы избавитесь от неприятного запаха изо рта, от волос, одежды.
3. Вы без одышки поднимаетесь по лестнице.
4. Вы сохраните деньги на другие расходы.



5. Вы спасёте своих детей от заболеваний органов дыхания.
6. У вас заметно меньше и позже появятся морщины на лице.
7. Вы получите контроль над своей жизнью.
8. Вы улучшите своё сексуальное и репродуктивное здоровье.



Шаг 5 Действуйте

Выберите день, в который Вы бросите курить



1. Представьте себя отказывающимся от предложенной сигареты. Испытайте радость и гордость за это. Развивайте свои визуальные представления.
2. Попросите свою семью и друзей поддержать Вас в Вашем решении бросить курить.
3. Найдите себе новое увлечение, новое хобби: займитесь спортом, начните рисовать, петь, проводите больше времени с родными и близкими на свежем воздухе.
4. Найдите себе партнёра – другого курильщика, который так же хочет бросить курить.
5. Пейте больше чистой воды.
6. При желании закурить, переключите свою деятельность: позвоните кому-нибудь, выпейте воды, съешьте яблоко, сделайте пару физических упражнений.
7. Посоветуйтесь со специалистом по отказу от курения в Центре здоровья или Центре медицинской профилактики, психотерапевтом в Вашем лечебном учреждении.

Памятка для учащихся

ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ

ЧТОБЫ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ НЕОБХОДИМО:

1. Принять твердое решение.
2. Знать методы отказа от табака.
3. Суметь выполнить свое решение.

СОВЕТЫ БРОСАЮЩЕМУ КУРИТЬ:

1. Не докуривай сигарету до конца.
2. Не затягивайся сигаретой.
3. Не кури на пустой желудок.
4. Никогда не кури за компанию.
5. Нужно пить больше жидкости – вода, соки, чай.

1. Выполняй физические упражнения,

