

## ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ

**Сосредоточьтесь на причинах, в силу которых Вы хотите бросить курить, и приготовьтесь к отказу от табака.**

## ДЕЙСТВИЕ

**Выберите день, в который Вы бросите курить.**

**1. Со дня отказа от курения – ни одной затяжки!** Выбросьте пепельницы, зажигалки и все сигареты или другие табачные изделия.

**2. Не допускайте курения в своей машине и в доме.** Это создаст более здоровую атмосферу для других и также поможет Вам сопротивляться желанию закурить.

**3. Обеспечьте себе поддержку и одобрение окружающих.** Скажите членам Вашей семьи, друзьям и сотрудникам, что Вы бросаете курить, и попросите оказать Вам поддержку.

**4. Найдите еще кого-то, кто хочет бросить курить.** Легче бросать курить вместе с кем-нибудь. Пригласите знакомого курильщика или курящего родственника бросить курить вместе с Вами.

**5. Определите, что вызывает непреодолимое желание курить.** Алкоголь, кофе и стресс могут вызвать желание курить. Это желание может также вызвать вид курящих – попросите знакомых Вам курильщиков не закуривать при Вас. Скажите членам Вашей семьи, друзьям и сотрудникам, что Вы бросаете курить, и попросите оказать вам поддержку

**6. Помогайте себе справиться с этой задачей.** Пейте много воды, чтобы помочь себе справиться с желанием закурить. Используйте физическую активность: чтобы облегчить стресс и улучшить свое настроение и здоровье, часто помогают физические упражнения.

**7. Переключайте свой мозг, чтобы не думать о курении.** Поговорите с другом, когда Вам захочется курить. Займитесь чем-нибудь, съешьте что-нибудь вкусное, пройдитесь или пожуйте жевательную ре-

зинку. Избегайте мест и ситуаций, которые ассоциируются у Вас с курением.

**8. Удержитесь от первой сигареты!** Выкуривание даже одной сигареты может привести к тому, что Вы опять начнете курить. Чем дольше Вы будете удерживаться от курения, тем слабее будет непреодолимое желание закурить. Если Вы сможете удерживаться от курения в течение 3 месяцев, то Вы, скорее всего, бросите курить навсегда.

**9. Помогите себе сам.** Если Вы боитесь набрать вес, используйте хорошо сбалансированную диету и избегайте потреблять лишние калории со сладкой или жирной пищей. Со сладкого лучше перейдите на фрукты. Пейте 6–8 стаканов воды в день. Включите в свою повседневную жизнь физические упражнения. Ежедневно ходите пешком минимум 30 минут или выберите другие физические упражнения – бег, плавание, катание на велосипеде и др.

**10. Не сдавайтесь!** Большинство людей делали несколько попыток бросить курить, пока не добились успеха. Если Вы опять начнете курить, не теряйте надежды – сделайте новую попытку. Вы не потерпели поражения – Вы узнали, какие факторы и ситуации заставляют Вас закурить. Следующая попытка бросить курить будет легче. Просто выбросьте Ваши сигареты и начните процесс избавления от курения сначала. Никогда не поздно бросать курить.

 [yazdorov-48.ru](http://yazdorov-48.ru)

 [instagram.com/yazdorov\\_48](https://www.instagram.com/yazdorov_48)

 [vk.com/yazdorov48](https://vk.com/yazdorov48)



Подготовлено по материалам Министерства здравоохранения Российской Федерации. Источник: [www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)

## УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

ГУЗОТ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»



# БРОСАЮ КУРИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО

г. Липецк

# БРОСИТЬ КУРИТЬ НЕ ПРОСТО, НО МОЖНО!

**КАЖДЫЙ КУРИЛЬЩИК,  
ПОСТАВИВШИЙ ПЕРЕД СОБОЙ ЗАДАЧУ  
БРОСИТЬ КУРИТЬ, ДОБЬЕТСЯ УСПЕХА!**

*70 процентов курящих людей  
хотят бросить курить.*

*Только 19 процентов курильщиков никогда  
не пробовали бросить курить.*

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

## ОЦЕНИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

Подумайте, что табак может оказать вредное воздействие и на Ваше здоровье. Проанализируйте, нет ли у Вас симптомов нарушения здоровья в результате курения табака: кашля, мокроты, повышенного артериального давления, боли в желудке, ранних морщин на лице, одышки, постоянной усталости. Возможно, самое важное, что Вы можете сделать для своего здоровья, – это бросить курить!

- ▶ Курение табака вызывает развитие рака.
- ▶ Курение табака вызывает развитие сердечно-сосудистых заболеваний.
- ▶ Курение табака вызывает развитие болезней легких.
- ▶ Курение табака приводит к нарушению репродуктивной функции у женщин.
- ▶ Курение табака приводит к ухудшению здоровья курящего человека.



## ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ НАЧНЕТ УЛУЧШАТЬСЯ В ТУ САМУЮ МИНУТУ, КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ:

- ▶ Через 20 минут ваш пульс и давление понизятся.
- ▶ Через 24 часа у Вас уменьшится риск инфаркта.
- ▶ Через 2 дня к Вам вернется нормальное ощущение вкуса и запаха.
- ▶ Через 2–3 недели функция ваших легких 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 и меньше риск заболевания раком полости рта, горла и пищевода сократится вдвое; риск инсульта и инфаркта станет практически таким же, как у некурящего человека (через 5–15 лет).
- ▶ 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 легких.
- ▶ Риск развития рака мочевого пузыря снижается в 2 раза через несколько лет после отказа от курения табака.

## ОПРЕДЕЛИТЕ ДЛЯ СЕБЯ ПРИЧИНЫ ДЛЯ ОТКАЗА ОТ ТАБАКА:

- 1. Жить более здоровой жизнью.** Ваше здоровье начнет улучшаться сразу же после отказа от курения табака.
- 2. Жить дольше.** Курение табака в буквальном смысле слова «съедает Вас заживо». Курильщики, которых убивает табак, умирают примерно на 14 лет раньше, чем те, кто не курит.
- 3. Освободиться от зависимости.** Никотин явля-

ется 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. Дети, родители которых курят, имеют большую вероятность заболеть бронхитом, бронхиальной астмой, инфекционными заболеваниями ушей и воспалением легких.

**5. Сэкономить деньги.** Подсчитайте, сколько денег в год Вы тратите на сигареты или другие табачные изделия, а также зажигалки, кофе и другие атрибуты курения. Вы можете сделать для себя и своей семьи что-то более полезное на эти деньги.

**6. Чувствовать себя лучше.** Вы избавитесь от кашля, Вам станет легче дышать, и Вы перестанете все время чувствовать себя плохо. Вы будете также лучше выглядеть – у тех, кто бросил курить, кожа выглядит моложе, зубы – белее и появляется больше энергии.

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

**8. Иметь здорового младенца.** Дети, родившиеся у женщин, которые курят, имеют большую вероятность родиться с низким весом и иметь всю жизнь плохое здоровье.

**9. Улучшить свое 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».** Остается 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.