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
1 *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*
2 *Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?*	*Да*	*1*
	Нет	*0*
3 *От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?*	*Первая сигарета утром*	*1*
	Все остальные	*0*
4 *Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?*	*10 или меньше*	*0*
	11–20	*1*
	21–30	*2*
	31 и более	*3*
5 *Вы курите более часто в первые часы утром, после того как проснетесь, или в течение остального дня?*	*Утро*	*1*
	На протяжении дня	*0*
6 *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.

Министерство здравоохранения Ставропольского края

Ставропольский краевой центр медицинской профилактики

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.

Информация предоставлена НИИ пульмонологии ФМБА России. Под редакцией доктора мед. наук Г.М. Сакаровой.
© Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации, 2009

УЗНАЙ БОЛЬШЕ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ
www.takzdorovo.ru
8 800 200 0 200
Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!

ЗДОРОВАЯ РОССИЯ