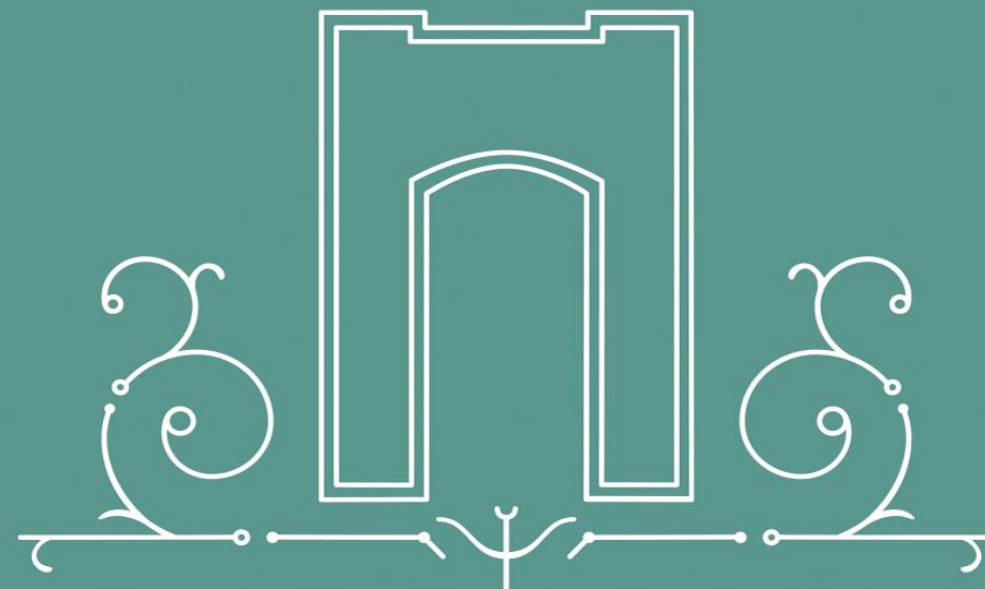


Как не начать
курить снова



СТАВРОПОЛЬСКАЯ КРАЕВАЯ
КЛИНИЧЕСКАЯ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ
ПСИХИАТРИЧЕСКАЯ
БОЛЬНИЦА №1

• 1907 •

Выкурить последнюю сигарету в жизни достаточно просто



Поймите, что каждая сигарета — зло

- ▶ Нельзя без всяких последствий покурить «совсем немного», «не в затяг» и «легких сигарет» — в любом случае урон организму уже нанесен.
- ▶ Даже если человек курил совсем недолго, он все равно получил свою дозу токсических веществ.
- ▶ Речь идет не только о никотине, но и вредных частицах, которые содержатся в табачном дыме.

Поймите, что каждая сигарета — зло



Большинство канцерогенных частиц поглощается клетками, ответственными за борьбу с инородными телами — макрофагами. Чем больше по организму расходуется нагруженных опасными веществами макрофагов, тем больше шансов начала онкологического процесса.

Как пережить отказ от курения

- ▶ Чтобы снова не вернуться к курению, полезно изменить образ жизни.

И в этом Вам могут помочь друзья, коллеги и близкие. Ведь курение зачастую – поведенческий стереотип, который вырабатывается достаточно быстро, а ломается тяжело и медленно. Например, если на работе разрешается курить, и курят большинство сотрудников, отказаться от табака вдвойне тяжелее.

Умей сказать «нет»

Избегайте соблазнов на отдыхе и дома

- ▶ Просите водителя машины не курить, старайтесь не выходить в тамбур в поездах, не подходите к курительным комнатам в аэропортах.
- ▶ Уберите из карманов и сумок зажигалки, спички и другие предметы, напоминающие о курении.
- ▶ Дом стоит очистить от пепельниц и сигаретных «зачек».

Избегайте соблазнов на отдыхе и дома

- ▶ Чтобы по привычке не закуривать в ожидании заказа в ресторане, стоит выбирать только залы для некурящих или заведения, где курение запрещено совсем.
- ▶ Если оба супруга курящие — бросать лучше вместе. Это оказывается весьма эффективным способом.



- У Вас не будет сигаретки?

- У меня не будет ни сигаретки, ни рака легких.

Ищите возможность двигаться

- ▶ Если человек отказывается от курения, у него замедляется обмен вещества, и постепенно увеличивается вес. Один из способов профилактики появления лишних килограммов и в то же время хорошая возможность отвлечься от тяги к сигарете — увеличение физической активности.

Не стесняйтесь обращаться за помощью



- ▶ Если с желанием закурить невозможно справиться самостоятельно, то лучше обратиться за помощью к врачу, для оценки степени Вашей никотиновой зависимости и подбором никотинозамещающей терапии.

Не стесняйтесь обращаться за помощью

Вы можете обратиться в Консультативный телефонный центр помощи в отказе от потребления табака (КТЦ) по телефону 8-800-200-0-200

Обратившимся в КТЦ оказывают консультативную помощь психологи и врачи.



Не стесняйтесь обращаться за помощью

- ▶ Психологи помогают подготовиться ко дню отказа от курения, помогают найти замену ритуалам курения, вместе с обратившимся определяют оптимальные пути преодоления зависимости, поддерживают в трудные минуты борьбы с никотиновой зависимостью.
- ▶ Врачи проконсультируют о наиболее эффективных лечебных способах отказа от курения, дадут совет пациентам с различными заболеваниями о том, как лучше подготовиться к отказу от курения с учетом имеющихся проблем со здоровьем.

ВРЕМЯ
БРОСИТЬ
КУРИТЬ!

