



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, лейкомия, 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 утра, после того как проснетесь, или в течение остального дня?	Утро	1
	На протяжении дня	0
Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены не ходить 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.
- Помогите 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!

