

70% курильщики хотят бросить курить.



только 19% курильщиков никогда не пробовали бросить курить.



Около 30% курильщиков, бросивших курить в течение года, могут начать курить снова. Чем дальше Вы будете оставаться некурящим, тем меньше вероятность, что Вы закурите снова.

каждый курильщик, поставивший перед собой задачу бросить курить, добьётся успеха!

БРОСАЙ КУРИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО

5 ШАГОВ К УСПЕХУ:



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, анемизма лорты, 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.

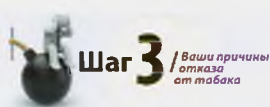
ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ ТАБАКА



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.



1 Жить более здоровой жизнью.

Ваше здоровье начнет улучшаться сразу же после отказа от курения табака.

2 Жить дольше.

Курящими, которые употребляют табак, умирает 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 (алкоголь и кокаин – табачная зависимость).

4 Улучшить здоровье тех, кто Вас окружает.

Вдыхая табачный дым убивает! Он вызывает рак, болезни сердца, органов дыхательной и пищеварительной систем и другие болезни.

5 Экономить 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.

Ваша одежда, машина и дом не будут иметь неприятного запаха. Еда будет казаться вкуснее.

8 Иметь здорового малыша.

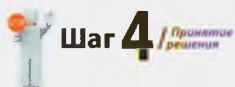
Дети, родившиеся у женщин, которые курят, имеют большую вероятность родиться с низким весом и страдать всю жизнь хроническими заболеваниями.

9 Улучшить своё сексуальное и репродуктивное здоровье.

У мужчин, которые курят, могут появиться проблемы с появлением и поддержанием эрекции. Женщин, которые курят, труднее забеременеть и сохранить беременность.

10 Перестать ощущать, что Вы «одинокая душа».

Останется всё меньше и меньше мест, в которых разрешено курение. Курить табак становится не модно. Многие курящие уже начали бросать курить. Вы тоже можете бросить курить.



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 больше, чем 5 Утро
в первые часы утром, после На протяжении
того как проснетесь, или дня
в течение остального дня? 0

Курите ли Вы, если сильно Да
больны и вынуждены на- Нет
ходиться в кровати целый день? 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.



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.

