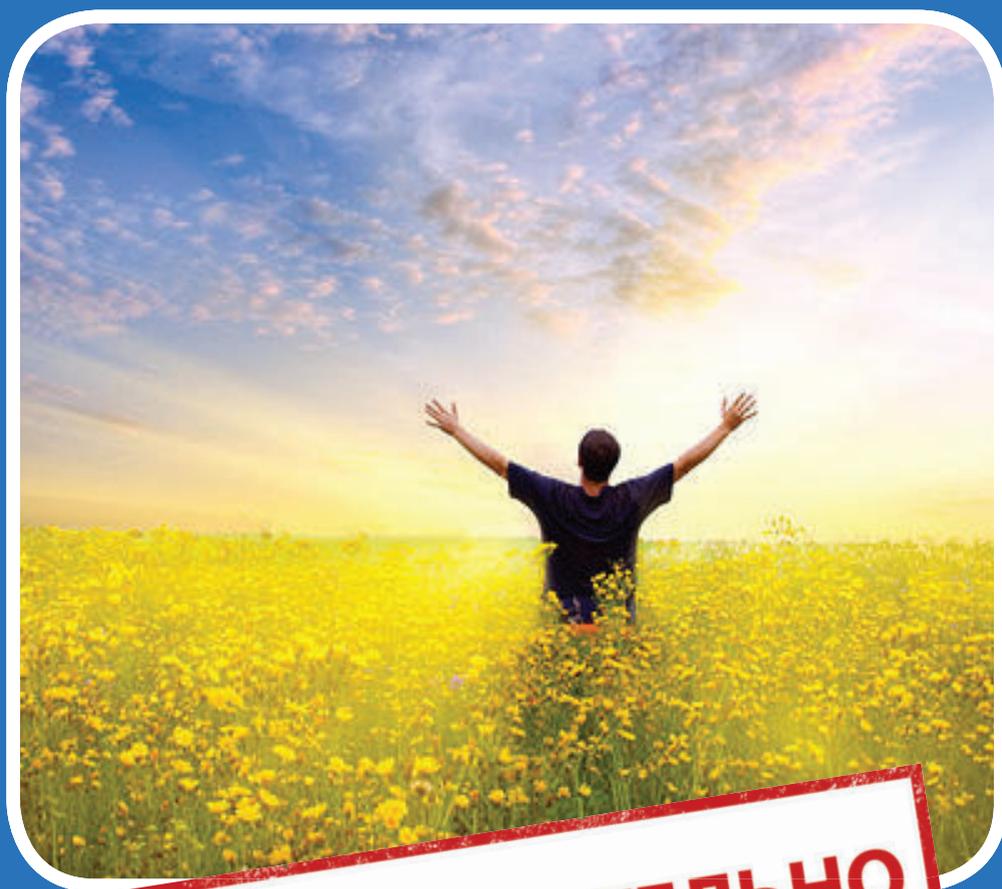




# БРОСАЮ КУРИТЬ



**САМОСТОЯТЕЛЬНО**

*«Табак приносит вред телу, разрушает разум, оглуляет целые нации».*  
Оноре де Бальзак

## ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ МОЖЕТ КАЖДЫЙ!

Если Вы курильщик и уже задумались об этом, значит, Вы сделали первый самый важный шаг, главное не останавливаться, верить в себя, а мы постараемся Вам помочь в этом!

### НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ДОКАЗАЛИ:

- никотин - это только одна составная часть табачного дыма;
- горячая сигарета выделяет более 4 тысяч химических соединений, из них более 40 являются канцерогенами;
- сигареты с низким содержанием смолы и никотина столь же вредны, как и обычные сигареты – дело в том, что такие сигареты человек будет курить значительно чаще, и в итоге получит то же количество вредных веществ.

**Ядовитые вещества табачного дыма поражают практически каждый орган курящего человека.**



- **У каждого курильщика развиваются хронические болезни дыхательной системы:** обструктивная болезнь лёгких и бронхит курильщика.
- **Курение служит причиной 90 % случаев заболевания раком лёгкого, а также рака ротовой полости, гортани и других органов;**
- **Вызывает большинство сердечно-сосудистых заболеваний:** атеросклероз, инфаркт миокарда, инсульт.

**Кроме того, при курении:**

- ослабляется общий иммунитет;
- значительно увеличивается риск переломов костей;
- возрастает риск язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки;

- в три раза возрастает риск возникновения катаракты, приводящей к развитию слепоты.

**Особенно опасно курение для беременных** потому, что никотин свободно проникает через плаценту в кровь ребёнка. Наибольший вред для внутриутробного развития наносится в первые месяцы беременности, когда будущие мамы даже не подозревают о своей беременности и привычно отравляются табаком.

**В среднем курильщики живут на 14 лет меньше, чем люди, свободные от табачной зависимости.**

## ОПРЕДЕЛИТЕ СТЕПЕНЬ СВОЕЙ ТАБАЧНОЙ ЗАВИСИМОСТИ ПРИ ПОМОЩИ ТЕСТА ФАГЕРСТРЕМА

Пройдя этот тест, Вы сможете выбрать наиболее подходящий способ избавления от зависимости.

Вопрос	Ответ	Баллы
1. После того, как Вы прснулись, как скоро Вы выкуриваете первую сигарету?	В течение первых 5 минут	3
	В течение 6-30 минут	2
	В течение 30-60 минут	1
	Через 1 час	0
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 или в течение остального дня?	Утром	1
	На протяжении дня	0
6. Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	Да	1
	Нет	0

### Интерпретация результатов:

- от 0 до 3 баллов – низкий уровень зависимости;
- 4-5 баллов – средний уровень зависимости;
- 6-10 баллов – высокий уровень зависимости.

При низком и среднем уровне зависимости Вы вполне способны освободиться от неё самостоятельно.

При высоком уровне зависимости рекомендуется обратиться за помощью в кабинет содействия отказу от курения или к психологу.

## ОЦЕНИТЕ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ

Проанализируйте, нет ли у Вас симптомов нарушения здоровья в результате курения табака: кашля, выделения мокроты, повышенного артериального давления, боли в желудке, ранних морщин на лице, одышки, постоянной усталости.

Посетите центр здоровья. Специалисты центра проверят состояние Вашего сердца, сосудов, состояние дыхательной системы, определят уровень холестерина, определят наличие окиси углерода в выдыхаемом воздухе.

Самое важное, что Вы можете сделать для своего здоровья, – **ЭТО ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ.**



## ОПРЕДЕЛИТЕ ДЛЯ СЕБЯ ПРИЧИНЫ ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ ТАБАЧНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

### **1. Улучшить своё здоровье.**

Ваш организм сразу же начнёт восстанавливаться. Вы избавитесь от кашля, Вам станет легче дышать, появляется больше энергии.

### **2. Сохранить здоровье тех, кто Вас окружает.**

### **3. Лучше выглядеть.**

У освободившихся от табачной зависимости кожа выглядит моложе, зубы – белее.

### **4. Улучшить свое сексуальное и репродуктивное здоровье.**

У мужчин, освободившихся от никотиновой зависимости, улучшается потенция. Женщинам гораздо легче забеременеть и выносить здоровое потомство.

### **5. Улучшить качество жизни.**

Ваши одежда, машина и дом не будут иметь неприятного запаха. Вы будете лучше ощущать вкус пищи. Возрастет физическая выносливость.

### **6. Сэкономить время.**

Подсчитайте, сколько времени Вы тратите на курение. В среднем человек, выкуривающий по 1 пачке сигарет в день, тратит на процесс самоотравления 1 час 40 минут в сутки, это более 11 часов в неделю или 606 часов в год! В пересчёте на дни получается, что человек 25 суток за год тратит на курение!

### **7. Сэкономить деньги.**

Подсчитайте, сколько денег в год Вы тратите на табачные изделия, зажигалки и другие атрибуты курения. Например, выкуривая по 1 пачке сигарет в день, курильщик тратит в год около 18,5 тысяч рублей только на сигареты. Вы можете сделать для себя и своей семьи что-то полезное и приятное на эти деньги.

При отказе от курения важно создать для себя установку. Она должна быть относительно короткой и легко запоминающейся. Запомнив установку, следует в процессе отказа от курения периодически повторять ее про себя, а по возможности и вслух.



## ПРИМЕР УСТАНОВКИ:

*«Ради своего здоровья и здоровья своих близких я сделаю все, чтобы освободиться от табачной зависимости. Я начинаю новую жизнь, свободную от табачного дыма!».*

**ПОМНИТЕ:** одна сигарета может разрушить сразу все предыдущие усилия и достигнутые результаты!

## ПРОСТЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



- Решительно настройте себя на освобождение от табачной зависимости;
- Объявите о своем решении членам семьи, ближайшим родственникам и друзьям;
- Первые дни, по возможности, избегайте общения с курильщиками в ситуациях, когда они отравляются табаком;
- Взяв в руки сигарету, никогда не поджигайте её сразу, посмотрите на неё, подумайте: «А ведь я могу обойтись без неё!», вспомните о последствиях курения, далее решительно сломайте её, бросьте и растопчите, при этом похвалите самого себя, сказав, например: «Я молодец!».
- Дома и на рабочем месте выбросьте все предметы, связанные с курением (пепельницы, зажигалки, пачки сигарет, трубки, мундштуки).
- Не покупайте сигареты. Вам ни к чему спонсировать табачные компании.
- Внесите изменения в своем поведении в ситуациях, обычно связанных у Вас с курением (во время утренней чашки кофе, после еды, во время перерыва в работе и др.).
- В этих ситуациях вместо курения съешьте карамель или фрукты, похвалив самого себя при этом.
- Займите чем-то Ваши руки: можно держать в руках кистевой эспандер, четки, карандаш или другие предметы.



Особенно это важно делать в ситуациях, обычно связанных с самоотравлением табаком.

## ЗАЙМИТЕСЬ СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ

- Откажитесь от крепкого чая или кофе – они обостряют тягу к сигарете.
- Ешьте больше свежих овощей и кисломолочных продуктов.
- Каждый день съедайте ложку меда - он помогает печени очистить организм от вредных веществ.
- Начните регулярные физические занятия (не реже 3-5 раз в неделю): это может быть быстрая ходьба, плавание, бег, езда на велосипеде.
- Воспользуйтесь услугой стоматологов – профессиональной чисткой зубов. Оцените, как у вас очистятся зубы от табачной желтизны.
- Сдайте в химчистку вашу верхнюю одежду, чтобы освободить ее от табачного запаха.



## ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ СИЛЬНОГО ЖЕЛАНИЯ ЗАКУРИТЬ

- Посмотрите на часы, чтобы удержать себя на несколько минут.
- Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов (выдох должен быть в 2 раза длиннее вдоха). Как правило, тяга после этого ослабевает.
- Вспомните и повторите про себя или вслух свою установку на освобождение от табачной зависимости.
- Встаньте, начните двигаться, позвоните кому-нибудь по телефону, смените занятие или обстановку, выйдите на улицу.

***Помните:*** тяга к сигаретам значительно ослабевает после первой недели!

**ПРЕКРАЩЕНИЕ КУРЕНИЯ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ  
СДЕЛАЕТ ВАШУ ЖИЗНЬ БОЛЕЕ ЗДОРОВОЙ,  
СЧАСТЛИВОЙ И УСПЕШНОЙ!**



БУ ХМАО – Югры «Центр медицинской профилактики»  
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, 34.  
Web-сайт: [www.cmphmao.ru](http://www.cmphmao.ru). Тел.: 8 (3467) 318466  
2013 г.

Тираж 200000 экз.