

Курение – это привычка, в большинстве случаев переходящая в болезнь, то есть в химическую зависимость организма от психоактивного вещества, название которому - никотин. О заболевании речь идет уже тогда, когда организм человека требует регулярного введения



никотина. Присутствие в табачном дыме более 100 вредных веществ, обуславливают общетоксическое воздействие, 40 – из них канцерогенные, и являются причиной онкологических заболеваний. В настоящее время, пятая часть от всех смертей в цивилизованном мире связана с курение табака.

Большинство людей не думают о том, когда и почему они курят. Они просто делают это. Но, зная, когда и почему вы курите, вы можете выбрать способ бросить курить, который, скорее всего, будет эффективен для вас. Возможно, вы курите:

- Чтобы снять напряжение, особенно после стрессовых ситуаций, или когда чувствуете гнев, депрессию или расстройство.
- Чтобы контролировать свой вес или пытаться снизить его, или вы боитесь, что наберёте вес, если бросите.
- Для стимуляции, чтобы поднять себе настроение, улучшить концентрацию, или предать энергии, если чувствуете вялое состояние.
- Для получения удовольствия от сигарет или улучшения приятных моментов жизни.
- Ради увлечения, если вам нравится процесс курения и игра с сигаретой или дымом.
- Для удовлетворения сильного желания закурить, возникающего при зависимости от никотина, с чем сталкивается большинство курильщиков.
- Чтобы быть частью компании, иметь больше общего с друзьями.

Вследствие курения...

- повышается утомляемость, ухудшается память;

- под влиянием табака страдают быстрота и четкость реакций;
- курение снижает мышечную силу;
- от курения тупеешь. Оно несовместимо с творческой работой. Курение хорошо лишь для бездеятельных людей;
- курение влияет на внешний вид: это серый, землистый цвет лица, рано появляются морщины, желтые зубы, неприятный запах изо рта.

Зачем бросать курить?

- Чтобы продлить свою жизнь (в среднем 10-15 лет «крадет» у человека курение).
- Чтобы не страдать хроническим бронхитом.
- Чтобы резко снизить риск заболевания раком легки, гортани, трахеи, языка, полости носа, пищевода, желудка, почек.
- Чтобы не развился облитерирующий эндартериит нижних конечностей, заканчивающийся часто гангреной и ампутацией ног.
- Чтобы не ускорять и осложнять развитие сердечно-сосудистых заболеваний, гастрита, язвенной болезни желудка.
- Чтобы иметь более крепкую нервную систему.
- Чтобы цвет вашего лица и кожи не имел землистый и синюшный цвет.
- Чтобы ваше дыхание не было зловонным и не вызвало отвращение у окружающих.
- Чтобы ваши зубы прослужили вам намного дольше.
- Чтобы снизить вероятность того, что ваши дети и внуки станут курильщиками.
- Чтобы сэкономить достаточно большую сумму денег. В течении жизни курящий человек тратит деньги, за которые он мог бы купить новый автомобиль.
-

Еще большую сумму можно потратить на лечение заболеваний, вызванных курением. И еще большую сумму можно потерять в связи с развившимся хроническим заболеванием, ограниченной дееспособностью и инвалидностью, причиной которого может послужить курение.

КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ...

...через 20 минут

ПОСЛЕ ПОСЛЕДНЕЙ СИГАРЕТЫ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ НОРМАЛИЗУЕТСЯ,
ВОССТАНОВИТСЯ РАБОТА СЕРДЦА

...через 8 часов

НОРМАЛИЗУЕТСЯ СОДЕРЖАНИЕ КИСЛОРОДА В КРОВИ

...через 2 суток

УСИЛИТСЯ СПОСОБНОСТЬ ОЩУЩАТЬ ВКУС И ЗАПАХ

...через неделю

УЛУЧШИТСЯ ЦВЕТ ЛИЦА, ИСЧЕЗНЕТ НЕПРИЯТНЫЙ
ЗАПАХ ОТ КОЖИ, ВОЛОС, ПРИ ВЫДОХЕ

...через месяц

СТАНЕТ ЛЕГЧЕ ДЫШАТЬ, ПОКИНЕТ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ,
ПЕРЕСТАНЕТ БЕСПОКОИТЬ КАШЕЛЬ

...через полгода

УЛУЧШАТСЯ СПОРТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ - НАЧНЕТЕ БЫСТРЕЕ
БЕГАТЬ, ПЛАВАТЬ, ПОЧУВСТВУЕТЕ ЖЕЛАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

... через 1 год

РИСК РАЗВИТИЯ КОРОНАРНОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА СНИЗИТСЯ НАПОЛОВИНУ
ПО СРАВНЕНИЮ С КУРИЛЬЩИКАМИ

...через 5 лет

РЕЗКО УМЕНЬШИТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ УМЕРЕТЬ ОТ РАКА ЛЕГКИХ
ПО СРАВНЕНИЮ С ТЕМИ, КТО ВЫКУРИВАЕТ ПАЧКУ В ДЕНЬ!



Как бросить курить самостоятельно? К счастью, больше половины людей прекративших курение, смогли это сделать самостоятельно. Вот некоторые рекомендации желающим бросить курить.

➤ Постарайтесь воздержаться от импульсивных решений и поступков при отказе от курения.

➤ Постарайтесь объективно оценить, сколько вреда вашему организму приносит курение. Прочтите научно-популярную литературу на данную тему.

➤ Сформулируйте личные причины, побуждающие вас отказаться от курения, запишите их, старайтесь регулярно дополнять этот список.

➤ Подсчитайте финансовые затраты на сигареты на месяц, на год, на 10 лет.

➤ Мысленно представьте свою новую жизнь без табака. Осознайте, какие трудности и соблазны предстоит вам преодолеть.

➤ Детально продумайте как будете вести себя в той обстановке и ситуациях, где вы раньше курили.

➤ Максимально сократите количество употребляемого алкоголя.

➤ Проанализируйте ваши ошибки, если вы раньше пытались бросать курить.

➤ Выберите день для полного отказа от курения. Желательно, чтобы это были дни отдыха, отпуска.

➤ Сообщите о своем решении родственникам, знакомым, коллегам.

➤ Уберите из дома, рабочего места сигареты, пепельницы, зажигалки и другие предметы, напоминающие о курении.

➤ Не заменяйте сигарету едой, особенно высококалорийной. Совершайте энергичные прогулки на свежем воздухе.

➤ Максимально быстро покидайте места, где курят другие люди.

➤ Сконцентрируйте всю свою волю для полного отказа от курения.

Если есть сомнения, отложите попытку на другой определенный срок. Так как неудачная попытка усиливает зависимость и снижает шансы расстаться с табаком в будущем. В тоже время не ищите причин, чтобы отложить выполнение вашего решения.

➤ Бросайте курить одновременно. Постепенное прекращение курения редко бывает успешным.

➤ Если вы совершили несколько неудачных попыток бросить курить, надо обратиться за специализированной помощью.

➤ Не применяйте медицинские препараты без предварительной консультации с врачом, даже если они усиленно рекламируются.

Каждый год 31 мая ВОЗ отмечает Всемирный день без табака, в ходе которого акцентируются риски для здоровья, сопутствующие употреблению табака, и пропагандируются действенные меры политики по сокращению его потребления. Употребление табака является второй причиной смерти на глобальном уровне (после гипертензии) и в настоящее время от этого умирает один из десяти взрослых во всем мире.