

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ, ПОМОГАЮЩИЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ

■ Выберите день для «броска». Пусть у Вас в голове будет конкретная дата и время. При этом не важно, будете ли Вы бросать сразу либо с этого дня начнете отвыкать постепенно.

■ Никогда не оповещайте о том, что бросаете курить, чтобы не стать объектом насмешек в случае неудачи.

■ Не ждите похвалы или поддержки. Это Ваше личное дело, и Ваших страданий никто не поймет. Если позвали курить, придумайте правдоподобную отговорку типа: «Потом», «Я сейчас занят», «Я сегодня уже и так перекурил».

■ Будьте готовы, что будет очень хотеться курить – до спазма, до одури, до...чего угодно. Причем, если Вы курили по пачке в день, этих приступов желания будет 20. Не исключено, что даже во сне будет сниться, как Вы блаженно затягиваетесь сигаретой.

■ Если Вы не уверены в своих возможностях и заранее чувствуете, что не вытерпите, то можете выбросить всё: спички, сигареты и даже закрывать глаза, видя мужика с сигаретой, – не поможет. Вы будете злым и... закурите. Вы решили бросить и поэтому, даже имея под рукой сигарету и огонь желания в груди, скажите себе: «Я могу закурить в любую секунду, но не закурю, потому что я так решил».

■ Бросайте курить на один день. А завтра еще на один день и т.д. Не думайте, как же Вы будете жить без сигарет через неделю или через месяц.

■ Не рассчитывайте, что, поглощая леденцы и семечки в огромных

количествах, Вам станет значительно легче. А вот появление бессознательной замены курения пристрастием к кофе, крепкому чаю вполне возможно. Кстати, легенды о том, что бросившие курить моментально набирают вес, – преувеличение. Специалисты считают, что прибавка в весе незначительна и в среднем составляет 1,5 кг в год.

■ В период отказа от сигарет не делайте свою жизнь труднее, чем она есть. Не старайтесь сразу стать здоровым во всех отношениях. Вы всего-навсего решили бросить курить.

■ Попытка изолировать себя от курящих не гуманна по отношению к самому себе и не является свидетельством сильной воли. Пусть вокруг курят до посинения, Вы – вне игры.

■ Продержитесь 48 часов. Это самые черные дни. Другими критическими пунктами будут: 1 месяц, 3 месяца, (здесь «ломается» большинство!) и год.

*Помните, что некурящие чувствуют себя лучше, лучше выглядят, дольше живут и дольше сохраняют активность*



ГУ «Вилейский территориальный центр социального обслуживания населения»

Отделение комплексной поддержки в кризисной ситуации

*Избежать несчастий, которые несет в себе курение, легче всего одним способом – никогда не курить! Оградите себя и близких от табачного дыма!*

## ПОМОГИ



## СЕБЕ САМ

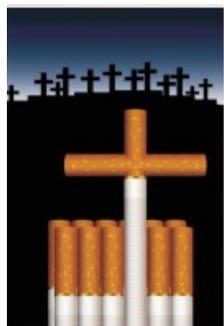
*"Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации".  
О. Де Бальзак*

г. Вилейка

*Цена курения для отдельного человека и для общества огромна: разрушенное здоровье, короткая жизнь и ранняя смерть.*

Табак является главной предотвратимой причиной смерти. Более пяти миллионов человек умирают ежегодно в результате потребления табака – это больше, чем от ВИЧ/СПИДа, малярии и туберкулеза вместе взятых. Почти половина курящих умрут от болезней, обусловленных потреблением табака. Пассивное курение также наносит вред каждому, кто подвергается его воздействию.

### **Факты о табаке и табакокурении:**



В мире ежегодно появляется 720 тонн сверхсильного яда – синильной кислоты, 384 тысяч тонн аммиака, 108 тысяч тонн никотина, 600 тысяч тонн дегтя, более 550 тысяч тонн угарного газа, еще больше углекислоты и прочих вредных веществ. Все это образуется из 12 триллионов сигарет, окурки которых, валяющиеся где попало, это два с половиной миллиона тонн отравы.

В составе табачного дыма выделено около 4000 веществ.

Токсичность табачного дыма в 4,25 раза превышает токсичность выхлопных



газов автомобилей, в 238 раз выше токсичности отработанного газа газовых горелок.

Общая масса основного потока дыма от одной сигареты составляет приблизительно 400-500 мг.

Более 92% её состоит из 400-500 отдельных газообразных компонентов, 8% - твердая фракция дыма.

Выкуривая 20 сигарет в день, человек дышит воздухом, загрязненность которого в 580-1100 раз превышает санитарные нормы.

Воздействие на организм человека вторичного дыма от сгорания сигарет вызывает у некурящих те же заболевания, что и у постоянных курильщиков. Пассивное курение в 10 раз опаснее, чем активное.

### **Проявление неблагоприятного влияния табачного дыма на здоровье**

#### **Острое:**

Воспаление слизистых оболочек (глаз, носа, горла).

Кашель, чихание, напряжение грудной клетки.

Увеличение подверженности дыхательных путей действию аллегенов.

Увеличение случаев острых респираторных болезней: простуда, пневмония, стредний отит.

Трахеобронхит.

Повышение кровяного давления.



#### **Хроническое:**

Длительное воздействие замедляет процесс роста легких.

Нарушает функцию легких.

Увеличивает подверженность хроническим обструктивным заболеваниям легких, включая астму.

Нарушает работу сердечно-сосудистой системы, способствует механическому повреждению стенок сосудов, что приводит к развитию ишемической болезни сердца, инфаркту миокарда, инсульту.

Хроническое кислородное голодание сосудов сердца, головного мозга и ног.

Развитие сахарного диабета.

Развитие различных видов рака, язвенной болезни желудка и др. заболеваний.

Если человек закурил в 15 лет, продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет.

Начавшие курить до 15 лет в 5 раз чаще умирают от рака, чем те, кто начал курить после 25 лет.

Уровень смертности детей при родах у курящей матери на 30% выше, чем у некурящих.

Если Вы курите не так давно, попробуйте бросить курить сразу, с поддерживающими никотиновыми заменителями. Если Вы курильщик со стажем, лучше постепенно снижать количество выкуриваемых сигарет до минимума и только потом бросать с заместительным лечением.

