



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, 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, добьется успеха!

шаг 1 / Получение информации

Внимательно изучите научные данные о влиянии табакокурения (сигарет, папирос, сигар, трубок, кальяна, самокруток и т.д.) на здоровье.

Не пренебрегайте доказанными фактами, так как они получены в результате строгих научных исследований.

ОРГАНИЗМ КУРИЛЬЩИКА



По данным Всемирной организации здравоохранения, каждые 3 секунды в мире из-за потребления табака умирает один человек. Исследования показывают, что люди, которые начинают курить в юные годы (что случается с 70% из них) и продолжают курить в течение пяти десятилетий или дольше, живут на 10-25 лет раньше, чем те, кто никогда не курил. Курение вызывает не только рак легких или сердечно-сосудистые заболевания, которые приводят к серьезным проблемам со здоровьем и смерти, но и некоторые другие менее известные пагубные последствия курения - с головы до пят.

1. ПСОРИАЗ
2. СЛЕПОТА
3. МОРЩИНЫ
4. ПОТЕРЯ СЛУХА
5. РАК
6. РАЗРУШЕНИЕ ЗУБОВ
7. ЭМФИЗЕМА
8. ОСТЕОПОРОЗ
9. СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
10. ЯЗВА ЖЕЛУДКА
11. ПОЖЕЛТЕНИЕ НОГТЕЙ
12. РАК ШЕЙКИ МАТКИ И ВЫКИДЫШИ
13. УХУДШЕНИЕ КАЧЕСТВА СПЕРМЫ
14. БОЛЕЗНЬ БЮРГЕРА

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, и значительно улучшает здоровье.

Сигареты с низким содержанием смолы и никотина, не являются безопасными.

шаг 2 / Оценка своего здоровья

Подумайте о том, что табак оказывает вредное воздействие 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 минут Ваш пульс и давление снизятся

через 24 часа Уменьшится риск инфаркта

через 2 дня К Вам вернется нормальное ощущение вкуса и запаха

через 2-3 дня Функция Ваших легких придет в норму, улучшится кровообращение, Вам станет легче ходить

через год Риск инфаркта станет в два раза 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 легких.

Риск развития рака мочевого пузыря через несколько лет после отказа от курения табака уменьшится вдвое.

Если женщина бросает курить во время первого триместра беременности, то риск рождения ребенка с малым весом снижается до уровня некурящей женщины.

шаг 3 / Причины отказа от табака

1. Жить более здоровой жизнью.

Ваше здоровье начнет улучшаться сразу после отказа от курения табака.

2. Жить дольше.

Табакокурение сокращает ожидаемую продолжительность жизни на 5-7 лет по сравнению с некурящими людьми.

3. Освободиться от зависимости.

Никотин – один из сильнейших известных ядов. Именно благодаря ему у курильщиков развивается табачная зависимость, приравненная по силе зависимости от тяжелых наркотиков.

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 и другие атрибуты курения.

6. Чувствовать себя лучше.

Вы избавитесь от кашля, Вам станет легче дышать, и Вы перестанете все 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.

Женщины, которые курят, имеют большую вероятность родить ребенка с низким весом, который всю жизнь будет страдать хроническими заболеваниями.

9. Улучшить свое сексуальное и репродуктивное здоровье.

У мужчин, которые курят, уменьшается концентрация половых гормонов, количество сперматозоидов и ухудшаются сексуальные способности.

У курящих женщин увеличивается риск неразвивающейся беременности и выкидышей.

10. Перестать ощущать, что Вы «одинокая душа».

Остается все меньше и меньше мест, в которых разрешено курение. Курить табак не модно. Многие курильщики уже бросили 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 ПРОСНУЛИСЬ?	В первые 5 минут	3
	Через 6-30 минут	2
СЛОЖНО ЛИ ВАМ ВОЗДЕРЖАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ В МЕСТЕ, ГДЕ КУРЕНИЕ ЗАПРЕЩЕНО?	Да	1
	Нет	0
ОТ КАКОЙ СИГАРЕТЫ ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ЛЕГКО ОТКАЗАТЬСЯ?	Первая сигарета утром	1
	Все остальные	0
	10 или меньше	0
СКОЛЬКО СИГАРЕТ ВЫ ВЫКУРИВАЕТЕ В ДЕНЬ?	11-20	1
	21-30	2
	31 и более	3
ВЫ КУРИТЕ БОЛЕЕ ЧАСТО В ПЕРВЫЕ ЧАСЫ УТРОМ, КОГДА ПРОСНЕТСЯ ИЛИ В ТЕЧЕНИЕ ОСТАЛЬНОГО ДНЯ?	Да	1
	Нет	0
КУРИТЕ ЛИ ВЫ, ЕСЛИ СИЛЬНО БОЛЬНЫ И ВЫНУЖДЕНЫ НАХОДИТЬСЯ 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 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 доме.

✓ Обеспечьте себе поддержку и одобрение окружающих.

✓ Найдите еще 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.

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!

Контактный телефон: 8 (0162) 20-15-55
г. Брест, ул. Кижеватова, 76/1, brhcmh@brest.by