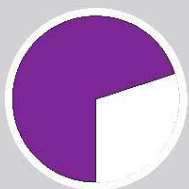


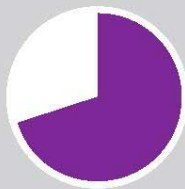


# БРОСАЮ КУРИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО

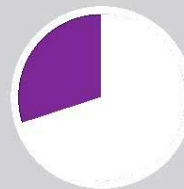
**БРОСИТЬ КУРИТЬ НЕ ПРОСТО, НО ВОЗМОЖНО**



**70%** курящих людей **хотят бросить** курить.



только **19%** курильщиков **никогда не проба-** ли бросить курить.



Около **30%** курильщиков, бросивших курить в течение года, **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, добьётся успеха!

### 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, аневризма аорты, 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.

### Шаг 3 / Ваши причины отказа от табака

- Жить более здоровой жизнью.** Ваше здоровье начнет улучшаться сразу же после отказа от курения табака.
- Жить дольше.** Курильщики, которых убивает табак, умирают примерно на 14 лет раньше, чем те, кто не курит.
- Освободиться от зависимости.** Никотин является одним из веществ, вызывающих наиболее сильную зависимость; у курящих развивается болезнь – табачная зависимость.
- Улучшить здоровье тех, кто Вас окружает.** Вторичный табачный дым убивает. Он вызывает рак, болезни сердца, органов дыхательной и пищеварительной систем и другие болезни.
- Экономить деньги.** Подсчитайте, сколько денег в год Вы тратите на сигареты или другие табачные изделия, а также зажигалки, кофе и другие атрибуты курения.
- Чувствовать себя лучше.** Вы избавитесь от кашля, Вам станет легче дышать, и Вы перестанете всё время чувствовать себя плохо.
- Улучшить качество жизни.** Ваши одежда, машина и дом не будут иметь неприятного запаха. Еда будет казаться вкуснее.
- Иметь здорового малыша.** Дети, родившиеся у женщин, которые курят, имеют большую вероятность родиться с низким весом и страдать всю жизнь хроническими заболеваниями.
- Улучшить своё сексуальное и репродуктивное здоровье.** У мужчин, которые курят, могут появиться проблемы с появлением и поддержанием эрекции. Женщинам, которые курят, труднее забеременеть и сохранить беременность.
- Перестать ощущать, что Вы «одинокая душа».** Остаётся все меньше и меньше мест, в которых разрешено курение. Курить табак становится не модно. Многие курильщики уже начали бросать 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 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 Нет
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 более часто в первые часы утром, после того как проснетесь, или в течение остального дня?	Утром	1
	На протяжении дня	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 уже 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 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.
  - Помогите себе справиться с этой задачей.
  - Переключите 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.

