

5 шагов к успеху!

Сделайте то, чем будете потом гордиться! Бросьте курить!

Шаг 1 Соберите информацию

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.

Шаг 2 Оцените своё здоровье

Осознайте, что табак губит Ваше здоровье. Самое важное, что Вы можете сделать для своего здоровья – это бросить курить.



Ваше здоровье начнёт улучшаться в ту самую минуту, когда Вы бросите курить!

ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ



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 Примите решение

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
Когда Вы тянетесь за сигаретой после пробуждения?	В первые 5 минут	3
	Через 6–30 минут	2
	Через 31–60 минут	1
	Через 1 час	0
Тяжело ли Вам воздержаться от курения в тех местах, где оно запрещено?	Да	1
	Нет	0
От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	От утренней	1
	От последующей	0
Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	10 или менее	0
	11–20	1
	21–30	2
	31 и более	3
Когда Вы больше курите – утром или на протяжении дня?	Утром	1
	На протяжении дня	0
Курите ли Вы во время болезни, когда Вы должны придерживаться постельного режима?	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

Шаг 4 Оцените все плюсы отказа от табака

1. Вы проживёте дольше.
2. Вы избавитесь от неприятного запаха изо рта, от волос, одежды.
3. Вы без одышки подниметесь по лестнице.
4. Вы сохраните деньги на другие расходы.



5. Вы спасёте своих детей от заболеваний органов дыхания.
6. У вас заметно меньше и позже появятся морщины на лице.
7. Вы получите контроль над своей жизнью.
8. Вы улучшите своё сексуальное и репродуктивное здоровье.



Шаг 5 Действуйте

Выберите день, в который Вы бросите курить



1. Представьте себя отказывающимся от предложенной сигареты. Испытайте радость и гордость за это. Развивайте свои визуальные представления.
2. Попросите свою семью и друзей поддержать Вас в Вашем решении бросить курить.
3. Найдите себе новое увлечение, новое хобби: займитесь спортом, начните рисовать, петь, проводите больше времени с родными и близкими на свежем воздухе.
4. Найдите себе партнёра – другого курильщика, который так же хочет бросить курить.
5. Пейте больше чистой воды.
6. При желании закурить, переключите свою деятельность: позвоните кому-нибудь, выпейте воды, съешьте яблоко, сделайте пару физических упражнений.
7. Посоветуйтесь со специалистом по отказу от курения в Центре здоровья или Центре медицинской профилактики, психотерапевтом в Вашем лечебном учреждении.