

Бросить курить не просто, но можно!

- 70% курящих людей хотят бросить курить.
- Только 19% курильщиков никогда не пробовали бросить курить.
- Курильщикам с высокой степенью никотиновой зависимости часто требуется несколько попыток, чтобы бросить курить окончательно.



## 5 шагов к успеху

### 1. Получение информации

Внимательно изучите научные данные о влиянии курения табака на здоровье.

**Научные исследования доказали:**



**ВАЖНО**

Курение табака поражает практически каждый орган курящего человека. Это приводит к развитию болезней и потере здоровья.

### 2. Оцените свое здоровье

*Подумайте, что табак может оказать вредное воздействие и на Ваше здоровье. Проанализируйте, нет ли у Вас симптомов нарушения здоровья в результате курения табака: кашля, мокроты, повышенного артериального*



*давления, боли в желудке, ранних морщин на лице, отдышки, постоянной усталости.*

**Ваше здоровье начнет улучшаться в ту же минуту когда Вы бросите курить:**

- ✓ Через 20 минут Ваш пульс и давление понизятся.
- ✓ Через 24 часа у Вас уменьшится риск инфаркта.
- ✓ Через 2 дня к Вам вернется нормальное ощущение вкуса и запаха.
- ✓ Через 2-3 недели функция ваших легких 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.



**Добавь здоровья!**

### 3. Определите для себя причины для отказа от табака



#### 1. Жить более здоровой жизнью.

Ваше здоровье начнет улучшаться сразу же после отказа от курения табака.

#### 2. Жить дольше.

Курильщики, которых убивает табак, умирают примерно на 14 лет раньше, чем те, кто не курит.

#### 3. Освободиться от зависимости.

Никотин является одним из веществ, вызывающих сильную зависимость, у курящих развивается болезнь - табачная зависимость.

#### 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.

#### 6. Чувствовать себя лучше.

Вы избавитесь от кашля, станет легче дышать, и Вы перестанете все время чувствовать себя плохо.

## 4. Принятие решения

Сосредоточьтесь на причинах, в силу которых Вы хотите бросить курить.

С помощью теста определите степень никотиновой зависимости.

### Оценка степени никотиновой зависимости.

Вопрос	Ответ	Баллы
Как скоро после того, как Вы проснулись, Вы выкуриваете первую сигарету?	В течение первых 5 мин.	3
	В течение 6-30 мин.	2
Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	Да	1
	Нет	0
От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	Первая – утром	1
	Все остальные	0
Сколько сигарет вы выкуриваете в день?	10 или меньше	0
	11-12	1
	21-30	2
	31 и более	3
Вы курите более часто в первые часы утром, после того, как проснетесь, чем в течение последующего дня?	Да	1
	Нет	0
Курите ли вы, если вы сильно больны и вынуждены находиться в постели?	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.

## 5. Действие

**Выберите день, в который Вы бросите курить.**

- 1. Со дня отказа от курения — ни одной затяжки!**
- 2. Обеспечьте себе поддержку и одобрение окружающих.** Скажите членам Вашей семьи, друзьям, что Вы бросаете курить, и попросите оказать Вам поддержку.
- 3. Найдите еще кого-то, кто хочет бросить курить.** Легче бросать курить вместе с кем-нибудь.
- 4. Помогайте себе справиться с этой задачей.** Пейте много воды, используйте физическую активность: чтобы облегчить стресс и улучшить свое настроение и здоровье, часто помогают физические упражнения.
- 5. Переключайте свой мозг, чтобы не думать о курении.** Поговорите с другом, когда Вам захочется курить. Займитесь чем-нибудь, съешьте что-нибудь вкусное, пройдитесь или пожуйте жевательную резинку. Избегайте мест и ситуаций, которые ассоциируются у Вас с курением.
- 6. Удержитесь от первой сигареты!** Выкуривание даже одной сигареты может привести к тому, что Вы опять начнете курить. Если Вы сможете удерживаться от курения в течение 3 месяцев, то Вы, скорее всего, бросите курить навсегда.

**Не сдавайтесь! Никогда не поздно бросить курить.**

Памятку составил специалист ГБУ РМЭ «Республиканский Наркологический диспансер»: подростковый психолог Пахмутова Н.Н.

Министерство здравоохранения РМЭ  
Государственное бюджетное учреждение РМЭ  
«Республиканский наркологический диспансер»



**Бросаю курить  
самостоятельно!**

Йошкар-Ола

[www.stopnarkotik12.ru3](http://www.stopnarkotik12.ru3)