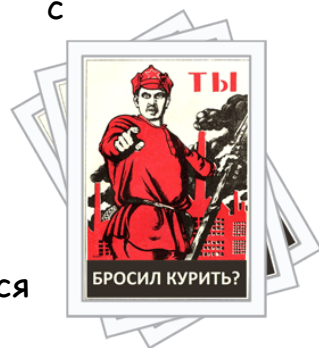


Бросить курить не просто, но можно!

- 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:



**В
А
Ж
Н
О**

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