

ПРЕИМУЩЕСТВА ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

- ⊕ Улучшение самочувствия и состояния здоровья.
- ⊕ Восстановление/улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- ⊕ Снижение риска развития хронических заболеваний.
- ⊕ Снижение у мужчин риска развития импотенции.
- ⊕ Снижение риска преждевременного старения.
- ⊕ Улучшение цвета лица и состояния кожи.
- ⊕ Улучшение вкусовых и обонятельных ощущений.
- ⊕ Повышение выносливости и работоспособности.
- ⊕ Увеличение вероятности родить и вырастить здоровых детей.

ПРАВИЛА ДЛЯ ЖЕЛАЮЩИХ БРОСИТЬ КУРИТЬ



Решите для себя «Я бросаю курить», запишите причины, по которым это необходимо сделать на листе бумаги. Каждый день просматривайте этот список, проговаривая вслух или про себя. Список можно редактировать, меняя порядок причин или добавляя новые.



Если сразу не удастся совсем отказаться от сигарет, не делайте глубоких и частых затяжек, как можно меньше держите сигарету во рту. Уменьшение количества ежедневно выкуриваемых сигарет или переход на легкие сигареты не снижают риск для здоровья. Стремитесь именно к полному отказу от курения.



Выбросьте пепельницы, зажигалки и все прочее, что для Вас было связано с курением.



Наблюдайте за некурящими, учитесь у них. Смелее просите о помощи своих близких и друзей.



Увеличьте физическую активность:
- само по себе движение отвлекает от желания перекурить;

- движение помогает производить эндорфины — гормоны радости;
- физические нагрузки позволяют не набрать лишние килограммы.



Правильно питайтесь:

- употребляйте пищу регулярно небольшими порциями;
- увеличьте потребление продуктов, богатых клетчаткой (фрукты, овощи, каши), белком (нежирные молочные продукты, рыба), витамином С (шиповник, черная смородина, цитрусы и др.), витаминами группы В (хлеб из муки грубого помола, крупы, бобовые, печень, мясо, яйца), витамином А (овощи, особенно морковь), витамином Е (растительное масло, зеленые овощи);
- пейте больше жидкости, если нет противопоказаний — негазированную минеральную воду, зеленый чай, натуральные соки.



Если исходно выкуривалось не меньше 10 сигарет в день и/или самая первая утренняя сигарета выкуривалась в первые полчаса после пробуждения, то сделать отказ от курения более эффективным может никотинозаместительная терапия. Никотиновые жевательная резинка, ингалятор и пластырь продаются в аптеках без рецепта, но перед их применением желательно посоветоваться с врачом.

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ЖЕЛАНИЕ ЗАКУРИТЬ?

Бросив курить, будьте готовы к приступам тяги к сигарете. Они проходят быстрее, если отвлечься и переключить внимание.

- ✔ Встаньте, подвигайтесь, перемените занятие, прогуляйтесь по улице. Позвоните кому-нибудь по телефону.
- ✔ Мысленно оцените, насколько действительно в этой ситуации поможет сигарета.
- ✔ В момент возникшего желания закурить посмотрите на часы и удержите себя на несколько минут.
- ✔ Вспомните и повторите про себя или вслух свою установку на отказ от курения или обращение к себе. Например: «Я бросил курить и не изменю свое решение. Ради своего здоровья я преодолею все трудности. Я начинаю новую жизнь, свободную от табака. У меня все получится».
- ✔ Носите с собой фотографию своей семьи или того, кто Вам дорог. Напишите на листе бумаги: «Я бросаю курить для себя и для тебя», — и прикрепите его к фотографии. Когда у Вас появится желание курить, посмотрите на снимок и прочтите надпись.
- ✔ Пожуйте что-нибудь (например, кусочки моркови, яблока, сельдерея или имбиря), погрызьте семечки, выпейте чашку мятного чая.
- ✔ Примите ванну с травами (календулой, мятой, душицей, лавандой) или с морской солью.
- ✔ Откладывайте и считайте деньги, которые Вы ежедневно тратили бы на сигареты. Награждайте себя — покупайте вещи, которые Вы хотели купить, по мере накопления денег, сэкономленных на сигаретах.
- ✔ Хвалите себя за каждый успешный день, проведенный без табака.

Решение бросить курить — это здорово! Это то, что действительно может улучшить Ваше здоровье и продлить жизнь, а также защитить окружающих от негативного влияния табачного дыма.

Отказаться от табака не так легко — большинство людей пробуют много раз, прежде чем бросают сигареты навсегда. Однако если Вы захотели побороть эту пагубную привычку, это возможно. Наберитесь терпения, следуйте своему решению и нашим советам. И если у Вас не получилось с первого раза, не расстраивайтесь. Это повод провести работу над ошибками, доработать свою стратегию по отказу от курения и попробовать еще раз.

Если Вы курите и уже задумались об отказе от этой пагубной привычки, но чувствуете, что не можете самостоятельно преодолеть никотиновую зависимость, не стесняйтесь, обратитесь за помощью к специалистам.

КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?



В КОГБУЗ «Кировский областной наркологический диспансер»:

г. Киров, Студенческий проезд, дом 7;

- (8332) 53-66-61 — прием взрослого населения;
- (8332) 53-00-97 — помощь детям и подросткам;
- (8332) 45-53-70 — горячая линия.



К врачу — психиатру-наркологу в районную больницу, если Вы живете в районе Кировской области.



Во Всероссийский консультативный телефонный центр помощи в отказе от потребления табака по бесплатному номеру 8-800-200-0-200.



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»
г. Киров, ул. Герцена, д. 49
тел. (8332) 38-90-17
e-mail: medprof43@mail.ru
www.prof.medkirov.ru



2023 год



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

Как бросить курить?

