

Пагубное влияние курения на все системы организма.

1. Наибольший вред курение наносит нервной системе, сердечнососудистой системе, дыхательной системе и, наконец, является фактором, провоцирующим появления раковых опухолей.
2. Сигарета – яд в чистом виде. Содержит около 4000 веществ, многие из которых ядовиты.
3. Никотин – один из сильнейших растительных ядов. При курении никотин вызывает сужение артерий, затрудняя тем самым доступ кислорода, переносимого кровью, к сердцу, мозгу, нижним конечностям и другим органам. Причем никотин действует быстро, сужая сосуды в течение минуты после первой затяжки. Нормальный просвет сосудов восстанавливается нескоро. Поэтому нередко курильщик постоянно держит свои кровеносные сосуды в спазматическом состоянии.
4. Кроме того, никотин, попадая в кровоток, раздражает надпочечники, которые выбрасывают в кровь гормон адреналин, тоже суживающий сосуды и повышающий кровяное давление. Постоянное поступление в кровь адреналина вызывает стойкие изменения сосудистых стенок.
5. Для действия никотина характерно также понижение аппетита, нарушение функций желудка, резкое снижение насыщенности организма витамином С, не нормализующееся даже при введении больших доз аскорбиновой кислоты.
6. Никотин оказывает пагубное действие на половую и детородную функции, зрение и слух.
7. Окись углерода или угарный газ – также является весьма ядовитым соединением, входящим в состав табачного дыма.
8. Известно, что, протекая по мельчайшим сосудам лёгких, кровь отдает углекислый газ, который мы выдыхаем, и поглощает из воздуха кислород, который затем разносится по всем органам и тканям. Находящаяся в табачном дыме окись углерода обладает в сотни раз большим сродством, чем кислород, с гемоглобином красных кровяных шариков. Поэтому она вытесняет кислород из соединения с гемоглобином, образуя карбоксигемоглобин, а это препятствует нормальной доставке кислорода нуждающемуся в нем мозгу и другим органам. В результате у курильщиков развивается хроническое кислородное голодание, от чего страдает сердечно-сосудистая система, а также другие органы и ткани.
9. Табачный деготь является раздражителем дыхательных путей и способствует развитию хронического бронхита, бронхиальной астмы, эмфиземы легких. Но самое страшное, что он представляет собой сильный канцероген, который способен подавлять противоопухолевый иммунитет и повреждать ДНК клеток, подводя их к злокачественному состоянию. Поэтому курение часто приводит к онкологическим заболеваниям.
10. Вредное действие на дыхательные пути оказывают десятки различных спиртов, альдегидов, кетонов, фенолов, содержащихся в табачном дыме. Обладающие сильным раздражающим действием акролеин, муравьиная и уксусная кислоты, другие вещества вызывают воспаление слизистых оболочек, выстилающих бронхиальное дерево, и более глубоких слоев бронхиальной стенки.
11. Обнаружены в табачном дыме более 80 соединений, обладающих свойством вызывать злокачественные опухоли, в том числе и небезызвестный бенз(а)пирен. Найдены также радиоактивные вещества, которые табак в большом количестве усваивает из почвы, воды и воздуха, особенно там, где отмечается повышенный фон радиации. Это далеко не полный перечень и характеристика тех ядов, которые входят в состав табачного дыма.

Курение табака и нервно-психическое состояние организма.

1. Наш организм постоянно находится под контролем центральной нервной системы. При первой затяжке сигаретой ядовитые вещества табачного дыма попадают в легкие, затем они проникают в кровь и через несколько секунд оказываются в головном мозгу, дезорганизуя его работу. Поэтому у всех курящих нарушены функции нервной системы. Физиолог И.П. Павлов еще в начале века установил, что табачный дым, как и алкоголь, обладает двухфазным действием на центральную нервную систему. Вначале происходит расширение кровеносных сосудов мозга, что ощущается человеком как прилив сил. Но за этим обязательно следует вторая фаза, противоположная по действию и более продолжительная. Кратковременная бодрость сменяется длительным утомлением.
2. Со временем для подъема жизненных сил организму человека приходится всё чаще прибегать к сигарете, всё глубже затягиваться. Сигарета становится для такого человека необходимой, при ее отсутствии возникают неудобство, досада. Постепенно развивается повышенная утомляемость, «необъяснимая» слабость, сопровождающие каждого курильщика.

3. У курильщика с многолетним стажем интеллектуальная работоспособность в той или иной мере снижена. Умственная деятельность дается с трудом: ухудшается память, появляется рассеянность, забывчивость. После 20 лет курительного стажа возникает потребность выкуривания 1–1,5–2-х пачек сигарет. Перерывы в курении становятся непереносимыми, проявляются рядом болезненных изменений. Практически у всех курильщиков в этот период диагностируются те или иные органические заболевания.

4. Со стороны нервной системы выявляется разнообразная, хотя и непостоянная, симптоматика: бледность кожных покровов, похолодание рук и ног, стойкий красный дермографизм (реакция сосудов кожи на механическое раздражение), повышенная потливость, расширение зрачков, учащенное сердцебиение, нарушение функций кишечника, отсутствие аппетита или, наоборот, «волчий» аппетит и т.д. При прекращении курения эти симптомы либо уменьшаются, либо исчезают полностью.

5. В психической сфере у многих курильщиков, а в период воздержания от курения у всех, установлены астено-невротические симптомы, у 12,5% – психопатоподобные состояния. Первые проявляются в виде повышенной раздражительности, вялости, рассеянности, общей слабости; вторые – в форме расстройства настроения, гневливости и злобности.

6. Специальные исследования мозга курильщиков (электроэнцефалография, реоэнцефалография) показали нарушение функций глубоких структур мозга и уменьшение кровенаполнения сосудов, замедление кровотока, повышение и неустойчивость тонуса сосудов, венозное полнокровие и т.д. После прекращения курения эти изменения на ЭЭГ и РЭГ постепенно исчезали, что указывало на связь их с курением. Хотя табак в нашей стране официально не отнесен к разряду веществ с наркотическим действием, он таковым на самом деле все-таки является. Это, прежде всего, относится к никотину.

Курение и сердечно-сосудистая система.

1. Доставка кислорода к сердечной мышце резко нарушается из-за блокирования гемоглобина крови окисью углерода из табачного дыма. Это приводит к серьезным поражениям сердца и сосудов.
2. Курение повышает кровяное давление: кровеносные сосуды сжимаются, вынуждая сердце работать с большей нагрузкой. Как результат сердце расширяется и повреждается.
3. Курение способствует увеличению уровня холестерина в крови. В артериях, питающих сердце, откладываются жиры, возникает их закупорка. Как следствие инфаркт миокарда.
4. У курильщиков риск инфаркта миокарда в 4–5 раз выше, чем у некурящих. Если при этом у курильщика повышенный уровень холестерина в крови, высокое артериальное давление, риск развития сердечного приступа возрастает в 8 раз.
5. У курящих мозговой инсульт (острое нарушение мозгового кровообращения) регистрировался в 4–8 раз чаще, чем среди курящих и куривших в прошлом. А у лиц, выкуривающих в день 20 и более сигарет, риск мозгового инсульта повышается до 11,2 раза.
6. Имеются данные о том, что лица с повышенным кровяным давлением, регулярно употребляющие табак, более склонны к развитию злокачественной формы гипертонии по сравнению с некурящими. Причем встречается это заболевание более чем у трети курильщиков (34,6%) молодого возраста (до 30 лет).
7. Курение табака рассматривается врачами всех стран в качестве основной причины возникновения такого серьезного заболевания, как облитерирующий эндартериит сосудов нижних конечностей (облитерация – заращение кровеносного сосуда, эндартериит – воспаление внутренней оболочки артерии). У курильщиков это заболевание встречается в 9 раз чаще, чем у некурящих.

Курение и дыхательные пути.

1. Курение табака – основной фактор риска заболеваний органов дыхания: хронического обструктивного заболевания легких, пневмонии.
2. ХОБЛ – это хронические обструктивные болезни легких, для которых характерно прогрессирующее сужение и деструкция бронхиального дерева и легочных альвеол. Основной причиной ХОБЛ является курение. К ХОБЛ относят два основных заболевания – хронический бронхит и эмфизему. У большинства больных с ХОБЛ сочетаются оба заболевания.
3. Хронический бронхит у курящих регистрируется в 5–7 раз чаще, чем у некурящих. В последующем

хронический бронхит осложняется эмфиземой легких и пневмосклерозом, заболеваниями, существенно нарушающими функцию легких.

4. Хронический бронхит проявляется кашлем с мокротой, что может быть связано с начальной стадией инфекции дыхательных путей. У одних больных кашель с мокротой – единственный симптом, у других бывают жалобы на затрудненное дыхание или одышку. Воздух, которым мы дышим, должен быть очищен, прежде чем он попадет в нижнюю часть легких. Эту функцию выполняет слизь, клейкая жидкость, которая содержится в носу и верхних дыхательных путях. Слизь захватывает грязь и бактерии, в то время как крохотные волоски-реснички отводят слизь из легких в носовую полость и горло. Смола же, оседая в легких, раздражает дыхательные пути, в результате чего они сужаются, выделение слизи увеличивается, и реснички уже не справляются со своей задачей, так что слизь, грязь и бактерии остаются в легких. Если вы кашляете или выделяете мокроту, обратитесь к врачу, чтобы он проверил легкие.

5. Эмфизема означает патологию альвеол, когда ткань вокруг альвеол изменяется, они становятся расширенными и на рентгеновском снимке выглядят как отверстия в легких (что напоминает швейцарский сыр). Главный симптом – одышка. Бывает кашель, но менее выраженный, чем при хроническом бронхите. Грудная клетка становится бочкообразной.

6. ХОБЛ развивается медленно, в течение 10–15 лет. Тот, кто рано начал курить, рискует тяжело заболеть в самом продуктивном возрасте – в 30–40 лет. Первым проявлением болезни, которая долго протекает скрыто, служит хронический кашель, который еще называют кашлем курильщика. Постепенно нарастает одышка, любое усилие – подъем по лестнице, легкая пробежка – вызывает затруднение дыхания. Еще позже человек начинает задыхаться даже при одевании, мытье и т.п. Для формирования ярко выраженной ХОБЛ обычно бывает необходимо от 20 до 40 лет. Хроническая природа этих заболеваний означает, что те, у кого они развились, могут жить многие годы, но с определенной степенью дискомфорта и потерей трудоспособности. В худшем варианте страдающие этими заболеваниями люди могут оказаться в зависимости от систем поддержания жизни, например, постоянного лечения кислородом. Заядлые курильщики имеют в 30 раз более высокий риск развития ХОБЛ по сравнению с некурящими.

Курение и злокачественные опухоли.

Примерно в 85% случаев рака легкого можно обнаружить связь с курением. Риск рака легкого тем выше, чем больше сигарет выкуривают за день, чем дольше курят, чем больше количество вдыхаемого дыма, а также чем выше содержание смол и никотина в сигаретах.

Раком легких называют группу злокачественных опухолей, которые возникают в дыхательных путях. На ранних стадиях и иногда даже позже рак легкого может никак не проявляться. Но когда обнаруживаются его признаки, болезнь часто оказывается сильно запущенной.

Только менее 10% пациентов остаются в живых через 5 лет после установления им диагноза рака легких, большинство же погибают в течение первых пяти лет. К признакам рака легких относятся хронический кашель, хрипы, кровохарканье, потеря веса и аппетита, одышка, озноб без причины, повторяющиеся ОРЗ типа бронхита или пневмонии и боли в грудной клетке.

От рака легкого умирает в мире больше людей, чем от какого-либо другого вида рака, и во многих странах более 90% этих смертей обусловлено курением. Среди причин смерти, связанных с курением, рак легких находится на третьем месте после сердечно-сосудистых заболеваний и хронического обструктивного заболевания легких.

Около 30% смертей от раковых заболеваний напрямую связаны с курением. Курение является основной причиной многих видов раковых заболеваний:

- Рак легких, трахеи и бронхов (85%).
- Рак гортани (84%).
- Рак ротовой полости, включая губы и язык (92%).
- Рак пищевода (78%).
- Рак поджелудочной железы (29%).
- Рак мочевого пузыря (47%).
- Рак почек (48%).

Компоненты табачного дыма (особенно угарный газ) ускоряют процессы старения в организме и приводят к другим нарушениям:

- кожа страдает от кислородного голодания, приобретает нездоровый серый цвет, теряет эластичность и рано увядает, а также выглядит плохо из-за закупоренных пор и источает неприятный запах;
 - десна и зубы под воздействием табачного дыма, подвергаются серьезным заболеваниям, кроме того, появляется неприятный характерный запах изо рта;
 - волосы становятся ломкими;
 - от постоянного сужения сосудов пересыхает слизистая глаз, желтеют белки, а в некоторых случаях ухудшается зрение и развивается конъюнктивит.
- Перечисленные выше последствия следует также дополнить особенностями воздействия курения отдельно на женский, мужской и детский организмы.

Влияние курения на мужской организм.

Мужчин курение бьет по самому больному. Исследования доказали пагубное воздействие на репродуктивную систему мужчины.

1. Никотин значительно снижает качество мужской спермы и приводит к бесплодию. Особенно этому способствует союз сигарет и спиртного.
2. Британские медики также определили, что под воздействием угарного газа, выделяющегося во время курения, происходит нарушение нормального кровообращения в половых органах и железах. В результате значительно повышается шанс на развитие импотенции и рака простаты.
3. Угнетающее влияние на эрекцию оказывает и сам никотин, действуя на центры эрекции и эякуляции в спинном мозгу.

Влияние курения на женский организм.

1. Женщины даже более подвержены рискам, связанным с курением, нежели мужчины. Кроме внешних проявлений в виде плохого цвета кожи, раннего старения и других неблагоприятных последствий, женщины платят своим здоровьем и возможностью выносить и родить здорового ребенка. Уже давно не секрет, что у курящих женщин чаще, чем у некурящих возникают проблемы с зачатием и вынашиванием детей. Кроме того, курящая будущая мама сильно рискует нормальным развитием своего ребенка.
2. Еще одним результатом курения у женщин может стать ранняя менопауза развитие остеопороза – заболевания, связанного с повреждением (истончением) костной ткани, ведущего к переломам и деформации костей.
3. У женщин-курильщиц, которые принимают оральные противозачаточные средства, гораздо выше риск возникновения сердечных заболеваний, чем у некурящих, как и вероятность инсульта, склероза артерий и смерти от аневризмы аорты.

Влияние курения на организм подростка.

1. Подростки являются лакомым кусочком для табачных компаний, так как из-за психологических особенностей именно они с легкостью попадают в сети недобросовестных производителей сигарет, которые заманивают их рекламой и тщательно продуманными лозунгами.
2. Детский организм не развит окончательно и очень чувствителен к табачным ядам. В первую очередь в подрастающем организме на фоне курения развиваются нарушения в центральной нервной и сердечно-сосудистых системах, обменных процессах, а также плохо усваиваются витамины. Все это приводит к торможению общего развития, психическим расстройствам, замедлению роста, ухудшению слуха, и таким болезням, как малокровие и близорукость.

Мифы о курении.

МИФ: Курение сигар и трубки более безопасно, чем курение сигарет.

ФАКТ: Нет «безопасных» форм табака. Трубка и дым сигары содержат многие химические вещества, вызывающие рак, как и папиросный дым. Кто курит сигары и трубки, находится в группе риска получить рак ротовой полости и рак гортани и пищевода. Они также находятся под угрозой других связанных с курением болезней.

МИФ: Я не получу проблем со здоровьем от курения, если я не буду вдыхать дым (курить «в затяжку»).

ФАКТ: Даже если вы не вдыхаете дым, когда курите сигары, трубку или сигареты, вы все еще находитесь под угрозой возникновения рака ротовой полости, языка и рака губы. Все курильщики, включая тех, кто не вдыхает дым от сигарет, находятся под отрицательным воздействием от токсинов при пассивном курении. Пассивное курение это тот же дым по рту, который вы набираете от сигары или трубки.

МИФ: Травяные сигареты, сигареты на сборах – безопасная альтернатива «опасным» сигаретам.

ФАКТ: Некоторые курильщики пытаются заменить настоящую сигарету сигаретой на травяном сборе. Это не совсем безопасная альтернатива.

Травяные сигареты представляют угрозу для здоровья двумя способами: они производят угарный газ и смолу, и еще дым, выделяемый при горении одного из компонентов, который входит в состав начинки такой травяной сигареты и который может повредить легкие и дыхательные пути.

МИФ: Если я курю, это приносит вред только мне.

ФАКТ: Табачный дым может вредить и людям вокруг вас. Фактически любой (курильщик или некурящий), кто регулярно подвергается воздействию табачного дыма, могут развить у себя серьезные проблемы со здоровьем. Дети особенно уязвимы для табачного дыма, потому что их легкие все еще растут и развиваются. Маленькие дети родителей, которые курят, имеют в два раза больше шансов страдать от серьезных дыхательных заболеваний, требующих госпитализации. Табачный дым также вызывает другие дыхательные проблемы, включая кашель, простуду, тонзиллит и аденоидные проблемы. Курение может также вредить детям прежде, чем они родятся. Курение во время беременности угрожает вашему здоровью и здоровью вашего ребенка.

МИФ: Стоит бросить курить, как тут же начнется прибавка в весе.

ФАКТ: Стоит только повысить двигательную активность. А прибавлять в весе человек, бросивший курить, начинает потому, что к нему возвращается аппетит и правильное усвоение пищи.

МИФ: Сигарета помогает сосредоточиться.

ФАКТ: Табачный дым, как и алкоголь, обладает двухфазным действием на центральную нервную систему. Вначале происходит расширение кровеносных сосудов мозга, что ощущается человеком как прилив сил. Но за этим обязательно следует вторая фаза, противоположная по действию и более продолжительная. Кратковременная бодрость сменяется длительным утомлением. Чтобы вернуть состояние бодрости человеку необходимо закурить (порочный круг). Кроме того, яды, которые выделяются при курении, отравляют, в первую очередь, мозг человека, думать приходится, напрягаясь и прилагая гораздо больше усилий, чем тому, кто не курит.

МИФ: Курение успокаивает нервную систему.

ФАКТ: Миф о том, что курение успокаивает нервную систему, вообще не имеет права на существование. Курильщик только добавляет себе стрессы, ведь в случае, если курящий не имеет возможности воспользоваться сигаретой какое-то время, это вызывает такой дискомфорт, воздействие которого можно сравнить разве что с чувством постоянного голода или жажды.

МИФ: «Легкие» сигареты более безопасны, чем простые сигареты.

ФАКТ: Много курильщиков покупают легкие и ультралегкие сигареты – как шаг к сокращению или в надежде бросить курения. Они полагают, что легкие сигареты менее разрушительно действуют на их организм, потому что на них указано более низкое количество смолы, никотина. Но это значение может вводить в заблуждение. Данные по содержанию смолы, никотина и уровням угарного газа основаны на измерениях, проведенных «машиной для курения». Но исследователи выяснили, что машины по проверке сигарет фактически не могут моделировать курение людей.

«Как отказаться от табачной зависимости»

Этапы «новой жизни». Правила подготовки к отказу от курения.

1. Решительно настройте себя на отказ от курения. Избегайте мыслей, что это трудно осуществить.
2. Объявите о своем решении бросить курить членам семьи, ближайшим родственникам, друзьям, сотрудникам по работе. Предложите им, если они курят, присоединиться к Вашему решению.
3. Уберите все предметы, связанные с курением (пепельницы, зажигалки, пачки сигарет, трубки, мундштуки).
4. Не носите сигареты с собой.
5. В день отказа от курения оставшиеся сигареты соберите, разорвите и выбросите.
6. Увеличьте физическую активность. Начните регулярные (не реже 3 – 5 раз в неделю) занятия: это может быть быстрая ходьба, плавание, бег, езда на велосипеде или другие виды физических нагрузок. Рекомендуемая продолжительность – не менее 20 минут.
7. Постарайтесь максимально занять свое свободное время.
8. Откладывайте деньги, которые Вы ежедневно тратили бы на сигареты. Награждайте себя – покупайте вещи, которые Вы хотели купить по мере накопления денег, сэкономленных на сигаретах.
9. Сдайте в чистку вашу верхнюю одежду, чтобы освободить ее от запаха табака.
10. Воспользуйтесь услугой стоматологов – профессиональной чисткой зубов. Оцените, как у вас очистятся зубы от табачной желтизны.
11. Старайтесь по возможности избегать, хотя бы на время, общения с курильщиками, в особенности в ситуациях, когда они курят или могут закурить.
12. Постарайтесь внести изменения в своем жизненном распорядке в отношении моментов, обычно связанных у Вас с курением (во время утренней чашки кофе, после еды, в автомобильной «пробке» и др.).
13. Старайтесь, чтобы ваши руки были чем-то заняты: можно держать в руках кистевой эспандер, четки, карандаш или другие предметы.
14. Для воспроизведения привычного поведения (взаимодействия руки и рта) вместо курения сигареты съешьте карамель, фрукты.
15. Употребляйте в сутки не менее 2 литров жидкости, включая первые блюда (если врач не давал других рекомендаций). Употребление достаточного количества воды способствует более быстрому выведению из организма табачных токсинов.

Выбор наиболее значимой причины для отказа от курения, формулировка установки.

Что дает отказ от курения:

- избавление от ежедневной интоксикации организма;
- многократное уменьшение риска развития раковых заболеваний, болезней сердца, сосудов и легких;
- каждый год Вы значительно реже будете болеть гриппом и другими простудными заболеваниями;
- избавление от неприятного запаха изо рта, от волос, одежды, в своем доме и в машине;
- возможность без отдышки подниматься по лестнице;
- экономию денег в семейном бюджете;
- избавление своих детей от заболеваний органов дыхания и от передачи им вредной привычки;
- заметно меньше и позже образуются морщины на лице;
- избавление от утреннего кашля;
- значительное уменьшение риска стать инвалидом и сократить свою жизнь на 10 – 20 лет;
- контроль над своим поведением и над своей жизнью.

Попробуйте сформировать свою установку на отказ от курения и записать ее. Она должна быть относительно короткой и легко запоминающейся.

Например: «У меня подрастает сын, который хочет быть во всем похож на меня. Ради благополучия своего ребенка, ради собственного здоровья я сделаю все, чтобы освободиться от

табачной зависимости. Я начинаю новую жизнь, свободную от табака. Я больше не курю!».

В процессе отказа от курения следует периодически повторять установку. Это поможет сохранять контроль над своим поведением.

Приемы преодоления желания закурить после отказа от курения.

- Не разрешать себе выкурить «только одну сигарету». Этим можно разрушить предыдущие усилия и достигнутые результаты по отказу от курения.
- Повторить про себя или вслух свою установку на отказ от курения.
- Сказать себе: «Я бросил(а) курить и не изменю свое решение. Никаких послаблений и компромиссов. Я подавлю в себе минутную слабость. Я больше не курю!»
- Оценить, насколько действительно в данной ситуации поможет сигарета, постараться подавить желание закурить.
- Встать, переменить занятие или обстановку, выйти на улицу; позвонить кому-нибудь по телефону.
- Заранее подготовить себе альтернативное курению приятное занятие, на которое можно отвлечься при появлении мысли о курении.
- Освоить технику глубокого дыхания, используя ее для преодоления стресса.

Упражнение для тренировки глубокого дыхания.

Глубокое дыхание, являясь важной составляющей расслабляющих процедур, эффективно для быстрого снижения стресса разных уровней. Овладев техникой глубокого дыхания, ею можно воспользоваться в любой ситуации, чтобы снять эмоциональное и физиологическое напряжение, связанное со стрессом. Тренировка глубокого дыхания помогает контролировать физиологические реакции, возникающие в ответ на стрессор.

Для этого им нужно приложить ладонь одной руки на грудь, другой – на живот, сделать глубокий вдох. Если первой поднимается рука, находящаяся на груди, – тип дыхания грудной, если первой поднимается рука, находящаяся на животе, – тип дыхания диафрагмальный.

Для подготовки к тренировке глубокого дыхания необходимо занять удобную позу сидя с закрытыми глазами, дышать носом. Положить одну ладонь на грудь, другую – на живот. Дышать обычно, отмечая, в какой последовательности двигаются руки на вдохе. Затем попробовать сделать вдох так, чтобы первой поднялась рука, лежащая на животе, а затем рука, находящаяся на груди.

Тренировка глубокого дыхания:

- Сделать медленный вдох через нос.
- Заполнить воздухом последовательно сначала нижние отделы легких, затем постепенно – средние и, наконец, верхние отделы легких. Вдох следует проводить плавно, как одно движение.
- На несколько секунд задержать дыхание.
- Постепенно выдыхать через рот, слегка втянув живот и медленно поджимая его по мере освобождения от воздуха легких. Плечи нужно расслабить.
- В конце выдоха следует слегка поднять плечи и ключицы так, чтобы легкие можно было вновь до самых верхушек наполнить воздухом.

Установление даты отказа от курения.

Установите дату отказа от курения, которая должна быть не позднее двух недель после даты последнего занятия. Этот период времени нужен для того, чтобы, с одной стороны, вы имели время для подготовки к отказу от курения. Вместе с тем, не целесообразно «затягивать» этот период.

Укрепление установки на отказ от курения

Внимательно прочитайте возможные причины отказа от курения, выберите те, которые наиболее значимы для вас. Если важной для Вас причины нет в списке, сформулируйте и впишите её.

Что дает отказ от курения:

- ✓ Избавление от ежедневной интоксикации организма.
- ✓ Многократное уменьшение риска развития раковых заболеваний, болезней сердца, сосудов и легких.
- ✓ Каждый год Вы значительно реже будете болеть гриппом и другими простудными заболеваниями.
- ✓ Избавление от неприятного запаха изо рта, от волос, одежды, в квартире и машине.
- ✓ Возможность без одышки подниматься по лестнице.
- ✓ Экономия денег в своем недельном, месячном и годовом бюджете.
- ✓ Избавление близкого окружения от заболеваний органов дыхания.
- ✓ Заметно меньше и позже образуются морщины на лице
- ✓ Избавление от утреннего кашля.
- ✓ Усиление иммунитета, уменьшение числа простудных заболеваний.
- ✓ Значительное уменьшение риска стать инвалидом и сократить свою жизнь на 10-20 лет.
- ✓ Контроль над своим поведением и над своей жизнью.

На основании выделенных Вами причин сформулируйте свою установку на отказ от курения и запишите ее. Она должна быть относительно короткой и легко запоминающейся.

Пример установки: «Ради своего здоровья, ради благополучия своих детей я сделаю все, чтобы освободиться от табачной зависимости. Я начинаю новую жизнь, свободную от табака! Я больше не курю!».

Запомнив установку, следует в процессе отказа от курения периодически повторять ее про себя, а, по возможности, и вслух.

Правила психологической самоподготовки к отказу от курения

- ✓ Решительно настройте себя на отказ от курения. Избегайте мыслей, что это трудно осуществить.
- ✓ Объявите о своем решении бросить курить членам семьи, ближайшим родственникам, друзьям, сотрудникам по работе. Предложите им, если они курят, присоединиться к Вашему решению. Можете заключить пари с кем-нибудь из них, что Вы исполните свое решение.
- ✓ Дома и на рабочем месте уберите с глаз все предметы, связанные с курением (пепельницы, зажигалки, пачки сигарет, трубки, мундштуки).
- ✓ Не носите сигареты с собой.
- ✓ Оставшиеся дома или на работе сигареты соберите, разорвите и выбросите. Этот поступок позволит Вам проверить, насколько Вы решительно настроены на отказ от курения.
- ✓ Увеличьте физическую активность. Начните регулярные (не реже 3–5 раз в неделю) занятия: это может быть быстрая ходьба, плавание, бег, езда на велосипеде или другие виды физических нагрузок. Рекомендуемая продолжительность – не менее 20 минут.
- ✓ Постарайтесь максимально занять свое свободное время.
- ✓ Откладывайте деньги, которые Вы ежедневно тратили бы на сигареты. Награждайте себя – покупайте вещи, которые Вы хотели купить, по мере накопления денег, сэкономленных на сигаретах.
- ✓ Сдайте в чистку вашу верхнюю одежду, чтобы освободить ее от табачного запаха.
- ✓ Воспользуйтесь услугой стоматологов – профессиональной чисткой зубов. Оцените, как у Вас очистятся зубы от табачной желтизны.
- ✓ Старайтесь, по возможности, избегать, хотя бы на время, общения с курильщиками, в особенности в ситуациях, когда они курят или могут закурить.
- ✓ Постарайтесь внести изменения в свой жизненный распорядок в отношении моментов, обычно связанных у Вас с курением (во время утренней чашки кофе, после еды, в автомобильной «пробке» и др.).
- ✓ Старайтесь, чтобы Ваши руки были чем-то заняты: можно держать кистевой эспандер, четки, карандаш или другие предметы.
- ✓ Для воспроизведения привычного поведения (взаимодействия руки и рта) вместо курения сигареты съешьте карамель, фрукты.
- ✓ Употребляйте не менее 2 литров жидкости в день (включая первые блюда). Это способствует более быстрому выведению из организма табачных токсинов.

Приёмы преодоления внезапно возникающего желания закурить после отказа от курения

Внимательно прочтите приведенные ниже приемы, выберите 2–3 наиболее подходящие и доступные для Вас. Активно пользуйтесь ими после отказа от курения.

- ✓ Помните: одна сигарета может разрушить сразу все предыдущие усилия и достигнутые результаты по отказу от курения.
- ✓ Вспомните и повторите про себя или вслух свою установку на отказ от курения: «Я бросил(а) курить и выдержу свое решение. Никаких послаблений и компромиссов. Я больше не курю».
- ✓ Посмотрите на часы в момент возникшего желания закурить и постарайтесь удержать себя в течение несколько минут.
- ✓ Перемените занятие или обстановку: встаньте, начните двигаться, позвоните кому-нибудь по телефону
- ✓ Заранее подготовьте себе альтернативное курению приятное занятие. При желании закурить отвлекитесь на него.
- ✓ Используйте методику глубокого дыхания для преодоления стресса.

С чего начать?

Обратиться в Центр Здоровья

- пройти бесплатное обследование по полису ОМС
- Узнать уровень табачной зависимости
- Получить рекомендации врача по отказу от курения
- Записаться в школу здоровья по борьбе с табачной зависимостью

Записаться вы можете по тел. 8(3452)56-12-64 или обратиться по адресу: Ленина 23 стр 1 каб