

Вы можете бросить курить, оставаться жизнерадостным, строить планы и управлять сами собственной жизнью. Как говорил Аллен Карр, вам не нужно затягиваться сигаретой, чтобы наслаждаться вкусом кофе или получать удовольствие от общения с друзьями. Вам не нужны желтый цвет кожи, неприятный запах изо рта, черные зубы, отдышка, кашель, волосы, постоянно пахнущие сигаретным дымом. Вам не нужны сигареты, чтобы наслаждаться жизнью на полную катушку.

## Советы для тех кто хочет бросить курить:

- Постарайтесь найти личную причину, по которой вы решили бросить курить (чтобы поправить здоровье, не подавать дурной пример детям, начать экономить). Регулярно просматривайте и дополняйте этот список.
- Каждый раз, когда у вас появляется желание курить, вместо того, что бы закурить запишите свои чувства и все, что у вас на уме. Носите этот лист всегда с собой. Перечитывайте и анализируйте, почему именно в этот момент возникло желание закурить и какой моделью поведения его можно заменить.
- Определитесь с конкретным днем, когда бросите курить и не ищите причин, что бы отложить свое решение.
- Избавьтесь от любого напоминания о сигаретах (уберите пепельницы, зажигалки, не носите с собой сигареты).
- Максимально быстро покидайте места, где курят другие люди.
- Найдите человека, с которым бросите курить вместе. Помогите ему сделать это.
- Расскажите родным, друзьям, коллегам о своем решении бросить курить.
- Постарайтесь воздержаться от импульсивных решений и поступков при отказе от курения.
- Освойте методы релаксации, чтобы научиться эффективно расслабляться.
- Начните откладывать деньги, которые вы бы потратили на сигареты.
- Помогите своему организму ускорить выведение токсинов - пейте больше жидкости, включите в рацион больше овощей и фруктов. Организуйте полноценный сон и регулярную физическую активность.
- Больше положительных эмоций и веры в успех. И у вас все получится!



**Мы можем помочь Вам приумножить  
свое здоровье!**



ГУ "Республиканский научно-практический  
центр психического здоровья"  
г. Минск, Долгиновский тракт, 152  
тел./факс 289-80-48  
E-mail: rnpcc@mentalhealth.by

# НЕЗАВИСИМОСТЬ ОТ ЗАВИСИМОСТИ



**Сегодня - твой самый  
лучший день чтобы  
бросить курить!**

## Сигареты без секретов

Курение – это привычка, в большинстве случаев переходящая в болезнь, то есть в химическую зависимость организма от психоактивного вещества – никотина. О заболевании речь идет уже тогда, когда организм человека требует регулярного введения никотина.

Клиника табакокурения не исчерпывается только синдромом зависимости. Присутствие в табачном дыме более **4000** вредных веществ, обуславливают общетоксическое воздействие, 40 – из них канцерогенные вещества, и являются причиной онкологических заболеваний.

Хотя многие люди и отдают себе отчет в том, что курение вредно, однако мало кто из них осознает в полной мере степень этой опасности.

### Основное разрушающее действие никотина на организм:

- приводит мозг в состояние повышенной критической возбудимости;
- учащает сердцебиение и повышает артериальное давление, ослабляет мышечную деятельность;
- вызывает изменения в эндокринной системе;
- сужает сосуды и тормозит циркуляцию крови в капиллярах всех органов тела;
- влияет на аппетит и нарушает метаболизм питательных веществ.

### Из чего сделана сигарета? Думаете из табака?

никотин — опасный сильнодействующий яд; смолы — содержат множество радиоактивных веществ и металлов; канцерогены — вещества, которые могут стать возбудителями раковых заболеваний; угарный газ — препятствие для обогащения кислородом внутренних органов; оксиды азота — вещества высокой концентрации, вызывающие сужение сосудов и развитие привыкания к сигаретам; токсичные вещества (акролеин, синильная кислота); бензопирен — токсичный продукт сгорания органических веществ, понижающий уровень гемоглобина.

*"Курение – это забава для дураков, потому что портит свое здоровье за свои же собственные деньги – что может быть глупее?"*

Гете

### Курение в цифрах

- Каждые 6 секунд от курения умирает один человек, ежегодно курение становится причиной смерти 5,4 миллиона человек.
- Курение 20 и более сигарет в день отнимает 10 лет жизни.
- Пачка сигарет в день – это около 500 рентген облучения за год!
- При выкуривании пачки сигарет в день, человек фактически дышит воздухом, по загрязненности в 580 - 1100 раз превышающем гигиенические нормативы.
- Всего 7 секунд нужно никотину, чтобы проникнуть в мозг, после того, как он попадает в легкие.
- В 5 сигаретах содержится такое количество никотина, которое может убить человека.
- В опасном положении находятся и люди, подвергающиеся пассивному курению, так 1 час пребывания в накурленном помещении равен 4 выкуренным сигаретам.
- Курящие женщины страдают бесплодием в 2-3 раза чаще, чем некурящие. Курение повышает риск импотенции у мужчин по разным оценкам от 50 до 80%.
- Статистические данные говорят, что по сравнению с некурящими, длительно курящие люди: в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз - инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка, в 30 раз - раком легких.
- Около 70% курильщиков хотят бросить курить.
- От 5 до 7 попыток требуется в среднем курильщику, чтобы окончательно расстаться с сигаретой.
- Даже один короткий разговор с врачом о желании бросить курить увеличивает шансы на 30%.



### Что ждет вас после последней выкуренной сигареты:

- через 20 минут нормализуется артериальное давление;
  - через 8 часов уровень кислорода в крови возвращается к норме;
  - через 48 часов улучшается обоняние и вкус;
  - через неделю начинает улучшаться состояние кожи;
  - через месяц становится легче дышать, исчезает головная боль, наблюдается прилив сил;
  - через полгода проходят бронхиты, восстанавливается сердечный ритм;
  - через год на 50% уменьшается риск коронарной болезни сердца;
  - через 5 лет риск инсульта станет таким же, как у некурящего;
  - через 10 лет риск рака легких снизится до уровня риска у некурящего человека;
- Но это еще не все!**

После полного отказа от курения за год в среднем вы можете сэкономить сумму равную среднемесячной зарплате и целую неделю времени, которое раньше тратили только на курение.

И самое важное - продолжительность вашей жизни увеличится в среднем на 7 лет.

**Отказаться от курения никогда не поздно!**