

Памятка для населения

В России курильщики составляют 70% населения. В международной классификации болезней курение определяется как «синдром зависимости, вплоть до наркомании», которое можно рассматривать как привычку, переходящую в болезнь.

О вреде курения известно любому курильщику. Но мало кто знает, что помимо никотина, смол и оксида углерода сигарета содержит более 3000 вредных веществ, включая несколько десятков ядов и даже радиоактивный полоний! Курение сокращает продолжительность жизни в среднем на 10 лет.

Курение – частая причина возникновения рака легких, дыхательных путей и пищевода. Из-за пристрастия к сигаретам может развиваться ишемическая болезнь сердца, преждевременно повыситься уровень холестерина в крови, что приводит к атеросклерозу. Недаром говорят, что никотин – это яд для сосудов.

Безопасные сигареты и безопасного уровня курения не существует. И выход в этой ситуации один – бросить курить. По статистике, это получается лишь у 20 человек из 100. Конечно, курильщики осознают, что курение опасно и может способствовать развитию болезней, но это видится в отдаленной перспективе, а реальное ощущение опасности отсутствует. Человеку свойственны заблуждения разного рода – «с кем угодно, только не со мной» или «не сегодня, не в ближайшее дни, не скоро»! Для многих курение является частью образа жизни. В то же время, даже если удалось перебороть себя и отказаться от пагубной привычки, неблагоприятное воздействие на организм даже при небольшом стаже курения может сохраняться.

Из всего можно сделать единственный вывод — надо бросать курить.

Наметьте план

Прежде чем решиться на такой серьезный шаг, разработайте план с точно обозначенными этапами и сроками. Хорошо бы также зафиксировать в этой программе все ваши соображения, подкрепляющие намеченные меры. Расскажите о своем намерении близким, друзьям. Ведите дневник, куда записывайте свои ощущения — это поможет вам лучше разобраться в себе. Для облегчения своей задачи выберите время, когда вы испытываете минимальную нагрузку, например отпуск. Хороший повод для начала жизни без курения — Новый год или день рождения.

- Уберите из дома все пепельницы. Постоянно ищите себе занятие, позволяющее надолго отвлечься от мыслей о курении: больше гуляйте, сходите в кино, посетите парикмахерскую, салон красоты. Сходите к дантисту, чтобы освободиться от никотинового налета на зубах. Желание сохранить белизну зубов будет хорошим стимулом для того, чтобы больше никогда не курить.
- Избегайте курящих друзей, старайтесь не пить кофе и спиртные напитки, поскольку с ними чаще всего связано желание закурить. Уменьшите потребление сахара, который усиливает тягу к курению. Многие курильщики привыкли к сигарете после еды. Чтобы избежать этого искушения, поев, сразу же приступайте к активной работе.
- Тем, кто бросает курить, важно научиться справляться со стрессами, ведь большинство неудачных попыток отказа от курения происходит из-за нервных перегрузок.
- В момент, когда очень хочется курить, делайте глубокие вдохи-выдохи.
- Не забывайте о физических упражнениях — улучшая самочувствие, повышая уверенность в себе, они отчасти замещают те ощущения, которые дает курение. Лучше заниматься на свежем воздухе, это увеличивает снабжение тканей кислородом. Чаще прибегайте к водным процедурам — горячему душу, ваннам, сауне, плаванию.

Чтобы поддерживать установку на отказ от курения, полезно постоянно повторять себе: "Как хорошо, что я бросил курить, это облегчит мою жизнь, избавит от болезней". Можно

использовать и такое заклинание: "Я не собираюсь поддерживать табачную промышленность, ее владельцы не оплатят мне лечение болезней, приобретенных из-за курения". Напишите эти слова на листке и прикрепите его на видном месте.

Многие из тех, кто бросил курить, рассказывают, что они постоянно напоминали себе о риске заболевания легких или сердца, о том, что кожа курильщиков быстро стареет, становится дряблой. Представляя себе эти неприятные последствия курения, полезно сделать глубокий вдох и задержать дыхание. В этом состоянии организм получает меньше кислорода, что ассоциируется с курением.

Но еще важнее представлять себе позитивные последствия отказа от сигареты. Говорите себе: «Я бросил курить, я начал лучше различать вкусы и запахи, у меня наладилось кровообращение, я лучше выгляжу, у меня появился шанс жить дольше и сохранить здоровье. Каждый день, который прошел без сигареты — это шаг к новой качественной жизни».