

Памятка «Как избавиться от привычки курить»

Ко Всемирному дню без табака

Международная акция борьбы против курения проводится ежегодно 31 мая. Всемирный день без табака был установлен Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1988 году. Перед всем миром стоит задача — добиться того, чтобы как можно больше людей отказалось от табака.

Воздействие табакокурения

Курение — современная социальная проблема, которая уносит жизни миллионов людей. По данным Всемирной организации здравоохранения каждый год в мире от курения умирает 5,4 миллиона человек. К 2030 году эта цифра превысит 8 миллионов смертей, причем более 80% ассоциированных с табаком смертей произойдут в развивающихся странах. В XX веке табачная эпидемия убила 100 миллионов человек.

Во время сгорания табака в организм человека выделяется около 4000 химических веществ, более 40 из них вызывают или способствуют онкологическим заболеваниям. Никотин — один из самых опасных ядов для всех живых организмов. Уже в течение минуты после первой затяжки никотин начинает сужать сосуды, затрудняя поступление кислорода ко всем органам. Вследствие этого образуются спазмы кровеносных сосудов, нарушается работа сердца, учащается пульс, повышается артериальное давление. Риск смерти от заболеваний сердечно-сосудистой системы у курящих в 2 раза выше, чем у некурящих.

Смертельная доза никотина для человека содержится в 20-25 сигаретах, курильщика спасает от мгновенной смерти лишь то, что он вводит эту дозу постепенно. В среднем курение сокращает жизнь на 7 лет. При этом курящие подвергаются опасности и окружающих людей: при вдыхании воздуха, содержащего табачный дым, происходит отравление организма никотином и химическими канцерогенами.

Как отказаться от пагубной привычки?

Несмотря на хорошую осведомлённость о вреде курения, не каждый может избавиться от этой привычки. Во многом это психологическая проблема, поэтому предлагаем ознакомиться с книгами, которые помогут в борьбе с никотиновой зависимостью:

– Аллен Карр «Легкий способ бросить курить»

Самый известный мировой бестселлер по борьбе с никотиновой зависимостью. Методика Аллена Карра пользуется большим успехом и получает положительные отзывы даже от врачей. Он помог миллионам курильщикам бросить курить навсегда. У книги есть продолжение от того же автора — «Единственный способ бросить курить навсегда», которая поддерживает веру в силы тех, кто уже начал бороться с зависимостью.

– Сергей Гончаров «О чем умолчал Аллен Карр»

Книга для тех, кто уже прочёл «Легкий способ бросить курить», однако не справился с привычкой, либо справился, но снова к ней вернулся. Здесь рассказана вся правда о курении, после которой не захочется прикасаться к сигаретам.

– Владимир Звягин «Бросай курить! САМОкодирование по системе СОС»

Доктор Владимир Звягин — опытный психотерапевт и автор более десяти книг по психотерапии и наркологии. В методику входят простые упражнения, приёмы самовнушения, помогающие избавиться от зависимости просто и без серьёзной подготовки.

При отказе от курения благотворные изменения в организме происходят уже через 1 час после последней выкуренной сигареты. Частота сердечных сокращений снижается до нормы, через 12 часов нормализуется уровень углекислого газа в крови, а через сутки снижается риск развития инфаркта. Но даже те люди, у которых уже развились проблемы со здоровьем, могут улучшить своё состояние, отказавшись от сигарет.

Если вы беспокоитесь о своём здоровье и безопасности окружающих, откажитесь от курения как можно раньше.

Общая информация

Слова «курить», «курение» произошли от древне – славянской корневой основы «куръ» (дым, чад, смрад) и означают втягивание в себя дыма какого либо вещества, обладающего душистым запахом. Приобщение человека к курению табака обычно связывают с именем Колумба, если иметь в виду массовое распространение табакокурения в Европе. Но история вдыхания в себя дыма одурманивающих растений, в том числе и табака, с целью получения психотропного эффекта исчисляется тысячелетиями.

Никотиновый порок современного общества – одна из самых актуальных медицинских и социальных проблем глобального значения, от решения которой зависит не только здоровье живущих ныне людей, но и в большей степени – здоровье и благополучие, а также жизнь будущего общества.

Отказ от курения – это действительно важное событие. О плюсах отказа от курения знают все, однако бросить могут лишь единицы. Стоит отметить, что бросив эту пагубную привычку, вы продлите свою жизнь и улучшите качество вашего самочувствия. Помните! Бросить курить никогда не поздно!

Несколько советов для тех, кто хочет бросить курить, а так же тем, кто в силу каких либо причин не может пока расстаться со своей вредной привычкой, но старается как можно меньше причинить вред своему здоровью и окружающим людям

Не курите в присутствии детей и женщин

Не курите натощак – это быстро ранит слизистую оболочку желудка

Прежде чем прикурить, сосчитайте до десяти

Всякий раз, беря сигарету, кладите пачку подальше от себя

Когда у вас сигареты кончились ни у кого не «стреляйте»

Стяните пачку сигарет резинкой, каждый раз открывая ее, вам придется фиксировать на этом внимание

Курите сидя на неудобном стуле

Регистрируйте, как часто вы курите. Выкуривайте одну сигарету в час. Затем попытайтесь выкуривать одну сигарету в два часа

Не курите при ходьбе, так как при этом возрастает ядовитое действие табачных ядов на функции важнейших органов

Не докуривайте последнюю треть сигареты – в ней в несколько раз больше ядов

Не курите в машине, на улице, в постели

Прекратите курить в квартире, на работе

Не курите, когда руки заняты делом

Не носите с собой спички или зажигалку

Не курите, когда смотрите телевизор, работаете за компьютером

Не курите когда отдыхаете, расслабившись после работы

Не пугайтесь поправиться. Поймите, вес повышается от неправильного питания, а не от отказа от курения

Не курите, когда ожидаете телефонного звонка, транспорта и т.п.

Не употребляйте алкоголь, пока бросаете курить. Как только алкоголь попадет в ваш организм, возможность сопротивляться снижается значительно

Держите в руках эспандер или маленький мячик. Займите свои руки

Имейте при себе леденцы или другие медленно рассасывающиеся конфеты

Намочите пачку сигарет в йогурте, кефире или молоке, просушите. Выкурите в течение дня. Опытные люди говорят, что после этого не только курить, но и смотреть на сигареты будет неприятно. При необходимости такое «лечение» можно повторить через 2-3 месяца.

Не стремитесь соблюдать все эти правила с первого же дня. Для начала выберите 3-4 более легких. Некоторые бывшие курильщики советуют ежедневно записывать в дневник каждый некурящий день как очередную победу над собственной слабостью, свое самочувствие, степень тяги к курению, вносить коррективы в свой план отказа от курения. Выполняя хорошо построенный индивидуальный план отвыкания от никотина, вы обязательно достигните желаемого результата.