

2. Следует получить поддержку от врача и близких людей – предупредить всех о своем решении бросить курить, и попросить их помощи в том, чтобы они не курили в вашем присутствии и не оставляли сигарет. По рекомендации врача необходимо обязательно и правильно принимать никотин-содержащие препараты для уменьшения симптомов отмены.

3. Нужно учиться новому поведению:

- стараться отвлекать самого себя от желания курить;
 - изменить свой привычный маршрут на работу или учебу, не посещать места «перекуров», «обходить» места, где торгуют табаком;
 - пытаться найти какие-либо способы для снятия стрессов (путешествия, занятия спортом, чтение книг, прослушивания музыки, посещение бассейна, т.д.), планировать дела, которые приносят вам удовольствие, пить больше соков или воды, вместо кофе пить чай.
 - избегать употребления алкоголя, компаний курильщиков;
 - быть готовым к неудаче или различным трудным ситуациям.
- Табачная зависимость является хроническим заболеванием, которое часто требует повторных процедур лечения. Следует помнить, если ты закурил, главное не отказываться, а готовиться к новой попытке бросить курить.

Советы молодежи:

- **Не начинайте курить, курение уже не модно!**
- **Бросайте курить, курение сокращает жизнь!**
- **Выбирайте здоровый образ жизни!**



Что нужно знать о табакокурении? (памятка для молодежи)



Каждый современный человек знает, какой вред наносит табакокурение нашему здоровью. Несмотря на это число курящих людей во всем мире неуклонно растет. При этом отмечено, что ряды курильщиков пополняются в основном за счет подростков и молодежи.

Курение является социальной проблемой общества. Для курящих проблемой является бросить курить, а для некурящих – избежать негативного влияния курильщиков и сохранить свое здоровье.

Печальные факты

- Употребление табака является одной из самых значительных угроз для здоровья человека. По оценкам Всемирной организации здравоохранения курение занимает второе место в мире в списке причин преждевременной смерти людей.
- Ежегодно употребление табака приводит почти к 6 миллионам случаев смерти, из которых более 5 миллионов случаев происходит среди потребителей табака, и более 600 тысяч – среди некурящих людей, подвергшихся воздействию вторичного табачного дыма. Каждые 6 секунд из-за табака умирает примерно 1 человек.
- В Республике Беларусь ежегодно от болезней, связанных с курением, умирают более 15.5 тысяч жителей.
- В течение жизни человек, выкуривающий в день пачку сигарет, вводит в организм около 2-х кг никотина.

Влияние табакокурения на организм человека

При систематическом курении организм человека привыкает к никотину как к средству, вызывающему кратковременное приятное состояние. Никотин превращается в своеобразный стимулятор нервной системы. Под его влиянием усиливается образование адреналина и других гормонов. В результате человек ощущает прилив сил, повышается настроение. Все это создает впечатление комфорта. Однако такое состояние весьма далекое от действительного комфорта. Именно наркотическое действие никотина обуславливает быстрое привыкание к нему, курящий человек становится жертвой постоянной, зачастую непреодолимой потребности вдыхания табачного дыма.

Подсчитано, что в табачном дыме содержится более 4000 химических веществ, из которых, по меньшей мере, 250 известны как вредные, а более 50 как канцерогены. Одним из самых ядовитых компонентов табака является никотин, поражающий преимущественно центральную нервную систему.

Табакокурение способствует возникновению большой группы сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний, болезней органов дыхания, психических расстройств, ослабляет защитные силы организма, нарушает репродуктивную функцию и приводит к бесплодию. Молодой организм наиболее уязвим и восприимчив к действию никотина.

Следует всегда помнить, что от курения страдает не только сам курильщик, но и окружающие его люди, которые являются «пассивными курильщиками». Некурящие люди, вдыхая табачный дым, страдают от тех же болезней, что и регулярные курильщики.

Курение – привычка или зависимость?

Многие молодые люди считают курение привычкой, которую легко бросить, а между тем, бросить курить это сложно и долго.

Всех курильщиков можно разделить на 2 категории. Тех, у кого курение вошло просто в привычку и тех, у кого курение вызвало зависимость. Курильщики, которые просто привыкли курить, но еще не находятся в зависимости от курения, могут не курить долгое время. Это позволяет им легче бросить курить. Для них достаточно просто преодолеть психологический барьер и избавиться от пагубной привычки. Никотиновую зависимость приходится уже лечить. Искреннее стремление избавиться от курения является первым и непременным условием успеха и требует только элементарного и бесповоротного отказа от табачных изделий, то есть проявления своей силы воли.



Например, если курящий воздержится от курения хотя бы:

- на несколько часов, то организм его уже приступит к самоочищению, т.е. к процессу оздоровления;
- на 1-2 дня, то в несколько раз снижается вероятность сердечного приступа, а органы и ткани освобождаются от избытка угарного газа;
- на 1 год - значительно восстанавливаются функции сердечно-сосудистой системы, головного мозга;
- на 15 лет - продолжительность жизни будет практически такой же, как и у некурящих.

Основные рекомендации тем, кто желает бросить курить

1. Необходимо подготовиться к отказу от курения: назначить дату, убрать сигареты из дома, автомобиля, с рабочего места, не позволять курить себе дома. Проанализировать свои попытки бросить курить, попытаться избежать прошлых ошибок. Не позволить себе сделать ни одной затяжки.

