



# БРОСАЮ КУРИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО

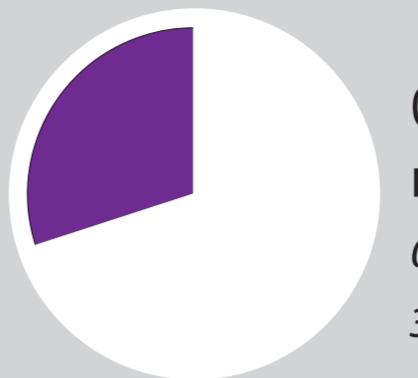
**БРОСИТЬ КУРИТЬ  
НЕ ПРОСТО,  
НО ВОЗМОЖНО**



**70%**  
курящих людей  
хотят бросить  
курить.



только **19%**  
курильщиков  
никогда не пробова-  
ли бросить курить.



Около **30%** курильщиков, бросивших курить в течение года, могут начать курить снова. Чем дольше Вы будете оставаться некурящим, тем меньше вероятность, что Вы закурите снова.

## 5 ШАГОВ К УСПЕХУ:

*каждый курильщик, поставивший перед собой задачу бросить курить, добьётся успеха!*



### Шаг 1 /Получение информации

Внимательно изучите научные данные о влиянии курения табака (сигарет, папирос, сигар, трубок, кальяна, самокруток и т.д.) на здоровье. Не пренебрегайте доказанными фактами, так как они получены в результате строгих научных исследований.



#### НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ДОКАЗАЛИ:

Курение табака поражает практически каждый орган курящего человека. Это приводит к развитию болезней и потере здоровья.

Отказ от курения снижает риск развития смерти и заболеваний, связанных с курением табака, и значительно улучшает здоровье.

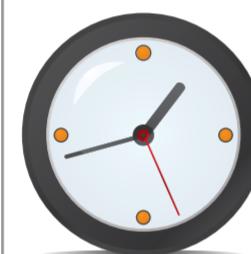
Сигареты с низким содержанием смолы и никотина не являются безопасными.

Список заболеваний, вызываемых курением табака, постоянно увеличивается, теперь в него включены также рак шейки матки, поджелудочной железы, почек и желудка, аневризма аорты, лейкемия, катаркт, пневмония и болезни десен.



### Шаг 2 /Оцените своё здоровье

Подумайте, что табак может оказать вредное воздействие и на Ваше здоровье. **Возможно, самое важное, что Вы можете сделать для своего здоровья, – это бросить курить.**



**Ваше здоровье начнет улучшаться в ту самую минуту, когда Вы бросите курить**

- Через 20 мин.** Ваш пульс и давление понизятся.
- Через 24 часа** уменьшится риск инфаркта.
- Через 2 дня** к Вам вернется нормальное ощущение вкуса и запаха.
- Через 2–3 дня** функция Ваших лёгких придет в норму, улучшится кровообращение, и Вам станет легче ходить.
- Через 1 год** риск инфаркта станет вдвое меньше и через 15 лет снизится до уровня некурящих людей.
- Через 5 лет** риск заболевания раком полости рта, горла и пищевода сократится вдвое.
- Через 10 лет** Ваш риск умереть от рака лёгкого станет практически таким же, как у некурящего человека.

#### ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ ТАБАКА



Снижается риск смерти от хронической обструктивной болезни лёгких.

Риск развития рака мочевого пузыря снижается в 2 раза через несколько лет после отказа от курения табака.

Если женщина бросает курить во время первого триместра беременности, то риск рождения ребёнка с малым весом снижается до уровня некурящей женщины.



### Шаг 3 /Ваши причины отказа от табака

- 1 Жить более здоровой жизнью.** Ваше здоровье начнет улучшаться сразу же после отказа от курения табака.
- 2 Жить дольше.** Курильщики, которых убивает табак, умирают примерно на 14 лет раньше, чем те, кто не курит.
- 3 Освободиться от зависимости.** Никотин является одним из веществ, вызывающих наиболее сильную зависимость: у курящих развивается болезнь – табачная зависимость.
- 4 Улучшить здоровье тех, кто Вас окружает.** Вторичный табачный дым убивает. Он вызывает рак, болезни сердца, органов дыхательной и пищеварительной систем и другие болезни.
- 5 Сэкономить деньги.** Подсчитайте, сколько денег в год Вы тратите на сигареты или другие табачные изделия, а также зажигалки, кофе и другие атрибуты курения.
- 6 Чувствовать себя лучше.** Вы избавитесь от кашля, Вам станет легче дышать, и Вы перестанете всё время чувствовать себя плохо.
- 7 Улучшить качество жизни.** Ваши одежда, машина и дом не будут иметь неприятного запаха. Еда будет казаться вкуснее.
- 8 Иметь здорового малыша.** Дети, родившиеся у женщин, которые курят, имеют большую вероятность родиться с низким весом и страдать всю жизнь хроническими заболеваниями.
- 9 Улучшить своё сексуальное и репродуктивное здоровье.** У мужчин, которые курят, могут появиться проблемы с появлением и поддержанием эрекции. Женщинам, которые курят, труднее забеременеть и сохранить беременность.

- 10 Перестать ощущать, что Вы «одинокая душа».** Остается всё меньше и меньше мест, в которых разрешено курение. Курить табак становится не модно. Многие курильщики уже начали бросать курить. Вы тоже можете бросить курить.



### Шаг 4 /Принятие решения

Сосредоточьтесь на причинах, в силу которых Вы хотите бросить курить, и приготовьтесь к отказу от табака. С помощью теста определите степень никотиновой зависимости.

#### ОЦЕНКА СТЕПЕНИ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Вопрос	Ответ	Баллы
Как скоро Вы выкуриваете первую сигарету после того, как Вы проснулись?	1 В первые 5 минут Через 6–30 минут Через 30–60 минут Через 1 час	3 0 2 1
Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	2 Да Нет	1 0
От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	3 Первая сигарета утром Все остальные	1 0
Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	4 10 или меньше 11–20 21–30 31 и более	0 1 2 3
Вы курите более часто в первые часы утром, после того как проснетесь, или в течение остального дня?	5 Утро На протяжении дня	1 0
Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	6 Да Нет	1 0

#### Сумма баллов:

- 0–2 Очень слабая зависимость
- 3–4 Слабая зависимость
- 5 Средняя зависимость
- 6–7 Высокая зависимость
- 8–10 Очень высокая зависимость



### Шаг 5 /Действие

#### ВЫБЕРИТЕ ДЕНЬ, В КОТОРЫЙ ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ

!  
Со дня отказа от курения – ни одной затяжки!

!  
Не допускайте курения в своей машине и в доме.

!  
Обеспечьте себе поддержку и одобрение окружающих.

!  
Найдите ещё кого-то, кто хочет бросить курить.

!  
Определите, что вызывает непреодолимое желание курить.

!  
Подумайте о том, чтобы воспользоваться лекарственными препаратами.

!  
Помогайте себе справиться с этой задачей.

!  
Переключайте свой мозг, чтобы не думать о курении.

!  
Удержитесь от первой сигареты!

#### НЕ СДАВАЙТЕСЬ

Если Вы опять начнёте курить, не теряйте надежды – сделайте новую попытку.

**Вы не потерпели поражения** – Вы узнали, какие факторы и ситуации заставляют Вас закурить.

**УЗНАЙ БОЛЬШЕ  
О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ**

[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)

**8 800 200 0 200**

Дать шанс здоровью!  
**Можешь только ты!**

