

## **О КУРЕНИИ**

Активное и пассивное курение повышают риск развития многих тяжёлых заболеваний, прежде всего онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний, а также болезней органов дыхания, мозга, системы пищеварения, страдает внешний вид человека, особенно кожа и зубы.

Курение само по себе вредит здоровью сердца и кровеносных сосудов, поскольку табачный дым содержит целый спектр вредных - токсических для многих органов и тканей веществ, основные из них: никотин, окись углерода - СО, цианистый водород, канцерогенные вещества (бензол, хлористый винил, различные «смолы», формальдегид, никель, кадмий и др.).

Советы друзьям и родственникам: напоминайте курильщику о вреде курения для его здоровья и для здоровья близких ему людей (детей, женщин), никогда не создавайте комфортных условий для курения, не дарите курильщику приятных «курительных» аксессуаров (дорогих сигарет, зажигалок, пепельниц), всячески содействуйте желанию курильщика отказаться от курения.

Человеку, начинающему курить или только пробующему «побаловаться» курением, необходимо отдавать себе отчёт в том, что при этом быстро формируется никотиновая зависимость, которая потом затруднит процесс отказа от курения.

### **СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ОТКАЗАТЬСЯ О КУРЕНИЯ:**

✓ Изложите на бумаге причины, по которым Вы хотите бросить курить (преимущества жизни без курения): дольше жить, лучше себя чувствовать и т.д. Вы знаете, что плохого в курении и что Вы приобретете, бросив курить. Запишите все на бумаге и читайте ежедневно.

✓ Попросите свою семью и друзей поддержать Вас, быть снисходительными и терпимыми. Предупредите их, что Вы в этот период можете быть раздражительным. Не ждите похвалы или поддержки. Это Ваше личное дело, и ваших страданий никто не поймет.

✓ Найдите себе партнера - другого курильщика, который также хочет бросить курить. Подбадривайте и помогайте друг другу, обращайтесь за помощью, когда чувствуете, что не выдерживаете.

✓ Будьте готовы, что будет очень хотеться курить. Причем, если Вы курили по пачке в день, этих приступов желания может быть до 20. Не исключено, что даже во сне будет сниться, как Вы блаженно затягиваетесь сигаретой. При возникновении желания закурить повремените с его реализацией и постарайтесь чем-либо себя занять или отвлечь. Можно закрыть

глаза, сделать очень медленно глубокий вдох, сосчитать до пяти, медленно выдохнуть. Повторить несколько раз.

✓ Не курите натошак, старайтесь как можно дольше отодвинуть момент закуривания первой сигареты. Откладывайте выкуривание первой в день сигареты на 10 минут позже, чем это было вчера. Продолжайте это до того времени, пока Вы сможете не курить в течение первых 3 часов после сна. После этого Вам будет проще бросить курить вообще.

✓ Бросайте курить на один день. А завтра еще на один день и т.д. Не думайте, как же Вы будете жить без сигарет через неделю или через месяц. Старайтесь ежедневно сокращать количество выкуриваемых сигарет на 1-2.

✓ Продержитесь 48 часов. Это самые черные часы. Другими критическими пунктами будут: 1 месяц, 3 месяца, 6 месяцев (вот здесь «ломается» большинство!) и год.

✓ Физические нагрузки несовместимы с курением: начните с обычной утренней гимнастики. Упражнения снимут стресс и помогут Вашему телу восстановиться от вреда, нанесенного сигаретами. Если необходимо, начинайте постепенно, с короткой прогулки раз или два в день. Доведите это до 30-40-минутных упражнений 3 или 4 раза в неделю.

✓ Делайте дыхательные упражнения каждый день по 3-5 минут. Очень медленно вдохните через нос, задержите дыхание на несколько секунд, очень медленно выдохните через рот. Попробуйте делать дыхательные упражнения с закрытыми глазами. Вообразите себя некурящим, наслаждающимся упражнениями. Представьте, как вы отказываетесь от предложенной сигареты или выбрасываете все свои сигареты и получаете за это золотую медаль. Развивайте собственные мысли в данном направлении. Визуализация сработает.

✓ Замените сигарету стаканом сока, минеральной воды, жевательной резинкой, несладкими фруктами.

✓ Табакокурение – это привычка, поэтому надо исключить другие привычки, связанные с ней во времени или пространстве, привычные стереотипы (отказаться от действий, которые раньше сопровождалась курением, например, просмотр телевизора, слушание музыки).

✓ Пейте много воды. Вода хороша в любом случае, но большинство людей не пьют ее в достаточном количестве. Вода поможет «вымыть» никотин и другую «химию» из организма, к тому же она поможет снять тягу к сигаретам, отвечая на «запросы рта».

✓ Не носите с собой зажигалку или спички.

✓ Перестаньте глубоко затягиваться. После каждой затяжки опускайте руку с сигаретой вниз.

- ✓ Покупайте каждый раз не больше одной пачки сигарет. Старайтесь как можно дольше не открывать новую пачку сигарет.
- ✓ Когда у Вас кончились сигареты, ни у кого их не заимствуйте.
- ✓ В период отказа от сигарет не делайте свою жизнь труднее, чем она есть. Не старайтесь сразу стать здоровым во всех отношениях. Вы всего-навсего решили бросить курить.
- ✓ Почаще отвлекайтесь: читайте, смотрите телевизор лишь бы не думать о сигарете. Помните: вам разрешено все, кроме курения, и даже закурить можно, но Вы этого не сделаете, потому что так решили.

## **КАЖДАЯ МИНУТА БЕЗ ТАБАКА – ЭТО ВАША ПОБЕДА!**

В университете можно получить индивидуальные консультации педагога социального и педагога-психолога, в том числе и по психологической поддержке в отказе от курения.

По всем вопросам лечения никотиновой зависимости можно обращаться к врачу психиатру-наркологу по месту жительства или в УЗ «Витебский областной клинический центр психиатрии и наркологии» (тел. 61-45-80).

