

## **Памятка по табакокурению.**

Глобальность проблемы табакокурения трудно преувеличить, поскольку не найдется человека, который бы в своей жизни не встречался с табачным дымом или рекламой табачной продукции. И для этого не обязательно курить табак самому. Мы ежедневно встречаемся с табачным дымом на лестничных площадках жилых домов, на остановках общественного транспорта, в других местах, где люди, даже желающие оградить себя от воздействия табачного дыма, часто не имеют такой возможности.

Курение табака - серьезная медико-социальная проблема и одна из главных предотвратимых причин смертности и инвалидности во всем мире. В России распространенность регулярного курения по данным Глобального опроса взрослого населения о потреблении табака достигла 39,4%: более 60-ти% среди мужчин и 20-ти% среди женщин. Россия занимает одно из первых мест по потреблению табака в мире.

Курение способствует высокому уровню смертности населения России, который по данным Министерства здравоохранения РФ в 2,5 раза выше, чем в странах Европы, способствует низкой продолжительности жизни, которая в России самая низкая среди 53 стран Европейского региона Всемирной организации здравоохранения.

Курение убивает половину курильщиков. В России ежегодно гибнут более 300 тысяч человек от болезней, связанных с потреблением табака, при этом трое из четырех умирают в возрасте 35 - 69 лет.

**Вот перечень последствий курения:** онкозаболевания, недоношенность, мертворождение, ампутация, импотенция, эмфизема, преждевременное старение, пародонтоз.

**Курение – это страдание и самоуничтожение!**

На Земле целых два международных дня, посвященных борьбе с курением, которые отмечаются ежегодно: **Всемирный день без табака (31 мая)** и **Международный день отказа от курения, который отмечается в третий четверг ноября**. Первая из этих дат установлена Всемирной организацией здравоохранения в 1988 году, вторая появилась даже раньше – в 1977 году, по инициативе Американского онкологического общества при поддержке Всемирной организации здравоохранения.

*Цель Всемирных дней отказа от курения — способствовать снижению распространенности табачной зависимости, вовлечение в борьбу против курения всех слоев населения и врачей всех специальностей, профилактика табакокурения и информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье.*

### **Практические рекомендации по отказу от курения**

Необходимо настроить себя на отказ от курения, избегать мыслей о том, что это трудно осуществить, напротив, внушить себе, что вы не раб привычки, достаточно владеете собой и легко одолеете привычку курения.

Важно знать одно: вы точно сможете бросить курить, ничего запредельно героического в этом нет, но при одном условии: **ВЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ХОТИТЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ!**

Составьте для себя список доводов в пользу вашего отказа от курения (польза и преимущества прекращения курения).

**НАПРИМЕР:**

- улучшение здоровья;
- лучшее ощущение вкуса пищи и запахов;
- экономия денег;

- улучшение самочувствия и физического состояния и т.д.

Дома и на рабочем месте уберите с глаз все предметы, связанные с курением (пепельницы, пачки сигарет, мундштуки, трубки, спички, зажигалки). Определите, когда Вам больше всего хочется курить: в машине, на работе, после еды, перед сном? Задача - установить, когда Вы курите, чтобы соблюсти некий ритуал. Замените ритуальную сигарету иным ритуалом. Например, вместо сигареты перед сном, съешьте яблоко или подбросьте двадцать раз в воздух спичечный коробок. Очень помогает, если сделать десять глубоких вдохов.

Откладывайте (в копилку) деньги, которые вы ежедневно тратили бы на сигареты. Сдайте в чистку вашу верхнюю одежду, чтобы освободить ее от табачного запаха. Чистите зубы не менее двух раз в день и обратите внимание, как по прошествии нескольких дней после отказа от курения ваши зубы очистятся от желтизны.

По возможности избегайте общения с курильщиками, в особенности в ситуациях, когда они курят или могут закурить (хотя бы в течение первого месяца отказа от курения).

Увеличьте примерно вдвое количество потребляемой жидкости: минеральная вода, сок, некрепкий чай; отвары отхаркивающих трав, это будет способствовать более быстрому выведению токсических веществ из организма.

### **В ситуациях, когда возникает желание закурить.**

Встаньте, начните двигаться, займитесь чем-нибудь, позвоните кому-нибудь по телефону, измените обстановку. Посмотрите на часы в момент появления желания закурить, и вы увидите, что надо удержать себя всего несколько минут, после чего желание слабеет или проходит вовсе.

Используйте технику релаксации. Сделайте медленный и глубокий вдох, считая до 5, так же медленно на счет 5 выдохните. Повторите

5 раз. Сделайте 5 глубоких вдохов и выдохов. На последнем вдохе задержите дыхание и зажгите спичку. Задерживайте дыхание, пока она горит, а затем загасите ее медленным выдохом и вдавите спичку в пепельницу, как сигарету.

### **Тактика поведения в случае срыва.**

С первой попытки прекращают курить 30 - 40 процентов курильщиков. Большинству же требуются повторные попытки. Если вы закурили вновь:

- немедленно бросьте курить;
- избавьтесь от сигарет (выбросите, отдайте курильщикам);
- учтите, что короткий срыв вовсе не означает, что вы снова стали курильщиком;
- проанализируйте, какие причины и обстоятельства побудили вас снова закурить. Обдумайте, как в следующий раз преодолеть их.