



## ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ

### Профилактика табакокурения и бывшие курильщики

О вреде табакокурения известно всем. Об этом написано на каждой пачке сигарет. Однако люди курят для удовольствия или по социальным причинам (для общения, за "компанию", "потому что все курят"). В большинстве случаев на решение отказа от табакокурения влияет состояние собственного здоровья и забота о близких или давление со стороны начальства на работе. Но одного решения для достижения результата недостаточно – табакокурение требует лечения.

Для многих отказ от табакокурения осложняется страхом, связанным с непониманием того, какие методы будут применяться в ходе лечения табакокурения. В настоящее время разработано множество методов лечения зависимости от табака, которые позволяют быстро и безболезненно избавиться от этой привычки.

Современные методы лечения табакокурения способны снять все неприятные ощущения, вызванные синдромом отмены, что дает возможность преодолеть зависимость в кратчайшие сроки. Многие курильщики склонны переоценивать свои возможности в отказе от курения, поэтому лечение табакокурения всегда должно сопровождаться мерами по профилактике рецидивов.

Особенность курения состоит в том, что, помимо никотиновой зависимости, оно создает стойкие условные рефлексы, без разрушения которых навсегда отказаться от курения очень сложно. Поэтому профилактика рецидивов предполагает осознание причины курения и замещение потребности, которая лежит в основе потребности курить.

### Как не начать курить снова, что нужно делать, чтобы снова не вернуться к курению

Первые недели после отказа от сигареты – самые сложные в жизни бывшего курильщика.

Чтобы снова не вернуться к курению, полезно изменить образ жизни. И в этом человеку бросающему курить, должны помочь его друзья, сослуживцы и близкие. Ведь курение зачастую — поведенческий стереотип, который вырабатывается достаточно быстро, а ломается тяжело и медленно. Например, если на работе курят большинство сотрудников, отказаться от табака вдвойне тяжелее. Не надо мучиться за компанию среди курящих, чтобы не пропустить последние сплетни. Далеко не все вопросы решаются в курилке, и за ее пределами есть общение и перерывы в работе. Просто у вас появится новая компания.

Просите водителя машины не курить, старайтесь не выходить в тамбур в поездах, не подходите к курительным комнатам. Выбросите из карманов и сумок все зажигалки и спички — это поможет лишний раз не думать о том, чтобы «стрельнуть» сигарету, когда эти предметы окажутся в руках. Дом тоже необходимо очистить от пепельниц и сигаретных «зачачек».

Кстати, если оба супруга курящие — бросать лучше вместе. Это оказывается весьма эффективным способом отказа от вредных привычек для обоих — ведь перед глазами больше нет очень сильного соблазна в лице курящего партнера.

Хорошая возможность отвлечься от тяги к сигарете — увеличить физическую активность. Измените свой образ жизни в сторону увеличения движения — как на работе, так и дома.

Сделайте 10–20 приседаний, когда желание закурить становится совсем невыносимым, так будет легче, заодно и ноги потренируются. Можно выполнить 15 отжиманий, если вы дома. Или пробегите пару километров, если время и погода позволяют.

Если с проблемой справиться самостоятельно невозможно, то необходимо обратиться в кабинет отказа по курению в поликлинику по месту жительства, где квалифицированные специалисты окажут медицинскую помощь.

Помните о вреде табачного дыма, больше двигайтесь, держитесь подальше от курильщиков, заручитесь поддержкой друзей и близких и вовремя обращайтесь к специалисту — тогда у вас точно получится не закурить снова.

## Отказ от табакокурения приводит к улучшению состояния здоровья

Приведем некоторые известные данные, позволяющие оценить улучшение состояния здоровья после отказа от табакокурения:

- Первые 2 часа без табакокурения: ведут к возникновению первых симптомов отмены при никотиновой зависимости, но при этом никотин уже начинает удаляться из организма.
- При этом в течение 12 часов без табакокурения: организм очищается от окиси углерода; легкие начинают лучше функционировать, проходит чувство нехватки воздуха.
- Первые 2 дня без табакокурения: обостряется обоняние, возрастает вкусовая чувствительность.
- Через 12 недель без табакокурения: улучшается работа системы кровообращения, становится легче ходить и бегать.
- Уже через 3-9 месяцев без табакокурения: функциональная способность легких увеличивается на 10%, уменьшается кашель, исчезает одышка и другие проблемы с дыханием.
- 5 лет без табакокурения: снижают риск инфаркта миокарда, вплоть до уровня никогда не куривших людей.



ШТРАФЫ ЗА НАРУШЕНИЕ "АНТИТАБАЧНОГО" ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА	
Курение в неположенных местах	500 - 1500 руб
Курение на детских площадках	2000 - 3000 руб
Вовлечение несовершеннолетнего в процесс потребления табака	1000 - 2000 руб
Вовлечение несовершеннолетнего в процесс потребления табака родителями	2000 - 3000 руб

## БЕРЕГИТЕ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ