БРОСАЕМ ВЫЗОВ! 5 ШАГОВ, ЧТОБЫ БРОСИТЬ КУРИТЬ

ШАГ 1

НАЙДИТЕ ЛИЧНУЮ ПРИЧИНУ

Хотите привести кожу и зубы в порядок? Или выглядеть моложе? Может, вы хотите уменьшить риск рака легкого или избежать инсульта? Выберите причину по душе! И действуйте!

ШАГ 2

ВЫБЕРИТЕ ДАТУ И ДАЙТЕ ОБЕЩАНИЕ

Не ждите Нового года или Дня рождения. Выберите один определенный день и пообещайте себе и близким, что в этот день вы бросите курить сигареты, вейпить или как-то иначе потреблять никотин.

ШАГ 3

ВЫБЕРИТЕ СВОЙ МЕТОД ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

Например, сократите количество сигарет в день. И так — до назначенной даты.

ШАГ 4

ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТУ

Отказ от курения может повлиять на ваше физическое состояние: вызвать головную боль, раздражительность и упадок сил, поэтому врач может прописать лекарства, чтобы вы не вернулись к вредной привычке.

ШАГ 5

СОСТАВЬТЕ ПЛАН

Если хотите курить — послушайте музыку, пообщайтесь с друзьями, найдите время для похода в кино, побалуйте себя массажем, физической активностью. Избавьтесь от всех атрибутов, связанных с курением (зажигалки, пепельница), дома, на работе или в машине.

ПОМНИТЕ: ВЫ БРОСАЕТЕ КУРИТЬ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ СЕБЯ

ПОМОЩЬ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ

ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

УЧАТ НЕ ТОЛЬКО В ШКОЛЕ ГОВОРИМ О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ С ДЕТЬМИ

КОГДА И КАК ГОВОРИТЬ?

Начните разговор до 10 - 11 лет: ребенок уже знает о курении, но у него нет интереса, какой бывает у подростков

Расскажите о негативных аспектах курения для самого ребенка: плохая концентрация или неприятный запах изо рта

Говорите спокойно: не пытайтесь ругать или поучать

КАЖЕТСЯ, РЕБЕНОК КУРИТ ВЕЙПЫ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Деликатно узнайте мотивы курения и какие потребности он хотел утолить этой привычкой

Расскажите, как вейпы негативно повлияют на его здоровье и развейте мифы о «безопасности» таких устройств

Говорите спокойно и доверительно, но при этом озвучьте свою позицию неприятия курения

Обратите внимание ребенка на другие занятия, в которых он может реализоваться

ЧТО МНЕ СКАЗАТЬ РЕБЕНКУ?

Приведите в пример авторитетных подростку людей, которые ведут здоровый образ жизни

Расскажите о социальном положении курильщиков: это не модно, а авторитет сверстников можно заслужить другими способами

Также важно следить за тем, чтобы у подростка было некурящее окружение: дети бывают категоричны, поэтому если кто-то из родителей курит, то такие разговоры будут восприниматься как лицемерные

СМОЖЕТ ЛИ РЕБЕНОК ИСКРЕННЕ ПРИЗНАТЬ ВРЕД КУРЕНИЯ?

Да, если вы проработаете с ним ситуации, как противостоять курящему окружению. Заключите «договор» о неупотреблении вейпов с указанием четких требований и обязательств, а также последствий за их невыполнение

Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики

ТАК ЗДОРОВО

КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

КУРЕНИЕ — фактор риска развития многих заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых, бронхолегочных, онкологических заболеваний, сахарного диабета, импотенции у мужчин и бесплодия у женщин

5 ПОВОДОВ БРОСИТЬ КУРИТЬ

1 УЛУЧШИТЬ ЗДОРОВЬЕ И ПОМОЛОДЕТЬ

Через 20 минут в норму придут пульс и давление, а через 8 часов - уровень кислорода в крови, через 24 часа легкие очистятся от угарного газа. Вы перестанете кашлять, улучшите цвет лица и приобретете белоснежную улыбку.

2 ПРОЖИТЬ ДОЛЬШЕ

Прожить дольше. В среднем курильщик живет на 7 лет меньше некурящего.

3 ПЕРЕСТАТЬ ЗАВИСЕТЬ ОТ СВОЕЙ «ПРИВЫЧКИ»

Перестать зависеть от своей «привычки». Вы больше не будете страдать во время перелетов, ерзать на совещаниях или искать ночами работающий магазин.

4 СЭКОНОМИТЬ ДЕНЬГИ

Каждый год сигареты дорожают

5 УЛУЧШИТЬ РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ И РОДИТЬ ЗДОРОВОГО МАЛЫША

Снижается риск развития половых расстройств, осложнений во время беременности и родов, возникновения пороков развития плода и хронических заболеваний у ребенка

ОСТОРОЖНО, ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ!

Производители электронных сигарет позиционируют свой товар как средство для отказа от курения и лечения табачной зависимости. Так ли это?

На самом деле:

- **жидкость в картридже небезопасна по составу**
- **это устройство способно вызвать еще большую зависимость от никотина**
- **нет статистических данных, подтверждающих эффективность электронных сигарет как способа бросить курить**

ОЦЕНИТЕ

СТЕПЕНЬ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

ПРОЙДИТЕ СПЕЦИАЛЬНЫЙ ТЕСТ ФАГЕРСТРЕМА

ОТВЕТЬТЕ НА ВОПРОСЫ И СЧИТАЙТЕ БАЛЛЫ!

1 КАК СКОРО ПОСЛЕ ТОГО, КАК ВЫ ПРОСНУЛИСЬ, ВЫ ВЫКУРИВАЕТЕ 1-Ю СИГАРЕТУ?

в течение...

- первых 5 минут — **3**
- 6 - 30 минут — **2**
- 30-60 минут — **1**
- более чем 60 минут — **0**

2 СЛОЖНО ЛИ ДЛЯ ВАС ВОЗДЕРЖАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ В МЕСТАХ, ГДЕ КУРЕНИЕ ЗАПРЕЩЕНО?

- да — **1**
- нет — **0**

3 ОТ КАКОЙ СИГАРЕТЫ ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ЛЕГКО ОТКАЗАТЬСЯ?

- первая утром — **1**
- все остальные — **0**

4 СКОЛЬКО СИГАРЕТ ВЫ ВЫКУРИВАЕТЕ В ДЕНЬ?

- 10 или меньше — **0**
- 11 - 20 — **1**
- 21 - 30 — **2**
- 31 и более — **3**

5 КОГДА ВЫ КУРИТЕ ЧАЩЕ: В ПЕРВЫЕ ЧАСЫ УТРОМ, ПОСЛЕ ТОГО, КАК ПРОСНЕТЕСЬ, ИЛИ В ТЕЧЕНИЕ ПОСЛЕДУЮЩЕГО ДНЯ?

- утром — **1**
- в течение последующего дня — **0**

6 КУРИТЕ ЛИ ВЫ, ЕСЛИ СИЛЬНО БОЛЬНЫ И ВЫНУЖДЕНЫ НАХОДИТЬСЯ В КРОВАТИ ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ?

- да — **1**
- нет — **0**

ИТАК, СУММА БАЛЛОВ:

0 - 2 – очень слабая зависимость

3 - 4 – слабая зависимость

5 – средняя зависимость

6 - 7 – высокая зависимость

8 - 10 – очень высокая зависимость! Помощь необходима в ближайшее время!

ПОМОЩЬ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ

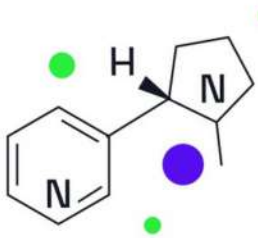
ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ДЛЯ ЖЕЛАЮЩИХ БРОСИТЬ КУРИТЬ

РЕГИОНАЛЬНАЯ: 8 (3812) 344 - 003

ФЕДЕРАЛЬНАЯ: 8 - 800 - 200 - 0 - 200

ЧЕМ ОПАСНЫ ЭЛЕКТОННЫЕ СИГАРЕТЫ

1



Содержат никотин

Это мощный **нейротоксин,** который:

- ✕ вызывает зависимость
- ✕ способствует возникновению сердечно-сосудистых и бронхолегочных заболеваний

ПОМОЩЬ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ ➡

2

Содержат токсичные вещества

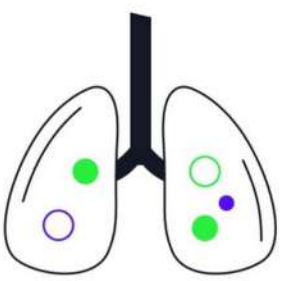
Кроме никотина, аэрозоли содержат **формальдегид,** тяжелые металлы.

Уровни содержания некоторых металлов в паре электронной сигареты даже выше, чем в табачном дыме

3

Содержат растворители

Чтобы смесь «правильно» испарялась в жидкость для вейпов добавляют глицерин, пропиленгликоль, масляный раствор витамина Е.



При нагревании часть попадает в легкие в виде капель и оседает там. Это приводит к липоидной пневмонии

4

Вызывают EVALI

EVALI – поражение легких, связанное с потреблением вейпов и электронных сигарет.

Это заболевание похоже на пневмонию. А его отдельные симптомы схожи с проявлениями разных патологий — от заболеваний сердца до рака