



Ежегодно в ноябре мир отмечает День отказа от курения, призванный в очередной раз обратить внимание на вред, наносимый этой пагубной привычкой себе и окружающим.

По мнению Всемирной организации здравоохранения, табакокурение является одной из главных опасностей для здоровья человечества.

В 2020 году Международный день отказа от курения приходится на 19 ноября и, возможно, хоть кто-то, всего на одни сутки отказавшись от вредной привычки, решит перебороть себя и расстаться с зависимостью навсегда. С этой целью на улицах городов мира раздают информационные листовки, проводят конференции и читают просветительские лекции о последствиях для здоровья курильщика и методах борьбы с пагубной зависимостью.

Мы решили не оставаться в стороне и лишней раз напомнить вам, почему курить — здоровью вредить.

Начнем с того, что табакокурение приводит к возникновению сильнейшей зависимости, как алкоголь и наркотики. Возникает пристрастие достаточно быстро, буквально после первых нескольких затяжек, а избавиться от него под силу далеко не каждому, несмотря на то, что о побочных эффектах сомнительного удовольствия не говорил разве что ленивый.

Если вдруг вы забыли, чем чреват этот запретный плод, спешим напомнить, что каждая выкуренная сигарета семимильными шагами приближает вас к ишемической болезни сердца, сосудистым заболеваниям, возникновению тромбов, инфаркту или инсульту, риск которых у курильщиков повышается вдвое, в сравнении с некурящими людьми. Помимо сердечных проблем вредная привычка грозит следующими проблемами:

- в значительной степени повышается риск онкологических заболеваний. От канцерогенов, содержащихся в табачном дыме, страдают не только гортань, трахея, бронхи и легкие, но и почки, печень, поджелудочная железа, кишечник и другие жизненно важные органы;
- курильщики чаще сталкиваются с изжогой, язвой и злокачественными опухолями желудка;
- курение зачастую приводит к остеопорозу, то есть повышенной хрупкости костей. Особенно недугу подвержены женщины;
- **хроническая обструктивная болезнь легких — настоящий бич любителей табака. Частые простуды, мучительный кашель, хрипы и осиплость — постоянные спутники зависимости. Не говоря уже о раке легких, который более чем в 80% случаев поражает именно курящих;**
- самым отрицательным образом вредная привычка сказывается на внешности и в целом на образе человека. Кожа становится тусклой, наблюдается склонность к ее преждевременному старению, эмаль зубов желтеет и разрушается быстрее, десны часто воспаляются и кровоточат. Уверенности в себе не прибавляет неприятных запахов от волос, одежды и изо рта;

- страдает репродуктивная функция. Парам, в которых курит хотя бы один из партнеров, часто бывает сложнее зачать ребенка, поскольку никотин и смолы плохо влияют на качество семенной жидкости, приводят к импотенции и являются одним из факторов возникновения женского бесплодия.

Следует отметить, что при хорошей осведомленности о вреде табакокурения для здоровья, немногие граждане стремятся избавиться от никотиновой зависимости. Либо человек не осознает всей тяжести последствий употребления табака для своего здоровья или считает, что болезнь его не коснется, либо привычка курить настолько сильна, что нет возможности от нее отказаться. В связи с этим предлагаем вам советы, которые помогут вам бросить курить!

5 причин бросить курить

- **Бывшие курильщики живут дольше, чем те, кто все еще продолжает курить.**
- **Прекращение курения сокращает риск развития рака легких, болезней сердца, инсультов, хронических заболеваний легких.**
- **Женщины, которые бросили курить имеют такие же шансы родить здорового ребенка, как и некурящие женщины.**
- **Экономия финансовых средств.**
- **Настроение и самочувствие не будут больше зависеть от того покурил или нет**
- **БРОСЬ КУРИТЬ, ЧТОБЫ СТАТЬ БОЛЕЕ ЗДОРОВЫМ И СЧАСТЛИВЫМ!**

35 советов как бросить курить

1. В первую очередь реши для себя, что это не так трудно. Не стоит пусовать перед проблемой и придумывать себе несуществующие ужасы. Рассмотрю со стороны себя и свою привычку. Будь с собой честным и скажи, нравится ли тебе то, что ты видишь. Потом представь, сколько возможностей откроется после того, как ты избавишься от этой пагубной привычки. Осознай, что это путь к самосовершенствованию.

2. Подумай хорошо над тем, что тебя толкает взяться за сигарету. А потом подумай, что дает тебе эта привычка и с хорошей стороны, и с негативной. Ну к примеру: « Я успокаиваюсь, когда курю», «Сам процесс мне кажется эстетически красивым» или «Мои ногти желтеют от никотина» «От меня постоянно идет запах сигарет». Осмотри самого себя с медицинской точки зрения и почувствуй влияние никотина на каждый свой орган. Ведь это медицинский факт.

3. Представь, что бросая курить ты даришь себе огромный и важный подарок. Ты даришь себе более здоровое тело. И ты даришь себе более высокую самооценку. Упакуй все это и

посмотри на сверток, как на дар, которым он на самом деле является, и затем "Вперед, за ним!"

4. Перед тем как бросить курить, определись со сроками. Это должна быть умная цель, которая имеет начало, длительность и точный исход. Назначь дату и сделай попытку. Помни, это нормально, если ты с первого раза не достигнешь успеха. Просто продолжай попытки. Единственный способ, которым ты можешь освободиться – продолжать пытаться

5. Не думай о процессе с точки зрения потери, ты ничего не теряешь. Думай об обретении новых возможностей взамен искоренения вредной привычки. Будто ты выбрасываешь мусор.

6. Всегда сохраняй позитивный настрой. Именно он является толчком и двигателем ситуации.

7. Прекращай курить для самого себя, а не ради кого-то. Вполне возможно, что семья не разделяет любви к этой привычке и давно просит тебя бросить курить, ссылаясь на вред от пассивного курения. Но в первую очередь ты должен осознать, что ты делаешь это для себя. Все мы немного эгоисты- сделай эту черту выигрышной в данной ситуации.

8. Относись к прекращению курения с уважением, которого оно на самом деле заслуживает. Подготовься к тому, чтобы любой ценой вычеркнуть курение из своей жизни. Если в глубине души ты все же не хочешь прекращать курения, старайся чтобы это желание стало истинным.

9. Почитай про вред никотина, посмотри, что пишут о нем. Осознай, что это не просто вредный компонент сигарет, это — яд! Инсектицид, которым можно отравить кого-то. Напоминай себе об этом почаще.

10. Не говори "Я должен использовать свой шанс", продолжая курить, не думай о том, что живешь лишь раз и должен попробовать все. Это губительный путь. Жизнь дар, и его надо ценить.

11. Не обманывай себя тем, что сейчас слишком много проблем в жизни, чтобы бросать курить. Проблемы есть всегда. И если ты куришь- это уже проблема, которая сопровождает тебя постоянно. Если ты уберешь никотин из своей жизни, с другими трудностями будет легче справиться. Ты станешь более энергичным, сильным и выносливым. Ты будешь горд собой. Да и денег станет больше. Курить сейчас дорого. На тебя никогда больше не будет давить то, что ты курильщик.

12. Не используй в оправдание своего курения то, что ты можешь набрать вес. Даже если ты немного поправишься, тот факт, что ты станешь более активным, сможешь больше упражняться. Это поможет противостоять дальнейшему набору веса. Помни, что набор веса вызывает переизбыток и вредная пища, а не курение.

13. Планируй свои дела так, чтобы ты мог избежать ситуаций, в которых хочется схватиться за сигарету. Иногда наше сознание — это наш враг. Попадая в похожие ситуации мы очень часто повторяем свои действия. Меняйся. Ходи в те места, где курить запрещено.

14. Бросай курить только сегодня и думай только о текущей части дня. "Я не буду курить до полудня", "Я не закурю раньше трех часов". Иногда просто делай это только на один час. Это гораздо легче, чем пытаться прекратить курить навсегда.

15. Ограничь круг общения с курящими. Если это невозможно, просто поговори и объясни, что бросаешь. Не ходи в курилки просто посидеть за компанию- сорвешься. Беседуйте друг с другом за чашечкой чая или минералки без сигарет.

16. Рассматривай отказ от курения как инвестицию в себя, как вклад. Ты не куришь час, а если не будешь курить еще пару? Что это тебе даст. Думай об отказе от курения, продвигайся маленькими шажками к своей цели, своей вершине.

17. Будь добрее к себе, поощряй себя за небольшие победы. Научись любить свое тело, думай о том, как ты помогаешь ему стать сильнее. Дыши свежим воздухом, научись проводить время на природе без никотина, ты удивишься, как много интересных запахов окружает тебя.

18. Не злись и старайся управлять своим гневом. Когда в кровь попадает адреналин, нам сложнее контролировать себя, и рука по инерции тянется за сигаретой. Дыши и думай над тем, что тебя рассердило, и как теперь с этим справиться, не убегая на перекур. Насколько возможно, старайся не попадать в такие ситуации, как пробки на дороге. Принимай необходимые предосторожности. Гнев может быть очень разрушительным.

19. Не забывай покушать. Когда мы голодны, наш мозг воспринимает все в негативном ключе. Стоит иногда просто перекусить, и мир покажется нам добрее. Боишься поправиться? Окружай себя правильными перекусами- фрукты, морковная соломка, орехи и стакан фреша помогут насытиться без вреда для организма.

20. Старайся не переутомляться. Когда мы устаем, то мы становимся очень раздражительными. Нам может казаться, что сигарета поможет нам успокоиться. Это ослабляет контроль. Отдыхай больше.

21. Старайся не быть один, запишись на фитнес, найди себе хобби, которое сможет отвлечь от мыслей о сигарете. Найди форум тех, кто также бросает курить. Почитай об опыте участников, поделись своим. Вместе бросать легче. Вы можете контролировать друг друга, делиться успехами и промахами.

22. Найди, чем занять руки. Мы привыкли держать сигарету в руках, без сигареты их некуда деть, они кажутся пустыми. Купи себе эспандер, он поможет кистям стать сильнее и отвлечет руки и мозг от желания взять сигарету. Хорошо помогает тесто, глина, пластилин.

23. Имей при себе что-нибудь вкусненькое. Подходят леденцы или любые медленно рассасывающиеся конфеты, они могут быть и без сахара. Лимонад и минералка тоже могут быть полезны. Избегай жирной и жареной пищи, печенья и шоколада. Они быстро заканчиваются, и хочется съесть еще больше.

24. Кофе Если ты всегда куришь за чашкой кофе, не пей кофе, пока не прекратишь курить. Переходи на чай, минералку или компот. В зависимости от того, что больше нравится.

25. Не употребляй алкоголь, пока бросаешь курить Как только алкоголь попадет в твое тело, твоя возможность сопротивляться значительно снижается.

26. Тяга к курению постепенно ослабнет. В первое время это конечно вызывает дискомфорт. После первых двух-трех недель дело пойдет гораздо легче. Всегда думай о том, что потом будет проще.
27. Боль и тяга, тремор рук- все это может иметь место. Пусть это будет тебе напоминанием о том, насколько сильным наркотиком является никотин, и насколько сильно он тебя зацепил.
28. Избегай жалости к себе Как только мы начинаем жалеть себя, мы можем позволить себе расслабиться и поощрить себя сигаретой. Не делай так. Будь сильнее.
29. Продолжай попытки Помни, если ты продолжаешь попытки, ты победишь. Это борьба добра со злом и шансы в твою пользу.
30. Перед тем, как начать свой путь по борьбе с курением, распланируй первые несколько дней. Это поможет в первое время быть собраннее и не расслабляться.
31. Если ты не планируешь бросить прямой сейчас, попробуй снизить количество выкуренных сигарет за день. Сегодня 12, завтра 10, потом все меньше и меньше. Это поможет в дальнейшей борьбе с зависимостью.
32. Пей больше жидкости. Пей чай с лимоном, свежевыжатые соки, минеральную воду. Помни, что никотин снижает наш иммунитет и ухудшает усваиваемость витаминов.
33. Помни, это первая сигарета ведет к возобновлению курения Достаточно всего одной. Не обманывай себя мыслями о том, что ты можешь начинать и прекращать курить, когда хочешь. Ты не можешь. Многие люди делали такую попытку и проживали остаток жизни никогда больше не испытывая свободы от никотина.
34. Отслеживай позитивные изменения в твоём организме. Например, жена сделала комплимент, что ты больше не пахнешь сигаретами. Или кончики волос секутся меньше. Радуйся каждому шагу, избавляющему тебя от яда внутри. Записывай эти изменения, фотографируйся, и через месяц ты себя не узнаешь.
35. Не делай вывода о том, что все позади потому, что ты не куришь несколько недель. Никотин очень хитрый. Продолжай свою борьбу, веди блог по отказу от курения, переписывайся в сети, попроси родных поддержать тебя- наверняка они будут рады помочь.

ПОСЛЕ ТОГО, КАК ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ...

- **через 20 минут** – после последней сигареты артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней.
- **через 8 минут** – нормализуется содержание кислорода в крови
- **через 2 суток** – усилится способность ощущать вкус и запах
- **через неделю** – улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе
- **через месяц** – явно станет легче дышать, покинут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель
- **через полгода** – пульс станет реже, улучшатся спортивные результаты – начнете быстрее бегать плавать, почувствуете желание физических нагрузок
- **через 1 год** – риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится на половину

Успеха в победе над курением!