День отказа от курения 2013г. 21 ноября

***Курильщик поступает примерно как если бы кто-то носил с собой кусок цианистого калия и время от времени останавливался, чтобы немного полизать…»***

**Из фильма**

**“Международный день отказа от курения” традиционно проходит в третий четверг ноября. С 1977 года по всему миру в этот день объединяются сторонники здорового образа жизни и проводятся мероприятия, направленные на борьбу с этой пагубной привычкой. Основной целью данного мероприятия является сокращение числа тех, кто страдает табачной зависимостью, привлечение к борьбе против курения врачей и всего общества, профилактика курения и информирование населения о негативных последствиях курения табака.**

По данным Всемирной организации здравоохранения курение становится **причиной 90% смертей** от рака лёгких**,** **25% смертей** от ишемической болезни сердца и **75% смертей** от хронического бронхита. **Каждые 10 секунд** в мире умирает один заядлый курильщик, а к 2020 году это время может сократиться до трёх секунд. Только в одной России курение и болезни, причиной которых оно является, приводят **к смерти около миллиона человек в год.** В нашей стране курильщиками являются около 10% женщин и 50-60% мужчин. Более 50% юношей и почти 30% девушек в возрасте от 13 до 25 лет имеют эту пагубную привычку.

Врачи-наркологи давно отнесли курение к одному из видов зависимостей – физической и психологической. Поэтому, несмотря на хорошую осведомлённость о вреде сигарет для здоровья, не многие избавляются от никотиновой зависимости. Кроме того, курильщикам не стоит забывать о таком факторе, как пассивное курение. Сигаретный дым дома или на улице вдыхают дети и подростки. Это тоже со временем может сформировать их зависимость от табака. Невозможно воспитать здорового ребёнка в семье курильщиков.

**Каким бы ни было твоё отношение к курению, возможно, ты куришь каждый день, от случая к случаю или не куришь вовсе – в любом случае твоё будущее зависит от твоего выбора. Знайте, что главное слагаемое успеха – это то, что вы действительно захотите испытать счастье дышать свободно. Проведи хотя бы один день без сигаретного дыма и ты поймёшь, как здорово дышать чистым воздухом!! Если ты любишь себя и ценишь своё здоровье, ты скажешь «нет» всему, что может принести тебе вред.**

Ну, согласитесь, выглядит, в принципе, совершенно нелепо - каждый час человек прикуривает и вдыхает глубоко в лёгкие дым сгорающей травы, чтобы через них в кровь поступила определённая доза смертельно ядовитых веществ…. Сигаретный дым содержит около 4000 химических веществ, включая 43 известных канцерогена и 400 других токсинов. Никотин, смола, окись углерода, формальдегид, арсенид, ДДТ, цианид.

**Никотин** обладает чрезвычайной способностью развивать пристрастие. После вдыхания он достигает мозга менее чем через 6 секунд. В малых дозах никотин действует как стимулятор мозговой активности, в больших - как депрессант, снижающий проводимость нервных клеток. В ещё больших дозах - это смертельный яд, действующий на сердце, сосуды и железы. Окись углерода затрудняет перенос кислорода красными кровяными тельцами. Смола - смесь веществ, которые вместе образуют липкую массу в лёгких. Большинство веществ, содержащихся в дыме, остаётся в лёгких.

Среди 4000 веществ содержатся следующие хорошо известные:

**Аммоний -** бытовой очиститель;

**Арсенид -** используется как яд для грызунов;

**Диоксин -** самый ядовитый пестицид;

**Бензин —** топливо;

**Бутан -** газ, используется в зажигалках;

**Окись углерода -** ядовитый газ;

**Кадмий -** используется в батарейках;

**Цианид -** смертельный яд;

**ДДТ -** запрещённый инсектицид;
**Этилфуорат -** вызывает рак печени у животных;
**Формальдегид -** используется для консервации трупов;
**Метофрен —** инсектицид;
**Нафталин -** инсектицид;
**Метил изоцианат -** выброс этого вещества послужил причиной гибели 2000 человек в Бхопале, Индия в 1984 году;
**Полоний -** канцерогенный радиоактивный элемент

**Знаете, в страданиях бросившего есть определённая сладость…**

Хотите знать, что происходит с вашим телом после того, как вы выкурили вашу последнюю сигарету? Примерно через двадцать минут начинаются изменения, которые будут длиться на протяжении многих лет…

**20 минут**

* Кровяное давление снижается до нормального.
* Пульс становится нормальным.
* Температура рук и ног поднимается до нормальной.

**8 часов**

* Уровень оксида углерода в крови становится нормальным.
* Содержание кислорода в крови увеличивается и становится нормальным.

**24 часа**

* Риск сердечного приступа снижается.

**48 часов**

* Начинают восстанавливаться нервные окончания.
* Улучшается обоняние и способность ощущать вкус.

**От 2-х недель до 3-х месяцев**

* Улучшается кровообращение
* Становится легче ходить.
* Функции легких улучшаются на 30 процентов.

**От 1 до 9 месяцев**

* Пропадает кашель, усталость, одышка.
* В легких восстанавливаются альвеолы, увеличивается способность легких удалять слизь, очищая их и препятствуя инфекциям.
* Повышается общая энергия тела.

**1 год**

* Риск коронарных заболеваний сердца составляет 50 процентов по сравнению с курящими.

**5 лет**

* Риск умереть от рака легких составляет 50 процентов по сравнению с курящими.
* Риск умереть от “удара” равен тому же для некурящих.
* Риск умереть от рака ротовой полости, гортани  составляет 50 процентов по сравнению с курящими.

**10 лет**

* Риск умереть от рака легких равен тому же для некурящих.
* Предраковые клетки заменяются нормальными.

**15 лет**

* Риск умереть от коронарных заболеваний сердца равен тому же для некурящих.

**А вот 20 коротких советов от Фреда Келли, которые помогут Вам бросить курить:**
1. **Поверьте в себя**. Поверьте, что вы можете бросить. Вспомните самые сложные вещи, которые вы делали и осознайте, что у вас есть сила воли и решимость бросить курить. Все зависит от Вас.
2. После того как Вы прочтёте этот список, сядьте и напишите свой, переработанный в соответствии с Вашими чертами характера и особенностями. **Создайте свой собственный план, как бросить курить.**3. **Изложите на бумаге причины**, по которым Вы хотите бросить курить (преимущества жизни без курения): жить дольше, чувствовать себя лучше, для своей семьи, сберечь деньги, пахнуть лучше, легче найти пару, и т.д. Вы знаете, что плохого в курении и что Вы приобретёте бросив. Запишите все на бумаге и читайте ежедневно.
4. **Попросите** свою семью и друзей **поддержать Вас** в Вашем решении бросить курить. Попросите их о полной поддержке и терпимости. Поставьте их в известность заранее, что Вы, возможно, будете раздражительным даже раздражающим во время расставания с этой вредной привычкой.
5. **Назначьте дату окончания курения.** Решите, в какой день Вы расстанетесь с сигаретами навсегда. Запишите эту дату. Спланируйте её. Подготовьте свой мозг к «первому дню Вашей новой жизни». Вы даже можете провести небольшую церемонию по поводу Вашей последней сигареты или утра дня отказа от курения.
6. Поговорите с Вашим врачом по поводу отказа курить. Поддержка и направленность, полученные от врача - проверенный способ улучшить Ваши шансы на успех.
7. **Начните делать зарядку.** Спорт просто несовместим с курением. Упражнения снимают стресс и помогают Вашему телу восстановиться от вреда нанесённого 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. Посоветуйтесь с врачом, прежде чем начнёте любые упражнения.
8. **Делайте глубокие 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 и переходите к п.9
9. **Отчётливо представьте себе, как Вы перестанете быть курильщиком**. Во время дыхательных упражнений п.8 Вы можете закрыть глаза и вообразить себя некурящим. Вы должны увидеть себя наслаждающимся упражнениями п.7. Представьте себя отказывающимся от предложенной сигареты. Увидьте, как Вы выбрасываете все свои сигареты прочь и получающим за это золотую медаль. Развивайте свои собственные креативные представления. «Визуализация» сработает.
10. **Уменьшайте количество сигарет постепенно** (если Вы уменьшаете количество сигарет, обязательно **назначьте день ОКОНЧАТЕЛЬНОГО отказа от курения**). Способы постепенного отказа от курения включают в себя: планирование количества выкуриваемых сигарет на каждый день до окончания курения, уменьшения количества выкуриваемых сигарет каждый день, покупку сигарет в количестве не больше одной пачки, замену марки, чтобы не так нравился процесс курения. Отдайте свои сигареты кому-нибудь другому, чтобы Вам приходилось каждый раз их просить, когда Вы захотите курить.
11. **Попробуйте “завязать” - бросить курить раз и навсегда.** Многие курильщики проверили на себе, что единственный способ расстаться с сигаретами - бросить резко и полностью, без попыток уменьшить количество выкуриваемых сигарет. Тем не менее, найдите метод, который будет наиболее подходящим для Вас: бросать постепенно или сразу. Если один из методов не сработает - попробуйте другой.
12. **Найдите себе партнёра - другого курильщика, который также хочет бросить курить.** Подбадривайте и помогайте друг другу, обращайтесь к другу, когда почувствуете, что не выдерживаете. Зайдите к нам на Форум или в чат, там наверняка найдется помощь.
13. **Тщательно чистите зубы.** Обращайте внимание на то, как быстро улучшается их состояние и как они белеют. Представьте себе и получите удовольствие от мысли о том, как они будут выглядеть через месяц, три или год.
14. **После того как Вы бросили курить, запланируйте отметить круглые даты на Вашем пути от курящего к некурящему.**

Через 2 недели - сходите в кино.

Через месяц - сходите в хороший ресторан или в кафе (обязательно сядьте в секции для некурящих!).

Через 3 месяца - проведите выходные в Вашем любимом месте. Через 6 месяцев - купите себе что-нибудь серьёзное.

Через 1 год устройте себе вечеринку. Пригласите свою семью и друзей на “день рождения” человека, который приобрёл шанс прожить долгую и здоровую жизнь.
15. **Пейте много воды.** Вода хороша в любом случае и 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”.
16. Осознайте, в какое время у Вас появляется желание курить, например: во время стресса, после еды, во время прибытия на работу и т.д. **Постарайтесь избегать этих ситуаций**, а если это невозможно - найдите другие модели поведения в эти моменты.
17. Найдите что-нибудь, что можно держать в руке и во рту, что бы заменить этим сигареты. Попробуйте использовать соломинки для питья, можете так же попробовать заменители сигарет.
18. Напишите воодушевительную песню или стих на тему «Бросаю курить», о сигаретах, и что для Вас значит расстаться с табаком. Читайте ее каждый день.
19. Носите с собой фотографию своей семьи или того, кто Вам дорог. Напишите на листе бумаги: ”Я бросаю для себя и для тебя (вас)” и прикрепите его к фотографии. Когда у Вас появится желание курить, посмотрите на фотографию и прочтите надпись.
20. Каждый раз, когда у Вас появляется желание курить, вместо того, что бы закурить запишите свои чувства или все, что у вас на уме. Носите этот лист всегда с собой.

**Желаем удачи в вашем стремлении бросить курить. Это того стоит! Советы для тех, кто желает отказаться от курения**

1. Затягивайтесь как можно реже и как можно менее глубоко (1-2 мин. перерывы между затяжками).
2. Между затяжками не держите сигарету во рту.
3. Не докуривайте сигарету до конца и выбрасывайте её недокуренной на одну треть.
4. Никогда не закуривайте вновь погашенную сигарету – это приносит особый вред здоровью.
5. Курите сигареты с фильтром.
6. Не курите на голодный желудок и тем более, утром натощак, поскольку продукты возгонки табака, смешиваясь со слюной, поражают слизистую оболочку желудка, а из кишечника сразу же всасываются в кровь, по этой же причине не курите во время еды или питья.
7. Старайтесь не курить при ходьбе, особенно поднимаясь по лестнице или в гору, так как при этом дыхание более интенсивное, и вредные вещества легче проникают в самые отдалённые участки лёгких.
8. Старайтесь не являться источником «пассивного курения». После курения тщательно проветрите помещение.
9. Не курите, когда курить не хочется!

*Подготовлено по материалам методических рекомендаций «Медицинская помощь при табакокурении в практическом здравоохранении».*

Эта статья опубликована 16 ноября, 2009 в 8:00 в разделе [Новости](http://www.molodoy.gorny.ru/blog/archives/category/news). Чтобы следить за комментариями к данной статье используйте [RSS](http://www.molodoy.gorny.ru/blog/archives/2459/feed)-ленту. Вы можете оставить [комментарий](http://www.molodoy.gorny.ru/blog/archives/2459#respond) или [процитировать статью](http://www.molodoy.gorny.ru/blog/archives/2459/trackback) на собственном сайте.

***Несколько советов психолога***

1. В первую очередь следует твердо верить в то, что вы сможете обходиться без табака. Воспользуйтесь своим жизненным опытом, где результатом было решение сложных проблем. В данной ситуации успех будет зависеть исключительно от вас самих!
2. На листе бумаги изложите все причины, по которым вы решили бросить вредную привычку. Напишите также и возможные преимущества жизни без сигарет (увеличение продолжительности жизни, улучшение самочувствия, финансовая экономия и пр.). Отметьте также и то, в чем состоит опасность употребления никотина, а также «приобретения» при отказе от курения. Сделанные записи следует читать каждый день.
3. Обратитесь к друзьям и близким с просьбой проявить снисходительность, поддержать вас. Предупредите окружающих, что некоторое время вы можете быть раздражительны.
4. Примите твердое решение и выберите день (обозначьте точную дату), с которого вы откажетесь от сигарет навсегда.
5. Для того чтобы снять стресс организма начинайте день с зарядки, а по возможности активно займитесь спортом. Физические упражнения превосходно помогут организму восстановиться.
6. Возьмите в привычку совершать несколько раз в день пешие прогулки.
7. Выполняйте ранее описанные упражнения для дыхания.
8. Следует уменьшать количество выкуриваемых сигарет постепенно (ежедневно) таким образом, чтобы к условленному дню окончательно отказаться от табака.
9. Найдите человека, который тоже решил бросить вредную привычку. Вместе преодолевать никотиновую зависимость немного легче.
10. Свои сигареты можете отдать кому-либо, для того чтобы решив закурить, пришлось просить их.
11. Пейте как можно больше воды, т.к. она снимает тягу к никотину, а также выводит его из организма.
12. Как вариант можно использовать заменители сигарет.
13. Свое решение можно посвятить дорогому человеку.
14. Отмечайте маленькие «юбилеи» свободной от никотина жизни. Можно побаловать себя какой-то покупкой или походом, к примеру, в театр или кино через небольшой период времени. Через год отметьте с друзьями рождение человека, у которого появился шанс прожить жизнь без никотина.
15. Не забывайте о том, что ежегодно отказываются от никотина навсегда миллионы людей. И вы окажетесь в их рядах!