

ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Красочная реклама табачных изделий, большое количество курящих, доступность табачной продукции, – все эти и некоторые другие причины ставят проблему табакокурения достаточно остро. Будет ли профилактика табакокурения детей и подростков успешной, во многом зависит от семьи. Что же родителям нужно знать, в чем следует разобраться, чтобы ребенок не курил? Попробуем ответить на этот вопрос.

Табакокурение – это проблема?

Конечно, проблема, с этим никто не спорит! Но, как это ни странно звучит, не все родители считают, что курение – такая уж страшная проблема. «Мой ребенок курит? Это ужасно!.. Не смей курить!». Но это внешняя, так сказать, рефлексорная реакция. А на самом деле... «Покуривает – плохо, конечно, но, слава богу, не пьет и не колется. Курить пробуют все, и мы пробовали, никто от этого не умер... Беседу, конечно, надо провести, поругать...». В действительности же, от нашего отношения очень многое зависит. Нам самим важно осознать, что табакокурение – серьезная проблема. Всем известно, что курить вредно, известно, почему вредно, но – посмотрите вокруг! – число курящих людей огромно. У вашего ребенка есть все шансы попасть в зависимость от табака. Причем эти шансы в десятки раз больше, чем стать запойным алкоголиком или наркоманом (то, чего так бояться все родители). Мы со всей серьезностью относимся к проблеме алкоголизма и наркомании, считаем, что профилактика в этой области необходима, и призываем серьезно отнестись к проблеме табакокурения.

Мы не курим

Если мы хотим, чтобы ребенок не курил, тогда и сами не должны делать этого. Родители несут ответственность за детей, в частности, она предполагает осознанное отношение к своему поведению. Причем задумываться над тем, как мы себя ведем, следует еще до момента появления ребенка на свет. В идеале, ребенок с самого раннего возраста должен видеть, что его близкие не курят, а точнее, не должен наблюдать курение близких ни в каких ситуациях. Известно, что многие люди курят изредка, в некоторых случаях, например, когда сильно нервничают, очень расстроены, во время вечеринок. С детства ребенок берет за образец поведение значимых взрослых и с возрастом начинает вести себя по усвоенной модели. Если ребенок видит вас курящим и слышит, что курить нельзя, он скорее последует вашему примеру, чем прислушается к словам.

Уважение к некурящим

В жизни часто бывает не так, как хотелось бы, и в число значимых для подростка взрослых входят курильщики. Как следует поступать в этом случае? Во-первых, не надо прятаться и пытаться скрыть дурную привычку, все равно не получится, - обоняние у подростков острее, чем у взрослых. Это не даст желаемого эффекта, но вполне может подорвать доверие подростка к вам, а также подаст плохой пример: если куришь, то надо просто скрывать это от взрослых, и никаких проблем. В такой ситуации надо честно поговорить с подростком, признать наличие у себя пагубного пристрастия, а старшему подростку рассказать, как вы начали курить, объяснить, что хотели бы бросить и даже пробовали, но это оказалось очень сложной задачей. Таким откровенным признанием вы не подорвете свой авторитет, и ваши отношения станут более доверительными.

Во-вторых, курящий член семьи должен уважительно относиться к остальным, ни при каких обстоятельствах не позволять себе курить дома, в обществе некурящих, заставляя их дышать дымом. Не следует также разбрасывать по комнатам пачки сигарет, держать несколько пепельниц, тем более, заполненных окурками. Кроме того, курящий человек

должен демонстрировать уважение к людям в обществе: не закуривать на улице при большом скоплении народа, курить только в отведенных для этого местах, не бросать окурки, пустые пачки от сигарет и т.д. Такое поведение показывает подростку, что некурение – нормальное поведение человека, а курение накладывает определенные ограничения, и курильщики не хозяева положения. Если вы решили бросить курить, это заслуживает всяческого уважения. Вы можете рассчитывать на поддержку близких, в том числе подростка. Конечно, нужно поделиться с ним своим решением, но не следует активно вовлекать его в этот процесс (особенно это касается младших подростков), так как такая ситуация может привлечь излишнее внимание к проблеме и спровоцировать интерес. Если же вы курите и не считаете эту привычку такой уж дурной, вам нравится процесс курения, вы считаете, что это красиво и стильно, тогда вы не можете требовать от подростка соблюдать запрет на курение. Будьте последовательны в своих действиях и словах!

Правила для курильщиков

В том случае, когда никто из домашних не курит, но у вас есть курящие друзья, в семье должны быть установлены правила, относящиеся к курению. Например, даже самым лучшим друзьям нельзя курить у вас.

Единая позиция семьи и социального окружения

Вас волнует проблема подросткового курения? Поинтересуйтесь, что делает школа для профилактики табакокурения. Как обстоит с этим вопросом в секции или кружке, который посещает ваш ребенок? Если вам повезло, и в школе, и в спортивной школе (школе искусств) проводится профилактическая работа, узнайте, что именно делается там, какова концепция и программа этой работы, какие цели ставит перед собой педагогический и тренерский коллектив, проводя ее, и, самое главное, какое содействие вы можете оказать школе. Необходимое условие для успешного проведения работы по профилактике курения подростков – общность позиции семьи и всего социального окружения подростка. Если вы равнодушно относитесь к деятельности школы, секции, направленной на профилактику курения, вы можете спровоцировать аналогичную реакцию подростка. Поэтому ваша заинтересованность и поддержка повысят эффективность профилактической работы. Большую пользу приносит непосредственное включение родителей в организацию и проведение профилактических мероприятий.

Поговорите со своим ребенком

Надо ли говорить с ребенком о курении? Когда начинать проводить беседы? О чем говорить? А может, лучше не говорить об этом вообще? Конечно же, беседовать с ребенком, подростком о курении нужно, но при этом соблюдать некоторые условия:

- разговор должен проходить в доверительной обстановке, обязательно на равных;
- нельзя доминировать в разговоре, навязывая свою точку зрения;
- нужно выяснить знания ребенка по проблеме и его отношение к ней, и на этой основе строить дальнейший разговор;
- таких бесед не должно быть слишком много, нельзя постоянно и по любому случаю говорить о вреде курения.

Устранение причин курения

Для успешной профилактики курения необходимо знать, почему подростки начинают курить и постараться нейтрализовать причины. Посмотрим, что можно сделать для этого.

Причины	Действия
Из любопытства	Постараться расширить круг интересов подростка, демонстрируя новые возможности, привлекательные и доступные ему.
Чтобы казаться взрослее	Подростка может не удовлетворять статус в семье: он уже вырос, а к нему относятся, как к ребенку. Скорректируйте свое отношение – подросток должен иметь обязанности в семье, нести ответственность за их выполнение. Кроме этого, он должен получить больше свобод, чем раньше
Подражая моде	Моду на курение во многом формирует реклама. В ней образ курящего человека весьма привлекателен. Обсудите с подростком рекламу, научите его критически относиться к получаемой извне информации. Расскажите, что во многих развитых странах курение не модно, а курящие имеют ограничения в правах.
За компанию	Оградить ребенка от компаний, подающих нежелательный пример, нереально, зато вы можете научить его самостоятельному мышлению, приучить нести ответственность за свое поведение и не следовать за толпой.

Все то, что поможет подростку в этом возрасте избежать вовлечения в табакокурение, еще не раз пригодится ему в дальнейшем.

Если ваш ребенок курит

Вы узнали, что ваш ребенок курит. Прежде всего, следует успокоиться, так как волнение или гнев никогда не помогают решать проблемы. В такой ситуации неэффективно прибегать к скандалу и наказаниям, это может озлобить подростка и подорвать доверительность в отношениях. Лучше спокойно обсудите с ним возникшую проблему, скажите, что это вас беспокоит, вы огорчены создавшейся ситуацией. Вам следует подобрать литературу по проблеме курения, ознакомиться с ней самому (самой) и познакомить подростка. Нельзя запугивать ребенка или предоставлять ему недостоверную информацию. Четко заявите свою позицию относительно курения, не отвергая при этом самого ребенка и не отказывая ему в понимании и поддержке. Расскажите о возможностях преодоления вредной привычки. Вам надо набраться терпения, потому что избавление от курения требует времени. Фразы, которые не рекомендуется произносить в разговоре с подростком, и предполагаемая ответная реакция на них:

- «Ты еще мал курить!» «Отлично! Как только вырасту... Хотя я уже взрослый».
- «Чтоб я не видел тебя с сигаретой!» «Нет проблем! Буду курить в более приятной компании».
- «Курят только глупые люди». «Может твой дядя Петя и глупый, а я знаю много отличных ребят, и все они курят».
- «Не смей курить!» «Не надо мне приказывать!»
- «Увижу с сигаретой – выгоню из дома!» «Какая ерунда! Любопытно на это посмотреть».
- «Сигарета – это яд. Капля никотина убивает лошадь». «Это банально, к тому же я не лошадь».
- «Вот сейчас ты куришь, а потом начнешь пить и употреблять наркотики». «А что, можно попробовать!»

ТАБАЧНЫЙ ДЫМ – это смесь ядовитых компонентов.

Кроме никотина, в нём содержится ещё около 4000 веществ, из них более 30 – яды. В табачном дыме, которым курящие так усердно наполняют свои лёгкие и окружающий воздух, 73% азота, 5% угарного газа, 9% углекислого. Входят в него аммоний, синильная кислота, сероводород, радиоактивные изотопы и другие химические соединения, вредные для организма.

НИКОТИН, содержащийся в табаке (до 2%), - это сильный яд, в малых дозах действует возбуждающе на нервную систему, в больших — вызывает ее паралич (остановку дыхания, прекращение сердечной деятельности). Многократное поглощение никотина небольшими дозами при курении вызывает никотинизм (привыкание). Сульфат никотина применяют для борьбы с вредителями сельскохозяйственных растений. Никотин легко усваивается через слизистые оболочки рта, носа, бронхов и желудка и может проникать даже через неповреждённую кожу. По ядовитости никотин сравним с синильной кислотой, смертельные дозы этих ядов одинаковы и равны 0,08 г. Расчет показывает, что при выкуривании в день 20-25 сигарет в организм поступает смертельная доза никотина. Почему же курящие не умирают сразу? Во-первых, это происходит потому, что доза никотина поступает не сразу, а постепенно, в течение дня. Во-вторых, никотин не накапливается, а выводится легкими, почками, со слюной, потом. Угарный газ (точно такой же, как в автомобильный выхлоп!), входящий в состав табачного дыма, в 300 раз быстрее, чем кислород, связывается с гемоглобином крови. Тем самым вызывается недостаток кислорода во всех органах, в том числе и в мозге. При сгорании табака образуется так называемый табачный дёготь, который оседает в лёгких. Смолистые вещества табачного дёгтя канцерогенны, то есть способствуют злокачественному перерождению клеток и развитию рака. В табачном дыме найдены значительное количество радиоактивного элемента полония, а также изотопы свинца, висмута, калия. Особенно опасен полоний, который накапливается в лёгких, почках и других органах. В моче курящих количество полония в 6 раз превышает норму, что может послужить причиной возникновения рака мочевого пузыря. Содержащийся в табачном дыме мышьяк, хром, никель, крезол и фенол способствуют развитию рака верхних дыхательных путей и других органов (у курильщиков преобладают рак легких и рак молочной железы).

ЦЕНА ЗАТЯЖКИ

Курение, ослабляя защитные реакции организма, приводит к развитию многих заболеваний со смертельным исходом. Курение увеличивает риск развития рака лёгкого. Курильщики составляют 96-100% всех больных этим жутким заболеванием. У курящих людей в 20 раз чаще возникают раковые опухоли нижней губы, языка, гортани, пищевода, желудка, почек и шейки матки. Смертность среди курящих на 30-80 % выше, чем у некурящих, возрастает с увеличением количества выкуриваемых сигарет, выше среди людей, начавших курить в малолетнем возрасте. 25% регулярных курильщиков сигарет умрут преждевременно по причине курения. Умершие вследствие курения в среднем потеряют 10-15 лет своей жизни.

Под влиянием курения изменяется состав крови. Курильщик, вдыхая табачный дым, обрекает себя на кислородное голодание.

Курение отрицательно сказывается на органах дыхания. Сигаретный дым вступает в непосредственный контакт с легкими, сильно увеличивая риск заболевания раком, пневмонией, эмфиземой, хроническим бронхитом и другими легочными заболеваниями, в том числе туберкулёзом. Состояние лёгких курильщика с 25-летним стажем не лучше, чем у ликвидаторов аварии на Чернобыльской АЭС, вдыхавших радиоактивную пыль.

Кстати, от курения страдает здоровье постоянных пассивных курильщиков. Вдыхание табачного дыма в накуренном помещении некурящими в течение часа соответствует выкуриванию 4-х сигарет. А ведь одна сигарета укорачивает жизнь на 5-15 минут. Лица,

систематически находящиеся в накуренных, плохопроветриваемых помещениях, также могут заболеть туберкулезом, воспалением глотки, гортани, трахеи, бронхов, раком легких.

У курящих в крови – недостаток витамина С, что способствует отложению в стенках сосудов холестерина, в результате чего просветы сосудов сужаются, развивается атеросклероз, ухудшается кровоснабжение внутренних органов, что ведёт к нарушению обменных процессов. Грозным проявлением атеросклероза сосудов являются ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь.

Никотин вызывает сужение сосудов и повышение артериального давления. Известно, что после выкуривания сигареты спазм сосудов длится около 30 минут, то есть если человек курит каждые полчаса, то кровеносные сосуды у него почти непрерывно сужены.

Спазмы сосудов сердца – наиболее частые осложнения при курении. Результатом такого спазма может быть инфаркт миокарда – омертвление участка сердечной мышцы в результате нарушения её питания. Омертвление большого участка сердечной мышцы приводит к смерти.

Под влиянием никотина быстрее изнашиваются сосуды мозга, просвет их сужается, уменьшается эластичность. Кровь поступает в меньшем количестве, что приводит к нарушению мозгового кровообращения и к кровоизлияниям в мозг, причем кровоизлияния в мозг у курильщиков развиваются в 3-4 раза чаще.

Микроинсульты – это разрывы маленьких сосудов головного мозга. Курильщики имеют их в два раза чаще, чем некурящие. Как следствие нарушения мозгового кровообращения, при длительном курении может ухудшиться зрение, развиться глухота (медицинское исследование показало: курящие в 1,7 раза чаще становятся тугоухими).

Под влиянием никотина поражаются и другие сосуды. Так, например, возникают спазмы кровеносных сосудов ног. Вследствие недостаточного кровоснабжения сосудов нижних конечностей больной не может ходить, вынужден останавливаться. У каждого седьмого курильщика развивается перемежающаяся хромота. Длительное сужение сосудов конечностей может привести к омертвлению тканей и гангрене нижних конечностей, что нередко требует их ампутации.

Табак оказывает наркотическое действие на центральную нервную систему. Человек теряет волю, полностью подчиняется постоянно испытываемой потребности в курении. Каждый раз, когда вы в промежутках между курением в ваш организм не поступает никотин. Даже если вам не хочется курить, ваш организм уже привык к никотину и “просит еще”. Постоянная потребность в никотине держит вас на пике нервного напряжения, увеличивая стрессы. К счастью, этот эффект обратим.

Курение отрицательно воздействует на умственную деятельность человека. После проникновения сигаретного дыма в лёгкие уже через 7 секунд никотин попадает в головной мозг. 1-2 сигареты могут слегка простимулировать его работу, но дальше наступает обратный эффект: спад умственной и физической активности. У курильщиков постепенно ослабевает память, появляются головные боли, раздражительность, бессонница, утомляемость, а затем развивается неврастения.

Никотин угнетает обмен веществ

Курение тормозит обмен микроэлементов растительной пищи, защищающих орган зрения. Риск превращения в крота возрастает в три раза.

Если у Вас диабет, и Вы курите, то Вы подвергаетесь большому риску осложнений, включая проблемы с глазными сосудами и сосудами конечностей.

При хроническом отравлении никотином повышается кислотность желудочного сока, что содействует развитию гастрита (воспаления слизистой оболочки желудка). Иногда у курящих развивается хронический гепатит (воспаление печени).

У мужчин курение увеличивает риск импотенции

Курение отрицательно влияет на Ваш внешний вид. Оно вызывает пожелтение зубов и ногтей, а так же увеличивает число морщин и приводит к синдрому "Лицо курильщика".

Многие люди считают, что курение помогает контролировать вес. Но на самом деле, бросив курить, в среднем люди набирают не более 3-х кг. Правильная диета и физические упражнения помогут Вам контролировать вес после того, как Вы бросили курить.

КУРЕНИЕ И ДЕТИ

Все больше подростков оказывается втянутыми в курение со школьной скамьи.

Курящие подростки становятся беспокойными, теряют аппетит, плохо спят, отстают в росте и развитии. У школьников в результате курения ослабевает внимание, ухудшается память, снижается успеваемость. Они начинают худеть, мышечная сила у них ослабевает, появляется сердцебиение. Но самые тяжелые последствия курения проявляются спустя годы в виде серьезных хронических заболеваний. Установили, что люди, начавшие курить до 15-летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет.

Смертельная доза никотина для взрослого - пачка, выкуренная сразу. Для подростка - ПОЛПАЧКИ (!). Недаром говорят: "Капля никотина убивает лошадь." Если быть точным, то каплей чистого никотина можно убить 3-х лошадей. А ведь кроме никотина в сигаретах содержится очень много ядовитых веществ, губительных для растущего организма. Зарегистрированы случаи смерти подростков от подряд выкуренных 2-3 сигарет - из-за резкого отравления жизненно важных центров, в результате которого наступала остановка сердца, и прекращалось дыхание.

Опасность "лёгких" сигарет

Безвредных табачных изделий не существует. В этом состоит их основное и принципиальное отличие от любых других товаров, предназначенных для свободного и легального потребления людьми.

Вредных веществ во вдыхаемом дыме очень много. В первую очередь принято сравнивать показатели содержания смол и никотина, которые по новому закону производители обязаны указывать на пачке.

Однако здесь таится коварная ловушка. Не думайте, что если Вы курили сигареты, на которых написано "10 мг смолы" и перешли на какой-нибудь супер лайт "1 мг", Вы будете получать в 10 раз меньше вредных веществ, и сократите вред своему здоровью в 10 раз. Увы. Хотя табачная индустрия и пытается поддерживать такое мнение, исследования доказали, что это не так. Переходя на облегченные сигареты, курильщики увеличивают количество выкуренных сигарет, объем затяжек, затягиваются чаще и сильнее, а также блокируют отверстия в фильтре, что приводит к увеличению полученной дозы никотина, а, следовательно, и смолы.

Табачным компаниям выгодно стимулировать переход на "легкие" сигареты: они стоят дороже, и курильщик выкуривает их большее количество. Что еще важнее для табачной промышленности - из-за легких сигарет многие курильщики не бросают курить.

Не поддавайтесь на маркетинговые уловки - **БРОСАЙТЕ КУРИТЬ!**

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИН

Очень вредно курение для организма женщин и девушек, так как оно способствует быстрому увяданию организма. У курящих женщин раньше появляются морщины, грубеют черты лица, кожа приобретает неприятный сероватый оттенок, голос становится хриплым, грубым, зубы желтеют, изо рта дурно пахнет. Курящая женщина, девушка теряет свою женственность.

Кроме того, под влиянием курения у женщин нарушается половая функция - курение может препятствовать зачатию, а если такое чудо всё же случается, то курение во время беременности на 50% увеличивает риск иметь ребёнка с умственной отсталостью, а иногда оборачивается выкидышем, гибелью плода или внезапной смертью младенца. Особенно опасно курение в последние 6 месяцев: "всего" 1 пачка сигарет в день - и родившийся ребёнок почти обязательно (в 85% случаев) будет умственно отсталым, а может быть ещё и глухим.

Отмечаются преждевременные роды, выкидыши, мертворождение и гибель новорожденного в первые дни и месяцы жизни. Подсчитано, что каждый пятый из умерших в раннем детском возрасте детей был бы жив, если бы их матери не курили.

Доказано также, что во время беременности никотин поступает в кровь плода, а после родов – в молоко. Таким образом, никотин продолжает отравлять ребёнка, который питается грудным молоком. Дети, рождённые от матерей, злоупотреблявших курением, бывают беспокойными и часто плачут из-за того, что им не хватает никотина, к которому они привыкли в чреве матери. Кстати, у курящих женщин часто не хватает молока, и им раньше срока приводится переводить детей на искусственное вскармливание.

Курение – привычка, противная Глазу, омерзительная Носу, вредная Мозгу, опасная Легким.

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?

При регулярном курении табачная зависимость может развиться всего за 3-18 месяцев, причём у женщин она формируется более стремительно, чем у мужчин. При табачной зависимости в организме человека включается механизм регулирования уровня никотина в крови. С прекращением его поступления происходит угнетение дыхания, и появляются симптомы табачной абстиненции: нарушение аппетита, неприятные ощущения в желудке, замедление сердечного ритма, падение артериального давления, тревога, раздражительность, ощущение запаха сигаретного дыма и тяга, непреодолимая тяга к сигарете.

Бросать курить ты можешь самостоятельно или при помощи медиков.

Как бросить курить? Если Вы задаёте себе этот вопрос - это уже хорошо.

От ответа на этот вопрос во многом будет зависеть, насколько быстро Вы достигнете результата. Все люди разные и не существует универсального рецепта "КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ".

Тем не менее, человечество накопило солидный опыт борьбы с табаком.

Прежде всего, надо самому желать этого.

Бросить курить не просто, но НЕ невозможно.

Миллионы людей уже сделали это. Получится и у Вас!

Предлагаем Вам несколько советов, 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. 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 приобретете 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 ее. 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. Если курильщик не в силах преодолеть привычку и самостоятельно бросить курить, надо прибегнуть к помощи врача. Лечение курильщиков проводится комплексно: психотерапия, успокаивающие медикаменты, средства, понижающие тягу к табаку. 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 нанесенного 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 начнете 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. Отчетливо 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 партнера - 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 серьезное. Через 1 год устройте себе вечеринку. Пригласите свою семью и друзей на "день рождения" человека, который приобрел 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.
16. 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
17. 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.
18. 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.
19. Уважаемые родители, если вы хотите, чтобы ваши дети не курили, будьте сами для них примером: не курите в присутствии детей, а лучше – бросайте сами курить.
20. Не начинайте курить и не разрешайте курить в вашем присутствии!

Желаем успехов в вашем стремлении бросить курить. Это того стоит!

Когда Вы бросите курить...

- ...через 20 минут - после последней сигареты артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней.
- через 8 часов - 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 наполовину
- через 5 лет - резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день