

Отказываемся от курения

(памятка)

Курение – самая распространённая вредная привычка в мире. Более половины населения планеты подвержены ей. Когда человек закуривает свою первую сигарету, то во рту у него появляется неприятный вкус, першил в горле, начинает учащенно биться сердце – это естественная защита организма. Самое время задуматься и отказаться от следующей сигареты, пока не появилась зависимость.

Никотин, наиболее опасное вещество, входящее в состав табака оказывает влияние на все органы человеческого организма. Выкутивание одной сигареты равносильно пребыванию на оживленной автостраде в течение 36 часов. Если человек выкурил в день полпачки сигарет, можно сказать, что пролежал под выхлопной трубой автомобиля. Курение – причина возникновения ряда заболеваний: рака легких, астмы, туберкулеза, гастрита, язвы желудка, что приводит к сокращению продолжительности жизни. Курение снижает способность к деторождению у женщин и вызывает импотенцию у мужчин.

Ученые установили, что 68% дыма и выдыхаемого курильщиком воздуха попадает в окружающую среду, загрязняя ее различными опасными веществами. Основная задача современного общества состоит в защите здоровья некурящих людей, которые вынуждены дышать отравленным воздухом и детей, из-за их незрелости и восприимчивости к внешним воздействиям.

Если, находясь в непроветриваемом помещении, выкурить несколько сигарет, то за один час некурящий человек вдохнет столько же вредных веществ, сколько поступает в организм человека, выкурившего 4-5 сигарет. 70% людей, находившихся в обществе курящих, жалуются на раздражение слизистой носа и глаз, 30% на головную боль и кашель. Врачи утверждают, что пассивное курение является причиной сердечно-сосудистых заболеваний у многих некурящих членов семьи. Жены курящих мужчин в 2-3 раза чаще имеют проблемы, с органами дыхания, имеют аллергическую настроенность по сравнению с женщинами некурящих мужчин. Особенно опасно пассивное курение для детского организма. Из общего числа детей, страдающих астмой и бронхитом более 65% – пассивные курильщики. Никотин снижает физическую силу, выносливость, ухудшает координацию движений. Смертность людей, которые начали курить до 20 лет, значительно выше, чем среди тех, кто впервые закурил после 25 лет.

Способы профилактики на уровне государства:

1. Повысить цены на табачную продукцию.
2. Ввести различные штрафы, если человек курит в не установленном месте.
3. Вводить, различные льготы для некурящих людей.

4. Выплачивать премию курильщикам за то, что они отказались от курения.

5. Формировать культуру поведения, когда курение приравнивается к факторам грубости или громкой музыки, которые нарушают личные границы окружающих людей.

Как побороть вредную привычку.

Многие курильщики продолжают курить, даже когда понимают, что обретут дополнительное время для любимых занятий и улучшат свое здоровье. Бросить курить не так просто, как кажется в самом начале, для этого надо приложить немало усилий, чтобы преодолеть психическую и физическую зависимость от табака.

Люди, обладающие волей, могут справиться с психической зависимостью с помощью самовнушения, самоконтроля и аутотренинга.

Для начала выполните следующие рекомендации:

1. Никому не говорите о своем желании бросить курить.

2. Выбрать день начала отказа от курения, лучше всего, если это будет день отпуска или каникул.

3. Не давать себе опрометчивых обещаний бросить курить сразу и навсегда.

4. Ставить себе задачу бросить курить на один день. И каждый раз давать себе слово не курить только один день.

5. Переключаться на что-либо приятное, при желании курить.

6. Поощрять себя, если продержались определенное время и не ругать, если сорвались.

Курение чаще всего происходит неосознанно, рука сама тянется к сигарете. А вот осознание этого момента – это половина пути к избавлению от вредной привычки. Ниже предлагаем антиникотиновую методику Д.Рейнуотер:

1. **Наблюдение.** Посмотреть вокруг и понаблюдать за курильщиками. Подмечать всякие мелочи и наиболее интересные моменты записывать. Обратить внимание на их жесты и выражение лица во время курения. Если ли отличия между мужчинами и женщинами? Какие чувства они вызывают? В таком режиме постоянного внимания необходимо провести не менее недели.

2. Курение с полным осознанием.

- отметить момент, когда решили выкурить сигарету;

- осознать, что это личностный выбор и ответить на вопрос: почему решили выкурить сигарету именно сейчас (переживаете, грустно, ждете звонок, скучно);

- медленно взять сигарету и отметить ощущения, которые возникают в теле;

- повторить это с закрытыми глазами, и отметить какая она ощущение (мягкая, шершавая, короткая, холодная и т.д.);

- осознать первое ощущение на губах сигареты и ее вкус;

- взять спички или зажигалку и зажечь огонь, отслеживая ощущения в руках и внутри;
- сделать первую затяжку и задержать дым во рту и медленно выдохнуть, отметить свои чувства;
- сделать предыдущее действие перед зеркалом. Сравнить свои ощущения и ответить на вопрос: получили ли удовольствие от курения? Ответ большинства курильщиков будет – «нет», потому что осознание процесса еще раз показало, что хорошего в курении мало.

3. Заключительный этап.

1. Курить осознанно в течение трех дней, а на четвертый можно заметить, что прежде чем рука потянется за сигаретой, она спросить разрешение у мозга, который теперь главный над всеми вашими чувствами и ощущениями.

2. Взяв сигарету, спрятать пачку, чтобы поиск занял продолжительное время.

3. Не курить во время движения.

4. Ограничить количество выкуренных сигарет в день, постепенно их сокращая.

5. Не спешить приобретать новые сигареты, если они закончились.

Психолог отдела
общественного здоровья

А.А. Диканова