

## **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. Рейнхортер:

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