

ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТА ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ

Принятие решения

Сосредоточьтесь на причинах, в силу которых Вы хотите бросить курить, и приготовьтесь к отказу от табака.

Выберите день, в который Вы бросите курить.

1. Со дня отказа от курения — ни одной затяжки!

Выбросьте пепельницы, зажигалки и все сигареты или другие табачные изделия.

2. Не допускайте курения в своей палате, коридоре, здании диспансера. Это создаст более здоровую атмосферу для других и также поможет Вам сопротивляться желанию закурить.

3. Обеспечьте себе поддержку и одобрение окружающих.

Скажите соседям по палате и персоналу отделения, что Вы бросаете курить,

и попросите оказать Вам поддержку.

4. Найдите еще кого-то, кто хочет бросить курить.

Легче бросать курить вместе с кем-нибудь. Пригласите знакомого курильщика по палате (отделению) бросить курить вместе с Вами.

5. Определите, что вызывает непреодолимое желание курить.

Это желание может также вызвать вид курящих табак.

Попросите знакомых Вам курильщиков не закуривать при Вас.

6. Помогайте себе справиться с этой задачей.

Пейте много воды, чтобы помочь себе справиться с желанием закурить.

7. Используйте физическую активность, чтобы облегчить стресс и улучшить свое настроение и здоровье.

8. Переключайте свой мозг, чтобы не думать о курении.

Поговорите с соседом по палате, когда Вам захочется курить. Займитесь чем-нибудь, пройдитесь или пожуйте жевательную резинку. Избегайте мест и ситуаций, которые ассоциируются у Вас с курением.

9. Удержитесь от первой сигареты!

Выкуривание даже одной сигареты может привести к тому, что Вы опять начнете курить. Чем дольше Вы будете удерживаться от курения, тем слабее будет непреодолимое желание закурить. Если Вы сможете удерживаться от курения в течение 3 месяцев, то Вы, скорее всего, бросите курить навсегда!

Не сдавайтесь! Никогда не поздно бросить курить!

ПАМЯТКА



Табакокурение - это вид бытовой наркомании, наиболее распространенной формой, которой является никотинизм.

О вреде табакокурения известно каждому. Об этом даже написано на каждой пачке сигарет. Однако люди курят для получения удовольствия, из-за сформировавшейся вредной привычки, или по социальным причинам (для общения, за "компанию", "потому что все курят").

С дымом Вы вдыхаете: никотин, окись углерода, продукты сгорания бумаги, табачных листьев и веществ, используемых при их технологической обработке.

Никотин вызывает психологическую зависимость. Если человек начал курить, он уже не может чувствовать себя хорошо, не покурив.

Окись углерода способствует формированию и отложению холестерина на стенках сосудов, что затрудняет кровоток и может привести к ишемической болезни сердца, инфаркту миокарда, мозговому инсульту; ухудшает зрение и слух.

Продукты сгорания вызывают развитие злокачественных опухолей, обладают местным раздражающим действием. Мельчайшие частицы дыма в легких охлаждаются и образуют клейкую "массу", затрудняющую газообмен между кровью и воздухом. Дыхание делается затрудненным и болезненным. Эта "масса" может парализовать в носу и горле миллионы ворсинок, выводящих микробы и болезнетворные субстанции из организма.

С чего же начать?

В первую очередь постарайтесь поменьше общаться с людьми, с которыми вы обычно курите на работе или дома.

Постарайтесь общаться со спортсменами или просто людьми, которые не увлечены этой смертельной привычкой.

Для успешной борьбы с курением очень важно, чтобы желание прекратить курить было именно Вашим решением.

БРОСЬ КУРИТЬ!
БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ!

