

# БРОСАЮ КУРИТЬ | 4 ШАГА К УСПЕХУ

**БРОСИТЬ КУРИТЬ НЕПРОСТО, НО ВОЗМОЖНО**



**70%**  
куращих людей  
хотят бросить  
курить.



только **19%**  
курильщиков никогда  
не пробовали бросить  
курить.

**каждый курильщик, поставивший перед собой задачу бросить курить, добьётся успеха!**

## Шаг 1 / Получение информации

Внимательно изучите научные данные о влиянии курения табака на здоровье. Не пренебрегайте доказанными фактами, так как они получены в результате строгих научных исследований.



### НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ДОКАЗАЛИ

Курение табака поражает практически каждый орган курящего человека. Это приводит к развитию болезней и потере здоровья. Отказ от курения снижает риск развития смерти и заболеваний, связанных с курением табака, и значительно улучшает здоровье. Сигареты с низким содержанием смолы и никотина не являются безопасными.

## Шаг 2 / Оцените своё здоровье

### ОЦЕНКА СТЕПЕНИ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Вопрос	Ответ	Баллы
1 Как скоро Вы выкуриваете первую сигарету после того, как Вы проснулись?	В первые 5 минут	3
	Через 6–30 минут	0
	Через 30–60 минут	2
2 Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	Да	1
	Нет	0
3 От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	Первая сигарета утром	1
	Все остальные	0
4 Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	10 или меньше	0
	11–20	1
	21–30	2
	31 и более	3
5 Вы курите более часто в первые часы утром, после того как проснетесь, или в течение остального дня?	Утро	1
	На протяжении дня	0
6 Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены на ходулях в кровати целый день?	Да	1
	Нет	0

Сумма баллов:
0–2 Очень слабая зависимость
3–4 Слабая зависимость
5 Средняя зависимость
6–7 Высокая зависимость
8–10 Очень высокая зависимость

Если сумма баллов больше 3, то привычка курить у Вас уже переросла в болезнь, которая называется табачная зависимость.

## Шаг 3 / Ваши причины отказа от табака

- 1 Жить дольше.** Курильщики, которых убивает табак, умирают примерно на 14 лет раньше, чем те, кто не курит.
- 2 Улучшить здоровье тех, кто Вас окружает.** Вторичный табачный дым убивает. Он вызывает рак, болезни сердца, органов дыхательной и пищеварительной систем и другие болезни.
- 3 Сэкономить деньги.** Подсчитайте, сколько денег в год Вы тратите на сигареты или другие табачные изделия, а также зажигалки, кофе и другие атрибуты курения.
- 4 Чувствовать себя лучше.** Вы избавитесь от кашля, Вам станет легче дышать, и Вы перестанете все время чувствовать себя плохо.
  - Через 2–3 дня функция Ваших лёгких придет в норму, улучшится кровообращение, и Вам станет легче ходить.
  - Через 1 год риск инфаркта станет вдвое меньше и через 15 лет снизится до уровня некурящих людей.
  - Через 5 лет риск заболевания раком полости рта, гортан и пищевода сократится вдвое.
  - Через 10 лет ваш риск умереть от рака легкого станет практически таким же, как у некурящего человека.
- 5 Иметь здорового малыша.** Дети, родившиеся у женщин, которые курят, имеют большую вероятность родиться с низким весом и страдать всю жизнь хроническими заболеваниями.
- 6 Улучшить своё сексуальное и репродуктивное здоровье.** У мужчин, которые курят, могут появиться проблемы с появлением и поддержанием эрекции. Женщинам, которые курят, труднее забеременеть и сохранить беременность.

## Шаг 4 / Действие

### ВЫБЕРИТЕ ДЕНЬ, В КОТОРЫЙ ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ

- ! Со дня отказа от курения – ни одной затяжки!
  - ! Не допускайте курения в своей машине и в доме.
  - ! Обеспечьте себе поддержку и одобрение окружающих.
  - ! Найдите ещё кого-то, кто хочет бросить курить.
  - ! Определите, что вызывает непреодолимое желание курить.
  - ! Подумайте о том, чтобы воспользоваться лекарственными препаратами.
  - ! Переключайте свой мозг, чтобы не думать о курении.
- Удержитесь от первой сигареты!**

