



Табак

Отказ от зависимости



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

СВОБОДА ОТ ЗАВИСИМОСТИ

Большинство людей не курит. Среди взрослых жителей Эстонии не курят целых 7 человек из 10. Курение – это не повседневная норма жизни. Прекращение потребления табака – это не отказ от чего-то хорошего, а важная победа над собой и табаком.

Нет ни одного обоснованного аргумента в пользу курения. Есть только ряд мнимых причин, которыми пытаются оправдать свою зависимость от никотина:

«Курение помогает мне общаться с друзьями и коллегами, которые все курят.»

На самом деле, курение – это пустой ритуал, который не поможет стать лучшим собеседником.

«Курение успокаивает и доставляет удовольствие.»

Никотин – это сильный нейротоксин, который сперва возбуждает нервную систему, а затем подавляет ее. Цена краткосрочного приятного оживления опасно высока, для этого есть много более безопасных способов.

«Я уже так давно курю, что нет смысла бросать.»

Бросить никогда не поздно. Риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, болезней дыхательных путей и некоторых злокачественных опухолей существенно снижается, даже если бросить после нескольких десятилетий курения.

Ни одно искушение продолжать курить не стоит вашего здоровья и здоровья ваших близких. Лучший шаг – отказаться от табака.

ЧТО ТАКОЕ ТАБАК?

Табак – это растение, которое можно найти по всему миру. Из высушенных табачных листьев делают сигареты, сигары, трубочный табак, кальянный табак, жевательный и загубный табак. Табак содержит никотин – сильный нейротоксин, который вызывает зависимость и изменяет работу нашего организма, как и другие наркотики.

Помимо никотина, в табачных продуктах много различных химикатов, точное количество варьируется в зависимости от продукта. Например, в сигаретном дыме более 4000 вредных химикатов, включая угарный газ, ацетон, смолу и формальдегид. Все это оказывает подавляющее влияние на здоровье.

При курении табака увеличивается риск серьезных заболеваний – различных форм раковых опухолей, хронических заболеваний легких, сердечно-сосудистых заболеваний, болезней зубов и десен, хрупкости костей, падения фертильности и пр.

КАКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПРОИЗОЙДУТ В ВАШЕМ ОРГАНИЗМЕ, ЕСЛИ ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ?

Когда после бросания пройдет...

20 минут

После последней сигареты ваше давление и пульс начнут нормализоваться. Руки и ноги перестают постоянно мерзнуть.

8 часов

Начал снижаться ваш риск инфаркта, нормализуется уровень кислорода в крови.

24 часа

Из вашего организма вышел угарный газ. Легкие начали очищаться от слизи и прочих остаточных веществ после курения.

48 часов

Никотин ИСЧЕЗ из вашего организма! Отныне вы можете наслаждаться ароматами цветов и вкусом пищи, ведь ваши обоняние и вкус стали гораздо лучше.

72 часа

Становится легче дышать, поскольку бронхи расширяются. Одновременно с этим у вас теперь больше энергии, вы чувствуете оживление.

2–12 недели

Улучшается кровообращение всего организма.

1–2 месяца

Прекращаются абстинентные симптомы отказа от курения, постоянно улучшается дыхание и приливает энергия.

3–9 месяцев

Работа легких улучшается на 10%. Это значит, что кашель и одышка значительно уменьшаются или вовсе пропадают.

1 год

Риск инфаркта снижается на 50% по сравнению с теми, кто по-прежнему курит.

10 лет

Риск рака легких снижается на 50% по сравнению с теми, кто по-прежнему курит.

15 лет

Риск инфаркта снижается до уровня некурящего человека примерно за 15 лет.

Принятие решения

Бросить курить сразу или постепенно снижая потребление табака? Лучший результат приносит полный отказ в комбинации с консультациями по бросанию и лечением никотиновой зависимости.

Важнее всего – принять решение бросить, сделать первый шаг и не сдаваться после первой неудачной попытки бросания.

Процесс бросания

Отвыкание занимает в среднем 8–10 недель. Отказ полностью – более длительный процесс, который длится около года, считая с первого дня без курения. Если кажется, что 8 недель – слишком долгий срок, то следует сначала поставить меньшую, но достижимую цель, например, начать с четырех дней без курения, затем с недели и далее.

Что происходит в первые дни после бросания? Постарайтесь найти важные для вас советы среди приведенных ниже, всегда держите этот буклет поблизости, чтобы при необходимости можно было быстро напомнить себе о вспомогательных мерах.

Подготовка к бросанию

Для бросания лучше подойдет спокойный день. Например, первый день отпуска или день, который отличается от обычного ритма жизни. Если в ближайшее время ожидается какой-то крупный праздник, выберите для бросания третий день после этого события. Предварительно избавьтесь от всего, что было связано с курением – от сигарет и других табачных изделий, пепельниц, зажигалок и т.д. Отметьте свой первый день без курения особым ритуалом. В бросании вам поможет и дневник, где можно отмечать свои чувства, переживания и достижения. Отказ от табака – это изменение всего вашего прежнего стиля жизни.

В течение двухнедельного периода подготовки помните о следующем:

- Не курите одновременно с другим занятием, выделяйте на это отдельное время. Например, если вы привыкли курить за рулем, в дальнейшем для курения останавливайте машину и выходите на улицу.
- Не тратьте на курение минуты отдыха дома или на работе, курите позже в отдельное время.
- Запишите все причины, по которым вы хотите бросить курить.
- Попросите друзей и близких не курить при вас или бросить вместе с вами.
- Назначьте точную дату бросания, серьезно подготовьтесь и придерживайтесь срока.
- Не бойтесь просить помощи. Процесс бросания идет гораздо успешнее, если делать это под наблюдением обученного медработника. Обратитесь за помощью к своему семейному врачу или найдите ближайший консультационный кабинет по отказу от табака на **www.tubakainfo.ee**.

Четыре первых дня – самые трудные. Ниже дано несколько идей и советов, как преодолеть трудности в это время.

Первый день без табака

- Найдите заместительную деятельность для курения – спорт или другое интересное занятие.
- Будьте активны, посещайте некурящих друзей, гуляйте, ходите в кино или театр.
- Старайтесь избегать нервных ситуаций.
- Ведите дневник.

Второй день без табака

Вам придется бороться с возможным никотиновым голодом.

- Часто пейте воду в течение дня.
- В нервной ситуации глубоко вдохните полной грудью, задержите воздух на несколько секунд, затем спокойно выдохните!
- Занимайтесь спортом, гуляйте с некурящими.

- Жуйте жевательную резинку без сахара.
- Избегайте сладостей.

Все неприятные ощущения пройдут, они просто сопровождают процесс преодоления никотиновой зависимости. В данный момент вам трудно, поэтому живите одним днем. Вспомните о своей мотивации для бросания курить.

Третий день без табака

Вы начинаете искать предлог, чтобы снова схватиться за сигарету. Не поддавайтесь!

- Если вы попробуете хотя бы одну сигарету, вы снова начнете курить. К тому же вы начнете себя корить за то, что не смогли бросить.
- Сигареты с низким содержанием никотина тоже не уменьшают зависимость. Вы получаете то же количество никотина, потому что затягиваетесь глубже и держите дым в легких дольше.
- Ведите дневник и записывайте причины, по которым решили бросить курить.

Четвертый день без табака

Вы пережили три самых трудных дня!

Примите поздравления или похвалите себя!

- Избегайте кризисных моментов дома и на работе – думайте, прежде чем сказать.
- Строго избегайте алкоголя в течение первых двух недель. В дальнейшие два месяца можете выпить немного алкоголя в компании, где никто не курит.
- Подсчитайте, сколько денег у вас прибавилось от некупленных сигарет, и прикиньте, сколько вы сэкономите в будущем.

В момент искушения

- Чтобы не поддаваться влиянию курящей среды, поначалу держитесь подалеже от курильщиков. Позже, когда появится уверенность в себе и укоренится новый стиль жизни, курящая среда не будет на вас влиять. Наоборот, вы сможете положительно повлиять своим примером на других.
- Избегайте алкоголя, кофе и иных напитков, которые для вас связаны с курением. Часто бросающий курить выпивает алкоголь в компании курильщиков и становится неспособным противостоять табачному искушению.

- Измените рутину – избегайте магазинов, где обычно покупали сигареты.
- Пейте много жидкости, это поможет быстрее вывести из организма никотин и прочие остаточные вещества.
- Вместо того, чтобы закурить после еды, встаньте из-за стола и почистите зубы.
- Не сидите без дела. Время отказа от курения идеально подходит для начала занятий спортом – плаванием, бегом трусцой, ходьбой с палками, аэробикой и пр.
- 10 раз глубоко вдохните и задержите последний вдох, пока зажигаете спичку. Медленно выдохните, задув огонь. Притворитесь, что это сигарета, и выбросите ее в пепельницу. Повторите.
- Суньте в рот альтернативу сигарете – морковку, жевательную резинку без сахара.

Скажите своим друзьям и родным, что вы больше не курите – закурив, вы попадете в неловкое положение.

Оставайтесь некурящим

Бросить курить проще, чем остаться некурящим. Важно, чтобы вы сохраняли верность себе в течение первого месяца, после этого срока реже начинают курить вновь. Когда вы не курите 12 месяцев подряд, вы становитесь полностью некурящим.

Верьте в себя

Что делать, если бросить не удалось? Ни в коем случае не отчаивайтесь и не корите себя. Целесообразнее всего взять паузу на пару недель или на месяц и обдумать причины неудачи. Проведя честный самоанализ, накопив новую энергию и научившись на своих ошибках, вы сможете начать процесс заново и достигнуть цели.

Если вы чувствуете, что в одиночку не получается и требуется помощь в бросании, обратитесь к консультанту по отказу от табака. Вместе вы наверняка найдете лучшее решение.

Услуга консультаций по отказу от табака бесплатна и не требует направления. Рекомендуется зарегистрироваться заранее.

Контакты консультантов по отказу от табака и подробнее о том, как бросить: www.tubakainfo.ee.





tubakainfo.ee



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks